



école professionnelle de massage, santé et thérapie

Au Beaurivage Centre sàRL

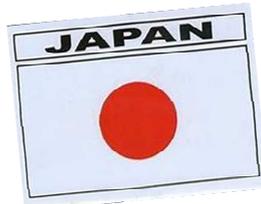
EDU OUA

Cours théorique et pratique

E.M.T.

Essentiel Massage Thérapie

METHODE JAPONAISE



Le massage du ventre AMPUKU

Cours des 19-20 septembre 2020

Formation donnée par Claude Girault, thérapeute en MTJ

www.ABCtherapie.ch

info@ABCtherapie.ch

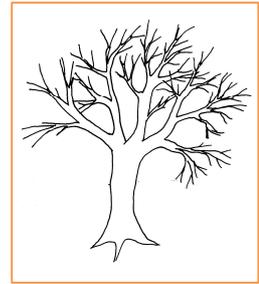
Rue du Parc 11 CH-1950 Sion ++ 41 (0) 78 767 45 00 ++ 41 (0) 27 203 22 79

Table des matières

LE SHIATSU- VENTRE.....	4
1 DEFINITION :.....	4
2 HISTORIQUE :.....	5
2.1 QU'EST-CE QUE LE VENTRE ?	6
2.2 LE MIRCBIOTE / LES MICROBIOTES ... (PLANCHE)	8
2.3 MALBOUFFE	9
3 LES TECHNIQUES DU SHIATSU DU VENTRE :.....	11
3.1 EFFLEURER.....	11
3.2 FRICTIONNER.....	12
3.3 SECOUER (FRISSONNER) (JAMBES & BRAS)	13
3.4 VIBRATION.....	13
3.5 PRESSER.....	14
3.6 COMMENT ADMINISTRER LA THÉRAPEUTIQUE LE SHIATSU DU VENTRE.....	15
3.6.1 <i>Technique des quatre doigts</i>	15
3.6.2 <i>Technique des trois doigts</i>	16
3.6.3 <i>Technique des deux doigts</i>	16
3.6.4 <i>Avec un seul pouce</i>	16
3.6.5 <i>Le pincement des muscles</i>	16
3.6.6 <i>La surélévation du Hara</i>	16
3.6.7 <i>La compression de la région abdominale</i>	17
3.6.8 <i>Va et vient du Hara</i>	17
3.6.9 <i>PROCESSUS DE TRAITEMENT</i>	17
3.7 SCHÉMA 1	19
3.8 SCHÉMA 2	19
3.9 SCHÉMA 3 & 4	20
3.10 SCHÉMA 5.....	20
4 RELAXATION & TRAITEMENT	21
4.1 SCHÉMA 6.....	21
4.2 SCHÉMA 7	21
5 ZONES HARA.....	22
6 RELAXATION & TRAITEMENT	22
6.1 TECHNIQUE DES 4 DOIGTS	25
6.2 POUCE SUR POUCE	25
6.3 SURÉLÉVATION DU HARA	26
6.4 VA ET VIENT.....	26
6.5 PINCEMENT DES MUSCLES	27
6.6 COMPRESSION ABDOMINALE	27

6.7	ZONES REFLEXES DU VENTRE (PLANCHE).....	28
7	LE SHIATSU- VENTRE (<i>SUITE</i>).....	29
7.1	DIAGNOSTIC DU VENTRE	29
7.2	LE NOMBRIL.....	30
7.3	ASPECT DU NOMBRIL.....	31
7.4	LES TRACTIONS QUE SUBIT LE NOMBRIL	32
8	MERIDIEN DU VENTRE.....	33
8.1	VAISSEAU DE LA CONCEPTION REN MAI	33
8.2	LES HUIT MÉRIDIENS CURIEUX, MERVEILLEUX VAISSEAUX OU MÉRIDIENS EXTRAORDINAIRES	35
8.2.1	<i>Vaisseau du rein</i>	36
8.2.2	<i>Vaisseau de l'Estomac</i>	38
8.2.3	<i>Vaisseau de la Rate</i>	39
8.2.4	<i>Vaisseau du Foie</i>	40
8.2.5	<i>Vaisseau de la Vésicule Biliaire</i>	42
9	LES HEURES DES MERIDIENS (<i>HORLOGE CIRCADIENNE</i>)	43
9.1	LES MARÉES ÉNERGÉTIQUES : HEURES SOLAIRES ! (PLANCHE)	43
9.2	L'HORLOGE CIRCADIENNE (PLANCHE).....	44
9.3	LISTE DETAILLEE DE LA FONCTION, SELON CHAQUE TRANCHE HORAIRE.	45
9.4	LES ORGANES DU VENTRE (PLANCHE)	48
9.5	LE RÔLE DU FOIE	49
9.6	LE RÔLE DE L'ESTOMAC.....	50
9.7	LE RÔLE DU PANCRÉAS.....	50
9.8	LE RÔLE DE LA RATE.....	52
9.9	LE RÔLE DE L'INTESTIN GRÊLE.....	53
9.9.1	<i>Mésentère</i>	54
9.10	LE RÔLE DU GROS INTESTIN	55
9.11	LE RÔLE DE LA VESSIE.....	56
9.12	LE RÔLE DE L'APPENDICE.....	57
9.13	LE RÔLE DE L'URÈTRE	57
9.14	LE RÔLE DU REIN.....	58
9.15	LE RÔLE DE VÉSICULE BILIAIRE	59
9.16	LE RÔLE DE LA VEINE CAVE	59
9.17	LE RÔLE DE L'AORTE	60
9.18	LE RÔLE DE LA PROSTATE	60
9.19	LE RÔLE DES OVAIRES.....	61
10	YOUKOU SOLEIL / LUMIÈRE DU SOLEIL.....	62
	INDEX	63

Si on utilise l'image d'un arbre, les méridiens sont comme le tronc et les principales branches. Ils parcourent le corps, à un niveau relativement profond, se connectent avec les organes et entrailles et suivent des trajets définis. Les vibrations émises par les diapasons permettent un travail en profondeur car elles traversent toutes les couches de l'épiderme.



« Pour résumer, on peut dire que les méridiens sont les composants essentiels de la structure du corps humain. La circulation du Qi, du sang et des fluides corporels, les fonctions viscérales ainsi que leurs corrélations dépendent toutes des fonctions de transmission et de régulation des méridiens pour intégrer le corps humain dans un ensemble organique. »

LE SHIATSU- VENTRE

1 DEFINITION :

Shi signifie « pouce » et **Atsu** « pression ». Le **Shiatsu** est également appelé Acupression. Le shiatsu est considéré comme une avant médecine, médecine de prévention qui, par son action, prévient les maladies en stimulant les défenses naturelles de l'organisme.

Améliore la souplesse des tissus musculaires, corrige les défauts du squelette, donne une harmonie du système nerveux, celui des glandes endocrines et stimule les circulations du sang et de la lymphe.

Simplement utilisé comme technique de relaxation, le shiatsu est excellent.

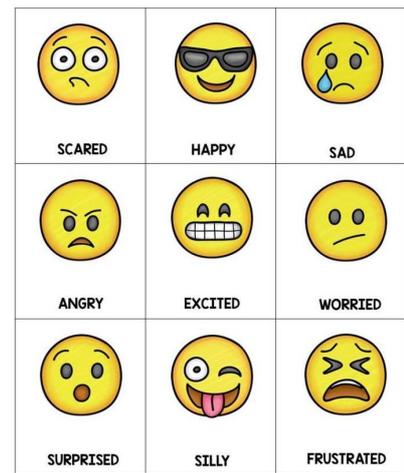
AMPUKU ou Shiatsu du ventre Japonais

Shiatsu du Ventre ou **L'Ampuku** est un massage du ventre et des organes internes, s'inscrivant dans une approche douce et globale.

Cette technique a été développée par les moines Taoïstes pour fortifier le corps et digérer **les perturbations émotionnelles** qui s'accumulent dans les organes et peuvent être la cause de tensions de blocages énergétiques. Maître Masunaga, créateur du Zen Shiatsu, accorde une grande importance au massage interne du ventre. L'Ampuku est donc systématiquement pratiqué au début de chaque séance de Shiatsu, comme bilan

énergétique, et peut être répété au cours de la séance, selon les besoins de chaque personne.

Notre ventre contient des **émotions**, des **tensions**, des **mémoires** qui n'ont pas été traitées, digérées, assimilées et éliminées. Cela peut affecter le bon fonctionnement de nos organes et diminuer notre vitalité.



2 HISTORIQUE :

Shizuto Masunaga, né en 1925 dans la région d'Hiroshima, est issu d'une famille de Shiatsu. Il est diplômé en psychologie de l'université de Kyoto en 1949. Fort de ses connaissances dans les domaines de la **psyché** et du **soma**, et de son étude des classiques de la **médecine orientale**, Shizuto Masunaga replace le Shiatsu dans l'univers philosophique et thérapeutique de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**, tout en explorant de nouvelles voies de recherche.



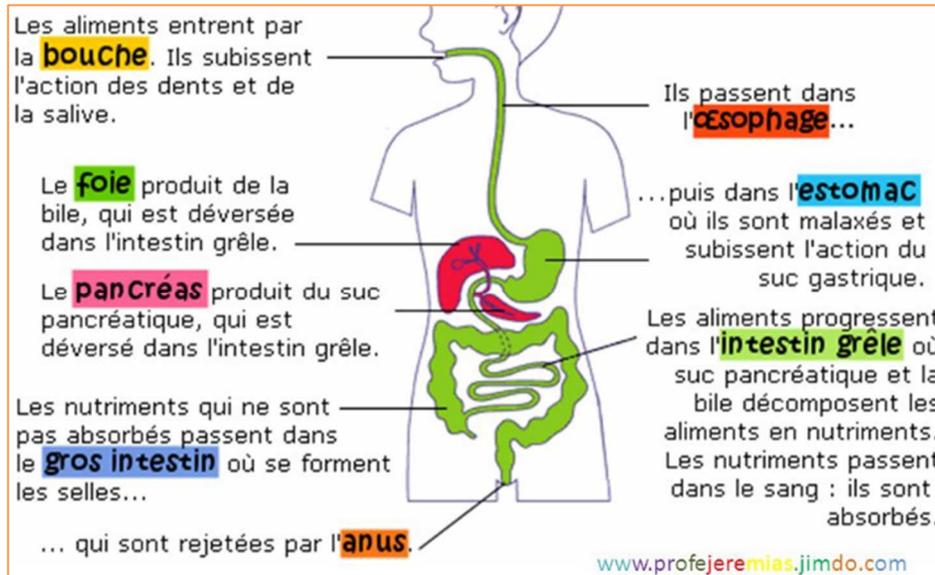
Plaçant les **méridiens** au cœur de sa pratique, il découvre leur parcours prolongé sur l'intégralité du corps, augmentant ainsi les possibilités d'intervenir efficacement sur les déséquilibres de l'énergie.

Le style de maître Masunaga comporte, afin de repérer les dysfonctionnements du corps, le repérage sur le receveur de points et de zones Kyo ou Jitsu, qui se caractérisent par la notion de vide ou de trop-plein. Le donneur rétablit l'équilibre et la circulation de l'énergie entre ces deux zones en pratiquant le Ho et le Sha, ou tonification et dispersion de façon simultanée.

Cette technique induit un travail puissant en profondeur. Elle nécessite une bonne connaissance des méridiens et la capacité de pratiquer les pressions appropriées.

2.1 Qu'est-ce que le ventre ?

Boom de « l'alimentation santé », des « médecines purificatrices » et « succès fulgurant d'ouvrages sur le sujet » : **notre tube digestif**, longtemps méprisé, **reprend place au centre de nos vies**. Le point sur ce dont il est capable d'engendrer.



À première vue, "**l'intestin ça craint**". C'est ce que constate l'Allemande Giulia Enders, auteure du best-seller *Le charme discret de l'intestin*, Tout sur un organe mal aimé. Parce qu'il "n'est bon qu'à se vider", "pendouille inutilement dans le ventre", est programmé pour "produire des petits tas nauséabonds" et lâcher "un pet de temps à autre"... l'intestin nous fait honte.

« **Un tabou** ». Tout comme on se refuse à utiliser des toilettes publiques, « Rien que d'en parler nous liquéfie. » Même résistance, on finit par avouer que, lorsqu'on dort chez son compagnon, nous préférons filer vers le premier café pour se rendre aux toilettes en paix : "pas du tout libérée par rapport à ça. Nous préférons risquer l'occlusion intestinale que de dévoiler le côté obscur de notre intimité." "rien de plus cauchemardesque", "phobie digestive", "C'est trop dégoûtant tout ça. »

Mais voilà que l'essai de Giulia Enders, qui nous enseigne avec franchise et humour "**l'art de bien chier en quelques leçons** ». Tout en démontrant l'importance de nos intestins sur notre mental, l'auteure parvient à briser l'omerta héritée "de nos sociétés hygiénistes et freudiennes", note Michel Neunlist, directeur de recherche à l'Inserm.

Ce qui se joue dans nos tripes passe désormais au premier plan.

Le mal au ventre ...

"Lorsqu'on sait que les douleurs abdominales sont la première cause de consultation aux urgences, ça n'est pas bien surprenant", tranche le gastro-entérologue Benoit Coffin. Syndromes de l'intestin irritable, constipation sévère, diarrhées aiguës : ont à mal au ventre, et faim d'explications. "L'intestin, c'est l'inconnu dans la maison, un fou furieux toujours prêt à me plier en deux. Il suffit d'une légère angoisse, d'une vague inquiétude. Mon ventre devient dur, douloureux, je ne peux presque plus respirer, à peine marcher." Pour calmer le jeu, une solution : « Se jeter à plat ventre, en urgence », « Tout n'est qu'une affaire de stress »

Le ventre dit de nous ce que nous sommes. Si les angoissés ont "**l'estomac noué**", si les lâches manquent de "**tripes**", si les trouillards avancent "**la peur au ventre**" et si les amoureux ne se font pas de "**bile**"... c'est que notre abdomen renferme davantage que d'obscures fonctions digestives. "Quel organisme irait constituer un tel réseau de nerfs pour gérer **un banal tuyau péteur** ?" s'amuse Giulia Enders. Pour elle comme pour de nombreux scientifiques, **notre abdomen canalise notre vécu émotionnel, joue avec nos humeurs et interfère avec notre personnalité.**

"Les humeurs moroses, la joie, le doute, le bien-être ou l'inquiétude ne sont pas que le produit de notre crâne"

souligne Giulia Enders.

**Avec ses substances psychoactives endogènes(1),
le ventre a le pouvoir de donner naissance à
du découragement ou de l'enthousiasme,
de l'impuissance ou du plaisir,
de la dépression ou de l'accomplissement.**

En bref, **notre ventre est un deuxième cerveau**. Situé au centre du corps, il est à lui seul "un véritable substrat anatomique". Car les parois des intestins, tapissées de millions de neurones et chargées de neurotransmetteurs, fabriquent 95 % de la sérotonine ("hormone du bonheur") et abritent deux tiers du système immunitaire. Conséquences : stress, fatigue, angoisses et autres maux de la vie moderne y prennent racine. Hormis ce lien direct entre santé mentale et intestinale, les chercheurs commencent aussi à prouver que notre abdomen joue un rôle dans certaines maladies chroniques ou dégénératives. "Le ventre permet de comprendre un nombre très important de pathologies différentes", atteste **Pierre Desreumaux**, professeur en gastro-entérologie à l'université Lille 2.



250 000 (= 1 / 240) personnes atteintes en France d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin.

600 000 (= 1 / 100) personnes atteintes en France de maladie cœliaque.

9 000 000 (= 1 / 15) de personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable (colopathie fonctionnelle)