

# Shiatsu stage yoga

Se fait à plat ventre

## ➤ LE DOS

1. Mains à plat croisées l'une sur l'autre.

Retrouver la colonne vertébrale, la suivre du doigt pour bien voir le trajet. Se positionner sur le côté dans la position du chevalier, un genou à terre. Positionner les deux mains croisées posées l'une sur l'autre en commençant par le haut du dos. Trouver le souffle ou rythme respiratoire de la personne. Lorsqu'elle expire, accompagner l'expiration en appuyant sur le dos par une pression progressive. Le faire avec le poids de son corps sans forcer. Suivre ainsi la colonne vertébrale du haut en bas par pressions successives toujours en accord avec la respiration.

Le faire trois fois de suite.

2. Mettre la main en cuillère bien creuse tapoter le long de la colonne vertébrale du haut en bas. Le faire trois fois. Position du chevalier.
3. Se mettre à genoux sur le côté. Mettre les deux mains en opposition par rapport à la colonne, une en haut du dos à hauteur de l'épaule d'un côté de la colonne et l'autre au creux des reins de l'autre côté de la colonne.

Appuyer avec la paume de la main qui est à hauteur de l'épaule sans bouger l'autre main et descendre par des pressions successives qui suivent la respiration jusqu'à la hauteur de l'autre main. Inverser les pressions, la main côté épaule remonte à l'épaule et la main au creux des reins continue les pressions en descendant. Le faire trois fois puis se mettre de l'autre côté de la personne et refaire la même chose de l'autre côté. Trois fois aussi. Faire le tour de la personne allongée, ne pas l'enjamber.

## ➤ LES JAMBES

Se positionner au bout des jambes de la personne, au-dessus de la jambe à traiter.

Faire des pressions sur la cuisse avec la paume de la main, doigts vers l'extérieur de la jambe. Pour protéger la rotule mettre l'autre main à hauteur de la rotule, dans le creux du genou.

Arrêter les pressions en arrivant à l'autre main. Partir du haut et descendre vers la rotule.

Le faire trois fois.

Remonter le long de la cuisse en faisant des pressions avec le poing fermé qui roule, en partant du creux du genou (attention rotule) et en remontant jusqu'au bas de la fesse. Le faire trois fois

On peut aussi descendre en roulant le bras plié comme un rouleau à pâtisserie ou avec le creux du pied en faisant des pressions circulaires. Toujours trois fois.

## ➤ LE MOLLET

Se positionner au bout de la jambe à traiter, à califourchon au-dessus de la jambe. Replier la jambe de la personne pour toucher le creux du genou.

Positionner les deux pouces l'un sur l'autre les deux mains de chaque côté de la jambe en partant du creux du genou. Descendre le mollet en petites pressions circulaires faites avec les deux pouces l'un sur l'autre.

Le faire trois fois.

- **LE PIED** la personne met ses pieds « en chasse neige » Se mettre à genou les doigts de pieds repliés, au-dessus des pieds de la personne et avec les genoux faire des pressions dans le creux des pieds de la personne (non testé au stage).

