



crédit photo: André et Juliette Nahum

Le Shiatsu

au service de l'amincissement

par André Nahum

Pour mincir, il ne suffit pas de se mettre au régime, car un régime vous permet de perdre momentanément du poids, mais il ne vous enlève pas forcément l'envie de manger. C'est notamment pour cette raison que vous pouvez perdre du poids en appliquant un régime basses calories, mais vous risquez de reprendre ensuite les kilos perdus. La sollicitation de certains méridiens et points spécifiques par l'acupression peut aider à réguler et harmoniser l'Être de telle manière que la personne retrouve son équilibre et sa silhouette.

Une approche holistique

Une approche holistique permet de porter un regard différent sur la prise de poids et d'intégrer le processus d'amincissement dans un spectre plus vaste. Elle doit comprendre :

- Un environnement de régime.
- L'établissement d'un régime sain et équilibré.
- Des exercices physiques quotidiens.

Ces exercices équilibrent le psychisme avec pour conséquence un meilleur développement de la volonté qui pourra alors combattre nos mauvaises habitudes comme grignoter, se jeter sur le sucre, etc.

Ils renforcent l'énergie interne du corps en stimulant les émonctoires et les organes d'élimination.

- Une modification éventuelle de votre mode de vie et de vos habitudes en créant des attitudes positives devant les événements.
- Une gestion de votre stress. Si le stress vous fait manger de façon exagérée, il est possible qu'il soit la racine du problème. Aussi toutes les techniques de réduction du stress peuvent vous aider. Le Shiatsu et une bonne respiration peuvent être une aide naturelle pour la réduction du poids.

Comment le shiatsu peut-il vous aider à perdre du poids ?

Le Shiatsu, par pressions sur certains points d'acupuncture, permet de rééquilibrer l'ensemble du corps. La pression des doigts sur soi, sur des points clés gérant la digestion, ainsi que des exercices physiques quotidiens peuvent vous aider à gérer votre boulimie et rendre plus efficace votre programme de perte de poids.

Il faut savoir qu'une respiration profonde permet d'accroître l'efficacité du shiatsu : fermez les yeux, prenez des respirations longues, lentes et profondes et laissez votre corps se relaxer à chaque fois que vous appuyez sur un point d'acupuncture pendant environ une minute.

Les points de pression pour l'aide à la perte de poids

Repérez les points à stimuler sur votre propre corps : l'unité de mesure est la largeur de votre pouce qu'on appelle un « tsun ».

1. Le point gérant l'appétit

Le point 26 du Vaisseau Gouverneur (26 VG).

Ce point se trouve au milieu, entre le nez et la lèvre supérieure. Il permet de mettre un frein à une prise de nourriture compulsive.

2. Le point d'alarme de l'Estomac

Le point 12 du Vaisseau Conception (12 VC). Ce point se situe à 4 tsun au-dessus de l'ombilic.

Une alimentation excessive déséquilibre l'estomac en créant une tension et même quelques fois une douleur au niveau du 12 VC.

Ce nœud subsiste longtemps après le repas et le mangeur compulsif va désirer continuer à manger pour essayer de soulager cette tension intérieure.

Une pression avec le doigt sur le 12 VC exercée très graduellement vers le haut en direction du diaphragme, aide à faire disparaître ce nœud.

3. Points contre la dépression

Le problème de prise de poids n'est pas simplement physiologique, il peut être aussi psychologique.

Des impulsions « suicidaires » telles que trop fumer, trop boire, ou trop manger déséquilibrent notre état physique et émotionnel. Il est ainsi connu qu'un excès d'anxiété provoque des douleurs d'estomac jusqu'à endommager l'organe lui-même.

- Le point 9 du méridien cœur

Ce point est situé près de la racine de l'ongle du petit doigt et la pression se fait sur la base de l'ongle. Ce point stimule le cœur et le mental.

- Le point 6 du méridien Maître Cœur

Il est possible que le stress soit la racine du problème.

Il est situé à 2 tsun au-dessus du poignet vers le coude et du même côté de la paume. Exercez une pression avec votre pouce en direction du petit doigt.

4. Appétit excessif dû à la dépression

• **Gros Intestin 11** : le coude étant fléchi, ce point est à l'extrémité externe du pli du coude. La pression sur ce point permet de diminuer l'appétit, de réduire la fatigue, et d'empêcher les froids et la constipation. Il sert d'antidépresseur, il est même conseillé aux athlètes pour optimiser leurs performances.

• **Estomac 13** : ce point se situe au milieu du bord inférieur de la clavicule, entre la clavicule et la 1^{ère} côte. Il aide à équilibrer l'appétit, à retrouver le goût et les odeurs.

• **Estomac 19** : ce point se situe à 6 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic. Il améliore le processus de la digestion.

• **Estomac 20** : ce point se situe à 5 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic.

• **Estomac 21** : ce point se situe à 4 tsun au-dessus de l'ombilic et à 2 doigts en dehors de l'ombilic.

Les points 20 et 21 aident à régler notre appétit en équilibrant l'état interne dans l'estomac. Ils aident également à soulager l'irritabilité inconsciente et la pression à l'estomac qui nous conduisent souvent à manger avec excès.

• **Estomac 36** : ce point se situe à 3 tsun au-dessus de la rotule sur l'extérieur de la jambe. Il est utile contre l'indigestion, la douleur abdominale, la constipation, la gastrite et l'énervement en équilibrant le système digestif.

5. Les points de l'oreille

Une pression prolongée de plusieurs minutes sur les points d'acupuncture qui sont dans l'oreille peuvent équilibrer l'appétit et par conséquent aide à une prise inférieure de calories.

1. **Le point de la « Faim »** : il est utilisé si une personne a faim en permanence. Il équilibre le cerveau.

2. **Le point de la « Bouche »** : il est utilisé pour les personnes qui fument trop, mangent trop, parlent trop.

3. **Le point de « l'estomac »** : il est utilisé pour les mangeurs compulsifs et pour équilibrer l'état global de l'estomac.

4. **Le shen men** : il est utilisé pour calmer l'anxiété, la frustration, la faim, l'insécurité et l'angoisse.

POUR EN SAVOIR PLUS...

LES MASSAGES

La plupart des méthodes de massage peuvent participer à activer les circulations du sang, de la lymphe, et bien sûr de l'énergie. Et donc, faciliter et rééquilibrer les échanges dans l'organisme (engorgements au niveau du bassin, lourdeurs dans les jambes, massage des organes internes, etc.).

Il existe même, tout comme le shiatsu, des techniques qui sont spécifiquement adaptées à l'amincissement, comme dans le tui na (massage chinois). Citons également le drainage lymphatique manuel (DLM) qui est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme tout en renforçant le système immunitaire auquel il faut ajouter la lympho-énergie élaborée par Dominique Jacquemay. Elle comprend l'emploi d'huiles phytoaromatiques et l'application de principes fondés sur l'énergétique chinoise.



LES POINTS DE L'OREILLE

Une pression prolongée de plusieurs minutes sur les points d'acupuncture qui sont dans l'oreille peut équilibrer l'appétit et par conséquent aide à une prise inférieure de calories.