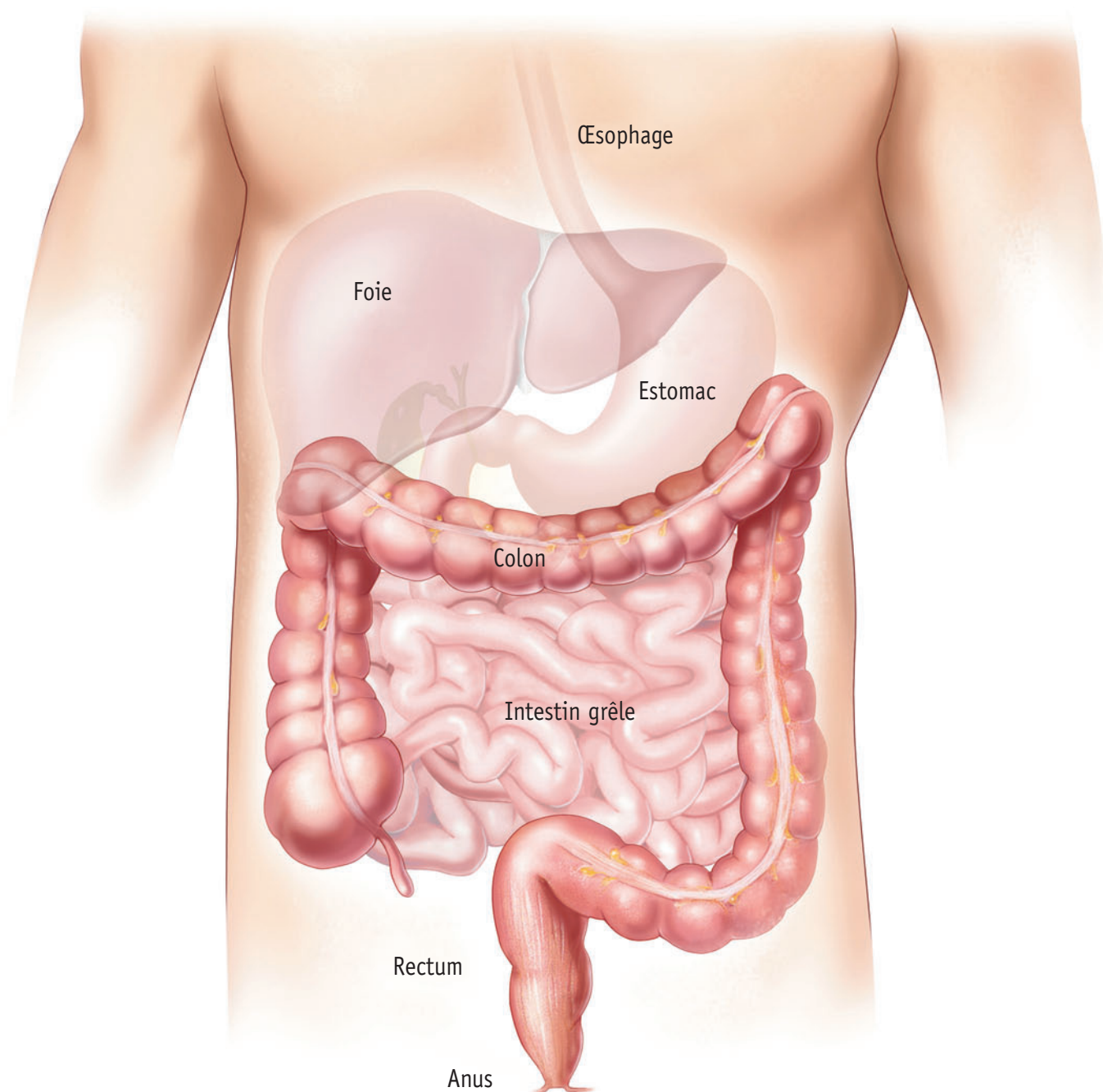


# Auto-massage & *digestion*

Les mille vertus du Shiatsu et du Do-In

*par Maud Ernoult*

Appliquées à la sphère digestive, les techniques du Shiatsu et de l'auto-massage japonais appelé Do-In, permettent de rééquilibrer et de tonifier le ventre à toutes les étapes de la digestion. Voici quelques conseils à mettre en pratique.



La pratique du Shiatsu suit les principes de la médecine chinoise et du Tao qui font référence systématiquement à une observation physiologique, physique et émotionnelle. La digestion est liée à la nutrition représentée par l'ensemble des phénomènes de transformation et d'assimilation par l'organisme ; le système digestif ayant pour fonction de dégrader les aliments pour en extraire les nutriments essentiels. En fonction du trajet des aliments, nous pouvons présenter des troubles du tube digestif à des niveaux différents. En effet, le tube digestif est composé de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du duodénum, de l'intestin grêle et du côlon. Autant de troubles différents possibles, mais aussi autant de symboliques différentes sur notre état d'être, sur le travail personnel que nous avons à faire quant à la prise de conscience de ce qui nous arrive émotionnellement. Pour accompagner ce travail individuel, des techniques sur le corps sont possibles comme le Shiatsu pratiqué par un thérapeute, mais aussi le Do-in, discipline qui vous permet de pratiquer vous-même une libération du corps.

### Pratiquez vous-même une libération du corps.

#### La bouche et l'œsophage

**Physiologie :** tout commence au niveau de la bouche où les aliments sont mastiqués, réduits en petits morceaux, dirigés vers le pharynx pour être ensuite avalés et propulsés vers l'estomac grâce à l'œsophage. Les glandes salivaires produisent la salive contenant de l'eau, du mucus et des enzymes digestives qui ont pour action de lubrifier la nourriture et de transformer l'amidon en un sucre appelé maltose.

**Physique :** si vous présentez des troubles de la déglutition, il est possible que cela soit en lien avec des troubles des cervicales.

**Emotions :** les troubles de la bouche ou de la déglutition représentent aussi la non capacité à s'exprimer librement. Chaque individu devrait exprimer le fond de sa pensée sans se préoccuper de ce que les autres peuvent en penser. Cette expression libre permet des échanges sereins et profonds avec autrui.

**Exercices de Do-in :** dirigez la tête en arrière à l'expiration, puis en avant à l'expiration, puis sur les côtés à chaque expiration. Vous pouvez exercer des pressions rotatives, du bout des doigts, le long des cervicales. Ou avec les paumes de main sur le sternum.

**Exercices de Shiatsu :** vous pouvez délicatement mobiliser la tête de votre partenaire afin d'étirer les muscles du cou, appliquer quelques pressions sur le crâne, sur la crête occipitale et le long des clavicules.

#### Stimuler l'estomac

**Physiologie :** c'est la partie la plus dilatée du tube digestif où a lieu la production du chyme

(nourriture partiellement digérée) envoyé par la suite au niveau du duodénum. Il imprègne les aliments de suc gastrique et digère les protéines. De plus, la vidange de l'estomac est contrôlée par des phénomènes hormonaux et nerveux.

**Physique :** la mobilité de l'estomac est directement en lien avec la mobilité du diaphragme, véritable muscle respiratoire.

**Emotions :** les ruminations de pensées, le manque d'estime de soi, le fait de stagner dans sa vie sont autant d'éléments qui peuvent freiner le bon fonctionnement de l'estomac. Travaillez vos valeurs personnelles, ayez confiance en vous et aimez-vous !

**Exercices de Do-in :** exercez votre respiration en premier lieu pour favoriser le péristaltisme de l'estomac, puis effectuez des pressions sur l'estomac anatomique.

**Exercices de Shiatsu :** en plus d'une pratique respiratoire comme en Do-in, vous pouvez stimuler le diaphragme au niveau du dos car le corps doit être considéré en trois dimensions. Vous pouvez également exercer des pressions en dessous des omoplates pour libérer le diaphragme.

#### Duodénum, pancréas et vésicule biliaire

**Physiologie :** c'est au niveau du duodénum qu'a lieu la dernière étape de la digestion avant l'assimilation. Le duodénum reçoit le suc pancréatique fabriqué par le pancréas et la bile, fabriquée par le foie et stockée par la vésicule biliaire.

**Physique :** les troubles du duodénum et du pancréas favorisent des tensions entre le nombril et la pointe du sternum, ainsi que dans le milieu du dos.

**Emotions :** nous nous trouvons ici au cœur de la transformation des aliments, à mi-chemin entre la stagnation et la mise en mouvement. Les troubles digestifs situés à ce niveau se manifestent par des actions lentes, une réflexion parfois excessive, un manque d'estime de soi, une difficulté à prendre des décisions et à les mettre en acte. Le mouvement dans votre quotidien et dans votre corps passera par cette prise de décision, par le fait d'apprendre à trancher les questions... Une bonne fois pour toutes !

**Exercices de Do-in :** tout comme pour l'estomac, vous pouvez exercer votre respiration, en amplitude. Ajoutez à cela la digipression, du bout des doigts, entre le nombril et la pointe du sternum. Exercez vos pressions à chaque expiration.

**Exercices de Shiatsu :** les mêmes zones qu'en Do-in peuvent être stimulées, en y ajoutant des torsions de tout le corps.

#### Stimuler l'intestin grêle et le foie

**Physiologie :** c'est ici que les phénomènes



#### PORTRAIT

Thérapeute en médecine chinoise et formatrice, Maud ERNOULT se consacre principalement aux techniques corporelles. La réflexologie plantaire et les soins aux huiles qu'elle propose viennent accompagner sa pratique du Shiatsu. Elle est l'auteure de « Votre santé au quotidien par le Do-in et la réflexologie plantaire » et du « Manuel complet de médecine chinoise et de Shiatsu », éd. Le Souffle d'Or.

shiatsumaud@aol.com





crédit photo : D.R.

d'absorption des nutriments se déroulent grâce aux villosités de la paroi de l'intestin grêle. Sont absorbés par la circulation sanguine et le foie les glucides, les protéides, les lipides, les vitamines, le fer et le calcium.

**Physique:** les troubles de l'intestin grêle engendrent des douleurs au niveau des lombaires ainsi que sous l'ombilic.

**Emotions:** cette assimilation des nutriments fait résonance avec notre propre faculté à assimiler, intégrer les événements de notre quotidien. Cette assimilation se trouve en lien direct avec notre façon de gérer les émotions et de prendre du recul.

**Exercices de Do-in:** vous pouvez exercer des digipressions entre le pubis et le nombril, pratiquer une respiration profonde en gonflant l'abdomen à l'inspiration, et en rentrant le ventre à l'expiration.

**Exercices de Shiatsu:** en plus des pratiques proposées en Do-in, vous pouvez ajouter des pressions au niveau des lombaires, mais aussi sur le sternum pour libérer les émotions.

### *Stimuler le côlon*

**Physiologie:** le côlon permet la réabsorption de l'eau et par son péristaltisme, il favorise l'évacuation des déchets solides.

**Physique:** son emplacement fait écho avec les lombaires, le sacrum et le coccyx.

**Emotions:** les troubles de l'élimination symbolisent les attachements au passé. Qu'est-ce qui nous empêche d'être nous-mêmes dans le présent ? Qu'est-ce qui favorise en nous un certain contrôle ? Développons la légèreté dans un cadre non rigide, mais rassurant. Existons réellement et respirons la vie !

**Exercices de Do-in:** vous pouvez exercer une digipression de chaque côté du nombril (côlon transverse) et au-dessus du pubis (vers le rectum).

**Exercices de Shiatsu:** vous pouvez favoriser la mobilité de tout le côlon au niveau de l'abdomen et pratiquer la respiration.

Comme je le disais au début de cet article, la digestion étant liée à la nutrition, il faudra faire bien attention et éviter toute alimentation trop humide (crudités, yaourt) et trop grasse (viande, charcuterie), favoriser les fibres pour l'élimination (poireaux, patate douce, graines de lin) et utiliser des épices pour réchauffer le bol alimentaire (gingembre, cardamome, cannelle). ■