

## *Shiatsu en cas de maux de tête*

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés  
dans le magazine Shiatsu suisse.*





*Le Shiatsu apaise les maux de tête en reliant la tête au corps*

*Les maux de têtes sont une expérience subjective de douleur et peuvent toucher n'importe quelle personne de temps à autre. Ils peuvent être un symptôme en relation avec une maladie aiguë comme de la fièvre, ou alors une conséquence d'abus d'alcool ou d'autres substances. Tant en Médecine Traditionnelle Chinoise qu'en Shiatsu, les maux de tête sont considérés comme une maladie Yang provoquant une énergie ascendante qui reste bloquée dans la tête.*

#### KRISTINA HANSEN ET CRISTINA FREY

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) décrit les maux de tête comme un trouble du flux énergétique. Il peut s'agir de dysfonctionnements de type vide ou de type plein, alors que ceux du type plein prévalent. Les dysfonctionnements internes les plus fréquents en cas de maux de tête sont basés sur une disharmonie du Foie et de la Vésicule biliaire, notamment la stagnation du Ki du Foie et le Yang ascendant du Foie. Plus rares sont les maux de têtes dus à une faiblesse Rate-Pancréas ou à un affaiblissement des Reins qui peuvent provoquer le développement de maux de têtes chroniques dus à une anxiété latente et une structure de personnalité compulsive.

Comme précisé par Walter Rademacher dans son livre « Shiatsu in der Praxis » (Le Shiatsu dans la pratique), les points de traitement du Shiatsu coïncident largement avec ceux de la MTC, alors que le Shiatsu prend en compte les méridiens sur toute leur longueur. Dans ce contexte, les différents types de maux de tête sont mis en relation avec les différents méridiens :

- Maux de tête temporaux → VB et TR
- Maux de tête au niveau de la nuque, de l'occiput et du dos → V et IG
- Douleur irradiante du sommet de la tête vers les tempes avec des symptômes au niveau de l'estomac comme les renvois d'acide et la nausée → F et MC

- Maux de tête qui irradient vers le corps entier, les membres et l'abdomen → Ra et P
- Maux de tête à l'intérieur du crâne qui irradient vers les dents → Re et C
- Maux de tête frontaux et supraorbitaux → E et GI

Dans le Shiatsu, on peut partir du principe simple qu'en cas de maux de tête, la connexion entre la tête et le reste du corps est perturbée et que le Ki n'y peut pas circuler librement. Par analogie à la MTC, le Shiatsu décrit le Ki ascendant comme la cause des maux de tête. Mais le Ki ascendant à lui seul ne provoque pas encore de maux de tête. Uniquement quand la connexion entre la tête et le reste du corps est interrompue comme décrit ci-dessus, et qu'il y a rétention du Ki, celui-ci reste bloqué dans la tête et la douleur se crée.

Wilfried Rappenecker en dit dans son livre « Cinq éléments et douze méridiens » : « Dans la plupart des cas, c'est le plein énergétique qui est la cause de la douleur – le Ki peut rentrer, mais ne plus ressortir. Dans des cas plus rares, un vide relatif d'énergie en tant que schéma local peut également être la cause des maux de tête. » En conséquence de ce constat, dans le Shiatsu on est confronté à quatre questions principales lors du traitement des maux de tête :

1. Quelle force amène le Ki à monter dans la tête et à y rester bloqué ?
2. Quel schéma de stagnation se trouve dans la tête des personnes affectées par la douleur ?

3. Où se trouvent les schémas de rupture les plus évidents de la connexion entre la tête et le reste du corps ?
4. Quelles zones du corps se trouvent clairement en résonance avec le schéma des maux de tête et les rendent ainsi possibles ?

#### **LA FORCE ASCENDANTE DE L'ÉLÉMENT BOIS EST UNE CAUSE FRÉQUENTE**

L'élément Bois et les organes énergétiques du Foie et de la Vésicule biliaire sont les forces qui sont le plus souvent à l'origine d'une énergie ascendante chez l'être humain – à l'égal de jeunes pousses de plantes qui développent une énergie prodigieuse en printemps afin d'atteindre la lumière à travers la surface de la terre. De plus, l'élément Bois est également associé à la fonction de contrôle. Toutefois, un surplus de contrôle peut créer des blocages.

Notamment lors de migraines, la relation avec l'élément Bois est mise en évidence. Les maux de tête unilatéraux, typiques pour la migraine, reflètent le parcours latéral du méridien de la Vésicule biliaire. Les nausées qui apparaissent souvent en relation avec la migraine – un symptôme de l'énergie du Bois fortement ascendante que l'énergie de l'Estomac, agissant vers le bas, ne réussit plus à équilibrer – ainsi que les fortes tensions musculaires renvoient, d'une part, à la force du Yang ascendant, et d'autre part à la force de contrôle du Foie. De plus, une sensibilité à la lumière, qui se manifeste souvent, indique un déséquilibre de l'énergie du Foie – puisque les yeux sont l'organe sensoriel attribué au Foie.

Toute circonstance de vie qui favorise l'ascension du Ki peut, selon la prédisposition, agir en tant que facteur provoquant des maux de têtes – tels que la colère, le stress, la pression ou encore les aliments avec une forte tendance Yang comme les plats fortement frits, trop de

piquant ou alors les facteurs qui affaiblissent le Yin comme un manque de consommation de liquides.

Mais même si, comme l'a établi W. Rappenecker, l'élément Bois participe pratiquement toujours aux maux de tête, d'autres éléments peuvent également être impliqués. La localisation des maux de tête peut donner des indications quant aux éléments concernés. Les maux de tête au centre, sous le sommet du crâne ainsi que la sensation d'une forte pression sous la voûte crânienne peuvent être associés au Foie. Les douleurs qui partent de la nuque et irradient vers l'occiput et vers le haut sont attribuées à la Vessie. Les maux de tête frontaux sont liés à l'Estomac et au Gros intestin. Et les douleurs qui provoquent une sensation de compression de toute la tête comme sous un casque indiquent une faiblesse du Ki au niveau de la Rate-Pancréas, selon W. Rappenecker.

#### **LES ESPACES DE RÉSONANCE AIDENT À LIBÉRER LES BLOCAGES**

Lors du traitement des maux de tête dans le Shiatsu, il s'agit fondamentalement de détecter les schémas de blocage et de leur donner plus d'espace, de liberté et de mouvement à l'aide du toucher et de l'attention, dans le but de permettre aux parties séparées de rentrer à nouveau en contact et de libérer le blocage. Il s'agit donc en premier lieu de repérer « l'endroit de la rupture ». Afin de localiser celui-ci, il faut un regard ouvert et vaste ; dans le Shiatsu, nous l'appelons Bo Shin. Lors de maux de tête, le passage de la tête au tronc est d'un grand intérêt, donc la zone de la nuque et des épaules. Ainsi, en cas de maux de tête, c'est presque toujours la connexion entre tête et tronc qui est restreinte. C'est une observation faite autant par W. Rappenecker que par Peter Itin dans son livre « Le Shiatsu en tant que thérapie ». C'est pourquoi la libération des tensions dans la partie des épaules revêt une importance centrale pour restaurer l'équilibre du flux énergétique du

haut vers le bas du corps. Les personnes traitées peuvent ainsi se relaxer complètement, ce qui améliore la circulation de l'énergie dans le corps entier.

Afin d'élargir le traitement au-delà de la zone locale de la tête, il y a besoin d'un regard vaste qui s'ouvre sur le corps entier pour découvrir les endroits qui correspondent avec les zones de la tête. En principe, toute partie du corps peut être un espace de résonance en cas de maux de tête, selon W. Rappenecker. Mais il nomme aussi des zones, qui se révèlent être particulièrement souvent des espaces de résonance. Typiquement, il s'agit des bras et plus particulièrement des poignets et des mains, des jambes et spécialement des chevilles et des pieds, ainsi que de la situation de la cage thoracique, du Hara et du bas du dos au niveau du tronc. W. Rappenecker appelle cette étape du traitement la « phase d'intégration ». Il décrit le rôle de cette phase comme suit : « Lors de la phase d'intégration, une zone locale traitée par du Shiatsu devrait être reliée à des zones plus éloignées, afin de mettre à disposition l'espace nécessaire au processus qui démarre pour pouvoir exercer une influence sur la personne dans son entier. Un changement au niveau

de la personne entière a un effet plus étendu qu'un pur changement local. »

Une autre approche lors de maux de tête consiste dans le traitement des « points puits » – les points finaux des méridiens – afin d'attirer l'énergie bloquée dans la tête vers les extrémités. Ainsi, on traite les mains, les doigts, les pieds et les orteils par des rotations et des étirements afin de stimuler le flux d'énergie dans les méridiens et de mobiliser l'énergie bloquée.

Finalement, il s'agit d'offrir un espace de résonance plus vaste et plus ouvert à l'expérience d'étroitesse et de douleur vécue dans la tête, afin d'aider la personne concernée à trouver une alternative à son état de déconnexion et d'immobilité, qui est la douleur.

#### **TSUBOS IMPORTANTS :**

VG (6)16/19/20, V 4/7/10/60 et VB 4-8/12/20/21 libèrent les tensions du corps entier et sont soutenus par TR 5/17 et GI 4/10/11.

E 36 et F 2/3 drainent l'énergie bloquée dans le haut du corps vers le bas.

VG 15 amène du Ki actif pour clarifier le cerveau.

V 10 est un point Fenêtre du Ciel et amène le Ki Yang de la tête vers la partie inférieure du corps.

TR 16 est un point clé pour éliminer les tensions au niveau de la tête et de la base du crâne, provoquées par des émotions réprimées.

IG 17 détend le sternocléidomastoïdien, le grand muscle qui fait tourner la tête, et agit ainsi contre les maux de tête.

E 9 renvoie à des substances toxiques dans le corps qui peuvent être la cause des maux de tête.

IG 16 représente la relation entre le cœur et la tête et agit contre les maux de tête vagues dus à une distraction et un détachement au niveau émotionnel.

MC 1 est le point de croisement entre le Foie et le Maître Cœur, il détend, quand le Ki du Foie monte et stagne dans la poitrine et agit ainsi contre le stress dans la tête.

VC 7 est le point de croisement du Cœur et des Reins et est un point précieux lors de trop plein dans la poitrine et de maux de tête.

C 5 et P 7/10 drainent l'énergie bloquée dans la tête vers le bas.