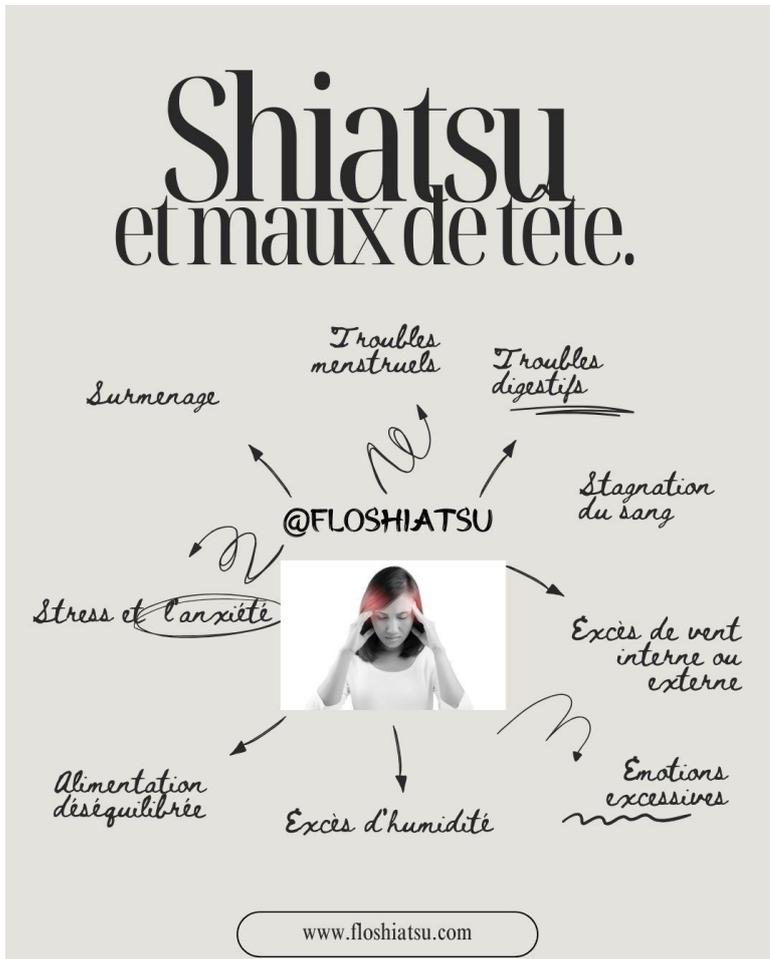


Article Shiatsu et maux de tête.

Le shiatsu pour accompagner les différents maux de tête.



Les céphalées et migraines en médecine chinoise et en shiatsu

En médecine traditionnelle chinoise, tout comme en shiatsu, les maux de tête et les migraines sont analysés selon différents critères : leur origine, leur localisation, la nature de la douleur, ainsi que les signes associés. Chaque type de céphalée correspond à un déséquilibre particulier ; le traitement sera donc différent selon qu'il s'agisse d'un vide ou d'une plénitude, ou encore selon le méridien concerné (Foie, Rein, Rate...).

Les méridiens les plus souvent impliqués sont :

- Le Foie
- La Rate
- Les Reins

D'autres facteurs peuvent également entrer en jeu :

- Le **Vent** (interne ou externe)
- L'**Humidité** et les glaires

Cette classification n'est pas exhaustive ; plusieurs causes peuvent coexister et s'influencer mutuellement.

Les principales origines des céphalées

- **Constitution héréditaire** : certaines personnes présentent une faiblesse énergétique transmise par les parents, provoquant des maux de tête récurrents dès l'enfance.
- **Tensions émotionnelles** : colère, inquiétude, tristesse, chagrin, peur, choc émotionnel, culpabilité, honte, surmenage intellectuel...
- **Surmenage physique ou mental** : un travail excessif sans repos épuise l'énergie.
- **Excès d'activité sexuelle** : peut affaiblir les Reins.
- **Alimentation déséquilibrée** : repas irréguliers, carences ou excès (sucre, gras, alcool, viande rouge, café, épices, aliments industriels...).

- **Traumatismes physiques** : anciens chocs ou accidents, dont les effets peuvent se manifester plus tard.
- **Grossesses multiples ou rapprochées** : peuvent affaiblir le corps.
- **Facteurs climatiques externes** : vent, humidité...

Céphalée de type Foie

Le Foie régule la libre circulation du **Qi** (énergie) et du sang. Lorsque cette énergie stagne, elle se transforme en chaleur, qui remonte vers la tête. Cela provoque des douleurs souvent localisées aux tempes ou autour des yeux, parfois unilatérales et pulsatiles. Des symptômes tels que vision trouble, nausées ou irritabilité peuvent accompagner la crise.

Les causes fréquentes : stress, frustrations, colère refoulée. Chez la femme, cela peut se traduire par des migraines prémenstruelles.

Conseils :

- Éviter les excitants (alcool, café, piment, aliments gras ou riches, laitages).
- Privilégier les céréales complètes et légumineuses.
- Pratiquer la respiration abdominale.
- Effectuer un **massage** précoce des points suivants :
 - **Tai Yang** (tempes)
 - **VB14 – Yang Bai** (au-dessus du sourcil)
 - **VB20 – Feng Chi** (à la base du crâne, derrière l'oreille)

Céphalée de type Rate-Estomac

Lorsque la Rate est affaiblie, la digestion devient difficile et les liquides stagnent, bloquant la circulation du Qi. Cela entraîne une sensation de lourdeur ou de barre au front, souvent accompagnée de troubles digestifs.

Conseils :

- Éviter les repas lourds et gras.
- Masser :
 - **E8 – Tou Wei** (coin du front)
 - **E36 – Zu San Li** (sous le genou)
 - **VB20 – Feng Chi** (base du crâne)

(Ne pas masser E36 pendant la grossesse.)

Céphalée de type Rein

Les Reins stockent l'énergie vitale (le Jing). Lorsqu'ils sont affaiblis, l'énergie ne monte plus correctement vers la tête, provoquant des douleurs sourdes et persistantes, surtout à l'arrière du crâne. Ces céphalées s'accompagnent souvent de vertiges, fatigue, lombalgies, et s'améliorent avec le repos.

Conseils :

- Tonifier les Reins.
- Masser doucement :
 - **RM4 – Guan Yuan** (sous le nombril)
 - **Rn3 – Tai Xi** (près de la cheville)

Céphalée par stagnation du sang

Chez certaines femmes, les migraines apparaissent pendant les règles. Elles sont liées à une stagnation sanguine dans le bassin, créant chaleur et remontée vers la tête.

Conseils :

- Activer la circulation sanguine.
- Masser :
 - **Rt10 – Xue Hai** (au-dessus du genou)
 - **VB8 – Shuai Gu** (au-dessus de l'oreille)
 - **RM4 – Guan Yuan** (sous le nombril)

Massages pour tout type de céphalée

Les massages crâniens sont bénéfiques dans tous les cas :

- Pour les **céphalées de vide** : massage doux, allongé.
- Pour les **céphalées de plénitude** : massage plus tonique, assis.

Commencez dès les premiers signes et répétez chaque heure si nécessaire.

Techniques générales :

1. Malaxer les côtés puis le sommet de la tête (10 fois).
2. Effectuer des pressions digitales sur les mêmes zones (10 fois).
3. Masser le point **Yin Tang** (entre les sourcils).
4. Lisser les sourcils vers les tempes.
5. Lisser le front vers le cuir chevelu.
6. Masser les tempes en cercles.
7. Stimuler **VB20 – Feng Chi** (base du crâne).

Application d'un cas concret :

Aujourd'hui, lors de la séance, j'ai travaillé sur le **méridien de l'Estomac** au niveau du visage d'une personne souffrant de **maux de tête réguliers**, décrits comme une **sensation de barre frontale**, accompagnés de **fortes douleurs au niveau de la mâchoire**.

Le **diagnostic du hara** a révélé un **déséquilibre important** au niveau de la **Rate** et de l'**Estomac**. L'évaluation énergétique sur les méridiens du visage a mis en évidence un **déséquilibre entre le côté gauche et le côté droit** :

- sur la partie **gauche**, le **Ki** du méridien semblait bloqué, sans mouvement ;
- sur la partie **droite**, il apparaissait **agité**.

J'ai également constaté un **excès de Vent**, mais un **doute subsiste** quant à son origine — **interne ou externe**.

En travaillant sur le **méridien de l'Estomac**, un **rééquilibrage global** s'est progressivement installé. Pour traiter l'excès de Vent, j'ai ensuite stimulé la **porte du Vent**, en la reliant avec **VB21** et **VB20**. Le point **VB21** restait assez **résistant à la pression**, mais c'est finalement le point **V12** qui a permis de **débloquer la situation**.

Il sera nécessaire de **suivre l'évolution dans le temps** afin de vérifier si l'amélioration se maintient.

Cependant, un **doute persiste concernant le nerf trijumeau**. J'ai donc recommandé à la personne de **consulter un professionnel de santé** pour écarter toute pathologie liée à ce nerf.

Quoi qu'il en soit, ce type de déséquilibre se **traite très efficacement en shiatsu**, et la séance semble déjà avoir apporté un premier apaisement.

Conclusion

Ces techniques apportent un soulagement lors des crises, mais un **traitement de fond** par un praticien en médecine chinoise est recommandé pour traiter la cause.

En cas de céphalées persistantes ou récurrentes, il est important de **consulter également un médecin** pour écarter toute cause organique sérieuse.

Plus d'informations en messages privés.

FloShiatsu.

www.floshiatsu.com