

Kiatsu

Synthèse de la digitopuncture japonaise et du magnétisme



Magalie Richardin

Praticienne en Energétique

75 Rue Michelet

37000 Tours

Tél : 06.60.61.89.48

Le Yin et le Yang, l'art du Tao

Les 4 énergies du temps et de l'espace

Sud

Eté

Midi

Le yang, à son maximum d'expression,

Son rayonnement

Est

Printemps

Aube

Croissance du Yang

*qui stimule la montée et l'extériorisation de l'énergie
l'interne*

Ouest

Automne

Crépuscule

Croissance du Yin

qui clarifie, condense et ramène l'énergie ver



Nord

Hiver

Minuit

Le Yin, est son maximum d'expression,

Contient l'énergie à l'intérieur de la forme corporelle et lui donne sa cohésion

L'énergie, l'homme et la maladie

La négativité appelée stress bloque souvent la bonne circulation d'énergie.

Les émotions négatives pénètrent dans le corps, tournent et ne trouvent pas de sortie. Elles se concentrent dans l'abdomen et obstruent les circuits d'énergie appelés « méridiens » et donc la circulation du Ki. La maladie est très souvent (plus de 50%) due à un blocage énergétique – encore une fois, la vie actuelle ne favorise pas une bonne circulation du Ki. Le blocage énergétique devient rapidement un vrai problème qu'on essaiera de chasser à grand coup de médicaments et ne servira qu'à réduire encore la sensibilité.

Le stress, véritable maladie du XXI^{ème} siècle, est en effet la matérialisation de la perte du centre (équilibre –harmonie) de l'homme. Le stress vient d'une prise en otage de l'ensemble du corps par le cerveau.

Toute manifestation, toute action, toute joie ou toute peur (problèmes) sont disséqués, intellectualisés. L'homme a perdu son pouvoir de ressentir et ne fait plus que penser.

Seule la partie supérieure du corps est en action. Le cerveau prend alors le pouvoir soit par l'idée de posséder ou par l'idée de survivre (les deux raisonnements étant liés au matérialisme). Le ressenti n'a plus de place et l'homme, perdant son centre, tombe malade.



Le ventre notre deuxième cerveau

Le rôle du KI-thérapeute

Magnétisme et ki-thérapie

Pourquoi la Ki-thérapie ?

L'idée de « Magnétiser » quelqu'un ne date pas d'aujourd'hui. On trouve d'excellents ouvrages ou des revues très « initiées » sur le sujet.

Le problème du magnétiseur (disons « ordinaire ») c'est qu'il donne sa propre énergie. Telle une pile, il se vide petit à petit, parvenant tant bien que mal à recharger ses « batteries » pour continuer son travail.

Le but est tout à fait louable et peut faire des miracles, cependant il ne faut pas se tromper : le « thérapeute » peut rapidement tomber malade et le patient hériter des problèmes de santé du magnétiseur. Le « je ne sais pas ce que je fais ma ça fais du bien » est à éviter !

Le Ki-thérapeute sait toujours ce qu'il fait car il dirige l'énergie cosmique canalisée vers des centres, des points, des zones utilisées en Médecine Traditionnelle d'Extrême Orient depuis bientôt 5000 ans !

Le ki-thérapeute connaît la polarité (sens des énergies positives et négatives).

Le Ki-thérapeute saura apprécier le « plein » ou le « vide » d'un point ou d'une zone.

Le Ki-thérapeute apportera à sa patientèle, chaque jour de la création, un ki, une énergie forte pure et renouvelée.

Comment ?

Par quelle méthode le Ki-thérapeute peut-il remplir sa mission chaque jour de la création ?

Dans la ki-thérapie l'enseignement et la pratique la plus importante est le respect des :

4 Principes du KI

Se détendre complètement (par la méditation et la respiration concentrée sur la colonne vertébrale)

Mettre le poids en dessous *par la pratique de la Ki-respiration sonore et ventrale*

Garder le point

Concentrer et étendre le Ki *Par la pratique de Doki ou principe d'accumulation de l'énergie dans les mains*

Important !

Cette pratique doit se faire chaque jour si possible en milieu naturel (un jardin est idéal) ou

La fenêtre ouverte, le matin face au soleil levant.

Le Ki-thérapeute a une obligation morale envers sa patientèle, de pratiquer ces techniques chaque matin pour se ressourcer, travailler son énergie et être plus performant.

Donner le Ki

Les centres distributeurs et les récepteurs du Ki

A la naissance, la vie (Ki) pénètre par la tête et le cœur et également dans le corps physique par la rate et s'élève vers le cœur pour s'unir à l'autre courant.

La rate est un foyer distributeur d'énergie vitale. Dans ce centre, sont mises en contact matière Yin et l'énergie Yang. Les deux autres centres sont situés entre les deux omoplates et au niveau du centre cardiaque (entre les deux seins).

Il existe un centre respiratoire qui dirige notre action presque involontaire de respirer – il se trouve au sommet de l'épine dorsale (7^e cervicale) ; cet organe a pour fonction de conduire les impulsions entre le cerveau et la colonne vertébrale.

Les parties du corps, où les forces du ciel (positives) et de la terre (négatives) se rencontrent plus activement dans l'homme sont appelées centre de développement du Ki- ils sont au nombre de 7 :

Le 1^{er} centre est situé au niveau des organes génitaux et nous relie à la terre

Le 2^e centre est situé au niveau du nombril et nous relie à l'eau

Le 3^e centre est situé au niveau du plexus solaire et nous relie au feu

Le 4^e centre est situé au niveau du cœur et nous relie à l'air

Le 5^e centre est situé au niveau de la gorge et nous relie à l'éther

Le 6^e centre correspond au 3^e œil

Le 7^e centre est situé au sommet de tête

Ces deux derniers centres sont les centres supérieurs de la connaissance et de la sagesse.

Parallèlement aux 7 centres du Ki, il y a trois principaux méridiens qui produisent chez l'homme tous les grands processus alchimiques de transformation et d'élévation.

Ils sont placés dans le dos au niveau de l'épine dorsale.

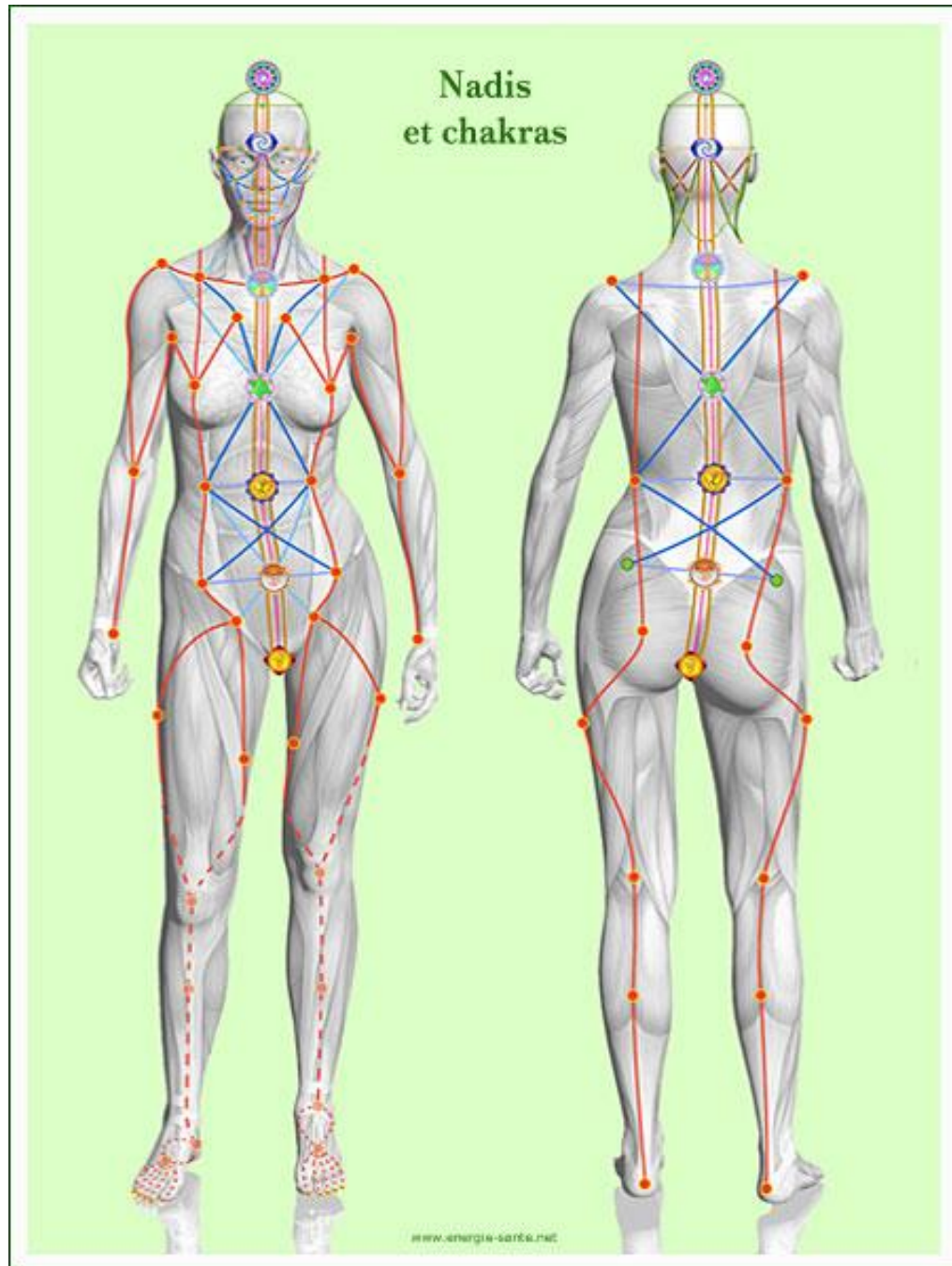
Le circuit Yin a son point de départ à gauche de la base de la colonne vertébrale

(chez la femme c'est le contraire) et aboutit à la narine gauche, c'est le centre émotionnel.

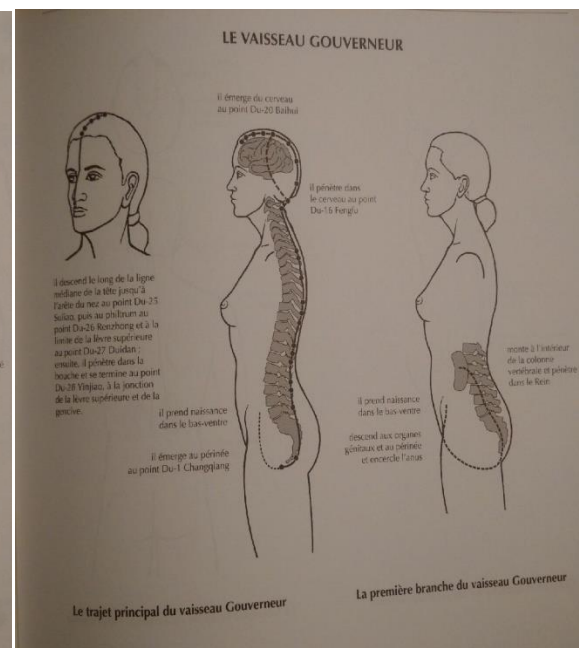
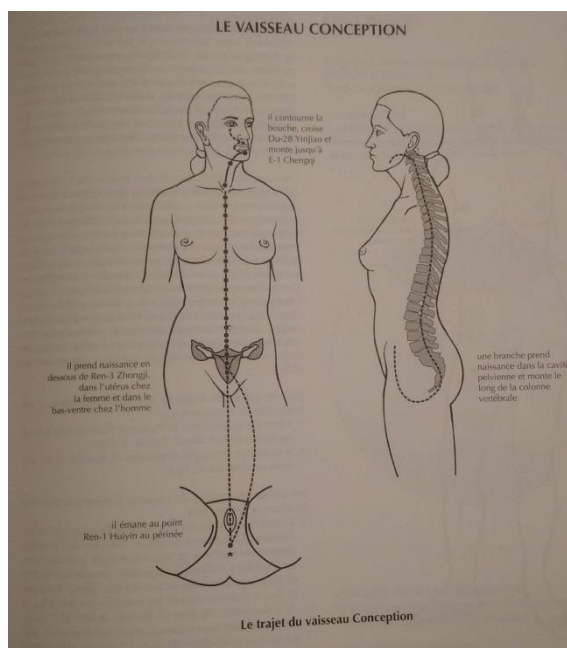
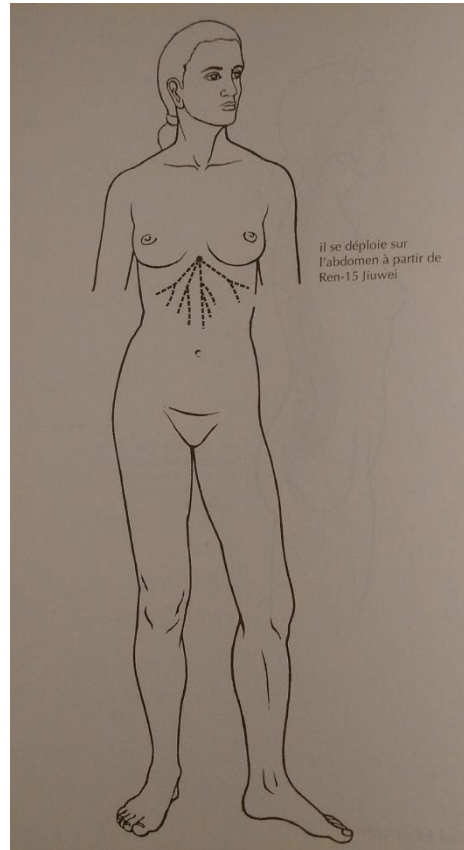
Le circuit Yang a son point de départ à droite de la base de la colonne vertébrale

(chez la femme c'est le contraire) et aboutit à la narine droite, c'est le centre cardiaque.

Le circuit central se trouve dans la moelle épinière, c'est le centre coronal.



Les méridiens : les vaisseaux Conception et Gouverneur



Les 7 principaux centres d'énergie ou chakras et leurs rapports avec le corps humain

Les sept centres sont placés sur la face avant (Yin) du corps, sur une ligne perpendiculaire et sur la face arrière (Yang) en correspondance avec la face avant.

Le méridien face avant est le vaisseau conception ; le méridien face arrière est le vaisseau gouverneur.

Travailler sur ces 2 méridiens permet au praticien de rééquilibrer toutes les fonctions du corps.

Centres énergétiques:

1 ^{er} centre ou base	Points énergétiques
Règle la vessie, les reins et les organes de reproduction	1. Vaisseau conception 1. Vaisseau gouverneur 1. Rein
2 ^e centre ou hara Centre de toute l'énergie	6. Vaisseau conception 4. Vaisseau gouverneur
3 ^e centre ou plexus solaire Contrôle tous les organes de l'assimilation et de la digestion (estomac, rate/pancréas, foie, vésicule biliaire, reins)	12. Vaisseau conception 6. Vaisseau gouverneur
4 ^e centre ou centre cardiaque Centre du système circulatoire cœur, sang, lymph	17. Vaisseau conception 11. Vaisseau gouverneur
5 ^e centre ou gorge Gouverne la respiration	22. Vaisseau conception 14. Vaisseau gouverneur
6 ^e centre ou 3 ^e œil Centre du système nerveux	3 ^e Œil et occiput
7 ^e centre ou couronne Centre spirituel	20. Vaisseau gouverneur

Le Ki-Thérapeute par une action avec le Kiatsu* (action d'envoyer le ki) harmonisera ces 7 centres.

Une action plus longue et plus précise pourra être faite sur chaque centre afin de régler un problème particulier. Cependant le bon fonctionnement de ces « 7 Chakras » est nécessaire pour l'énergie vitale de l'homme.

L'intervention sur les 7 centres d'énergie régule les 7 glandes qui règlent l'énergie vitale ou Ki :

Le 1^{er} centre correspond aux glandes sexuelles

Le 2^e centre correspond aux glandes surrénales

Le 3^e centre correspond au pancréas

Le 4^e centre correspond au thymus

Le 5^e centre correspond à la thyroïde

Le 6^e centre correspond à l'hypophyse

Le 7^e centre correspond à l'épiphyse

Le Kiatsu

Le kiatsu est un art doux et simple qui se pratique par imposition du bout des doigts sur une certaine zone du corps.

C'est un art ancien sino-japonais d'harmonisation de l'énergie vitale dans le corps ;

c'est également une pratique personnelle indispensable pour mieux aider les autres.

Le ki est une énergie illimitée que l'univers met gratuitement à la disposition de toute personne qui sait comment la recueillir.

Tant que le Ki-thérapeute sait coordonner son corps et son esprit correctement, il n'y a aucun danger à ce qu'il donne un traitement par cette méthode.

Il ne faut cependant pas qu'il fasse d'une manière désinvolte car une technique incorrecte pourrait engendrer des tensions et même produire parfois l'effet inverse de celui recherché.

Comment faire pression avec le Ki ou Do-ki

Les bouts des doigts sont utilisés en Ki-thérapie parce qu'ils agissent comme des conducteurs qui canalisent et concentrent le ki.

Les doigts sont plus forts lorsqu'ils sont légèrement pliés-en tenant compte du fait que le majeur est légèrement plus long que les autres- alignez les 4 doigts (voir figure ci-dessus).

On peut pratiquer le Kiatsu directement sur un organe souffrant ; la plupart des organes étant accessibles par l'abdomen (douleurs-dispersion-Yin) ou par le dos (fatigue - faiblesse-dysfonctionnement-Yang).

L'emploi du Ki dans le kiatsu peut se résumer en 5 principes fondamentaux :

- 1) Rayonnez le Ki à partir du Hara ou centre vital*
- 2) Ne laissez pas s'accumuler les tensions dans le corps*
- 3) Envoyez l'énergie perpendiculairement vers le centre*
- 4) Concentrez-vous sur les mouvements infiniment petits du Ki au bout des doigts*
- 5) Travaillez sur les lignes plutôt que sur les des points*

Le mot japonais pour maladie est « Byôki », ce qui signifie Ki « souffrant ou perturbé ».
Le mot signifiant santé est « Genki » ce qui désigne l'origine ou la source du Ki.

La Ki-thérapie rétablit la santé du patient en faisant appel à sa force vitale directement à sa source. Avant qu'une pompe sèche ne puisse fonctionner, elle doit être amorcée : la Ki-thérapie aide à amorcer les réserves du Ki, propre au patient. En fin de compte, c'est le patient qui se guérit lui-même, rétablissement l'unité entre son corps et son esprit.

Les pratiquants inexpérimentés doivent aussi faire attention car ils auront les mêmes problèmes s'ils perdent la coordination entre le corps et l'esprit. Si le thérapeute traite de nombreux patients, et travaille trop exclusivement sur le corps sans corriger en même temps l'état d'esprit négatif qui accompagne toute maladie, il se peut qu'il finisse par souffrir lui-même de l'affection qu'il devait traiter. Les attitudes négatives sont bien plus contagieuses que les microbes. Leurs effets sont immédiats même s'ils sont souvent inconscients. Les médecins meurent parfois de leur propre spécialité. Ils vivent et respirent une maladie donnée sans arrêt pendant toute l'année. Il faut en effet un Ki puissant pour éviter d'être atteint soi-même par la peur entourant l'affection traitée.

La mauvaise santé peut provenir autant de l'esprit que du corps. Chaque fois que nous prononçons une parole négative coléreuse ou inspiré par la peur, nous perdons la coordination corps-esprit.

Les pressions se font dans le sens des aiguilles d'une montre.

On commence par le point situé en haut de l'abdomen, à droite.

On utilise le majeur mais on place si possible la main à plat sur le ventre du patient. Ne pas quitter brusquement le contact. Etre à l'écoute du corps avec ses doigts.

La pression est d'abord faible (20%). On fait un test complet des 12 points puis on applique une pression plus forte (environ 50%), le doigt pénètre la couche supérieure superficielle de la peau et trouve un « plancher », c'est sur cette zone que le travail se fait.

Nécessité absolue de respecter le rythme respiratoire du patient.

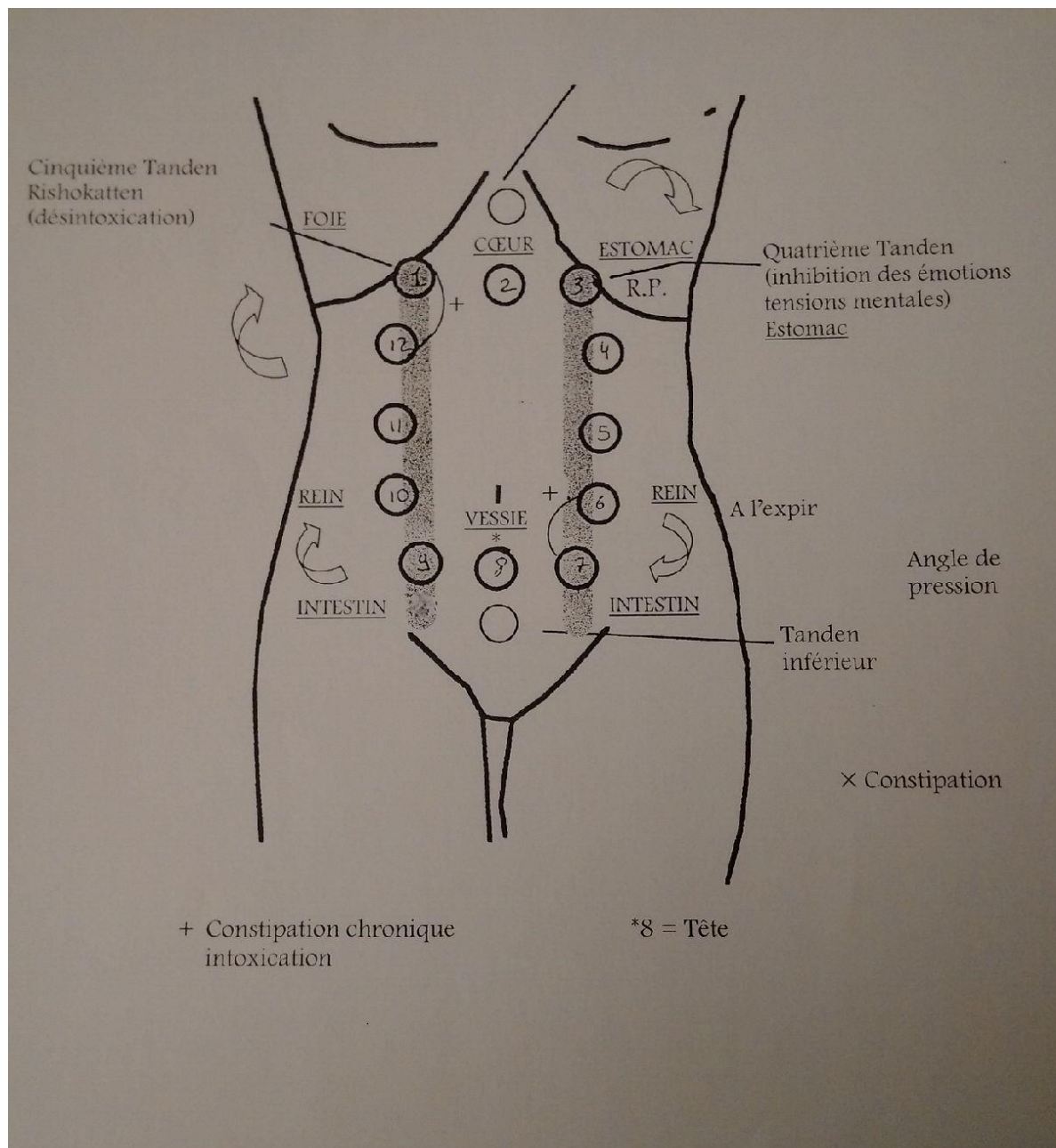
On applique la pression sur l'expiration et on relâche à l'inspiration.

Relations points/organes

Point N°1	Foie/Vésicule biliaire (point de désintoxication)
Point N°2	Cœur/Poumons
Point N°3	Rate/Pancréas-Estomac (point des tensions mentales)
Points N°4 et 5	Désordre dans l'estomac (ulcère)
Point N° 6	Reins gauche
Point N°7	Intestins
Point N°8	Vessie (tête)
Point N°9	Intestins
Point N°10	Rein droit
Points N°11/12	Désordre dans le duodénum (ulcère)

Notes :

Relations points/organes



Ecoute de l'abdomen, bilan des 3 tandems

LA Ki-thérapie observe et agit sur de nombreuses parties du corps. Parmi elles l'abdomen offre beaucoup d'informations utiles permettant de faire le bilan de l'état de santé d'une personne.

Les indications visibles sur l'abdomen sont parmi les « symptômes » clefs qu'il faut observer après un traitement. L'abdomen indique clairement le type et le degré de changement apporté. Le débutant en Ki-thérapie apprendre d'abord ce qui concerne les trois tandems ou centres d'énergie situés le long de la ligne médiane entre le sternum et la symphyse pubienne. Chez une personne en bonne santé, le tandem inférieur correspondant au 6 Vc en Acupuncture est en plénitude (donc fermé ou jutsu). Le tandem supérieur correspondant à la région du plexus correspondant au 12 VC, point maître de l'estomac, doit être à mi-chemin entre les deux autres.

En Ki-thérapie la pratique de la concentration d'énergie dans ses mains aide à sensibiliser les doigts pour trouver et apprécier les tandems.

Récapitulatif

Tandem supérieur

Localisation : plexus solaire doit être souple (Kyo négatif) si positif, sujet contracté (stress-angoisse-dépression-désordres mentaux)

Tandem médian

Localisation : point d'acupuncture maître de l'estomac 12 Vaisseau conception doit être normal (ni dur- ni mou)

Si positif (dur) : dysfonctionnement de l'estomac, problème d'assimilation

Si négatif (mou) : désordre dans l'agencement des organes.

Tandem inférieur

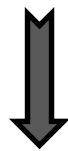
Localisation : point d'acupuncture 6VC, correspond au Hara (centre vital) doit être positif (jutsu)

Si négatif : sujet sans Ki, sujet épuisé.

Le système neurovégétatif ou système nerveux autonome

Le système neurovégétatif est le système nerveux de la vie végétative. Il innerve les organes internes en réglant leurs activités et en assurant leur coordination : rythme cardiaque-digestion/ assimilation-élimination-sécrétion glandulaires, etc

Système neurovégétatif

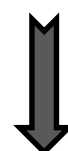


Système orthosympathique

Il est situé dans un chapelet de ganglion tout

Le long de la colonne vertébrale.

Il règle l'activité de l'individu



Système parasympathique

Il est divisé en 3 groupes :

Parasympathique pelvien ou sacré

Parasympathique crânien ou tronc cérébral

Plexus viscéraux dans la moelle épinière.

Ce système règle le repos et la régénération de l'individu

Pour son travail, le praticien en kiatsu va réguler ce système en globalité.

Il pourra également intervenir plus précisément sur un problème (voir tableau comparatif organes/vertèbres).

Les gestes en Kiastu



Les pressions exercées doivent être douces et précises, sur chaque point énergétique.

Sur le ventre, la digitopuncture devra être souple et le mouvement sera toujours pratiqué dans le sens d'une aiguille d'une montre en formant un cercle.

(du centre vers l'extérieur)



La colonne vertébrale

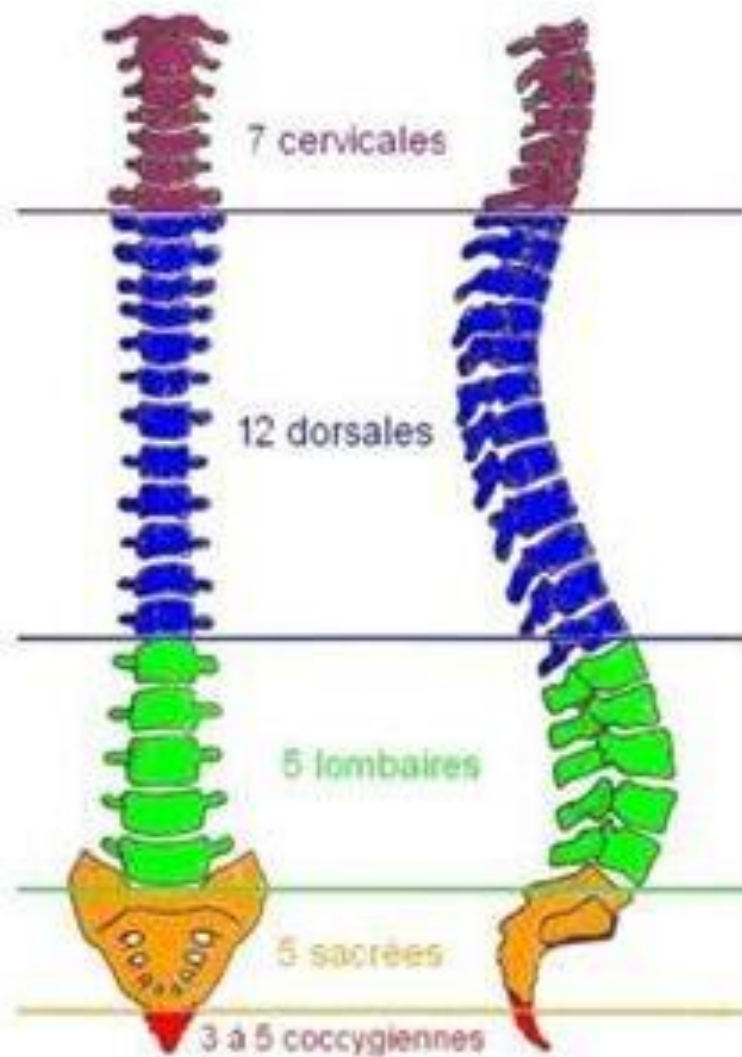
7 cervicales

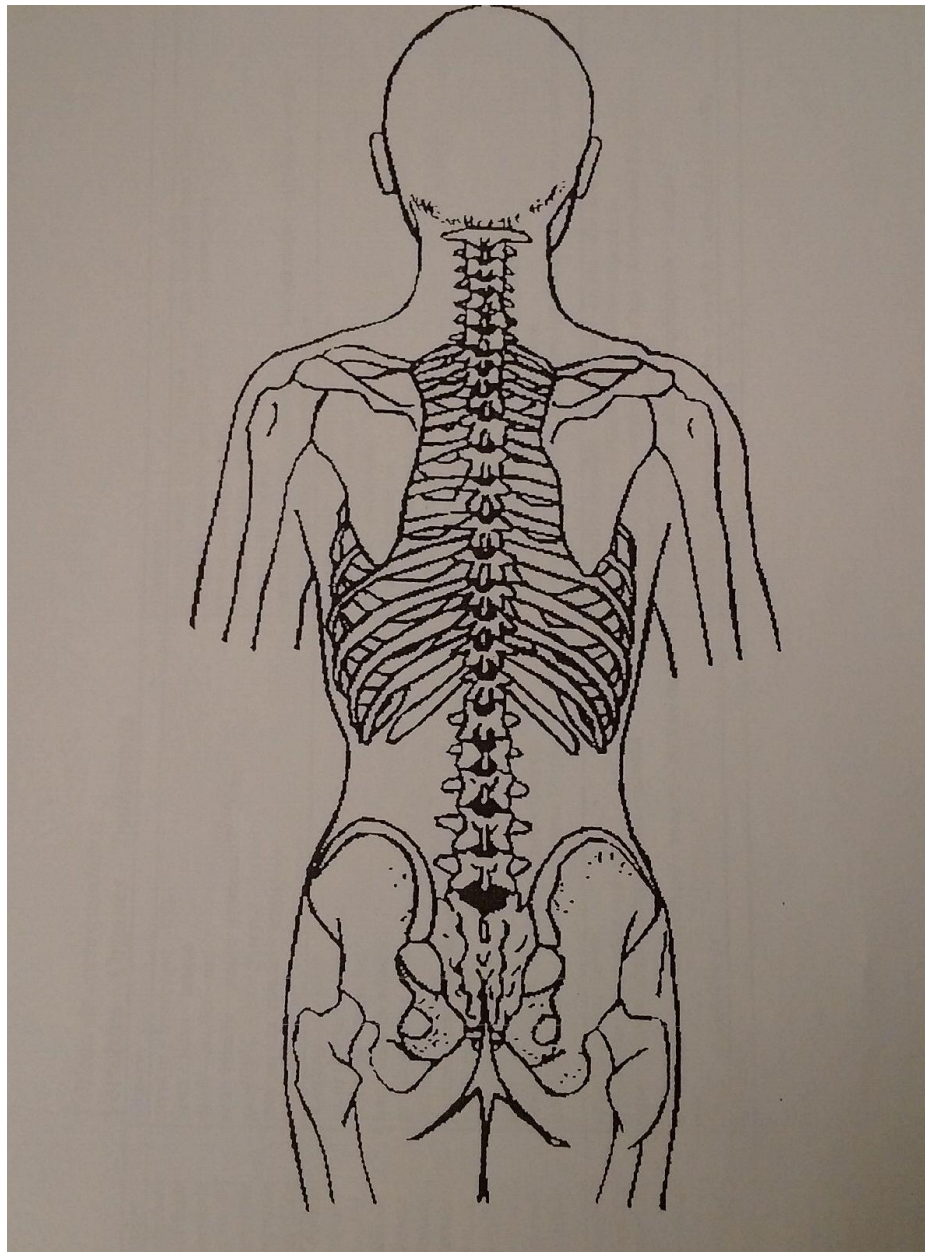
12 dorsales

5 lombaires

5 sacrés

3 à 5 coccygiennes





**Tableau de correspondance
Vertèbres – Organes – Traitements**

Vertèbre	Organe	Traitement
1 ^{re} cervicale	cerveau – hypophyse – ORL	rhumes – maux de tête – fatigue – vertiges – tensions musculaires
2 ^e cervicale	yeux – sinus – langue	troubles oculaires – troubles auditifs – évanouissements
3 ^e cervicale	dents – oreilles – nez	névrite – eczéma – acné
4 ^e cervicale	nez – bouche – oreilles (trompes d'Eustache)	rhume des foies – troubles ORL
5 ^e cervicale	ganglions – cou – pharynx – larynx	troubles de la gorge
6 ^e cervicale	muscles cou/épaules – amygdales	torticollis – douleurs épaules et bras – blocage nuque – laryngite – angine
7 ^e cervicale	thyroïde – cœur – coudes	troubles thyroïdiens – bursite – rhumes
1 ^{er} dorsale	œsophage et trachée	asthme – toux – difficultés respiratoires
2 ^e dorsale	cœur et artères coronaires	troubles de s fonctions du cœur
3 ^e dorsale	poumons – bronches	pleurésie – pneumonie – bronchite
4 ^e dorsale	foie – vésicule biliaire	troubles hépatiques
5 ^e dorsale	plexus solaire – cœur	fièvre – hypertension – anémie
6 ^e dorsale	estomac	indigestion – aigreux – crampes
7 ^e dorsale	pancréas/ rate – duodénum	ulcère – diabète – gastrite
8 ^e dorsale	rate et diaphragme	leucémie
9 ^e dorsale	foie – vésicule biliaire – surrénales	stress – allergies – urticaire
10 ^e dorsale	reins – vue	troubles rénaux – fatigue – durcissement des artères
11 ^e dorsale	intestins – ovaires – testicules – reins – urètres	problèmes de peau – auto-intoxication
12 ^e dorsale	intestins – ovaires – testicules – système lymphatique	rhumatisme – congestion du système lymphatique – flatulences – troubles des intestins
1 ^{re} lombaire	appareil génital – colon	inflammation du colon – constipation – hernie – diarrhée
2 ^e lombaire	gros intestin – appendice – cæcum	crampes – varice – difficultés respiratoires appendicite
3 ^e lombaire	reins – appareil génital (sang) – vessie – genoux	troubles de la vessie – règles – retour d'âge – douleurs dans les genoux – incontinence urinaire – impuissance
4 ^e lombaire	appareil génital – nerf sciatique – prostate – muscles du bas du dos	lumbago – mal du dos – miction trop fréquente – sciatique
5 ^e lombaire	vessie – jambes – pieds	circulation du sang dans les jambes et les pieds – enflure des chevilles
Sacrum	os iliaques	sacro – iliaque (traumatismes) – brûlures



Les objectifs :

1. Ouverture à une méthode énergétique sino-japonaise
2. Générer et contribuer à une meilleure posture et une pratique adéquate du thérapeute.
3. Conscience d'une hygiène de vie avec la méditation.
4. Relâchement, à la fois local et global du corps et de l'esprit
5. Apprendre à libérer les tensions physiques et mentales sur soi et la patientèle
6. Revitaliser le corps et l'esprit
7. Dénouer les tensions tissulaires et énergétiques
8. Améliore la circulation énergétique et sanguine
9. Facilite la préparation de travail des méridiens
10. Augmente le niveau d'énergie et de vitalité

