

Le Mal de dos





Shiatsu atsi

Traditionnel

Maître G. SABY



François Mary 2005 – 2012

Sommaire

LE TEXTE DE CE MEMOIRE DE FIN D ETUDE ET CERTIFIANT A ETE ECOURTE DE QUELQUES PAGES POUR CETTE PUBLICATION SUR INTERNET

T		1	•		,
~	nı	ro	aı	ıcti	on

- * Documentation CRAM INRS
- * Documentation colloque acupuncteur
- * La place du SHIATSU en rhumatologie
- * Douleurs lombaires YAOTONG, YAOSUAN
- * Traitement des lombalgies en Médecine Chinoise
- * Le point de vue du Maître : Shizuto MASUNAGA
- * Deux approches différentes
- * Apport personnel
- * Conclusion

Introduction

Le « mal de Dos »... le choix de ce thème d'étude n'est pas innocent de ma part. Enseignant d' Education Physique, je suis confronté depuis des années maintenant à ce que l'on appelle communément le « mal de dos ». Depuis plus de 35 ans, je côtoie ces douleurs diverses & récurrentes qui touchent malheureusement bon nombre des personnes dont j'ai eu à m'occuper au travers de la prise en main de leurs activités sportives de loisir. Toujours attentif aux personnes en souffrance, la variété de mes actions d'encadrement m'a progressivement permis de pouvoir mieux les cerner pour sinon les supprimer, au moins chercher à apporter des solutions simples permettant de les soulager. Jusqu'à ce que je découvre, grâce au Shiatsu, certaines possibilités de les réduire de manière plus précise, voire pour certaines et ceci sans aucune prétention, de les soigner ...



Ces années m'ont permis de travailler avec des groupes de

gymnastique classique d'entretien féminine. Découvrant par la suite l'aquagym au sein d'un cabinet de kinésithérapeutes, l'animation des cours et la fréquentation de nombreux patients m'ont fait aborder le sujet de la douleur en milieu aquatique d'une autre manière. Entre temps, je devenais moniteur « d'ergonomie prévention » au sein de l'Education Nationale, ce qui me permettait, sous l'angle de la prévention d'approcher encore de plus près ce mal du siècle auquel j'étais confronté depuis très longtemps.

Enfin, la découverte et la pratique du Shiatsu me permettaient d'approcher les gens de telle sorte qu'il me devenait possible de tenter, au travers des soins, pouvoir les soulager de leurs douleurs.

.... *Le Shiatsu, défini par le Ministère Japonais de la Santé et du Bien-être comme « une forme de manipulation administrée avec les pouces, les doigts et les paumes, sans l'aide d'aucun instrument, mécanique ou autre, qui applique une pression sur la peau humaine pour corriger le mauvais fonctionnement interne, favoriser et maintenir la santé et traiter les maladies spécifiques ».

Le but de cette thérapie de manipulation est de guérir les gens en utilisant la force naturelle de guérison de chacun pour corriger tout mauvais fonctionnement interne particulier à cette personne. En Médecine Orientale, il ne s'agit pas tant de rechercher une maladie spécifique, mais d'essayer de diagnostiquer le « phénomène maladif » qui se produit chez un individu particulier. La Médecine Orientale considère le patient comme unique, distinct de tout autre et prends en considération sa constitution première. Elle cherche à découvrir pourquoi cette maladie s'est développée sur ce terrain et travaille à partir de là plutôt que dans la recherche d'une guérison. En Médecine Orientale, la théorie du stress (cf. Hans SELYE) confirme qu'il faut sélectionner le type de traitement selon les phénomènes observés chez le patient plutôt que de s'assujettir à un traitement pour une maladie spécifique...

C'est donc dans cet esprit de pluralité que nous allons tenter d'aborder le mal du dos.



Nous ne saurions ici continuer sans citer Shizuto Masunaga. Président de l'école IOKAI, il fut la première personne à établir les bases théoriques de la thérapeutique shiatsu. Il a développé sa propre méthode de traitement shiatsu basée sur ses nombreuses années d'expérience clinique et par son importante contribution largement reconnue, il est toujours considéré, bien que décédé en 1981, comme une autorité en la matière.*

* In « ZEN SHIATSU » Shizuto MASUNAGA, Guy Trédaniel Editeur

Cette entrée en matière me permet de vous proposer en parallèle l'analyse de ce fléau sous deux angles. Tout d'abord, une présentation « occidentale » étayée par des documents empruntés à la CRAM & l'INRS, les organismes parrainant mon action au sein du collège auprès de mes élèves ; et ensuite une approche différente, mise en place par un groupe de médecins acupuncteurs s'appuyant sur les théories de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Si les chiffres mis en avant dans ces deux études succinctes se rapprochent, on constate de la part des adeptes de la MTC, une analyse différente & plus approfondie des localisations de la douleur qui laisse entrevoir une mise en œuvre particulière des traitements proposés.

Si la lecture de ce « curriculum vitae » peut prêter à sourire, en préambule à ce document, il n'est là que pour mettre en avant les modestes connaissances & compréhensions que j'ai de la Médecine Traditionnelle Chinoise & des applications toutes aussi modestes du débutant que je suis, ainsi que la mise en œuvre, de manière encore souvent intuitive, des actions visant à soulager mes patients.

Commençant à maîtriser la notion des « 5 éléments » & leurs applications, attentif aux symptômes, à la localisation des douleurs, aux déséquilibres énergétique et aux affections diverses décelées auprès des personnes qui m'accordent leur confiance, je vais tenter au travers de ces quelques pages de vous présenter la manière dont j'appréhende et tente de traiter le sujet. Mais surtout, chercher à élargir le champ de mes connaissances en proposant à votre réflexion quelques pistes énoncées par des Grands Maîtres que je n'aurai pas la prétention de commenter, mais bien de soumettre à votre curiosité de lecteurs, afin de mieux cerner le dos et ses problèmes ; L'approfondir et permettre à notre pratique quotidienne de s'enrichir au contact de leurs Savoirs, Connaissances et Expériences

Le mal de dos Risques psycho – sociaux et organisationnels DOC. CRAM & INRS

La relation entre stress et pathologie lombaire est connue en occident depuis la fin du 19^e siècle avec les lombalgies des voyageurs des trains Anglais effrayés par ce nouveau mode de transport. Les contraintes psycho – sociales au travail (« on ne m'aide pas », « on m'en demande trop », « on m'impose tout », « on ne me récompense pas ») sont susceptibles de favoriser des pathologies ostéo – articulaires et en particulier leur passage à la chronicité par :

- Un effet direct sur l'intensité des contraintes mécaniques.
- Une augmentation de la tension des muscles, génératrice de fatigue musculaire.
- Une réduction de l'irrigation sanguine des ligaments et des tendons.
- Une diminution des capacités de forme anti inflammatoire.
- Une impossibilité de prendre des pauses pour récupérer.

Les données concernant les effets de la fatigue, de l'insatisfaction au travail sur la lombalgie sont controversées. On note malgré tout, certaines études faisant apparaître une association entre les symptômes de stress dus au travail et les problèmes de dos.

Il est classiquement admis que les contraintes physiques sont plutôt des facteurs de risques de lombalgies aigues, alors que les contraintes psycho – sociales participent au passage à la chronicité des lombalgies.

Quelques chiffres

- Une enquête de 2005 démontre que 25 % des salariés se plaignent de maux de dos.
- On estime que 60 à 90 % des personnes souffriront de lombalgies à un moment ou à un autre de leur carrière.
- 21 % des jeunes entre 12 et 14 ans souffrent du dos
- 42 % des jeunes entre 19 et 21 ans souffrent du dos
- 70 % des personnes en âge de travailler ont été victime au moins une fois de lombalgie.
- Le tiers d'entre elles a du prendre un arrêt de travail suite à ce problème.
- Les dossiers de la Sécurité Sociale montrent que les lombalgies sont à l'origine d'un quart des accidents de travail avec arrêt....

Le mal de dos Approche sous le regard de la MTC

Congrès national de médecins acupuncteurs



En préambule, le collectif des médecins pose comme préavis que le mal de dos n'est pas une maladie en soi, mais bien un symptôme.

La connaissance de l'origine de ces douleurs reste encore aujourd'hui très limitée.

Une pathologie extrêmement fréquente.

- 6 millions de Français consultent chaque année pour des problèmes de lombalgie.
 - 80 % des français souffrent ou ont souffert de lombalgie
- Les lombalgies sont la première cause d'invalidité chez les moins de 45 ans.
- Les lombalgies sont le 2^e motif de consultation en médecine générale.
- Les lombalgies sont la 1ere cause des arrêts de travail :
 - 110 000 Arrêts de travail
- 3 millions et demi de journées de travail sont ainsi perdues.
 - Les lombalgies représentent 13 % des accidents du travail avec arrêt.
 - Les lombalgies représentent un coût de 2 milliards & demi d'€ par an.
 - Les lombalgies chroniques (5 à 10 %) représentent 70 à 80 % de l'ensemble des coûts liés au « mal de dos »..
 - Les lombalgies présentent un taux de récidive élevé de l'ordre de 60 à 85 %.
 - Leur croissance est malheureusement exponentielle, on a constaté que leur fréquence a été multipliée par 3 en 10 ans !!



Les paradoxes mis en place

- Robotisation
- Diminution de la charge mécanique de travail du rachis dans la manipulation.
- Traitement mieux adapté et plus efficace.

Les performances des méthodes d'imagerie médicales du rachis s'améliorent.

Et pourtant....

- Les lombalgies progressent inexorablement.
- Une connaissance limitée de l'origine de la douleur. (pas de corrélation entre la clinique & l'imagerie médicale)

Le mal de dos ne vient pas exclusivement de dérangements vertébraux et discaux. Il y a des perturbations ligamentaires, tendineuses, articulaires, viscérales, névralgiques, vasculaires et lymphatiques qui peuvent seules ou conjointement être source de douleurs. La médecine occidentale ayant fait ses preuves, pourquoi ne pas tenter d'y réfléchir sous un angle nouveau par le biais de la Médecine Traditionnelle Chinoise et du Shiatsu ?

Après ces présentations basées sur la Médecine Traditionnelle Chinoise et en gardant en mémoire le second paragraphe de ce livret où le collectif de Médecins acupuncteurs émettait l'idée de « perturbations ligamentaires, tendineuses, articulaires, névralgiques... » Pouvant être à l'origine du mal de dos, je me permets de vous soumettre l'approche d'un praticien traitant dans son article de la rhumatologie. Le dos n'est il pas lui-même dans l'expression de ses douleurs, le siège de ligaments, tendons, articulations & nerfs

Voici donc cette approche complémentaire qui, présentée sous un autre angle peut nous aider à travailler autrement.

Shiatsu en Rhumatologie

Le shiatsu n'est pas qu'une pratique manuelle d'acupressure, il ne se limite pas à un travail sur le trajet des méridiens mis en avant par un entretien & la définition d'un déséquilibre énergétique chez le patient. Au travers de mobilisations, d'étirements en liaison, souvent avec la sollicitation de points bien précis, de conseils précis, il est à même d'intervenir sur les douleurs articulaires, les limitations de mouvements, les contractions, voire contractures musculaires, les mauvaises postures (pouvant amener d'autres désordres) & d'aider la personne en lui faisant comprendre la portée de son investissement à soulager certains maux.

Les énergies perverses, représentant des facteurs climatiques divers mises en avant par la Médecine Chinoise, telles que le vent, le froid & l'humidité peuvent être à l'origine, seules ou en se conjuguant l'une à l'autre des ces désagréments. A priori, les personnes jouissant d'un bon équilibre énergétique seront à l'abri de ces agressions, mais ce n'est pas toujours le cas.

En m' appuyant sur le système des cinq mouvements avec lequel je travaille, je suis en mesure de dire que le Foie prend en charge le système musculaire, la Vésicule biliaire celui des tendons et que le système osseux est pris en charge par les Reins. Quelques recherches plus poussées m'aident à affirmer que le système articulaire est pris en charge par la rate pancréas

Les facteurs climatiques

C'est encore grâce à la théorie des cinq éléments que je me permets d'énoncer les principes suivants qui nous aideront à mieux cerner, localiser les agressions de ces énergies perverses sur l'ensemble de l'organisme.

Suscitant des douleurs mobiles, à son image, le vent investira le corps par la partie supérieure & pourra s'associer au froid & à l'humidité.

A l'image de son support, les reins, placés en bas de la ronde des cinq éléments, l'eau, l'humidité attaquera l'organisme par la partie inférieure du corps où elle entraînera des engourdissements et des mouvements limités.

Enfin le froid, si il est issu également de l'élément eau pourra pénétrer par le bas du corps mais également par le haut, principalement au niveau de la poitrine, siège des méridiens yin.

Les facteurs alimentaires

Là encore, les cinq éléments, nous aident à présenter le sucre comme le principal agresseur de la rate; Les aliments acides ou aigres comme responsables des maux du foie et de la vésicule et la saveur salée prenant sa part dans le dérèglement des reins. Tout ceci, bien sûr prenant en considération que c'est un excès de des aliments qui amèneront les déséquilibres.

Les facteurs constitutionnels

Là encore, les cinq éléments nous rappellent que le système osseux est pris en charge par les reins intégrant l'élément eau, que les muscles et les tendons sont pris en charge par le foie et la vésicule biliaire et que la rate prend en charge d'une certaine manière le système articulaire au travers de l'élément terre. Au titre de ces divers éléments, les personnes présentant ces caractères pourront être fragiles chacun dans ces domaines.

Les facteurs psychiques

La Médecine Chinoise prête à chacun des organes un caractère qui lui est propre & à ce titre, les personnes « ressentant » de la peur agiront sur le système énergétique des Reins, celles exprimant de la colère sur le système du foie et de la vésicule tandis que la rumination et l'excès d'idées noires agira sur la rate pancréas.

Les facteurs de vieillissement

Les systèmes osseux, musculaires & articulaires s'affaiblissent avec l'âge & deviennent victime d'une baisse de l'énergie ancestrale détenue par les reins qui perturbe l'efficience de l'énergie défensive.

Céphalées, douleurs migrantes, nausées, essoufflement, contractures musculaires et articulaires, gonflement, muscles engourdis & affaiblis... autant de symptômes traduisant les agressions des énergies perverses sur le corps de chacun d'entre nous. A tous ces maux, le shiatsu peut apporter un remède en oeuvrant dans le sens d'un rééquilibrage énergétique et d'une circulation harmonieuse du KI au sein de l'organisme

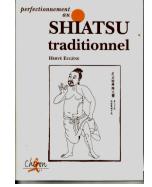
Le traitement

Je laisse maintenant la parole à l'auteur de l'ouvrage cité en référence pour qu'il nous livre le traitement adapté à tous ces maux, ceci en relation avec le travail qu'il effectue sur ses patients & dans un souci personnel de précision.

« Dans tous les cas, il convient de maintenir un bon équilibre des surrénales (cortisones), pour cela ,mis à part le 15 VG et les points des surrénales, il faudra traiter le point V 62 et le IG 3. Mais c'est

encore insuffisant, il faut éviter l'installation de l'humidité dans l'élément terre. Deux autres points sont également importants : le TR 5 tonifie le yang dans le haut du corps, c'est le point des articulations et des maladies saisonnières, le V 11, point shu du dos, des os, le Rte 6, permet de diffuser l'énergie yin dans le bas du corps.

Pour les attaques des tendons, il faudra traiter le point VB 34 (point maître des tendons), sans oublier de renforcer l'énergie générale du corps : R1, R 7, ES 36. »



Le traitement du Dos selon Shizuto MASUNAGA



efficace.

Tirés de l'ouvrage de Shizuto MASUNAGA « ZEN SHIATSU », les quelques exemples qui vont être développés dans le paragraphe suivant n'ont pour vocation que de nous apporter un éclairage particulier en rapport avec le type de travail développé par MASUNAGA. Ce seront autant de pistes de réflexion qui nous permettront d'approfondir nos recherches individuelles & affirmer notre pratique.

Cette compilation, loin d'être exhaustive, vous invite à consulter ce manuel afin d'en tirer le maximum d'enseignements qui sauront vous aider dans votre pratique personnelle.

Ne pas oublier non plus que cet ouvrage, publié en 1977 au Japon a du depuis maintenant 35 ans, voir dans ses jugements portés sur la médecine occidentale, des progrès se manifester dans la pratique de celleci.....

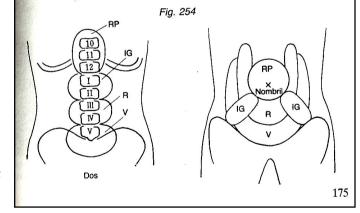
Comment remettre les déplacements de la Colonne Vertébrale

La médecine occidentale moderne nous a habitué, dans le traitement des déplacements de vertèbres et douleurs lombaires tels que le lumbago à voir le thérapeute placer sa main sur la région concernée et d'y appliquer une forte pression pour la remettre en place ou selon le cas d'y exercer une traction.

Ces deux méthodes peuvent faire empirer le mal et prolongent le problème si elles ne sont pas appliquées correctement et alors il devient difficile pour le corps de se guérir lui-même. La méthode utilisée par S. Masunaga pour traiter les déplacements dans la région concernée commençant à la dixième vertèbre dorsale et comprenant les vertèbres lombaires semble simple et

A la base de tout traitement, il est indispensable que le soignant connaîsse les muscles, les méridiens, le diagnostic des organes et leur localisation sur le dos et le hara. Vous retrouverez sur la figure 254 ces emplacements.

Après avoir allongé le patient sur le dos et en vous plaçant sur son côté gauche, vous placerez votre paume gauche sur la région du hara correspondant à la zone du dos où se trouve la vertèbre déplacée. Placez votre



bras droit sous ses genoux, pliez les et soulevez les. Si de cette manière, vous ne pouvez trouver la vertèbre déplacée, vous pouvez encore suivre la méthode générale & trouver cette vertèbre indirectement. Si vous effectuez cette technique correctement, les douleurs chroniques du bas du dos peuvent être guéries en une seule séance.

Cependant, vous devez vous souvenir qu'en cas de douleurs chroniques du bas du dos, les muscles, les méridiens et les organes internes correspondants ainsi que leur fonctionnement ne sont pas encore normaux *après votre intervention* dans la région du dos et du hara, aussi le déplacement peut il se reproduire. Par conséquent, une guérison totale peut exiger de nombreuses séances *en travaillant de manière globale sur le patient en cherchant à résoudre les déséquilibres énergétiques à la source de ses tensions occasionnant des déplacements vertébraux.*

- Les déplacements se produisant entre les dixième et douzième vertèbres dorsales correspondent au méridien de la Rate Pancréas et sont reflétés sur le hara sur la région du nombril. C'est, rappelons nous, sur les onzième et douzième vertèbres dorsales que se situent les points SHU d'assentiment de la rate et de l'estomac. Et sur le nombril que se situe la zone du ventre de la rate.
- Pour les trois premières vertèbres lombaires associées au méridien de l'intestin grêle, les déplacements peuvent se produire aussi bien latéralement que verticalement.
- La région des troisième et quatrième vertèbres lombaires correspond au méridien du rein. Les gens présentant des faiblesses dans le bas ventre ont tendance à se déplacer les vertèbres dans cette région.
- Enfin, les quatrième et cinquième vertèbres lombaires sont *attribuées* au méridien de la vessie.

Le lumbago – douleurs du bas du dos

Les japonais ont observé depuis longtemps que les douleurs du bas du dos apparaissent vers l'âge de 40 ans. Récemment cependant, ce problème est apparu dans le groupe d'âge des 20 – 30 ans. Rappelez vous que beaucoup plus récemment des organismes tels que la CRAM et l'INRS prêtaient des douleurs lombaires aux jeunes dès 12 ans et ceci avec des chiffres statistiques alarmants. Les glissements de disques, déplacements de vertèbres et la sciatique sont autant de désagréments inclus dans le terme générique de douleurs au bas du dos. Bien que nous ayons vu au cours de cet exposé que les douleurs pouvaient intervenir suite à des interactions entre le corps et nos émotions. la plupart des problèmes du bas du dos sont le résultat de faux mouvements, de problèmes osseux ou de mauvais fonctionnement d'organes internes. Pour traiter ces problèmes, un diagnostic attentif est important. La médecine moderne occidentale, dans le cas d'un glissement de disque, pressera ou étirera la région en cause et si elle parvient à soulager la douleur ne parviendra que rarement à l'éradiquer complètement en ne prenant pas en compte la globalité de la personne qui vient consulter. La région lombaire a pris une telle forme au niveau du hara que souvent les vertèbres glissent. Ceci entraîne une hernie entre les vertèbres avec possibilité de pincement d'un nerf. Il est donc naturel que le corps en souffrance « demande » aux vertèbres lombaires de répondre à la douleur en essayant de demeurer droites. La plupart de ces types de problèmes sont traités médicalement avec des appareils de maintien localisés mais la vision holistique du shiatsu peut aussi apporter son aide.

En chiropraxie, comme il l'a déjà été mentionné, la zone déplacée est remise en place par une forte poussée. En shiatsu, nous ne pressons jamais sur une zone déplacée, mais nous essayons plutôt d'atteindre une souplesse totale dans le région des vertèbres lombaires de telle manière que les vertèbres retournent dans leurs positions normales.

En cherchant quels sont les méridiens « kyo », il faut tenter de les travailler en liaison avec le shiatsu du hara et faire des manipulations en pliant et en faisant tourner les jambes. Le shiatsu du hara améliore la souplesse et l'élasticité le long des muscles de la poitrine de façon à corriger toutes perturbations se produisant dans la région lombaire. Ces techniques relaxent les muscles entraînant les déplacements et permettent, en traitant la personne dans sa globalité, à la colonne de revenir à sa position normale. La technique spécifique pour les déplacements des lombaires dont nous avons déjà fait mention dans le paragraphe concernant Shizuto MASUNAGA peut également être utilisée. Généralement, on se trouvera confronté aux méridiens de la rate — pancréas, l'intestin grêle, des reins, la vessie et du gros intestin.

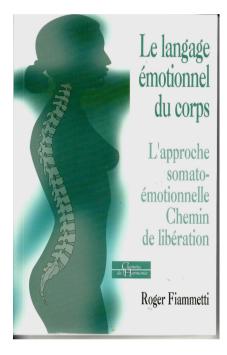
...Deux approches différentes

Je tiens également à vous présenter deux « solutions » différentes dans cette recherche effectuée au sujet du mal du dos.

Toutes deux mises en place par des occidentaux, mais chacune présentant un caractère particulier. Il s'agit tout d'abord des travaux de Michel Deydier – Bastide, titulaire d'un doctorat à l'Université de Hong Kong qui nous présente un des moyens thérapeutiques de la médecine chinoise : le massage traditionnel chinois.

Nous découvrirons ensuite Roger Fiammeti, ostéopathe et spécialiste de l'approche somato – émotionnelle.

A) Le massage traditionnel chinois



B) Le langage émotionnel du corps L'approche somato – émotionnelle

Lecture du corps

Relation: émotions, vertèbres, organes

Au travers des émotions que l'on vit quotidiennement, on s'aperçoit que celles ci un effet indéniable sur le corps humain. Selon l'émotion vécue, le corps va réagir à travers ses tissus et ceci de manière très précise.

Les tissus (fascias, muscles....) vont être le siège de tensions qui, elles mêmes, vont instantanément se relier avec une mémoire émotionnelle qui est contenue dans le système limbique

(Le **système limbique** est le nom donné à un groupe de structures du cerveau jouant un rôle très important dans le comportement et en particulier, dans diverses émotions comme l'agressivité, la peur, le plaisir ainsi que la formation de la mémoire).

Le système limbique va enregistrer les réactions d'événements vécues par la personne et celles-ci vont être distribuées dans le corps par le tissu conjonctif représenté par les fascias. Le système neurovégétatif prend alors le relais (neurotransmetteurs, système endocrinien, hormones) pour faire réagir l'organisme de manière positive ou négative, laissant se mettre en place des désagréments qu'il faudra faire prendre en charge par un thérapeute.

C'est déjà là que se conjugue la liaison entre le subconscient et le système nerveux involontaire. Les différents systèmes du corps humain vont réagir à la sommation des influx excitateurs et en relation avec une mémoire émotionnelle inconsciente.

D'après l'expérience de la pratique professionnelle alliée aux observations de l'auteur et d'autres thérapeutes dans d'autres domaines, on peut emprunter à l'auteur de cet ouvrage un tableau qui met en relation les correspondances entre les organes, la colonne vertébrale et les émotions vécues et surtout mal gérées et non exprimées.

Le stress auquel est en permanence soumis le corps humain va permettre la mise en place de mécanismes automatiques. Le stress va donc provoquer des dysfonctionnements dans les systèmes (digestifs, endocrinien...) et la nature du stress pourra nous renseigner sur la nature du trouble provoqué.

Pour être efficace, il faut traiter la cause du problème.

Quand l'ostéopathe palpe la colonne vertébrale, il est à même d'appréhender au travers de son contact de quelle nature peut être le lien unissant l'impact émotionnel des vertèbres avec les organes.

Approche générale en Shiatsu

Voici venu le moment, au terme de ce long exposé, de « prendre la parole » en mon nom et de vous exposer la manière dont je reçois et appréhende le problèmes de dos des personnes qui viennent me voir.

Ma pratique de moniteur d'Ergonomie auprès des adolescents m'a fait orienter mon travail préventif principalement sur les problèmes lombaires dus en grande partie à un manque de sécurité au travail, à une méconnaissance de la machine humaine & chez les jeunes en particulier, à une absence totale de réflexion et d'anticipation face aux tâches qui leur sont imposées dans leurs environnements professionnel ou domestique.

S'il est vrai, au regard des chiffres énoncées au début de cet exposé que le mal de dos se cantonne principalement dans la région lombaire, ma récente découverte du Shiatsu et la pratique régulière que j'en ai m'a fait découvrir ou plutôt préciser que le dos ne se réduit pas à cette portion anatomique composée de seulement cinq vertèbres.

Les douze vertèbres dorsales ainsi que les sept cervicales réclament malheureusement leur part de douleurs, déséquilibres, tensions et perte de mobilité. N'étant ni kiné, ni ostéopathe, la partie « mécanique » de la douleur que l'on vient me confier m'est donc interdite d'accès.



Qu'à cela ne tienne, car force est de constater que la quasi-totalité des personnes venant consulter avouent avoir, subi par avance quantité d'examens en imagerie médicale, très souvent sans résultats, consulté auprès de nombreux thérapeutes et pris quantité de calmants et autres anti- douleurs sans pour autant avoir pu trouver de solutions durables à leurs problèmes.

Que l'on se rassure, le Shiatsu et sa pratique ne nous autorisent pas à jouer à « Merlin l'enchanteur » ni à prétendre détenir la moindre parcelle de vérité!

Simplement, l'empilement mécanique de ces cinq lombaires, douze dorsales et sept cervicales ne se résout pas à cette charpente

osseuse composant la colonne vertébrale qui serait responsable de tous nos maux.

Le dos est un ensemble d'os bien sur mais aussi, comme il l'a été dit précédemment, de muscles, de tendons, de ligaments, d'articulations et depuis peu pour moi de méridiens.

Mais bien avant de connaître les méridiens et leurs trajets, le Shiatsu m'a appris qu'un dos, on commençait par le regarder, par le toucher, le presser en sachant mettre de côté tous nos repères occidentaux tel que omoplates, vertèbres et autres crêtes iliaques.

Tout d'abord, un dos se regarde dans ses mouvements, sa posture, on en devine les tensions. Et sans même le mettre à nu, les vêtements qui le recouvrent peuvent nous fournir de précieuses indications qui vont attirer notre regard.

Puis un dos, ça se touche, pour commencer, de manière globale pour en appréhender la texture, la tension, le relâchement, les bosses et les creux ; et petit à petit, on va préciser notre perception, y retrouver les même signaux en étant capable de les localiser avec, au fil du temps de plus en plus de précisions.

Repérages..

Au travers de ce que je viens de vous présenter, les différentes perceptions que l'on peut avoir du dos vont donc nous renseigner, au-delà de son état, surtout sur celui, général de son propriétaire. Je vais donc maintenant vous aider à vous situer dans cet espace pour, qu'ensemble, nous tentions de percevoir la globalité de l'organisme qu'il cache en lui.

Malgré tout ce qui vient d'être dit, l'inexpérience du débutant fait que les premiers contacts que l'on a avec le dos sont d'ordre tactiles. Après avoir vérifié (et au besoin corrigé) que celui-ci est bien aligné et que le placement général du corps favorise la détente et la bonne réception du massage. Nous allons, avec une position particulière et un engagement de tout notre organisme, exercer des pressions verticales avec le plat d'une main, mobile celle-ci, tandis que l'autre posée sur la personne, se verra chargée d'assurer le transfert de l'énergie (Ki) en créant un pont (*an kyo*) qui va favoriser le passage de cette énergie au dessus du déséquilibre, éventuellement du vide énergétique du patient.

Nous apprendrons par la suite que les « premiers dos » sur lesquels nous travaillerons nous ferons intervenir principalement sur le méridien de la Vessie. Lequel se divise à partir de la 7^e vertèbre cervicale, de part et d'autre de la colonne vertébrale en deux branches.

L'une centrée, profonde, longeant l'axe vertébral à environ un doigt et demi (cun, voir annexe à la fin) présente un caractère Yin. La seconde, un peu à l'écart d'un doigt (cun) environ du précédent, plus périphérique, superficiel par rapport à l'axe du corps présente lui un caractère Yang.

Nous avons donc déjà de cette manière, en les sollicitant à la paume,

l'occasion de travailler sur le Yin & le Yang de manière globale, de les « équilibrer » d'une certaine manière.

En outre il est bon de savoir également que la médecine Occidentale nous indique qu'à cet endroit, se trouvent certains circuits nerveux du Système Sympathique. Equilibrer ce système qui prend en charge le végétatif et le volontaire, le réfléchi aidera le cerveau à libérer des ondes Alpha, permettant au patient de se déconnecter de sa pensée, de sa réflexion pour « entrer » véritablement dans le massage en le recevant comme une émotion physique. Le but étant de redonner sa place au corps face à un mental qui trop souvent est prédominant.

La découverte du schéma suivant, nous montre comment le dos se découpe en zones correspondant chacune à un organe défini par le trajet d'un méridien et comment il nous permettra d'établir, toujours par le biais de la vue tout d'abord puis du toucher, les zones qui d'indistinctes voici quelques semaines, vont nous renseigner sur l'état général dans lequel se trouve tel ou tel organe ou entrailles.

Le contact des zones « sous tension », en relief, dures, traduit un état de plénitude ou Jitsu de l'organe concerné ; alors que si nous décelons moins de densité, des tissus plus mous, nous saurons être face à un vide d'énergie dénonçant un état Kio.

Il est à noter que l'observation visuelle va nous aider également à détecter en relief les zones Jitsu, plus facilement repérables que les Kio.



Si la vue de plis et « chiffonnades » sur les vêtements nous indique aux endroits concernés un déséquilibre relatif à l'organe, plus rarement, la texture d'un vêtement souvent porté nous montrera également à certains endroits des marques d'usure et de « fatigue » du tissu, prouvant un contact inhabituel dans sa répétition sur une zone qui dérange le patient.

Attention, néanmoins, à garder à l'esprit qu'une zone présentant un excès (Jitsu) au visuel, un relief, une tension au contact, une douleur n'est souvent là que pour masquer en équilibre, un état de vide (Kyo) sur sa zone jumelle ou sur un endroit voisin affecté par son déséquilibre...

Zones particulières

Puisque nous sommes en train de travailler sur les zones du dos, il en est certaines qui vont se révéler être de précieux alliés pour nous aider à localiser rapidement l'état de tension ou de déséquilibre du patient.

N'oublions pas non plus qu'une des caractéristiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est de considérer chaque personne de manière globale, holistique. Si chaque organe, chaque entraille assume les fonctions organiques et physiologiques qui lui sont propres, la MTC leur prête un trait de caractère bien particulier, une expression psychique qui les fait s'impliquer de manière très précise dans l'état général de la personne.



- Le haut du corps, principalement entre les omoplates regroupe les zones du Poumon, du Cœur et du Maître du Cœur. Fortement impliqués dans le système énergétique, ils gèrent également une part importante de la vie émotionnelle de chacun d'entre nous.
- Avant de remonter sur les trapèzes et les épaules, sortant légèrement du dos, penser à s'attarder un instant sur les arêtes intérieures de chaque omoplate. Ce sont le siége d'un segment du Méridien de la Vésicule Biliaire qui ne sait mentir sur l'état personnel du patient et nous renseigne sur la nature des éventuels déséquilibres que nous pourrions déceler par la suite.

La 7eme cervicale, siège du point d'acupuncture VG 14 est en Médecine Traditionnelle Chinoise le lieu où se rassemblent plusieurs Méridiens

Yang du corps. Situé sur le Méridien Gouverneur, appelé « Mère des Yang ». Ce point ou cet endroit, si on prend le temps de lui consacrer quelques instants peut nous aider et nous faire gagner du temps quant à l'orientation générale du soin qui va suivre.

Nous trouverons en liaison avec le méridien Gouverneur et particulièrement sur ce point des points d'intersections (*Jiao Hui*) Concernant le Gros Intestin, l'Estomac, l'Intestin Grêle ainsi que la Vessie. Tous méridiens de caractère Yang, impliqués tant dans leur rôle physiologique que dans celui, psychologique, que leur prête la MTC. La tristesse du Gros intestin au sein de l'élément métal, la rumination de l'estomac dans la Terre de l'été Indien, la capacité ou non de faire la part des choses de l'intestin grêle dans l'élément Feu de l'été enfin l'expression des peurs et angoisses de la vessie dans l'eau de l'hiver.

Les trapèzes enfin, couronnant les épaules accueillent entre autre les trajets des Méridiens du Triple Réchauffeur et de la Vésicule Biliaire, oeuvrant au sein du grand courant Chao yang dont ils tirent respectivement leurs appellations : *Zu Chao Yang* pour la Vésicule Biliaire (méridien yang de pied) et *Shu Chao Yang* pour le Triple Réchauffeur (méridien yang de main).

Enfin, légèrement en retrait en arrière, en dessous de l'axe supérieur de l'épaule et la traversant d'arrière en avant pour rejoindre le visage, se trouvent les Méridiens du Gros Intestin et de l'Intestin Grêle.

Afin de vous aider à vous repérer dans toute cette zone si dense en trajets de Méridiens, en Energie et émotions contenues et exprimées, je vous invite à vous reporter sur les planches suivantes qui vous permettront de situer les Méridiens, leurs trajets ainsi que les différentes liaisons qui s'opèrent entre eux.

Repérage du trajet des Méridiens

Les points SHU du dos

Ayant jusqu'à présent travaillé de manière globale sur les zones du dos, nous allons maintenant, après y être intervenu uniquement à la paume, venir y travailler avec nos pouces en longeant la colonne vertébrale & retrouver le Méridien de la Vessie.

Ce Méridien a la particularité de présenter certains points, ce que l'on nomme les Points d'assentiments ou Points SHU. Ceux ci ont pour rôle d'être en liaison, chacun, avec un organe et de nous renseigner sur leur état énergétique tant en état « Jitsu » de plénitude, que « Kio » de vide énergétique.

La branche Yin du Méridien, courant le long de la colonne vertébrale, au plus centré de l'organisme prendra en charge sur chacun des points d'acupuncture concernés le caractère Yin de chacun des organes qui leur sont directement reliés.

La branche extérieure, superficielle, assurera le même type de liaison selon cette fois ci un caractère Yang.

Là encore, les sensations de plénitude ou de vide énergétique ressenties au contact du pouce sur ces points renseigneront sur l'état de l'organe concerné & nous permettront déjà d'agir en renforçant le caractère propre à chaque point présent sur l'une ou l'autre des deux branches du Méridien sur l'organe qui lui est relié.

Et enfin, si le Shiatsu se caractérise tout d'abord par la qualité d'un contact & d'un engagement dans l'échange avec son patient, cet exposé ne peut se terminer sans mentionner la possibilité que l'on a de pouvoir acquérir avec l'expérience, la capacité à l'appréhender sans le toucher, uniquement en se « promenant » au dessus avec ses mains et être capable de ressentir sur les grandes zones énergétiques un lien immatériel qui s'établit entre le Ki du patient & le vôtre.

D'une manière particulière, ce lien créé entre les énergies se manifestera & vous renseignera sur la vitalité de la personne.



Conclusion

Comment terminer cet exposé.....

J'avoue que cette compilation est pour moi la découverte de nouvelles connaissances que je côtoyais de loin sans les maîtriser. Les rechercher, les ordonner et vous les proposer m'invite en premier lieu à m'y pencher avec plus d'attention, à les étudier et tenter dans cet esprit de les inclure dans la pratique quotidienne que j'ai du shiatsu afin d'en faire profiter mes patients. Ma pratique personnelle, bien que gratifiante à travers la fidélité qui m'est témoignée au quotidien reste trop modeste pour me permettre de conclure en mon nom. C'est donc encore au travers d'une expérience reconnue et d'une approche bien précise que je vais vous proposer un nouveau thème de réflexion qui vous aidera

certainement à progresser dans votre approche et votre pratique du shiatsu.

Je vais donc céder la parole à Michel Odoul, praticien et fondateur de l'Institut Français de Shiatsu, qui à sa manière nous transmet toute son expérience de la psychologie et du monde des énergies. « Pour la médecine orientale, la maladie témoigne d'un obstacle à la réalisation du chemin de vie. La conscience exprime ainsi par des troubles énergétiques générateurs de maladies les entraves à son plein épanouissement. Il paraît donc logique de comprendre les mécanismes psychoénergétiques qui sous-tendent la maladie afin de retrouver l'état de santé. »

C'est par cette citation du Docteur Thierry Médynski tirée de la préface de l'ouvrage présenté que nous allons découvrir la manière dont Michel Odoul aborde les problèmes inhérents au sujet qui nous préoccupe : le mal de dos.

Ralliant les théories de Roger FIAMMETI, Michel ODOUL considère la colonne vertébrale comme un empilement de vertèbres auxquelles il prête à chacune une fonction bien précise. Reliée au cerveau par des données vibratoires, elles servent, chacune de palier de distribution entre cet ordinateur central & chacun de nos organes. Connectés au cerveau, le conscient et l'inconscient de chaque individu communiquent avec le corps par le support mécanique et chimique de celui-ci. Par l'intermédiaire des systèmes sympathiques et para sympathiques, il communique avec toutes les parties de notre corps. En fonction du type de tension et d'intensité, il va se produire au niveau de la vertèbre palier un processus d'évacuation de l'excès d'énergie.

C'est alors l'apparition de douleurs plus ou moins fortes traduisant la mise en place de glissements vertébraux, de contractures musculaires dans le voisinage de la vertèbre sollicitée. La douleur prendra son caractère chronique si le déséquilibre persiste ou si tentons de le masquer et nous assisterons alors à l'apparition de hernie, arthrose ou dysfonctionnement organique. Nous sommes tous à même de noter que ce genre de trouble se manifestera le matin au réveil, juste après la nuit. Or la nuit est la période privilégiée d'activité de notre inconscient et le moment ou nous sommes capable d'en appréhender la réalité au travers de nos rêves et cauchemars.

les maux du squelette et de la colonne vertébrale

Le système osseux étant en Médecine Chinoise rattaché aux Reins, celui ci est le support de l'énergie ancestrale et à ce titre, le squelette et les os représentent notre structure, notre architecture intérieure. Chaque fois que nous souffrons des os, cela signifie que nous souffrons dans nos structures intérieures, dans nos croyances de vie. La plupart de ces structures sont non conscientes, ce sont nos archétypes les plus profonds, ce sur quoi nous sommes inconsciemment et en permanence appuyés dans notre quotidien, dans notre relation à la vie, l'énergie ancestrale, gérée par les Reins et donc « contenue » dans les os étant le résultat de la fusion des deux entités parentales présente dès la conception.

« Les os sont ce qu'il y a de plus profond dans notre corps, ce autour de quoi tout est construit, ce sur quoi tout repose, s'appuie. C'est aussi ce qu'il y a de plus dur, de rigide et de solide en nous. Ils représentent donc ce qu'il y a de plus profond en nous, dans notre psychologie non consciente, ils sont l'architecture de celle là. Les os sont ce sur quoi et autour de quoi est construit et repose notre rapport à la vie. La colonne vertébrale en est l'illustration parfaite, charpente de l'ensemble de notre organisme, en liaison directe avec le cerveau, porteuse et protectrice de la moelle épinière, vecteur de l'innervation générale du corps; on ne peut qu'être sensible à cet argument que chacun des ses composants, les vertèbres sont le siège, le réceptacle des émotions véhiculées par le cerveau. Lorsque nous sommes profondément perturbés, touchés, bouleversés dans nos croyances profondes, de base, par rapport à la vie, à ce que nous croyons qu'elle est ou qu'elle doit être, notre structure osseuse nous l'exprimera par une souffrance ou un désagrément.

On constate rarement des atteintes générales de la structure osseuse et on a plus souvent affaire à des affections localisées de manière précise dans le corps humain. A chaque fois, la signification du message sera directement en relation avec cet endroit, mais en sachant que le problème exprimé là est profond, structurel, lié à une croyance fondamentale qui, à tort ou à raison, est perturbé par le vécu de la personne. »

S'ensuivent l'analyse de deux grands classiques du mal de dos que je ne peux, avant de terminer, passer sous silence : le lumbago et la sciatique.

Le lumbago

« Pour Michel Odoul, le lumbago va « s'exprimer » lorsque nous traversons une période où nous avons de la difficulté à accepter ou à intégrer les changements qui s'y produisent. Nos vertèbres lombaires expriment notre crainte non consciente ou notre refus de ces changements. C'est souvent du au fait qu'ils bouleversent nos habitudes ou nos repères et que cela est parfois difficile à accepter sans « crispation ».

Le lumbago peut aussi nous parler de notre difficulté à accepter les remises en cause, en particulier dans le milieu familial et professionnel. Nous avons de la difficulté à changer de position, d'attitude relationnelle. »

La sciatique

« La sciatique est un ressenti plus précis que le lumbago qui nous exprime, en plus, notre difficulté à évacuer, à abandonner, lors de ces changements, certains de nos anciens schémas. La sciatique suit le trajet du méridien de la Vessie qui gère, au niveau énergétique, l'évacuation des vieilles mémoires. Il s'agit donc de tensions liées à l'acceptation de changements causées par notre difficulté abandonner d'anciennes croyances ou habitudes, d'anciens schémas ou mode de pensée, de lieux où nous avions trouvé un certain équilibre, et des habitudes de vie matérielles ou psychologiques dont le confort pouvait nous sembler suffisant. »

Là encore, pas d'arbitraire, pas d'affirmations, à part celles de l'auteur, mais pour moi, pour vous, que des nouvelles pistes bien générales qui force est de le constater, se concrétisent néanmoins rapidement lors de l'accueil d'un patient, de l'entretien ou très vite nous faisons le constat commun que dans le cas de nombreux maux, (en ce qui nous concerne, le mal de dos) les mots traduisent cette idée bien plaisante, mais ô combien réelle : si dans notre cheminement personnel,

« La tête et le mental tiennent souvent le volant, c'est bien le corps qui paye le voyage !! »

