

Les bases du massage gua sha

CHAPITRE 1

Réflexologie

La réflexologie est à la fois un massage et un concept selon lequel toute l'anatomie du corps se reflète en miniature sur les zones réflexes du visage (mais aussi des pieds, des mains et des oreilles). Elle est en étroite liaison avec les méridiens (voir pages 20 à 23).

En MTC, les organes et les émotions sont liés. Une émotion affecte l'organe auquel elle est associée. En général, elle le déséquilibre. L'inverse est aussi vrai. Par exemple, les poumons étant associés au deuil, une personne qui perd un proche peut souffrir d'une infection pulmonaire ou d'une pneumonie ou se mettre à tousser. L'organisme y voit un moyen d'éliminer et d'évacuer les nombreuses strates d'émotions.

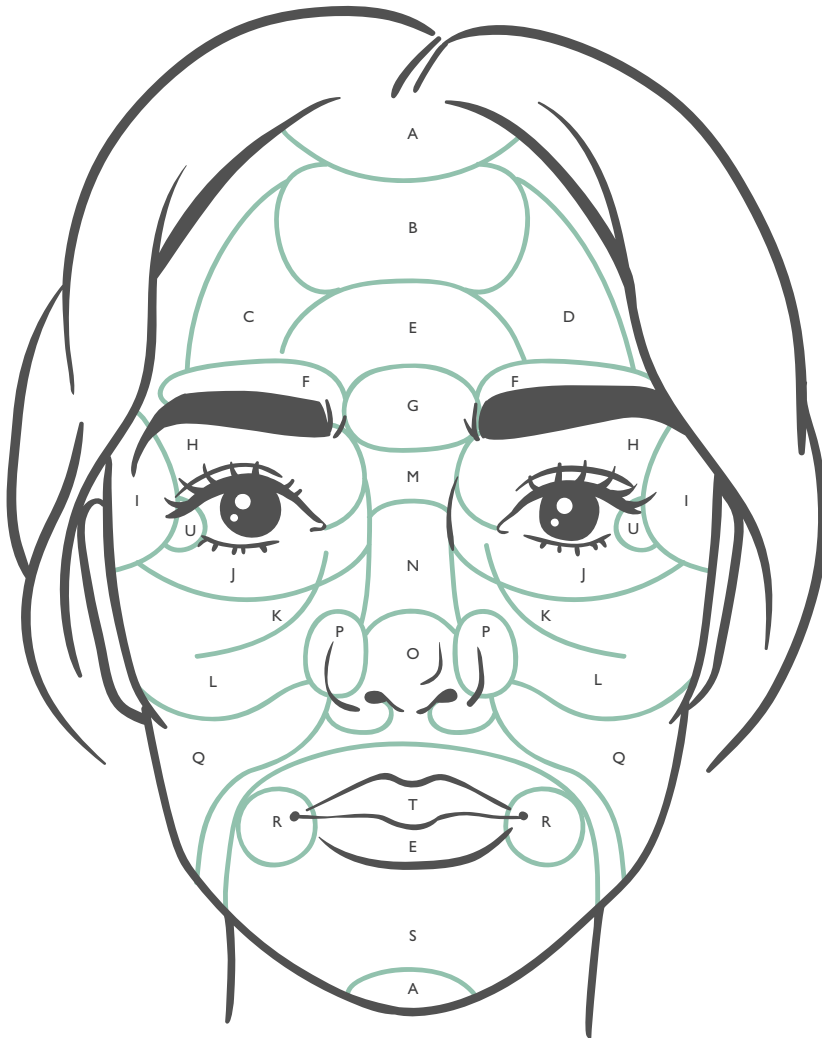
En philosophie orientale et en MTC, la vie émotionnelle passe par le corps - ses organes et ses mécanismes - plutôt que par la psyché, comme chez les Occidentaux, qui classent et analysent les sentiments. Le très ancien *Huangdi Neijing* (ou *Classique de la médecine interne de l'empereur Jaune*) explore la santé à travers le prisme de la MTC. Il aurait été écrit par l'empereur chinois Huangdi vers 2600 avant notre ère. C'est l'un des premiers ouvrages à parler des liens entre les émotions et les organes.

Carte du visage

Cette carte fait la synthèse de plusieurs schémas de réflexologie faciale. Elle s'est construite au fil de ma pratique et permet de mieux comprendre les « messages de la peau » qui peuvent sembler incompréhensibles. Chaque fois que la peau vous envoie un « message » (psoriasis, hyperpigmentation, boutons, nouvelle ride), vous pouvez utiliser cette carte pour identifier l'organe-émotion qui a besoin d'un rééquilibrage et adapter votre massage gua sha aux problèmes qui se présentent.

LIEN ORGANES-ÉMOTIONS	
ORGANES	ÉMOTIONS
poumons	chagrin
foie, vésicule biliaire	colère, regret
reins	peur
cœur	joie
rate, pancréas, estomac	inquiétude, cogitation, dégoût

RÉFLEXOLOGIE



A: Vessie

B: Côlon transverse

C: Côlon ascendant

D: Côlon descendant

E: Intestin grêle

F: Trompe de Fallope

G: Foie

H: Vésicule biliaire

I: Rate

J: Rein

K: Glande surrénale

L: Gros intestin

M: Pancréas

N: Colonne vertébrale

O: Coeur + organes sexuels

P: Bronches

Q: Poumon

R: Duodénum

S: Hormones sexuelles

T: Estomac

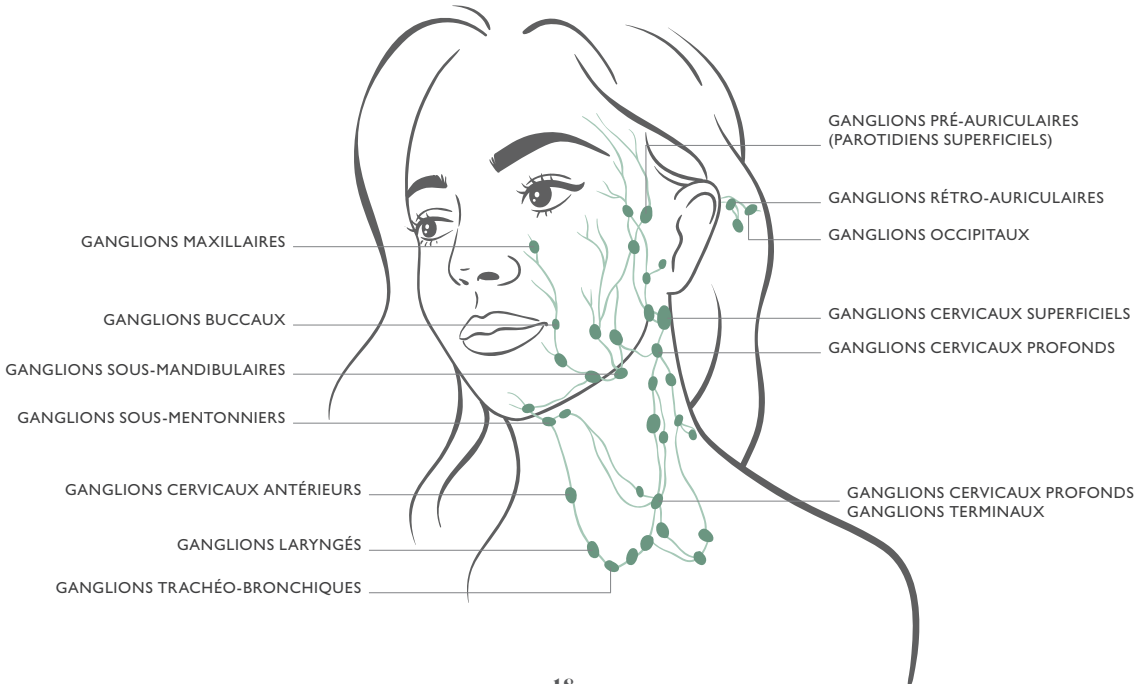
U: Ovaires/testicules (tout l'eil)

Le système lymphatique

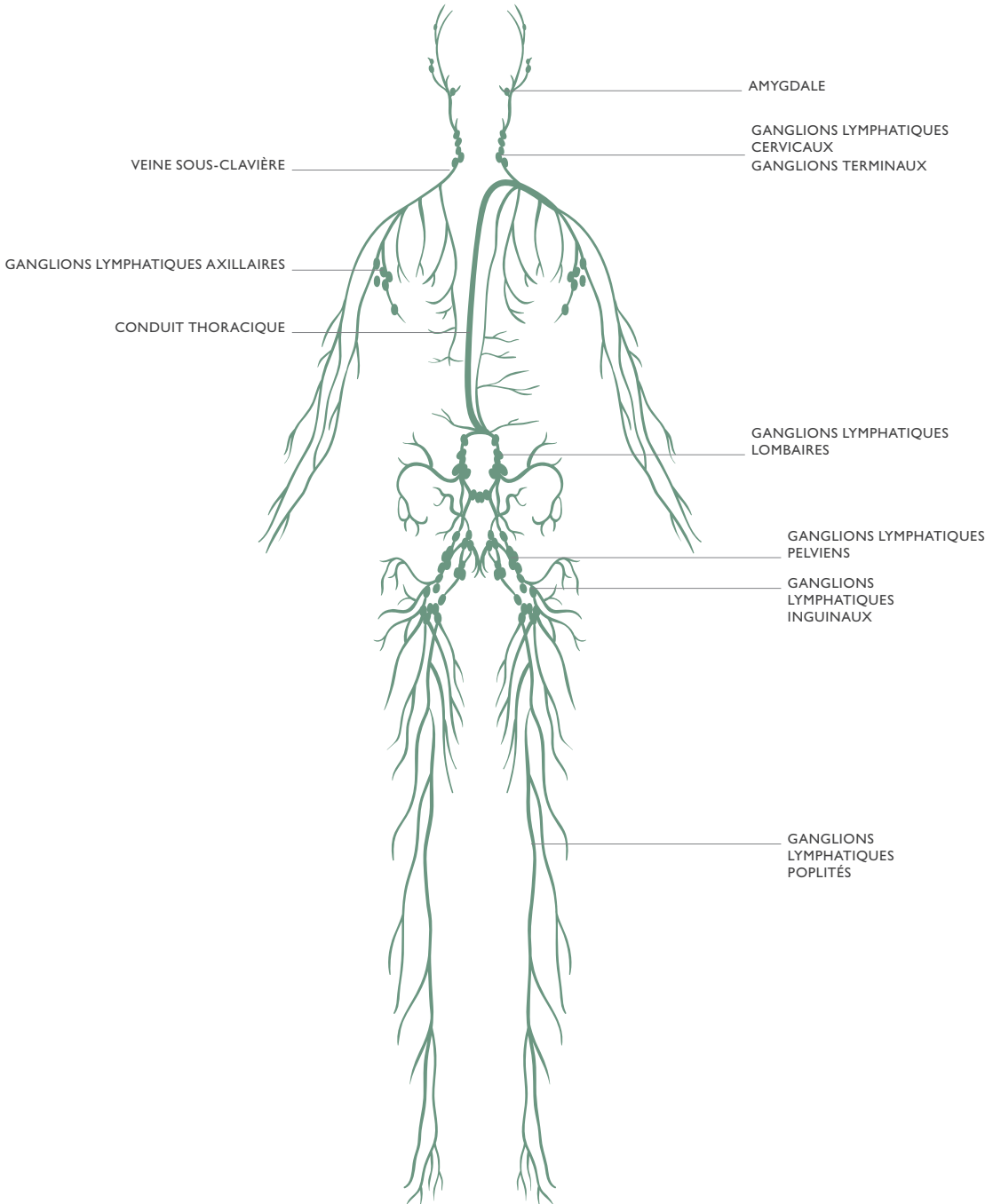
En MTC, le système cardiovasculaire est yang/masculin et le cœur est en son centre : il bat, nourrit et distribue le sang à toutes les parties du corps. La lymphe est yin/féminine et ne possède pas de pompe. Seuls le mouvement, la respiration et un massage délicat lui permettent de renforcer le système immunitaire en le nettoyant. La lymphe est un liquide aqueux blanchâtre chargé de transporter les toxines vers les ganglions lymphatiques les plus proches, qui nettoient et gèrent les « déchets » (voir pages 38 à 47). Lorsque vos muscles sont noués et tendus, les voies de circulation sont obstruées, ce qui gêne le transport des

nutriments vers chaque cellule par le sang et empêche la lymphe de se débarrasser des déchets.

Nous sommes tous différents, mais l'organisme comporte environ sept cents ganglions lymphatiques, dont un tiers dans le cou, juste sous le lobe des oreilles. Les ganglions lymphatiques du cou peuvent gonfler lorsque l'organisme lutte contre une infection. C'est souvent le premier signe d'activation du système immunitaire. Masser délicatement le cou en utilisant les techniques décrites dans ce livre permet d'ouvrir les voies de circulation des fluides, qui peuvent ainsi mieux faire leur travail.



LE SYSTÈME LYMPHATIQUE



Les méridiens énergétiques

Les méridiens communiquent avec les liquides lymphatiques. Ces circuits énergétiques alimentent tous les systèmes et les organes et passent tous par le cou. Le massage gua sha a un grand pouvoir d'harmonisation. C'est un peu comme appuyer sur un bouton de réinitialisation énergétique.

Le vaisseau conception, parfois appelé méridien central ou *ren mai*, alimente l'utérus et les organes génitaux en énergie, gère tous les canaux et les organes yin/féminins, favorise la créativité et facilite la fertilité, la conception, la grossesse et l'accouchement. Il reçoit le *qi*, ou énergie vitale, de tous les méridiens yin, puis distribue cette énergie aux méridiens yang.

Le vaisseau directeur guide les méridiens yang. Associé au système immunitaire, il protège le corps des toxines et des maladies. Il est également considéré comme le « feu » de l'organisme. De lui dépendent sa chaleur et sa vitalité.

Le triple réchauffeur est en lien avec tous les organes qui régulent les fluides corporels : poumon, rate, rein, intestin grêle et vessie. C'est un peu « le méridien du système nerveux ». De type yang/masculin, il dicte nos réactions de combat, de fuite ou d'inhibition. Le système nerveux actionne le système immunitaire. Le triple réchauffeur a donc aussi le pouvoir de stimuler les réactions immunitaires. La respiration

profonde peut être un excellent moyen de l'équilibrer.

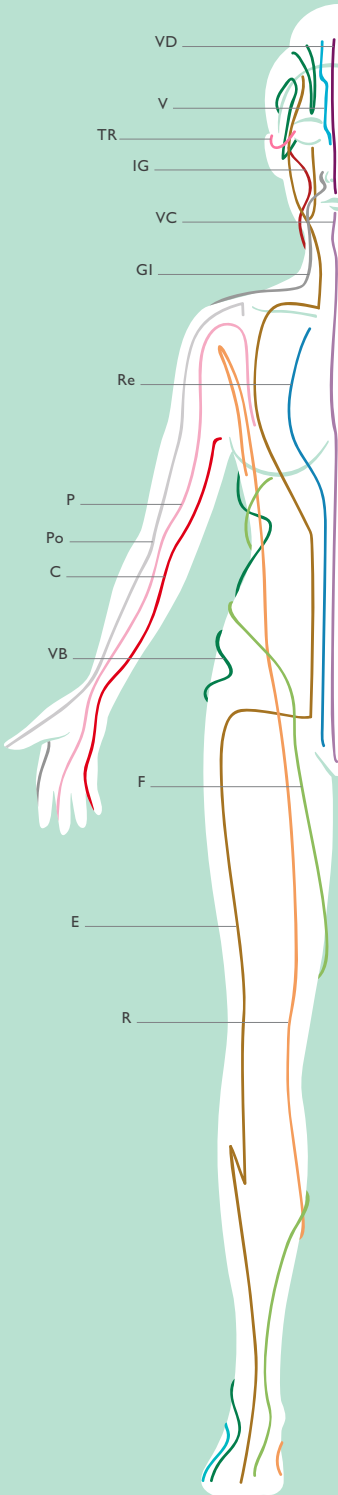
Le méridien de l'estomac est yang/masculin et gère l'estomac et la digestion ; émotionnellement, il est lié aux sentiments de dégoût et de satiété.

Le méridien du gros intestin est yang/masculin et gère le gros intestin, ainsi que la capacité de l'organisme à éliminer les déchets et à produire des glaires et des mucosités pour les éliminer. Sur le plan émotionnel, le gros intestin est généralement associé au chagrin. Personnellement, je l'associe au lâcher-prise, souvent synonyme de chagrin.

Le méridien du cœur est appelé, en MTC, « le roi des organes », même s'il est yin/féminin. C'est le centre de l'essence vitale. Responsable de la circulation et du maintien de l'harmonie des émotions et des pensées, il peut signaler des déséquilibres si le teint est blême ou blafard. Le moindre déséquilibre du méridien du cœur se répercute sur tous les autres organes.

Le méridien du péricarde longe l'enveloppe protectrice autour du cœur. Il aide le méridien du cœur et le triple réchauffeur pour la circulation sanguine. Dans la relation amoureuse, il fait office de niveau d'intégration entre le corps émotionnel et le corps physique.

LES MÉRIDIENS ÉNERGÉTIQUES



VUE DE FACE

VUE DE DOS

Deux méridiens centraux

Vaisseau directeur (VD)

Vaisseau conception (VC)

Douze méridiens principaux

Méridien de l'estomac (E)

Méridien de la rate (R)

Méridien de l'intestin grêle (IG)

Méridien du cœur (C)

Méridien de la vessie (V)

Méridien des reins (Re)

Méridien du péricarde (P)

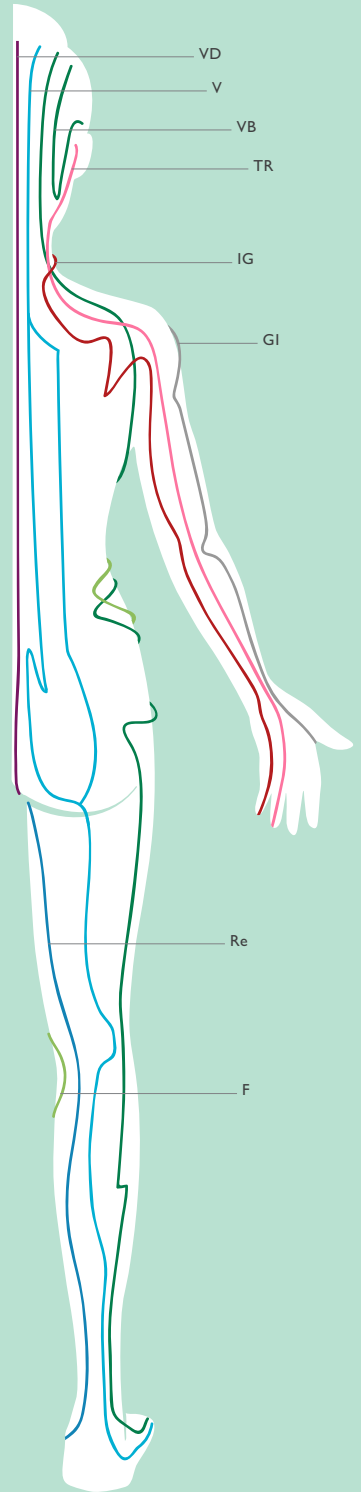
Triple réchauffeur (TR)

Méridien de la vésicule biliaire (VB)

Méridien du foie (F)

Méridien du poumon (Po)

Méridien du gros intestin (GI)



Le méridien du rein est yin/féminin. C'est le réservoir des énergies prénatales et vitales. Il est appelé « source de vie ».

Le méridien de la rate est yin/féminin. Baptisé « ministre des greniers » en MTC, il englobe le pancréas et l'aide à extraire les nutriments, car la rate et le pancréas sécrètent tous deux des enzymes qui décomposent les aliments dans l'estomac. Il gère également la quantité et la qualité du sang. Comme le méridien du rein, il participe à la mémorisation et à la pensée analytique.

Le méridien de la vessie est yang/masculin. Il est physiquement responsable de la collecte et de l'élimination des déchets liquides. Sur le plan énergétique, il équilibre le système nerveux autonome et régule les systèmes sympathique et parasympathique.

Le méridien de la vésicule biliaire est yang/masculin. Il sécrète la bile et favorise la digestion et l'énergie musculaire. Faisant partie des organes excréteurs, il est étroitement lié au système lymphatique. Sur le plan émotionnel, la vésicule biliaire favorise l'audace et la prise de risque.

Le méridien de l'intestin grêle est appelé « ministre de la réception », car il recueille les aliments pendant la digestion. Émotionnellement, il fait preuve de discernement. Physiquement, il sépare le pur de l'impur. Un déséquilibre peut se manifester par une perte de discernement, une agitation, un trouble du raisonnement et, physiquement, des problèmes de digestion ou une perte de poids.

Le méridien du foie est yin/féminin. Il transforme les nutriments en plasma cellulaire transféré au reste de l'organisme sous forme d'énergie et de carburant. Étant l'un des principaux organes excréteurs, le foie détoxifie le sang et soutient la lymphe. Le méridien du foie soutient le système nerveux périphérique, les ligaments et les tendons. Une incapacité à se détendre peut indiquer un déséquilibre, tout comme les difficultés de gestion de la colère.

Le méridien du poumon travaille en étroite collaboration avec le méridien du cœur à équilibrer l'énergie et la circulation du sang dans tout l'organisme. Ce méridien yin/féminin produit une énergie rayonnante, renforce le champ énergétique autour du corps et favorise à la fois le système immunitaire et la vitalité de la peau. Les déséquilibres pulmonaires peuvent entraîner des problèmes de peau, des inflammations, des difficultés ou des dysfonctionnements respiratoires, ainsi que des déséquilibres émotionnels comme un désespoir et une anxiété intenses.

Méridiens de la tête et du cou

Vaisseau directeur (VD)

Vaisseau conception (VC)

Méridien de l'estomac (E)

Méridien de l'intestin grêle (IG)

Méridien de la vessie (V)

Triple réchauffeur (TR)

Méridien de la vésicule biliaire (VB)

Méridien du gros intestin (GI)

