LE MASSAGE RÉFLEXE VERTÉBRAL

par Muriel FANDJO

Introduction
Anatomie
La pratique
Spécificité de chaque vertèbre
Points réflexes complémentaires du dos
Quelques points d'acupressure
Détente du dos
Massage du dos
Lexique thérapeutique

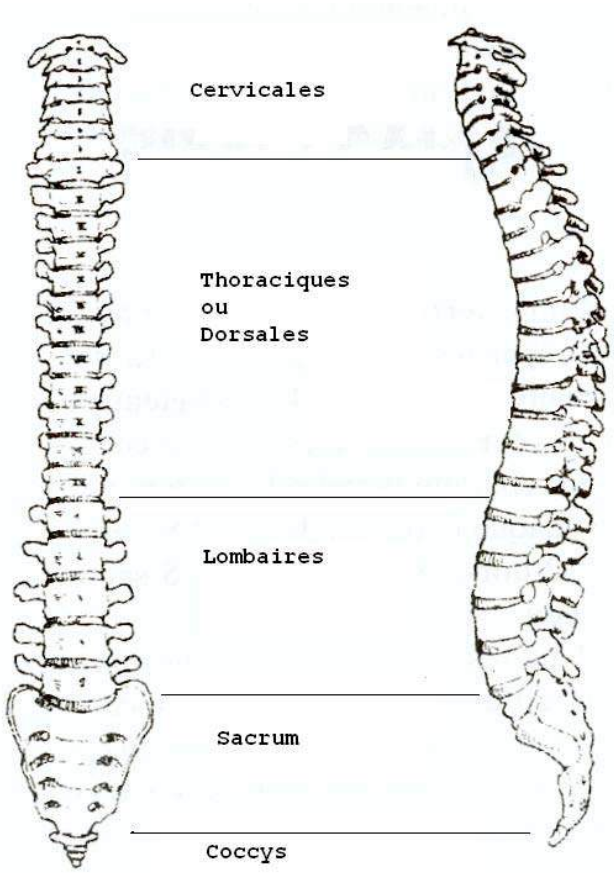
INTRODUCTION

Et si notre colonne vertébrale était un clavier de guérison ? Et si à partir de chaque vertèbre on pouvait obtenir une modification de nos fonctions organiques ? Voilà ce qu'une poignée d'hommes ont cherché à découvrir, à explorer.
En dehors de l'acupuncture qui date de quelques milliers d'années et qui a abordé ce su-jet, le premier thérapeute qui utilisa les réflexes vertébraux comme méthode de soins fut le Dr Albert Abrams (1863 - 1924) qui publia un ouvrage sur le réflexe vertébral en 1912. Plus tard en 1939 Soulié de Morant chercha à établir un parallèle entre les points d'acupuncture et les travaux du Dr Abrams. Mais en 1931 le Docteur Leprince aborda aussi ce sujet à travers son ouvrage «Traité de réflexothérapie».

Par la suite deux autres thérapeutes firent avancer cette méthode : le Dr Ferrandiz en 1970 qui publia un petit fascicule de chiro-massage et le kinésithérapeute Louis Van Steen qui écrivit en 1980 «Le réflexe vertébral».

ANATOMIE

La colonne vertébrale se compose de 33 vertèbres réparties en 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires, 5 sacrées, 4 coccygiennes, les 9 dernières formant le sacrum et le coccyx.
De cette colonne vertébrale partent 62 nerfs, 31 de chaque côté, qui donnent 8 nerfs cervicaux, 12 dorsaux, 5 lombaires, 5 sacrés et 1 coccygien.
Ces 31 paires de nerfs rachidiens vont innerver les différents organes composant notre corps, ce qui permet de dire que chaque vertèbre correspond en quelque sorte à un ou plusieurs organes ou même parfois à une fonction organique.



INNERVATION DES ORGANES PAR LES NERFS RACHIDIENS.

lère cervicale : tête, oreilles, yeux, méninges, cerveau.
2e cervicale : tête, cerveau, oreilles, yeux, méninges.
3e cervicale : cerveau, yeux, oreilles, figure, cou, nez.
4e cervicale : cerveau, yeux, oreilles, figure, cou, nez, épaules.
5e cervicale : bouche, pharynx, amygdales, cou, épaules, plèvre.
6e cervicale : bouche, pharynx, amygdales, épaules, nez, bras.
7e cervicale : thyroïde, pharynx, trachée, bras. 8e cervicale : thyroïde, pharynx, trachée, bras, thymus.

1 ère dorsale : poumons, plèvre, bronches, thymus.
2e dorsale : coeur, péricarde, œsophage, poitrine, crosse de l'aorte.
3e dorsale : poumons, plèvre, bronchioles, seins, aorte thoracique.
4e dorsale : coeur, œsophage, poitrine, aorte thoracique.
5e dorsale : estomac, poitrine, vaisseaux splanchniques.
6e dorsale : estomac, poitrine, foie, vaisseaux splanchniques.
7e dorsale : estomac, poitrine, foie, vaisseaux splanchniques.
8e dorsale : foie, duodénum, pancréas diaphragme, vaisseaux splanchniques.
9e dorsale : rate, pancréas, vésicule biliaire, jéjunum.
10e dorsale : rate, reins, vésicule biliaire, jéjunum, surrénales, aorte, peau.
11e dorsale : reins, intestin grêle, aorte abdominale.
12e dorsale : reins, aorte abdominale, iléon, ovaires, utérus, prostate, testicules.

1 ère lombaire : vessie, organes génitaux, aine, cæcum, cuisses, urètre.
2e lombaire : côlon, péritoine, appendice, aine, cuisses.
3e lombaire : ovaires, testicules, cordons spermatiques, ligaments pelviens, côlon, jambes. 4e lombaire : utérus, sigmoïde, cordons spermatiques ou trompes, vagin, urètre, anus, sphincters de la vessie et du rectum, jambes, pieds.
5e lombaire : vagin, urètre, anus, sphincters de la vessie et du rectum, jambes, pieds. Sacrum : vulve, scrotum, pénis, hanches, cuisses, pieds, jambes.

LA VERTÈBRE

Toutes les vertèbres sont construites sur un même modèle de base s'adaptant ensuite à la place de la vertèbre et à sa fonction. Dans sa partie antérieure elle se compose d'un corps vertébral sur lequel vient reposer le disque intervertébral. Dans sa partie postérieure elle se compose de part et d'autre des apophyses transverses et en arrière de l'apophyse épineuse. Au milieu de la vertèbre se trouve le trou vertébral dans lequel passe la moelle épinière. Les deux premières vertèbres, Atlas et Axis, ont une configuration très particulière permettant à la tète de pivoter dans pratiquement toutes les directions. Les vertèbres dorsales s'articulent chacune avec une paire de côtes.

Elles permettent des mouvements de rotation, flexion et extension. Les corps vertébraux des lombaires sont plus importants car elles doivent supporter de fortes charges au bas de cette colonne. Le sacrum s'articule lui avec les os iliaques.
Entre chaque vertèbre nous trouvons un disque intervertébral composé de tissu conjonctif et servant à amortir les chocs. L'épaisseur du disque varie en fonction de la mobilité du segment vertébral. Les cervicales et les lombaires ont des disques plus épais que les dorsales.

LA PRATIQUE

Le massage réflexe vertébral est une méthode consistant à déclencher des réflexes au niveau des divers centres nerveux rachidiens au moyen de percussions, de pressions ou de frottement de l'apophyse épineuse effectués avec nos doigts.
Nous verrons plus loin que chaque vertèbre possède sa spécificité de soins et que nous pouvons appliquer un traitement de certaines vertèbres pour améliorer notre état de santé. D'une manière plus simple, nous pouvons chaque jour appliquer un traitement général en frottant pendant quelques secondes chaque vertèbre. Nous stimulerons et fortifierons ainsi tout notre organisme, nous soulagerons certaines douleurs et améliorerons la digestion et le métabolisme

LE TRAITEMENT

Pour le Docteur Ferandiz la pratique doit commencer par un effleurage neurocutané qui consiste à passer le bout des doigts des deux mains de haut en bas de la colonne vertébrale, avec un contact léger et des mouvements sinueux, cela plusieurs fois. Puis, tapotez sur la colonne vertébrale, comme si vous jouiez des quadruples croches sur un piano, pendant 10 secondes.
Le massage réflexe proprement dit sur chaque vertèbre se pratique en plaçant une main étendue, la paume renversée, sur l'espace intervertébral ou sur la vertèbre que l'on doit soigner. Avec l'autre poing serré ou poignet recourbé et en s'appuyant sur le dos de la main on décharge des percussions sur la main étendue.
Pour Louis Van Steen la percussion se pratique simplement à l'aide du majeur légèrement fléchi, le choc étant produit par la pulpe du doigt, l'ongle étant coupé le plus court possible. Le choc ne doit être ni trop mou, ni trop sec, pour ne pas provoquer de douleurs, d'une part, et ne pas irradier en d'autres points réflexes d'autre part.

Le massage-pression est une façon de faire plus douce qui peut avoir peut-être moins de répercussions profondes, mais donnera de bons résultats généraux, sur l'ensemble du tonus corporel en soulageant les zones engorgées. On utilisera pour se faire la pulpe de nos pouces pour masser le dessus de l'apophyse épineuse ainsi que toute sa surface atteignable en ponçant et en pressant légèrement pendant environ une minute.

Les percussions lentes sont d'un effet calmant, tandis que les percussions rapides sont excitantes et stimulantes. Par conséquent si l'endroit traité nécessite une sédation, les percussions doivent être lentes et poursuivies sans interruptions, de même que si l'effet doit être stimulant, les percussions seront rapides et intermittentes.
La percussion rapide et stimulante exige 10 à 20 coups par minute pendant 30 à 40 secondes, au-delà desquelles on cessera la percussion; après un arrêt, par prudence, on recommencera une nouvelle période.

Pour le Dr Lindhar les coups doivent être donnés à la cadence de un ou deux par seconde, pendant 15 à 20 secondes. Puis on observera un repos de 30 secondes pour permettre aux réflexes de répondre. On reprendra ensuite durant 15 à 20 secondes. et ainsi de suite 3 ou 4 fois.

Certains thérapeutes prétendent que l'on doit terminer le traitement en donnant une série de percussions de 20 à 25 coups sur la deuxième dorsale, ce qui permettrait de fixe le réflexe pendant quelques heures.

LA LOCALISATION DES VERTÈBRES

Pour connaître quelle vertèbre nous allons traiter, nous devons apprendre à compter les segments de la colonne vertébrale. La vertèbre la plus facilement localisable est la septième cervicale. Ce sera à partir de ce point de repère que nous pourrons compter au-dessus et au-dessous.
La septième vertèbre cervicale est la vertèbre la plus proéminente, la plus visible au sommet des épaules. Son apophyse épineuse se situe un peu plus en arrière des deux autres vertèbres que sont la 6e cervicale et la 1ère dorsale.
Pour repérer cette vertèbre, on fera baisser la tête en avant sur la poitrine, on constatera alors que juste au-dessous l'espace entre la 7e cervicale et la 1ère dorsale est plus important que les autres espaces intervertébraux.

Spécificité de chaque vertèbre

1 ère VERTEBRE CERVICALE
La stimulation de cette vertèbre donnera de bons résultats en cas de migraines, d'insomnie, de nervosité, d'hypertension et d'étourdissements.

2e VERTEBRE CERVICALE
Les organes influencés sont les yeux, le nez, les oreilles et la gorge.
La stimulation de cette vertèbre donnera de bons résultats en cas de sinusites, de douleurs oculaires, d'otite et d'allergies.

3e VERTEBRE CERVICALE
Les organes influencés sont les yeux, les oreilles, le nez et la gorge.
La stimulation de cette vertèbre donne de bons résultats sur les éruptions cutanées comme l'eczéma, ainsi que sur les névralgies.

4e VERTEBRE CERVICALE
La stimulation de cette vertèbre peut être utile en cas de rhume. de rhume des foins et d'asthme bronchique.

5e VERTEBRE CERVICALE

La stimulation de cette vertèbre sera utile en cas de laryngite, de pharyngite et d'asthme bronchique.

Pour tenter d'arrêter le hoquet. on applique un massage réflexe de la 5e cervicale et de la 4e cervicale.

6e VERTEBRE CERVICALE

Les organes influencés sont le pharynx, les amygdales. les glandes mammaires et le coeur.

La percussion de cette vertèbre est très salutaire pour l'appareil de la phonation et dans le traitement de toute forme de goitre. L'activité des parathyroïdes en est considérablement augmentée.

La stimulation de la sixième vertèbre cervicale produit une action sur toute la longueur du membre supérieur, depuis l'articulation de l'épaule jusqu'aux doigts. Elle est indiquée en cas de paralysie des extrémités supérieures, de torticolis et d'épicondylite.

Le massage réflexe de cette vertèbre pourra venir en aide en cas d'oreillons et de coqueluche. Elle calme la toux et ses douleurs.

Le traitement de la sixième vertèbre cervicale sera également utile en cas de migraine et de congestion des yeux, des oreilles et du nez.

On notera encore que la percussion de cette vertèbre augmente la température générale du corps et calme la tachycardie.

7e VERTEBRE CERVICALE

Les organes influencés sont les glandes mammaires et le coeur.

La percussion de cette vertèbre fortifie le coeur et est donc utile en cas d'insuffisance cardiaque. d'hypertension et d'hypotension.

La stimulation de la septième cervicale produit également une contraction de l'estomac et peut ainsi stimuler les estomacs paresseux.

La percussion de cette vertèbre peut aider une personne évanouie à reprendre connaissance et arrêter les saignements de nez.

La stimulation de cette vertèbre sera utile en cas d'amygdalite et d'inflammation des ganglions.

La septième vertèbre cervicale pourra être traitée en complément de la sixième vertèbre cervicale pour agir sur les hyper ou hypo fonctionnements de la thyroïde ainsi que sur les problèmes d'extrémités froides.

Les 4ème, sème, bénie et 7ème vertèbres cervicales peuvent être traitées en commun pour soigner les inconvénients des engourdissements ou de débuts de paralysie des bras.

On aura recours au massage réflexe de cette vertèbre également en cas de sudation profuse, de refroidissement, de grippe et d'asthme. Elle servira aussi à stimuler les estomacs paresseux.

1 ère VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont les yeux, les oreilles, le coeur, le poumon, les bronches et le foie.

La stimulation de cette vertèbre donne de bons résultats en cas de difficultés respiratoires, de toux, voir d'asthme. Elle est également utile pour soulager les douleurs de l'avant-bras et des extrémités.

La percussion de la première vertèbre dorsale redonnera du tonus aux intestins et stimulera les muscles oculaires.

2e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont les yeux, les oreilles, les glandes mammaires, les bronches et le coeur.

La percussion de la deuxième vertèbre dorsale a comme principale action de stimuler le plexus solaire. Elle soulagera également les douleurs pectorales.

3e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont les yeux, les oreilles, le thorax, les glandes mammaires, le coeur, les poumons, le foie et la peau.

La percussion de la troisième vertèbre dorsale agit sur tous les traumatismes du thorax, en stimulant le plexus solaire et l'estomac.

La stimulation de cette vertèbre sera d'une bonne aide en cas de bronchite et de grippe, mais également pour tous les traumatismes concernant le thorax.

Le massage réflexe de la troisième vertèbre dorsale améliore la croissance des seins, réduit l'hypertension et diminue les douleurs abdominales dues aux menstruations.

4e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont les oreilles, les yeux, le nez, les amygdales, les glandes mammaires, la rate, le foie et l'estomac.

La percussion de la quatrième vertèbre dorsale stimule tout le système nerveux central et la rate. Cela a également pour action de fortifier le coeur et de régulariser les palpitations.

Une pression bilatérale accentuée durant une cinquantaine de secondes produit une dilatation des alvéoles pulmonaires permettant une récupération rapide des fonctions respiratoire.

La stimulation de cette vertèbre pourra également être utile en cas d'inflammation de la vésicule biliaire, de jaunisse et de fièvre hépatique.

5e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont les glandes mammaires, l'estomac, le foie, la rate et le

pancréas.
La percussion de la cinquième vertèbre dorsale en agissant sur le bon fonctionnement de l'estomac favorise la digestion. Elle stimule également la production de globules rouges et devient donc utile en cas d'anémie.
Le massage réflexe de cette vertèbre peut également être appliqué en cas d'hypotension et de migraine.
On notera encore que le traitement de la cinquième vertèbre dorsale stimule le pancréas et amène une décontraction générale.

6e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont le diaphragme, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas et la rate.
La stimulation de la sixième vertèbre dorsale sera très utile en cas de troubles digestifs et de brûlures d'estomac.
La percussion de cette vertèbre servira également à stimuler l'activité des reins.

7e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, l'intestin grêle et les glandes surrénales.
La percussion de la septième vertèbre dorsale permet de vider le contenu de la vésicule biliaire.
La stimulation de cette vertèbre agit sur le fonctionnement des ovaires en ralentissant leur activité.
En cas d'irritations du système digestif on pourra agir sur la septième vertèbre dorsale en complément du traitement de la sixième vertèbre dorsale.

8e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont l'intestin grêle, les reins, l'uretère, les ovaires et les testicules.
La percussion de la huitième vertèbre dorsale permet de fortifier le fonctionnement de tout le système uro-génital.
Le massage réflexe des cinquième, sixième, septième et huitième vertèbres dorsales sera très utile pour soigner les bronchites infantiles.

9e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont le diaphragme, le gros intestin, l'intestin grêle, les reins, la vessie, l'utérus, les ovaires et les testicules.
La percussion de la neuvième vertèbre dorsale a une action calmante sur les coliques hépatiques.
La stimulation de cette vertèbre permet également d'agir sur les différents troubles menstruels.
Le massage réflexe de la neuvième dorsale pourra avoir de bons résultats aussi sur les allergies.

10e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont le diaphragme, le gros intestin, l'intestin grêle, les reins, la vessie. l'utérus, les ovaires et les testicules.
La percussion de la dixième vertèbre dorsale a une action calmante sur les coliques néphrétiques et les crises de cystite.
La stimulation de la dixième vertèbre dorsale permet également d'agir sur la sécrétion pancréatique et l'activité testiculaire.
Le traitement de cette vertèbre est utile en cas d'anémie et d'hypertension. Il soulage les douleurs ovariennes et intestinales.
On notera que le massage réflexe de la dixième vertèbre dorsale augmente les fonctions urinaires permettant ainsi une meilleure élimination en cas d'oedème et de cellulite.

11 e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont le diaphragme, les intestins, les reins, la prostate, le pénis, les testicules, les ovaires et l'utérus.
La percussion de la onzième vertèbre dorsale augmente le nombre de globules rouges et agit sur les problèmes intestinaux dûs à des mouvements péristaltiques excessifs. Elle permet également une décongestion du foie.
La stimulation de cette vertèbre peut être conseillée aussi pour soigner des problèmes de peaux comme l'acné ou l'eczéma.

12e VERTEBRE DORSALE

Les organes influencés sont le péritoine, les intestins, la vessie, les testicules, la prostate, les ovaires et l'utérus.
La percussion de la douzième vertèbre dorsale stimule l'activité de tous les viscères de la cavité pelvienne, facilite l'élimination rénale, réduit l'hypertrophie de la prostate, contracte le sphincter de la vessie et devient ainsi utile dans le traitement de l'énurésie.
La stimulation de cette vertèbre est indiquée en cas de rhumatisme. Elle pourra aussi être mise à contribution en complément dans un traitement pour lutter contre le stress.
On notera également que le massage réflexe de la douzième vertèbre dorsale diminue l'activité testiculaire, ce qui peut être utile en cas d'éjaculation précoce.

1 èr e VERTEBRE LOMBAIRE

Les organes influencés sont les intestins, l'appendice. le pénis, les testicules. les ovaires et l'utérus.
La percussion de la première vertèbre lombaire agit sur la contraction de la vessie et est donc conseillée dans le traitement de l'énurésie.
La stimulation de cette vertèbre donnera de bons résultats en cas de constipation, de

colite et de congestion hépatique.
Le massage réflexe des première, deuxième et troisième vertèbres lombaires sera utile en cas d'aménorrhée et de dysménorrhée.

2e VERTEBRE LOMBAIRE

Les organes influencés sont les intestins, l'appendice. le pénis, les testicules, les ovaires et l'utérus.
La percussion de la deuxième vertèbre lombaire agit sur la dilatation et la contraction du côlon. Elle est donc conseillée en cas de constipation atonique.
La stimulation de cette vertèbre sera également utile en cas de crampes.

3e VERTEBRE LOMBAIRE

Les organes influencés sont la vessie, la prostate, les testicules, le pénis, les ovaires et l'utérus.
La percussion de la troisième vertèbre lombaire donnera de bons résultats en cas d'inflammation de la zone uro-génitale. Elle stimule les ovaires.
La stimulation de cette vertèbre pourra être utile pour soigner et soulager les douleurs des genoux.
Le massage réflexe de la troisième lombaire stimule les intestins et soigne la constipation.

4e VERTEBRE LOMBAIRE

Les organes influencés sont la vessie, l'utérus, le vagin, la prostate et le rectum.
La percussion de la quatrième vertèbre lombaire sera utile pour soulager les problèmes de sciatique et de lumbago.
La stimulation de cette vertèbre donnera également de bons résultats en cas de rétention d'urine et pour améliorer le transit intestinal.

5e VERTEBRE LOMBAIRE

Les organes influencés sont la vessie, la prostate et le rectum.
La percussion de la cinquième vertèbre lombaire améliorera la circulation veineuse des jambes.
La stimulation de cette vertèbre sera utile en cas de crampes musculaires et d'articulations douloureuses.
Le massage réflexe de la cinquième lombaire contracte la vessie et est donc indiqué en cas d'énurésie et d'irritation de la vessie.

LE SACRUM

La stimulation du sacrum sera utile en cas de douleurs lombaires et de sciatique.
La percussion de ces cinq vertèbres contracte les veines rectales et devient donc utile en cas d'hémorroïdes. Elle facilite également l'érection.
On notera encore que le massage réflexe du sacrum est conseillé en cas d'affections urogénitales, d'énurésie, de rétention d'urine et de règles irrégulières.

Points réflexes complémentaires du dos

ENTRE C2 ET C3
Une pression prolongée de ce point sera appréciée en cas de migraine.

ENTRE D2 ET D3
Une pression prolongée de ce point est indiquée en cas de hoquet.

ENTRE D3 ET D4
Ce point soulage les spasmes cardiaques et stimule la croissance des seins.

SOUS L2 - L4 - 5S
La pression de ces trois points est conseillée en cas d'impuissance, de règles irrégulières et de lumbago.

SOUS D6-D7-D9-D10-D11-L1
La pression de tous ces points est conseillée en cas d'indigestion, de problèmes intestinaux, d'anorexie et d'hémorroïdes.

SOUS D3-D5-D6-D7
La pression de ces quatre points apportera un bon soutien dans un traitement de la toux, de l'asthme et de la bronchite.

SOUS C7 - 1D - D3
La pression de ces trois points donnera de bons résultats en cas de migraine, de fièvre et de coup de chaleur.

A2CMDEDl-D2-D3
La pression de chaque côté de la colonne vertébrale de ces points soulagera la toux et la bronchite.

A2 CM DED4-D5-D6
La pression de chaque côté de la colonne vertébrale de ces points est conseillée en cas d'oppression, de petits problèmes cardiaques et de fatigue.

A 2 CM DE D9 - D10 - D11
La pression de chaque côté de la colonne vertébrale de ces points soulage les crises hépatiques et biliaires.

A2 CM D E D I1 - D 1 2 - L 1
La pression de chaque côté de la colonne vertébrale de ces points donne de

bons résultats en cas d'indigestion et de problèmes intestinaux.

A2 CM DE L1 - L2 - L3 - L4 - L5
La pression de chaque côté de la colonne vertébrale de ces points est conseillée en cas d'affections urogénitales, d'énurésie, d'impuissance, de règles irrégulières et d'hémorroïdes.

A L'EXTREMITE DU COCCYX
Ce point libère de l'énergie qui touche les organes génitaux, l'estomac et le cerveau.

DE CHAQUE COTE DE LA 5L
La pression de ces points aide à réduire les douleurs aux hanches et aux jambes, de même qu'il libère de l'énergie pour le côlon.

ENTRE L1 ET L2
De chaque côté de la colonne vertébrale situé entre L1 et L2 le point gauche agit sur l'abdomen, le côlon, l'estomac, les cuisses et le point droit agit sur l'appendice et la vésicule biliaire.

Quelques Points d'acupressure

IG 9 : A 1,5 cm au-dessus de l'extrémité postérieure du pli de l'aisselle.
Ce point est conseillé en cas de douleurs du bras, d'affections de l'articulation de l'épaule et d'engourdissement des membres supérieurs.

IG 10 : Derrière le sommet de l'épaule, sous l'épine de l'omoplate.
Ce point est conseillé en cas de douleurs et de faiblesse de l'épaule et du bras.

IG 11 : Au milieu de l'omoplate
Ce point est conseillé en cas de douleurs de l'épaule, du coude et du bras.

IG 14 : A 4,5 cm en dehors de l'apophyse épineuse de la 1ère vertèbre dorsale.
Ce point est conseillé en cas de douleurs de l'épaule et de raideurs du cou.

IG **15 :** A 3 cm en dehors de l'apophyse épineuse de la 7e vertèbre cervicale.
Ce point est conseillé en cas de douleurs de l'épaule et du dos, de raideur du cou, de bronchite et d'asthme.

V 53 :A 4,5 cm en dehors de la ligne médiane postérieure au niveau du 2e trou sacré.
Ce point est conseillé en cas de flatulence, d'inflammation intestinales, de rétention d'urine, de douleurs du dos.

V 54 : A 4,5 cm en dehors de la ligne médiane postérieure, au niveau du 4e trou sacré.
Ce point est conseillé en cas de cystite, d'hémorroïdes, de sciatique, d'engourdissement et de douleurs des membres inférieurs.

VB 21 : A la cime de l'épaule, au bord antérieur du trapèze.
Ce point est conseillé en cas de douleurs de l'épaule et du dos, de raideurs et de contractures du cou, d'affections des membres supérieurs.

VG 16 I)roit sous la protubérance occipitale, dans un creux à 1,5 cm au-dessus de la ligne des cheveux.
Ce point est conseillé en cas de rhume et de mal de tête

VG 14 : Entre les apophyses épineuses de la 7e vertèbre cervicale et de la 1 ère vertèbre dorsale.
Ce point est conseillé en cas d'asthme, de fièvre. d'eczéma et de coup de chaleur.

VG 13 : Au-dessous de l'apophyse épineuse de l ère vertèbre dorsale.
Ce point est conseillé en cas de raideur de la colonne vertébrale.

VG 12 : Au-dessous de l'apophyse épineuse de la 3e vertèbre dorsale.
Ce point est conseillé en cas de toux et de troubles de la respiration.

VG 9 :Au-dessous de l'apophyse épineuse de la 6c vertèbre dorsale.
Ce point est conseillé en cas d'hépatite et de douleurs du dos.

VG 7 :Au-dessous de l'apophyse épineuse de la 10e vertèbre dorsale.
Ce point est conseillé en cas de douleurs du dos et de mauvaise vue.

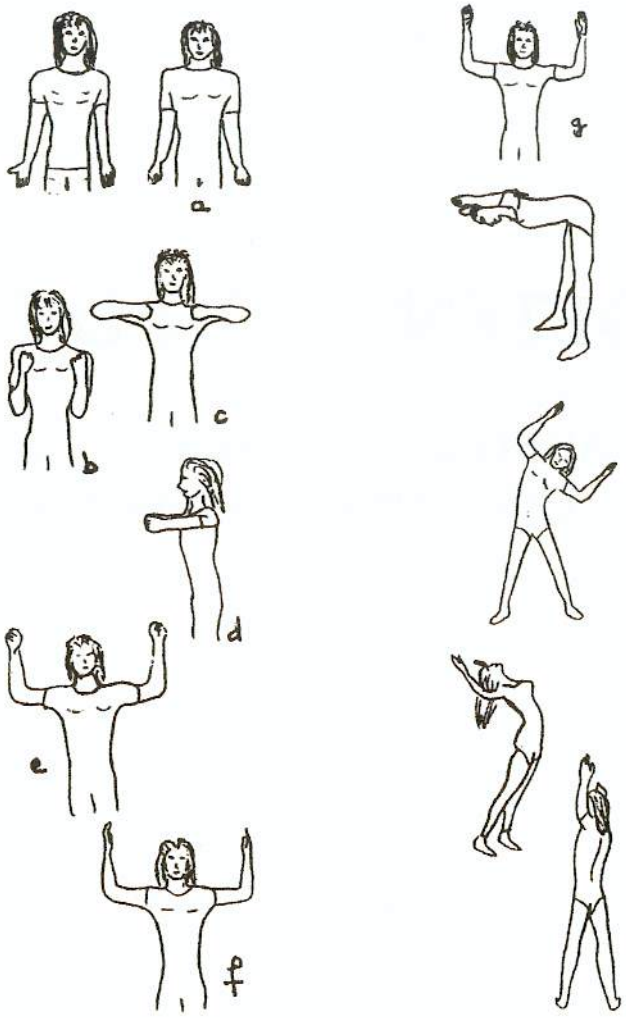
VG 5 : Au-dessous de l'apophyse épineuse de la 1 ère vertèbre lombaire.
Ce point est conseillé en cas d'indigestion, de diarrhée et de douleurs du dos.

VG 4 : Au-dessous de l'apophyse épineuse de la 2e vertèbre lombaire.
Ce point est conseillé en cas d'énurésie, d'impuissance et de douleurs lombaires.

VG 2 : Entre le sacrum et le coccyx.
Ce point est conseillé en cas d'impuissance, de règles irrégulières, d'hémorroïdes, de lombalgies, d'engourdissement des jambes.

DETENTE DU DOS ASSOUPLISSEMENT DE LA COLONNE VERTEBRALE

LE CHANDELIER



En position debout ou assise le dos droit, sentez le contact des pieds ou du bassin avec le sol.

– Inspirez lentement et profondément en fermant les poings lentement pour emmagasiner l'énergie terrestre.

- Expirez, en amenant les poings vers les épaules, coudes au corps.

– Inspirez, en ouvrant les coudes sur les côtés, dans le prolongement des épaules.

- Expirez en amenant les poings en avant, gardez des angles droits aux coudes.

– Inspirez en montant les poings au ciel, toujours des angles droits aux coudes.

– Expirez en ouvrant les mains, face à face.

– Inspirez en tournant les paumes des mains vers l'avant.

A cet instant le corps est en position de chan[d]elier, les doigts comme des antennes captent les énergies célestes.

PARTIR DE CETTE POSITION et SALUER LES DIFFÉRENTES DIRECTIONS.

– Puis en expirant, fléchissez le tronc vers l'avant (sans défaire la position des bras).

– En inspirant revenez en position initiale. - En expirant, ouvrez la poitrine en étirant les coudes vers l'arrière.

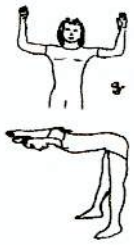
– En inspirant, revenez.

– En expirant, flexion à droite, puis revenez sur l’inspire.

– En expirant, flexion à gauche, puis revenez.

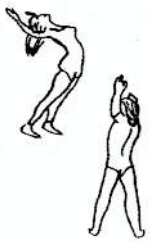
– En expirant, torsion à droite, la tête reste tournée vers l'avant.

– En inspirant, revenez.
– En expirant, torsion à gauche.
– En inspirant, revenez.
–



On retrouve la position du chandelier.
– En expirant, les mains se replacent face à face.
– En inspirant les poings se ferment lentement.
– En expirant, ils descendent vers l'avant.

En inspirant, les poings viennent aux clavicules.
- En expirant, les coudes se plaquent au corps. - En inspirant, les bras se déplient.
- En expirant, les poings s'ouvrent, libérant l'énergie vers la terre.

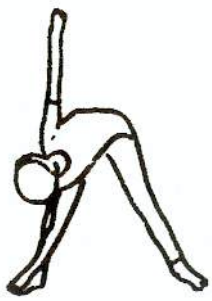


LES TORSIONS

Les torsions sont particulièrement indiquées pour éliminer toute tension dans le corps et particulièrement dans le dos. La torsion réalisée au niveau de la colonne vertébrale développe les muscles, délie la colonne vertébrale et stimule les nerfs rachidiens. C'est donc une stimulation de tout l'organisme que nous réalisons à travers les torsions.
Au cours de la pratique, il est important de ne pas trop accentuer les torsions dans un premier temps. L'expiration permet d'améliorer la position, d'étirer progressivement les muscles. Pratiquer avec prudence, en douceur, spécialement en cas de déplacement de vertèbres ou hernie.
Commencez si possible les torsions vers la gauche, puis la droite pour respecter le péristaltisme intestinal.

LE TRIANGLE

La position du triangle stimule en douceur tout le système nerveux, en massant les nerfs rachidiens, et étire les muscles du bas du dos. Elle stimule l'appétit et facilite la digestion en massant les viscères.

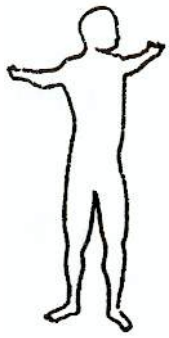


Position de départ : position debout, jambes écartées.

Torsion : En inspirant, écartez les bras à l'horizontale. En expirant, amenez la main droite vers la jambe gauche.
Au début, la main peut rejoindre le genou, puis la cheville, puis le pied, si tout va bien. Gardez quelques instants la position puis en inspirant, remontez les bras et en expirant, descendez-les le long du corps. Reprenez de même avec le côté gauche.

LES AILES DEPLOYEES

Ces torsions fixent les omoplates, tonifient les trapèzes et, par voie réflexe, agissent sur le foie.



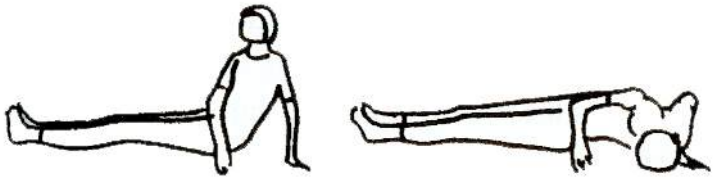
Torsion : En inspirant, levez les bras à l'horizontale par côté, paumes des mains vers le ciel. En expirant, tournez le tronc vers la gauche, la tête et les bras suivent le mouvement du tronc. Le bassin, en revanche, doit demeurer fixe.

Demeurez quelques instants dans cette torsion, en respirant profondément. Puis, en inspirant revenez de face et en expirant, descendez les bras.

La même posture peut être réalisée avec une flexion des jambes pendant la torsion du tronc.

LE COBRA ARRIERE

Cette torsion étire la colonne vertébrale et le bras du dos, assouplit les muscles et stimule les nerfs rachidiens.



Position de départ : position assise, jambes tendues, placez les bras et les mains derrière le dos, au sol. Redressez bien le dos.

Torsion : En inspirant, placez la main droite à la place de la main gauche et la main gauche à la place de la main droite, par l'avant. En expirant, descendez le front entre les mains si possible. Sinon déplacez légèrement les deux mains vers la hanche droite. En inspirant, placez la main droite à la place de la main gauche et la main gauche à la place de la main droite, par l'avant. En expirant descendez le front entre les mains si possible. Sinon déplacez légèrement les deux mains vers la hanche droite. Gardez quelques instants cette position, puis revenez à la verticale et changez de côté. Puis allongez-vous quelques instants sur le dos.

TORSION A QUATRE PATTES

La posture suivante combine une position inversée et une torsion. Elle détend la région lombaire et soulage les maux du haut du dos. Elle favorise la circulation sanguine dans le cerveau.

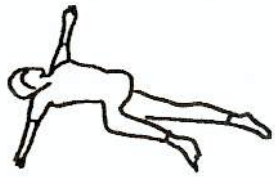
Position de départ : A quatre pattes.

Torsion : Glissez le bras droit sous le bras gauche, posez la joue droite au sol. En expirant, ouvrez le bras gauche tendu, vers le ciel, puis vers le sol derrière la tête. Les yeux suivent le mouvement du bras gauche. La poitrine cherche à regarder le ciel. Gardez la position en la maintenant confortable et cherchez à descendre le bras gauche un peu plus, à chaque expiration. Revenez sur l'inspiration et étirez le bras droit vers le ciel, puis revenez à quatre pattes. Attendez quelques secondes, puis reprenez de

l'autre côté.

LE CROCODILE

Cette série de torsions concerne l'ensemble du dos, de haut en bas. Elle apporte une détente profonde et une régénération de l'ensemble du dos. Pendant la pratique, visualisez la colonne vertébrale comme une serviette-éponge que l'on essore de son eau usée, à chaque expiration. Tout au long de cette pratique, les épaules doivent rester en contact avec le sol, le genou ne doit pas être retenu dans sa descente.



Torsion :

a) En inspirant, amenez le talon droit sur les orteils du pied gauche. En expirant, descendez le genou droit vers la gauche, la tête roule en même temps vers la droite. Gardez la torsion quelques secondes en pratiquant la visualisation. En inspirant, revenez de face, avec les genoux et la tête. En expirant, allongez la jambe au sol. Pratiquez de même de l'autre côté.

b) Puis, en inspirant, amenez le pied droit sur le mollet gauche, en expirant, descendez le genou droit vers la gauche, la tête roule de l'autre côté. Gardez quelques instants, avant de revenir et d'allonger la jambe comme précédemment. Reprenez de l'autre côté.

c) Puis pratiquez sur le même schéma dans les positions suivantes : pied droit sur le genou gauche et torsion; pied gauche sur le genou droit et torsion; pied droit sur la cuisse gauche et torsion; pied gauche sur la cuisse droite et torsion. Puis restez quelques instants en position allongée sur le dos. Au fur et à mesure que le pied monte le long de la jambe, la torsion descend le long du dos.

TORSION DU HAUT DU DOS

Comme son nom l'indique, elle agit dans la partie haute du dos.

Position de départ : allongé, les bras en croix.

Torsion : En inspirant, levez le bras droit vers le plafond, comme si vous vouliez attraper un objet très haut. Décollez l'épaule du sol. En expirant, amenez la main droite, suivie du regard, vers la main gauche, au sol. Ne pas décollez la fesse droite du sol. Cherchez à chaque expiration à rapprocher la main droite de la main gauche. Après une dizaine de respirations, en inspirant, remontez la main droite et le regard, vers le ciel, étirez bien le bras, puis en expirant, descendez-le au sol. Comparez mentalement vos deux bras et épaules. Et reprenez de l'autre côté.

TORSIONS LOMBO-SACREE

C'est une des rares torsions qui concerne le sacrum. Elle agit par voie réflexe sur les organes gynécologiques.

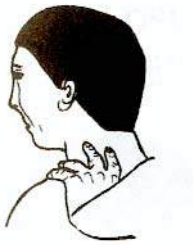
Position de départ : allongé à plat ventre, mains croisées sous le front.

Torsion : En expirant, amenez le pied droit vers la fesse droite. En inspirant, levez le genou droit très haut. En expirant, posez le pied droit au sol de l'autre côté de la jambe gauche. Le genou droit est toujours dirigé vers le haut et le pied droit cherche à s'enfoncer dans le sol pour permettre d'ouvrir le genou. Les deux coudes doivent rester au sol. Dans un premier temps, revenez immédiatement puis reprenez la torsion et gardez-la quelques instants. Puis reprenez de l'autre côté.

Massage du dos

Quelques manoeuvres d'effleurage, de friction, de pétrissage, de ponçage et de vibrations pour détendre la musculature du dos à utiliser avant et après un traitement de massage réflexe vertébral.

EFFLEURAGE DE LA NUQUE ET DES EPAULES



Cette manoeuvre se pratique sur un partenaire qui est, soit couché sur le ventre, soit assis, le dos droit.
Posez vos mains de chaque côté du sommet de la nuque, glissez le long de celle-ci, puis vos mains se séparent pour glisser sur le haut de chaque trapèze en empaumant l'articulation de l'épaule.

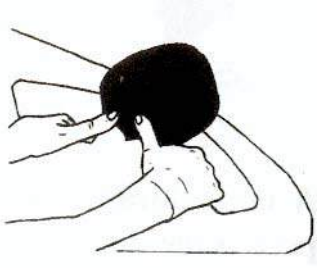
A faire durant une à deux minutes avant le pétrissage de la nuque.

PETRISSAGE DE LA NUQUE

Placez-vous à la hauteur de la nuque, sur le côté de votre partenaire qui est couché(e) sur le ventre. Empoignez la nuque avec vos deux mains l'une face à l'autre.
Pétrissez la masse musculaire en effectuant un mouvement latéral de va-et-vient avec vos deux mains, recouvrant ainsi toute la nuque chaque fois avec chaque main.
A faire durant deux à trois minutes.

PONÇAGE DES POINTS OCCIPITAUX

A la base du crâne, de l'os occipital, là où les muscles de la nuque s'insèrent, plusieurs points peuvent être massés, voire «poncés», par pressions circulaires avec la pulpe des pouces.



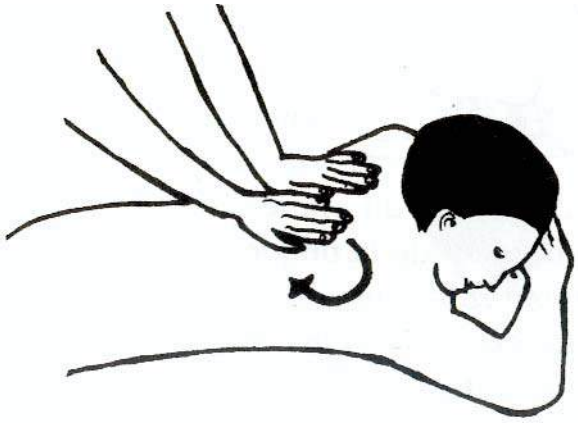
Votre partenaire est couché sur le ventre. Vous pouvez donc masser toute cette région de la base du crâne, du centre jusqu'aux oreilles. En principe, ces pressions suscitent des douleurs. Il s'agit donc d'agir avec douceur et d'augmenter la pression progressivement. Bien effectué, ce massage est efficace sur les migraines et les tensions dans la nuque.

FRICTION - ETIREMENT DE LA NUQUE

Placez-vous derrière la tête de votre partenaire qui est couché sur le dos. Glissez vos mains sous la nuque et empaumez-la à la base.
Puis, une main après l'autre, glissez en effectuant une légère

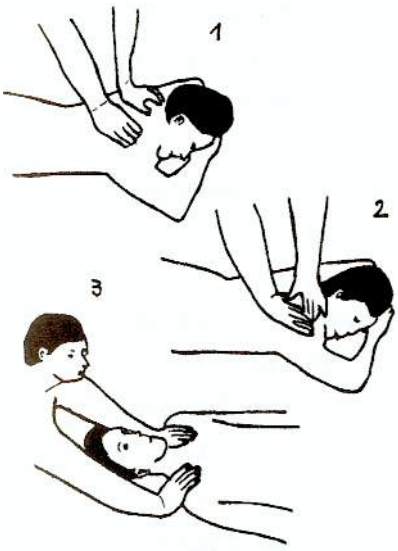
pression jusqu'à la base du crâne. Vous effectuez ainsi un étirement de la nuque. Augmentez la pression progressivement et effectuez cette manoeuvre durant environ une à deux minutes.

FRICTION CIRCULAIRE DE L'OMOPLATE



Votre partenaire est couché sur le ventre. Posez vos mains de chaque côté du milieu du dos et effectuez une friction circulaire simultanée englobant l'omoplate.
Vous pouvez également chercher à plaquer la main sur l'omoplate pour la mobiliser, la faire bouger, toujours de manière circulaire. Vous pouvez aussi effectuer cette manoeuvre alternativement et non simultanément, à droite puis à gauche et ainsi de suite.
Cette manoeuvre peut durer trois à quatre minutes.

PETRISSAGE DU HAUT DU DOS



1. Votre partenaire est couché sur le ventre. Posez une main sur chaque trapèze. Empoignez la masse musculaire alternativement à droite puis à gauche et ainsi de suite en déplaçant vos mains après chaque pétrissage de manière à recouvrir toute la surface du haut du dos.
2. Dans la même position, vous pouvez effectuer un pétrissage du haut du dos avec les deux mains sur chaque côté, vous agirez ainsi plus profondément sur la masse musculaire. Au bout de deux à trois minutes, changez de côté.
3. Votre partenaire est couché sur le dos. Placez-vous derrière sa tête et empoignez la masse musculaire du haut du dos. Effectuez alternativement à droite puis à gauche un pétrissage de cette zone environ cinq à six minutes.
4. Votre partenaire est assis. Dans cette position, il est également facile de pétrir la masse musculaire du haut du dos, de la même manière que dans la position couchée sur le ventre.

PONÇAGE DU BORD INTERNE DE L'OMOPLATE

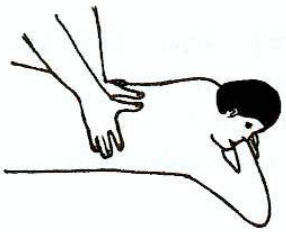
Votre partenaire peut être couché sur le ventre ou en position assise. Massez le bord interne de chaque omoplate avec votre pouce, en essayant de le glisser sous

l'omoplate, effectuez des petites pressions circulaires.

Cette région est souvent assez tendue, comme les trapèzes. Vous sentirez parfois sous vos doigts de petites zones de tensions, comme de petits noeuds. Dans ce cas ne forcez pas, massez progressivement.

FRICTION - ETIREMENT DU HAUT DU DOS

Votre partenaire est couché sur le dos. Placez-vous derrière sa tête et glissez vos mains sous le dos à la hauteur de la pointe de l'omoplate. Exercez une légère pression vers le haut et glissez vos mains jusqu'à la nuque. Ainsi vous effectuez un léger étirement du dos.



FRICTION LE LONG DE LA COLONNE VERTEBRALE

Votre partenaire peut être, soit couché sur le ventre et vous vous placez sur le côté, soit assis devant une table, la tête reposant sur un coussin, et vous vous placez derrière.
En partant du bas de la colonne vertébrale, placez un pouce de chaque côté et glissez en effectuant une légère pression jusqu'à la base de la nuque.

Après deux à trois passages, faites la même manoeuvre, mais en effectuant des pressions circulaires avec vos pouces.

VIBRATIONS LE LONG DE LA COLONNE VERTEBRALE

Votre partenaire est allongé sur le ventre. Posez le tranchant d'une main sur un des côtés de la colonne vertébrale, à son sommet, et glissez jusqu'en bas en effectuant un tremblement. Ce tremblement de votre main produira une légère vibration qui pénétrera la masse musculaire située le long de la colonne vertébrale et la détendra.
Faites ensuite la même chose de l'autre côté de la colonne vertébrale.
Effectuez trois à quatre passes par côté.

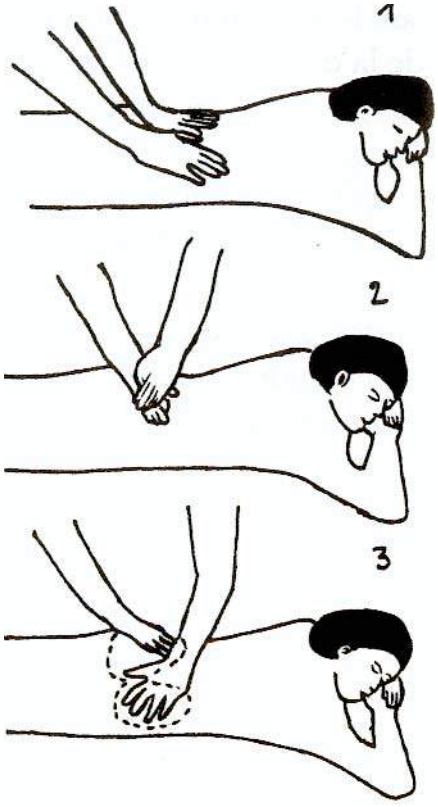
FRICTION DE LA REGION LOMBAIRE

Votre partenaire est allongé sur le ventre. Ces manoeuvres s'effectuent avec le plat de la main, ou avec le talon de la main quand on désire effectuer une friction plus énergique, plus profonde.

1) Friction simultanée circulaire, chaque main masse en rond un côté des lombaires

2) Frictions à deux mains l'une sur l'autre. Décrivez de petits cercles qui s'agrandissent au fur et à mesure sur toute la zone lombaire.

3) Friction en huit : cette manoeuvre consiste à tracer un huit en faisant glisser vos mains l'une après l'autre de manière à ce qu'elles se chevauchent au centre du huit.



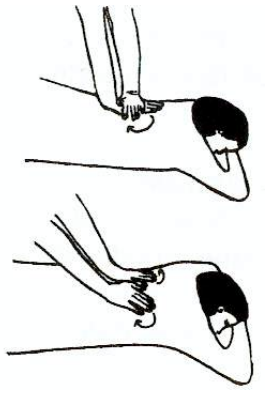
PONÇAGE DU SACRUM

La zone du sacrum peut être douloureuse, voire congestionnée chez la femme lors des menstruations. Le massage de cette zone peut être salutaire également par son action réflexe sur la région pelvienne.

Vous pouvez poncer cette zone d'abord délicatement, puis en augmenter progressivement la pression. Utilisez vos pouces ou les talons de vos mains pour effectuer cette manoeuvre durant environ deux à trois minutes.

FRICTION DE TOUT LE DOS

Votre partenaire est allongé sur le ventre. Placez vos mains l'une sur l'autre et effectuez une friction circulaire en augmentant progressivement la pression durant trois à quatre minutes.



Pour varier, vous pouvez effectuer une friction circulaire en plaçant une main de chaque côté de la colonne vertébrale et travailler simultanément de chaque côté. La vitesse et la pression choisies dépendent de l'action désirée.

Plus votre manoeuvre est rapide, plus vous énergétisez votre partenaire. Une manoeuvre lente est calmante, relaxante.

Une manoeuvre légère permet d'entrer plus facilement en contact avec votre partenaire. Une manoeuvre profonde et lente est également relaxante, elle permet d'aller chercher les tensions cachées et de les ramener à la surface.

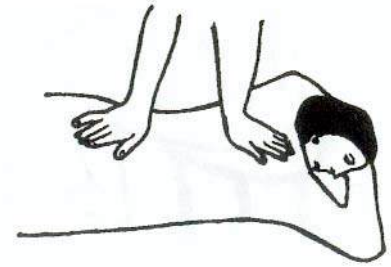
Une manoeuvre profonde et rapide n'est pas conseillée, elle peut faire inutilement mal.

LISSAGE RAPIDE DU DOS

Votre partenaire peut être couché sur le ventre ou en position assise.
Posez vos mains au sommet de chaque trapèze et faites-les glisser d'un geste leste jusqu'au sommet des fesses.
Répétez six à sept fois cette manoeuvre. Elle est dynamisante, elle remet d'aplomb, elle redonne du courage.

ETIREMENT DU DOS

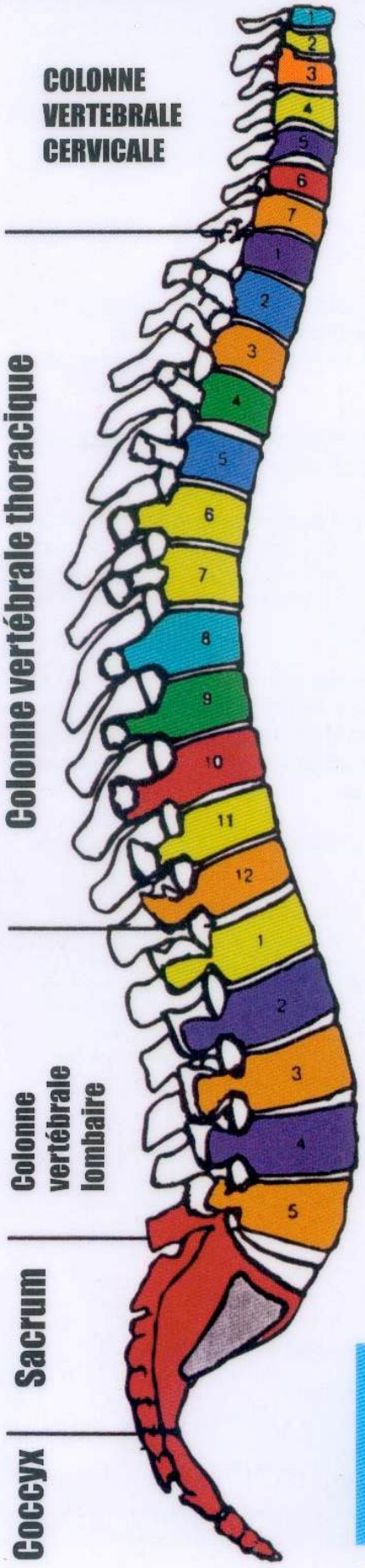
Votre partenaire est couché sur le ventre. Placez une main sur les premières vertèbres dorsales, vos doigts pointent vers la nuque. Placez l'autre main sur le sacrum, vos doigts pointent vers le coccyx.



Vous êtes sur un des côtés de votre partenaire. Effectuez une légère pression opposée avec vos mains, effectuant ainsi un étirement du dos. Répétez trois ou quatre fois la manoeuvre en augmentant progressivement la pression.
Vous pouvez aussi effectuer un étirement croisé avec une main sur l'omoplate droite et une autre sur le sommet de la fesse gauche et inversement. Effectuer également trois ou quatre fois la manoeuvre.

Acné	*D11*
Allergies	*D9*
Amygdalite	*C7*
Anémie	*D5 - D10 - D11*
Asthme	*C4 - C5 - C7 - Dl*
Bronchite	*D2 - D3 - D4*
Cellulite	*D1O*
Constipation	*LI - L2 - L3*
Coqueluche	*C6*
Crampes	*L2 - L5*
Croissance des seins	*D3*
Crise de foie	*D4 - D9 - D11 - L1*
Cystite	*D10*
Douleur des Oreilles	*C6*
Douleur des yeux	*C6 D1*
Eczéma	*C3 D11*
Engourdissement des bras	*C4 - C5 - C6 - C7-D1*
Enurésie	*D12 - L1 - L5 - Sacrum*
Epicondylite	*C6*
Evanouissement	*C7*
Extrémités froides	*C6 - C7*
Goitre	*C6*
Grippe	*C7 - D2 - D3*
Hémorroïdes	*Sacrum*
Hoquet	*C4 - C5*
Hypotension	*C7*
Hypersudation	*C7*
Hypertension	*C7 - D3 - D5 - D10*
Hypertrophie de la prostate	*D12*
Indigestion	*C7 - D5 - D6 - D7*
Jaunisse	*D4*
Laryngite	*C5*
Lumbago	*L4*
Menstruations douloureuses	*D3 - D9 - LI - L2 - L3 - Sacrum*
Migraine	*C6 - D5*
Névralgie	*C3*
Oedèmes	*D10*
Oreillons	*C6*
Pharyngite	*C5*
Rhumatisme	*D12*
Rhume	*C4*
hume des foins	*C4*
Saignement de nez	*C7*
Sciatique	*L4*
Tachycardie	*C6 - D4*
Torticolis	*C6*
Toux	*D1*
Troubles intestinaux	*D10 - Dl 1 - L1 - L3 - L4*
Troubles ovariens	*D7 - D8 - D10 - L3*

MASSAGE REFLEXE DE LA COLONNE VERTEBRALE



C1 : tête, oreilles, yeux, méninges, cerveau.
C2 : tête, cerveau, oreilles, yeux, méninges.
C3 : cerveau, yeux, oreilles, figure, cou, nez.
C4 : cerveau, yeux, oreilles, figure, cou, nez, épaules.
C5 : bouche, pharynx, amygdales, cou, épaules, plèvre.
C6 : bouche, pharynx, amygdales, épaules, nez, bras, glandes mammaires, coeur.
C7 : Thyroïde, pharynx, trachée, bras, glandes mammaires, coeur.

D1 : poumons, plèvre, bronches, thymus, yeux, oreilles, coeur, foie.
D2 : coeur, péricarde, oesophage, poitrine, crosse de l'aorte, yeux, oreilles.
D3 : poumons, plèvre, bronchioles, seins, aorte thoracique, coeur, foie, peau.
D4 : coeur, oesophage, poitrine, aorte thoracique, rate, estomac, foie, amygdales.
D5 : Estomac, poitrine, rate, foie, pancréas, glandes mammaires.
D6 : Estomac, poitrine, foie, pancréas, rate, vésicule biliaire, diaphragme.
D7 : Estomac, poitrine, foie, vésicule biliaire, intestin grêle, glandes surrénales.
D8 : Foie, duodénum, pancréas, diaphragme, intestin grêle, reins, uretère, ovaires, testicules.
D9 : Rate, pancréas, vésicule biliaire, gros intestin, intestin grêle, reins, vessie, utérus, ovaires, testicules.
D10 : rate, reins, vésicule biliaire, surrénales, aorte, peau, utérus, ovaires, testicules.
D11 : reins, intestin grêle, aorte abdominale, prostate, pénis, testicules, ovaires, utérus.
D12 : reins, aorte abdominale, intestin, péritoine, vessie, ovaires, utérus, prostate, testicules.

L1 : intestin, appendice, vessie, organes génitaux, aine, caecum, cuisses, urètre.
L2 : côlon, péritoine, appendice, aine, cuisses, organes génitaux.
L3 : ovaires, testicules, côlon, jambes, vessie, prostate, pénis.
L4 : vessie, vagin, prostate, rectum, utérus, côlon sigmoïde, jambes.
L5 : vagin, urètre, anus, sphincters de la vessie et du rectum, prostate, jambes, pieds.

S1 à S5 : vulve, scrotum, pénis, hanches, cuisses, jambes, pieds.

Le massage réflexe de la colonne vertébrale consiste en réalité à percuter la vertèbre choisie avec la pulpe du doigt pour déclencher une action réflexe sur les organes correspondants. Le choc ne doit être ni trop mou, ni trop sec, pour ne pas provoquer de douleurs et ne pas irradier en d'autres points réflexes. En règle générale, les percussions lentes sont d'un effet calmant, tandis que les percussions rapides sont excitantes et stimulantes.

Copyright© 1999.Editions Recto-Verseau

La colonne vertébrale se compose de 33 vertèbres réparties en 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lombaires, 5 sacrées, 4 coccygiennes, les 9 dernières formant le sacrum et le coccyx. De cette colonne vertébrale partent 62 nerfs, 31 de chaque côté, qui donnent 8 nerfs cervicaux, 12 dorsaux, 5 lombaires, 5 sacrés et 1 coccygien. Ces 31 paires de nerfs rachidiens vont innerver les différents organes composant notre corps, ce qui permet de dire que chaque vertèbre correspond en quelque sorte à un ou plusieurs organes ou même parfois à une fonction organique.
Pour localiser les vertèbres, le point de repère le plus facile est la septième vertèbre cervicale. C'est la vertèbre la plus proéminente au sommet des épaules. Lorsque la tête est fléchie en avant, l'espace intervertébral au-dessous de cette vertèbre est plus large que tous les autres de cette région.

3e cervicale
Soigne les affections des yeux, des oreilles, du nez, de la gorge, ainsi que l'hypertension.

4e cervicale
Soulage les engourdissements des bras.

5e cervicale
Soigne le hoquet et l'asthme bronchique.

6e cervicale
Sa stimulation est très salutaire pour l'appareil de la phonation. L'activité des parathyroïdes en est considérablement augmentée. Elle est indiquée en cas de paralysie des extrémités supérieures.

7e cervicale
Sa percussion fortifie le coeur, produit une contraction de l'estomac et aide les personnes évanouies à reprendre connaissance.

1ère dorsale
Les organes influencés sont les yeux, les oreilles, le coeur, le poumon, les bronches et le foie.

2e dorsale
Les organes influencés sont les yeux, les oreilles, les glandes mammaires, les bronches et le coeur.
Sa percussion stimule principalement le plexus solaire.

3e dorsale
Sa percussion stimule l'estomac, le plexus solaire et agit sur tous les traumatismes du thorax.

4e dorsale
Sa percussion stimule le système nerveux central et la rate, fortifie le muscle du coeur et régularise ainsi les palpitations. Une pression bilatérale de cette vertèbre permettra une meilleure récupération des fonctions respiratoires.

5e dorsale
Sa percussion permet une meilleure digestion en favorisant l'action péristaltique de l'estomac. Elle est utile en cas d'anémie car elle permet de rétablir l'équilibre entre les globules rouges et les globules blancs.

6e dorsale
Les organes influencés sont le diaphragme, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas et la rate.

7e dorsale
Sa percussion permet de vider le contenu de la vésicule biliaire. Elle agit sur le fonctionnement des ovaires en ralentissant leur activité.

8e dorsale
Les organes influencés sont l'intestin grêle, les reins, l'uretère, les ovaires et les testicules. Sa percussion fortifie le fonctionnement de tout le système uro-génital.

9e dorsale
Sa percussion a une action calmante sur les coliques hépatiques. Elle agit aussi sur les différents troubles menstruels.

10e dorsale
Sa percussion a une action calmante sur les coliques néphrétiques et les crises de cystite. Elle joue un rôle aussi important sur la sécrétion pancréatique et l'activité testiculaire.

11e dorsale
Sa percussion augmente le nombre de globules rouges et agit sur les différentes affections intestinales provenant d'un mauvais fonctionnement du péristaltisme.

12e dorsale
Sa percussion agit sur l'activité testiculaire, facilite l'élimination rénale, réduit l'hypertrophie de la prostate, contracte le sphincter de la vessie et est ainsi utile dans le traitement de l'énurésie.

1ère lombaire
Les organes influencés sont les intestins, l'appendice, le pénis, les testicules, les ovaires et l'utérus. Sa percussion peut être aussi utile en cas d'énurésie car elle agit également sur la contraction du sphincter de la vessie.

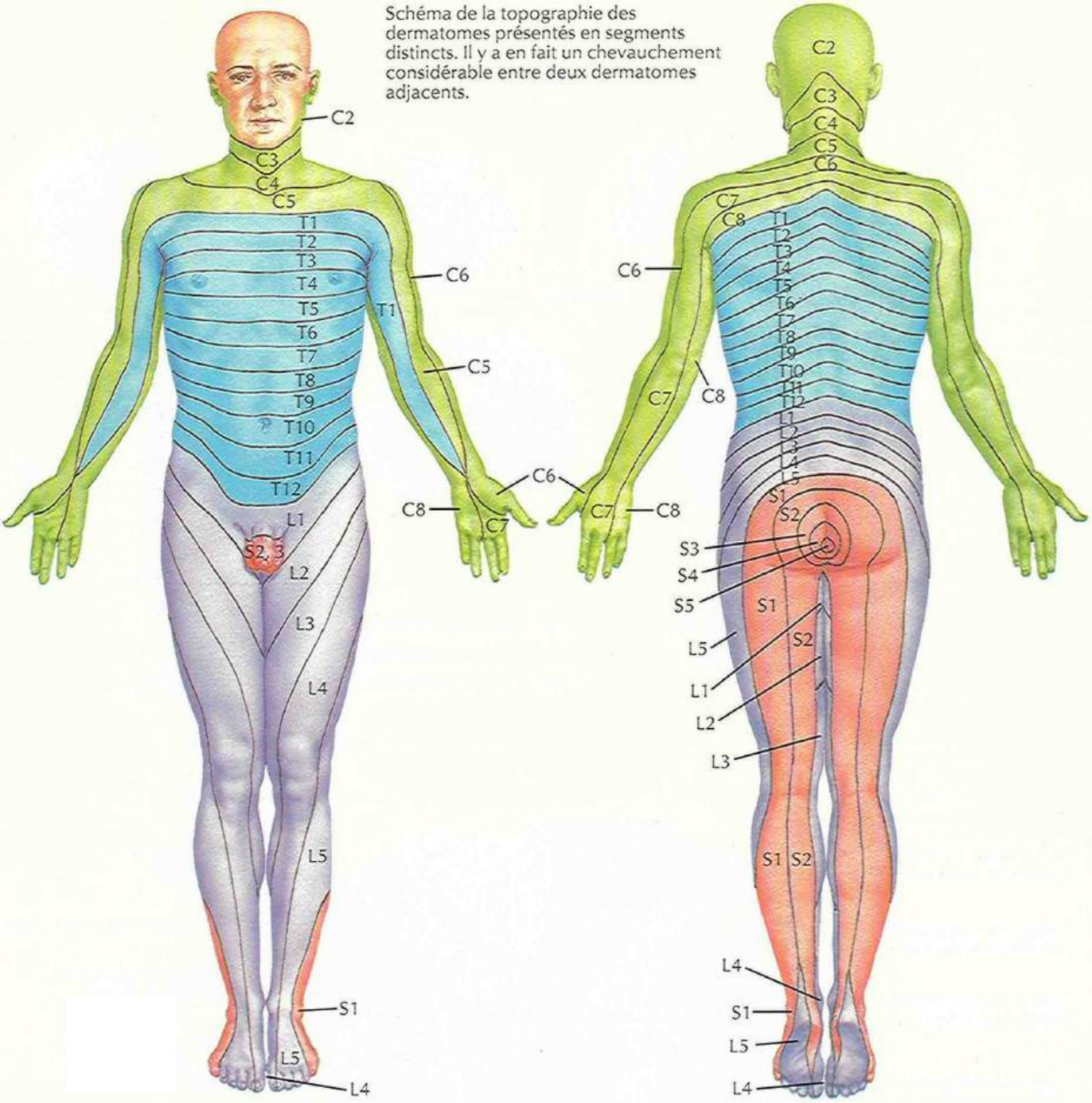
2e lombaire
Sa percussion agit sur la dilatation de l'appendice et la contraction du côlon. Elle peut être utile en cas de constipation atonique.

3e lombaire
Les organes influencés sont la vessie, la prostate, les testicules, le pénis, les ovaires et l'utérus.

4e lombaire
Les organes influencés sont la vessie, l'utérus, le vagin, la prostate et le rectum.

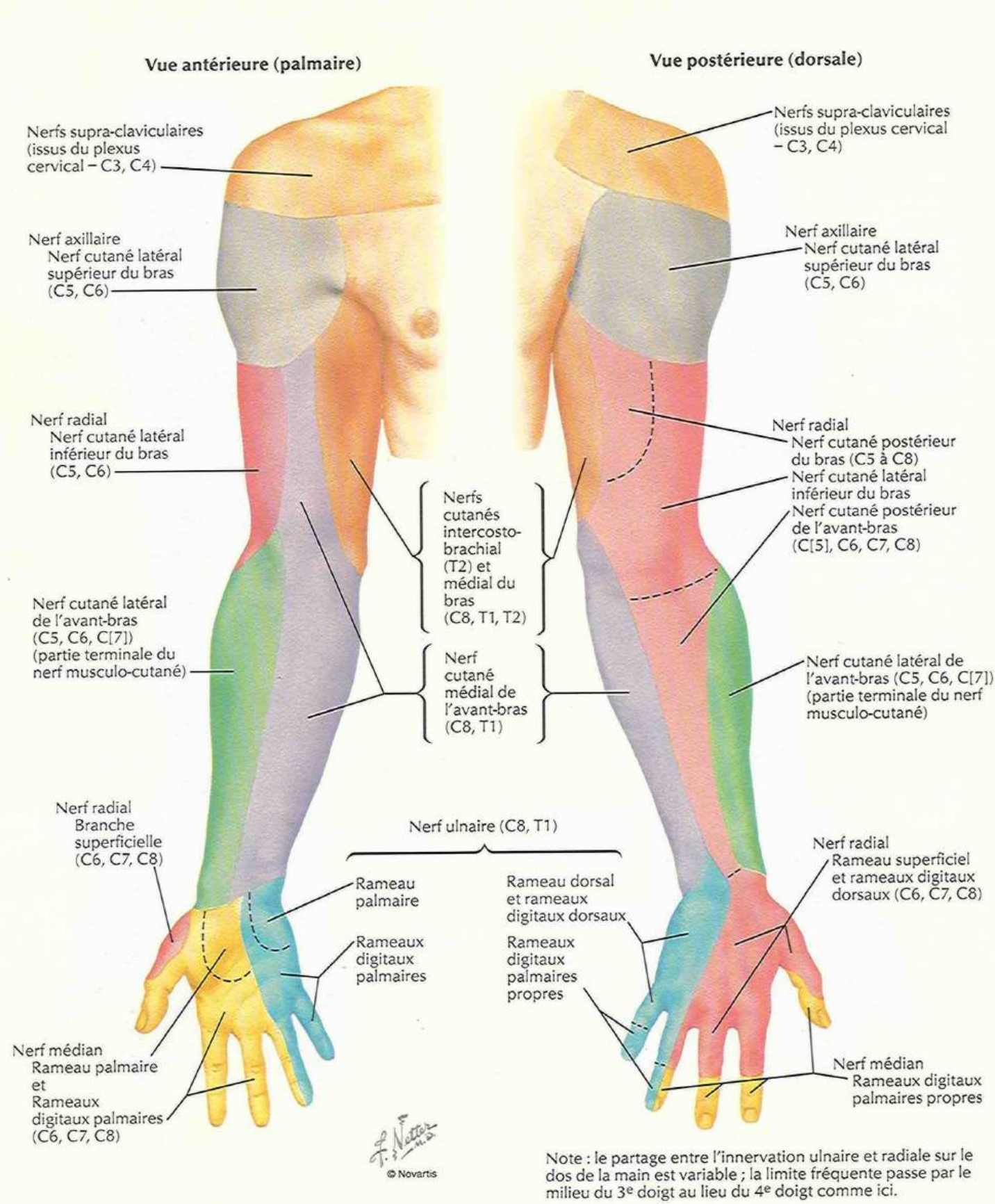
5e lombaire
Les organes influencés sont la vessie, la prostate et le rectum.

Schéma de la topographie des dermatomes présentés en segments distincts. Il y a en fait un chevauchement considérable entre deux dermatomes adjacents.

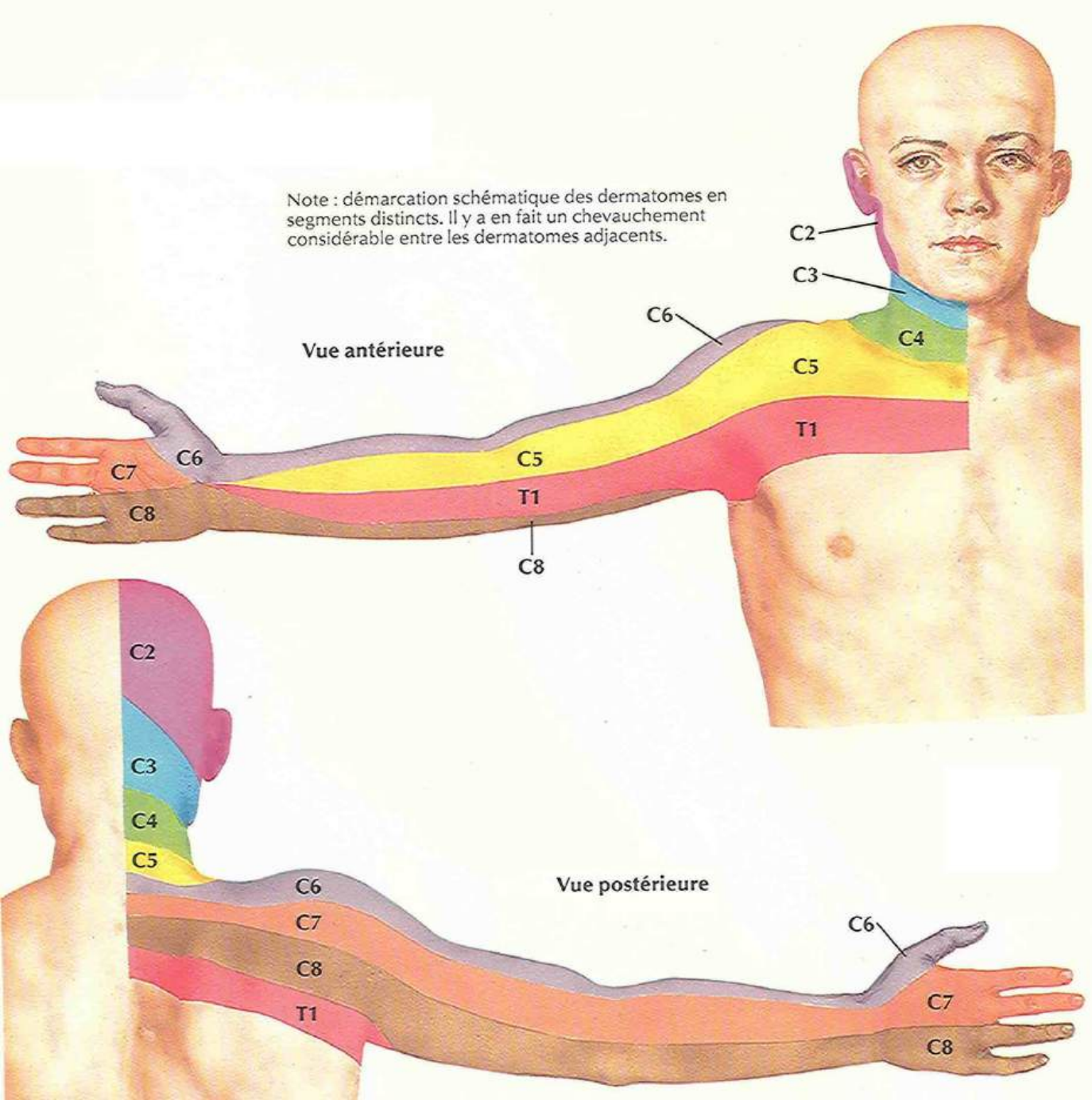


Niveaux des principaux dermatomes

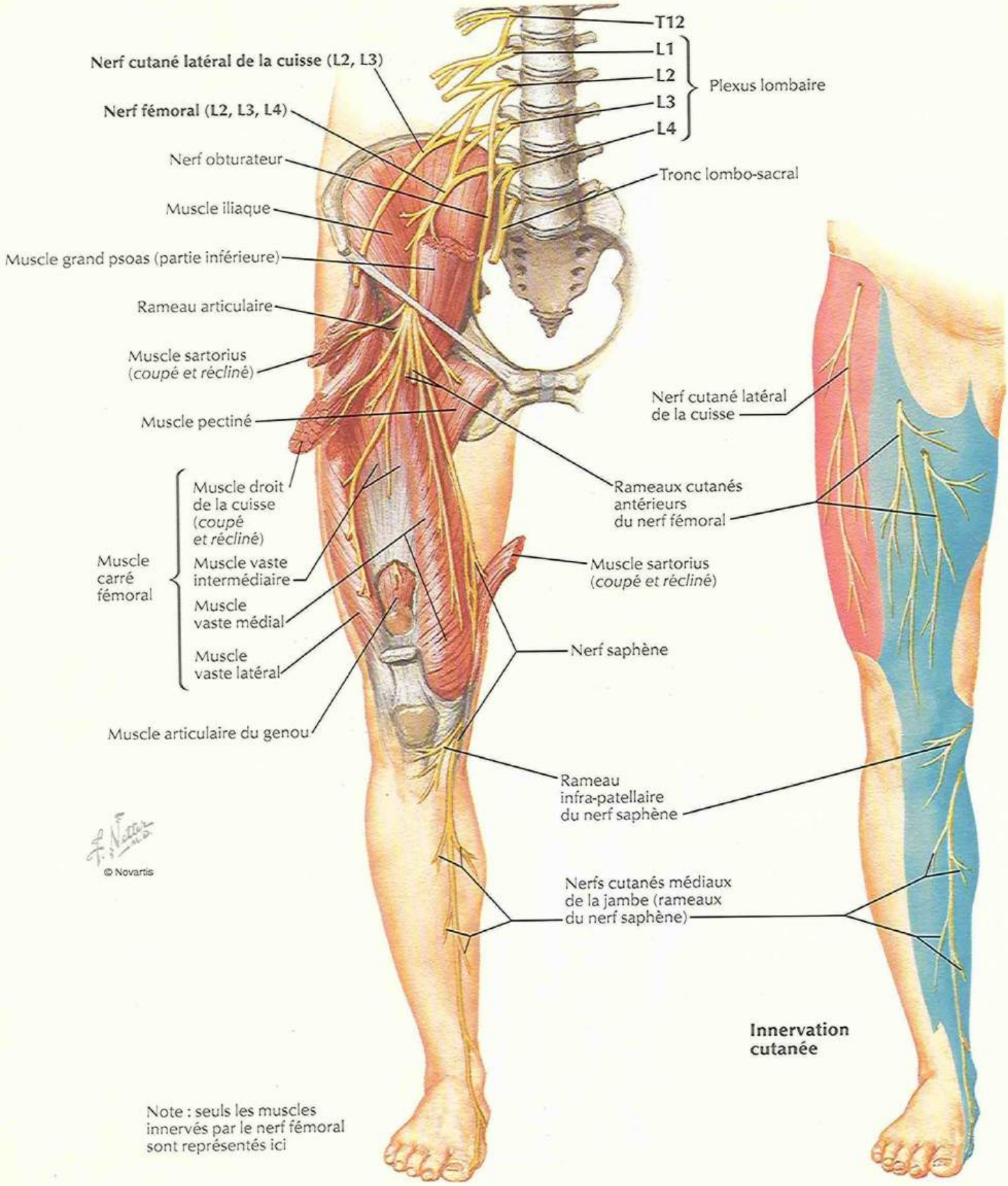
C5	Clavicules
C5, 6, 7	Parties latérales des membres supérieurs
C8, T1	Parties médiales des membres supérieurs
C6	Pouce
C6, 7, 8	Main
C8	Annulaire et auriculaire
T4	Niveau du mamelon
T10	Niveau de l'ombilic
T12	Régions inguinales (aine)
L1, 2, 3, 4	Faces antérieure et médiale des membres inférieurs
L4, 5, S1	Pied
L4	Face médiale du gros orteil
S1, 2, L5	Faces postéro-externes des membres inférieurs
S1	Bord latéral du pied et du petit orteil
S2, 3, 4	Périnée



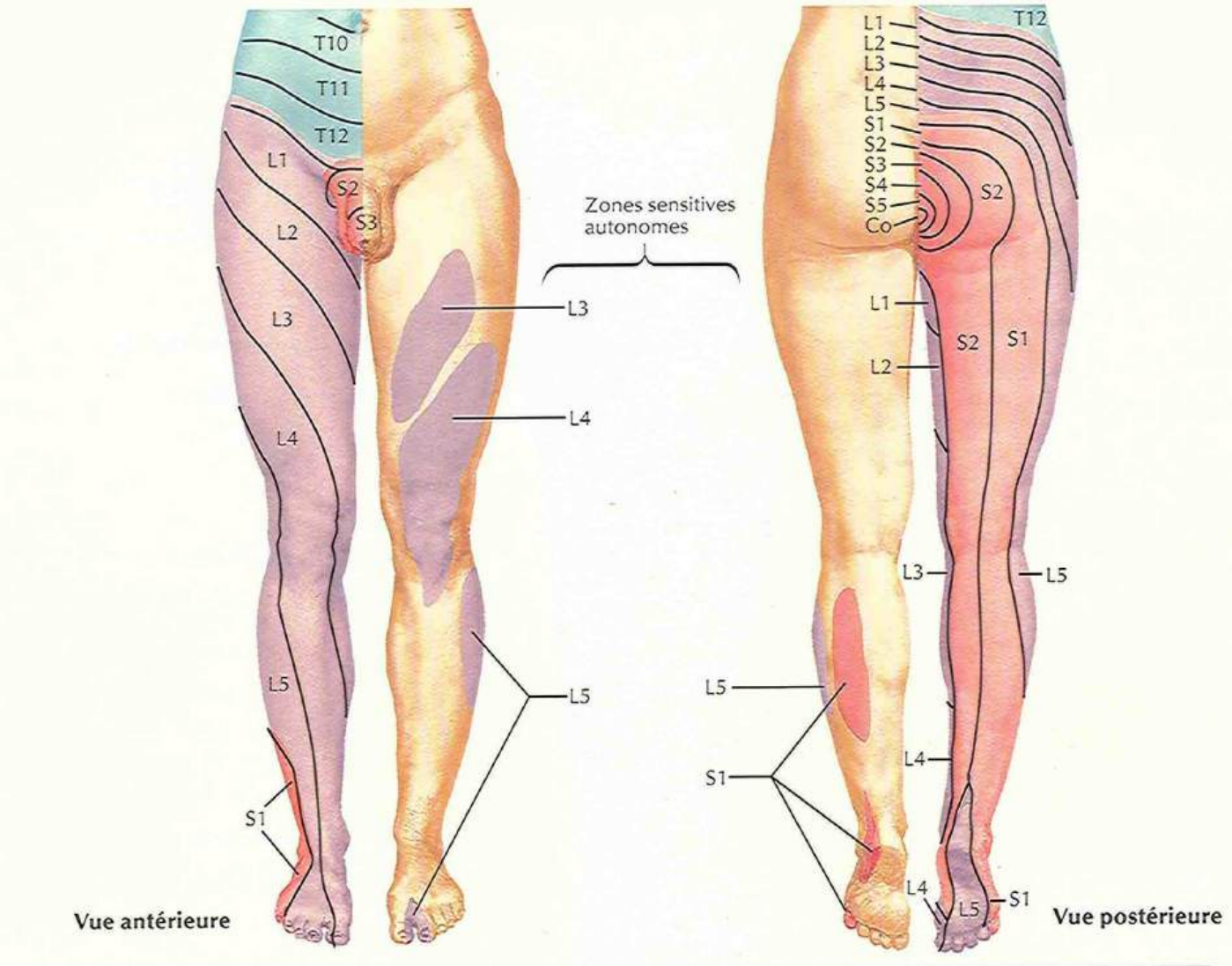
Note : le partage entre l'innervation ulnaire et radiale sur le dos de la main est variable ; la limite fréquente passe par le milieu du 3e doigt au lieu du 4e doigt comme ici.

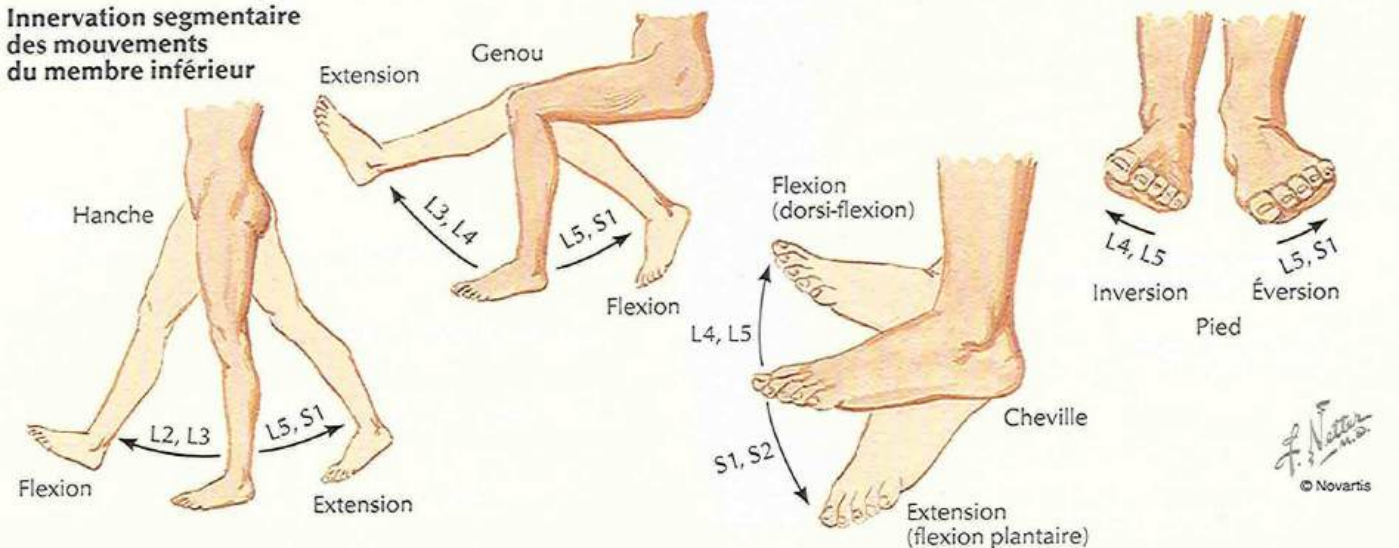

Note : démarcation schématique des dermatomes en segments distincts. Il y a en fait un chevauchement considérable entre les dermatomes adjacents.
Vue antérieure
C2
C3
C4
C5
C6
T1
C7
C6
C5
T1
C8
C8
C2
C3
C4
C5
C6
C7
C8
T1
Vue postérieure
C6
C7
C8

Nerfs fémoral et cutané latéral de la cuisse

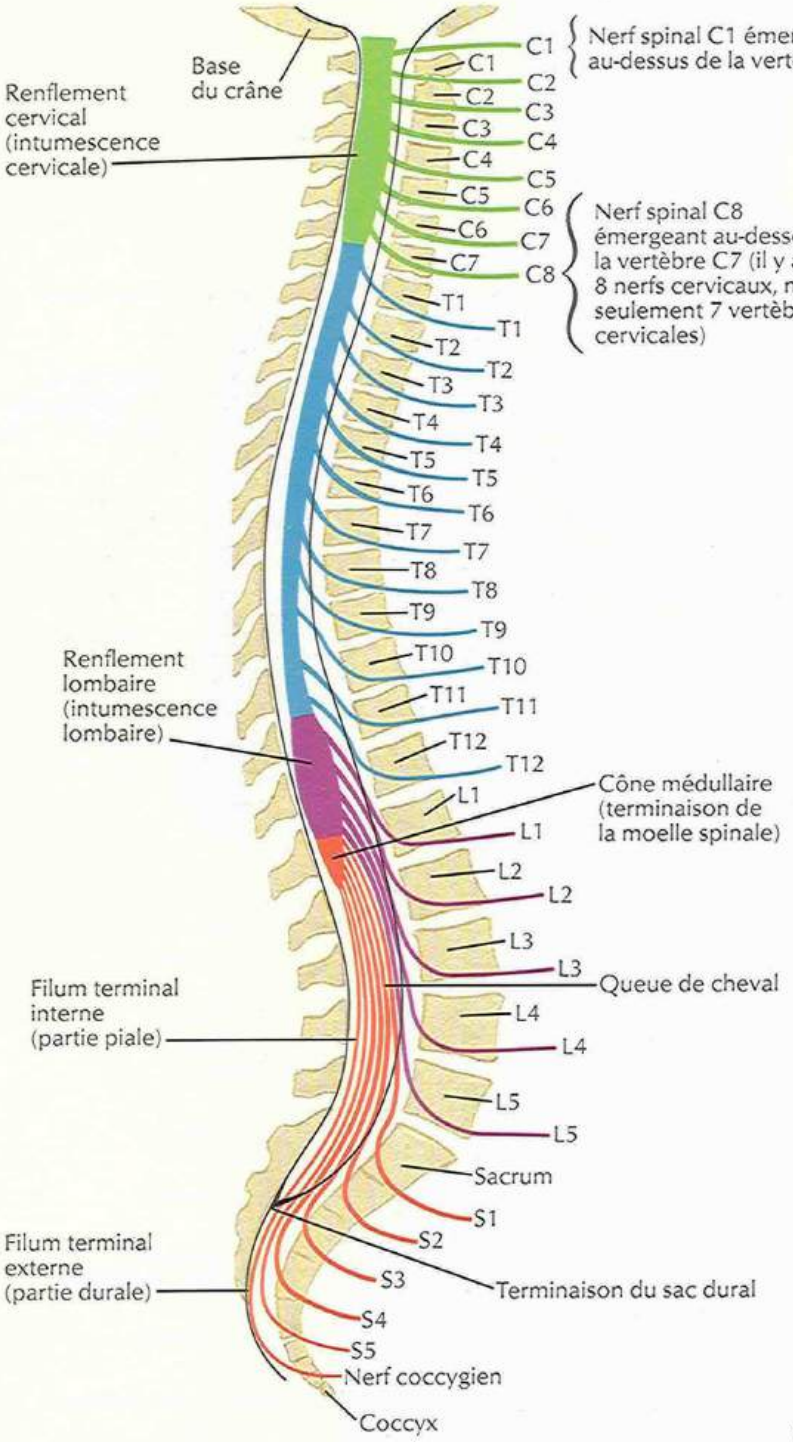


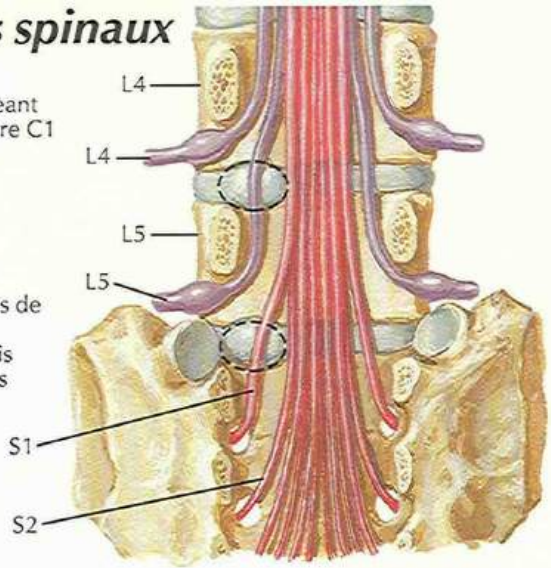
© Novartis


T10
T11
T12
L1
S2
S3
L2
L3
L4
L5
S1
Zones sensitives autonomes
L3
L4
L5
Vue antérieure
L1
L2
L3
L4
L5
S1
S2
S3
S4
S5
Co
T12
S2
L1
S2
S1
L2
L3
L5
L5
S1
L4
L4
L5
S1
Vue postérieure

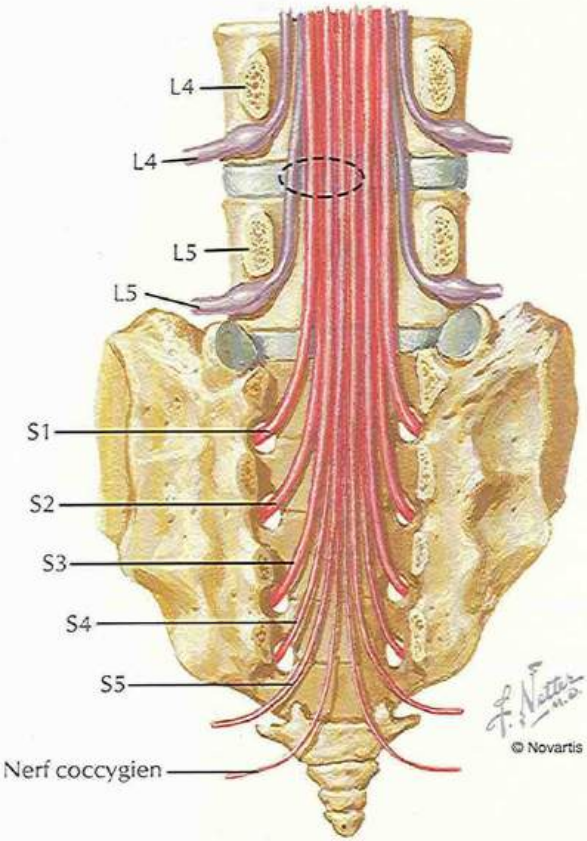

Innervation segmentaire des mouvements du membre inférieur
Hanche
L2, L3
L5, S1
Flexion
Extension
Genou
Extension
L3, L4
L5, S1
Flexion
Flexion (dorsi-flexion)
L4, L5
Cheville
S1, S2
Extension (flexion plantaire)
L4, L5
L5, S1
Inversion
Éversion
Pied
© Novartis

Rapports vertébraux des racines des nerfs spinaux

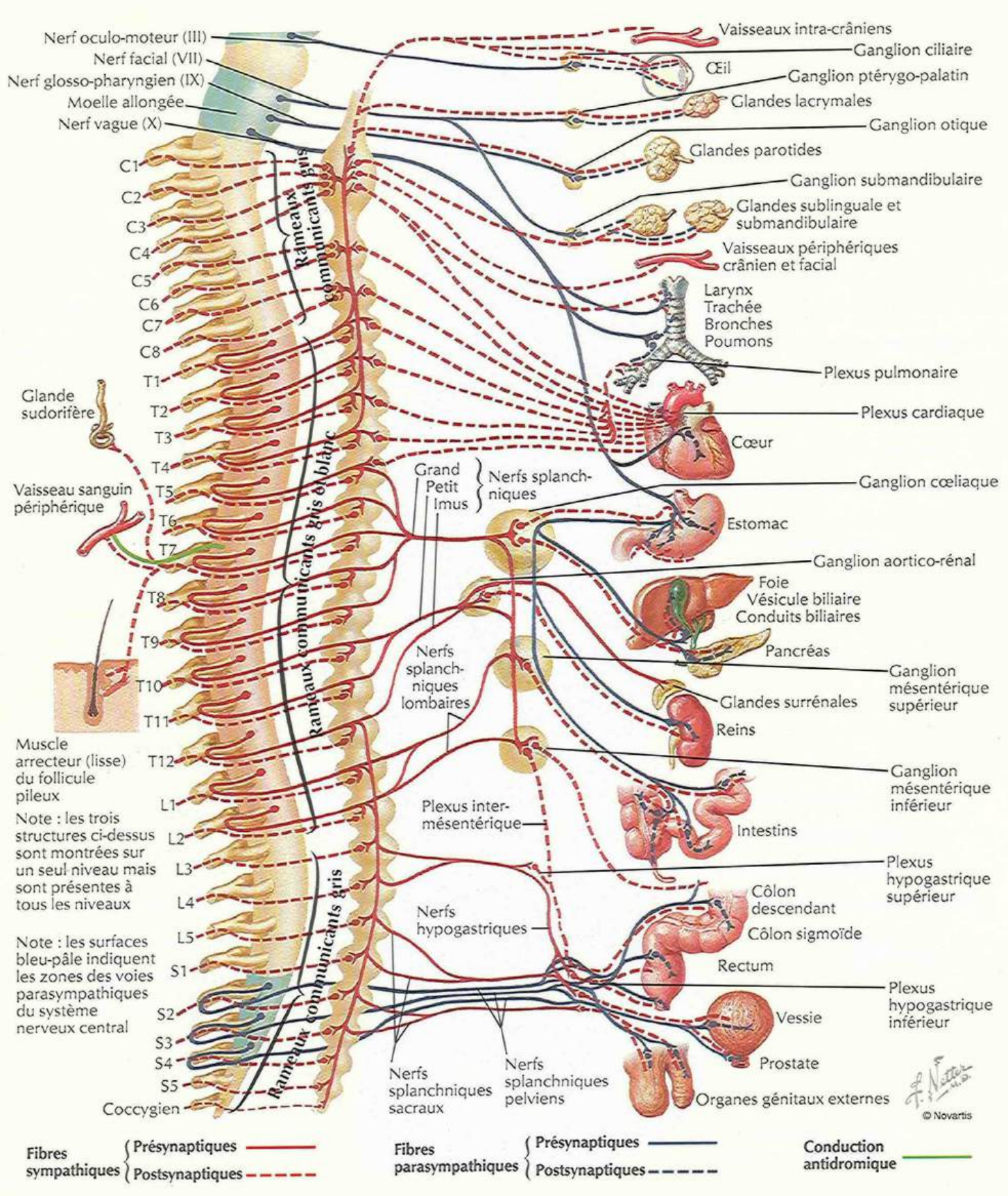


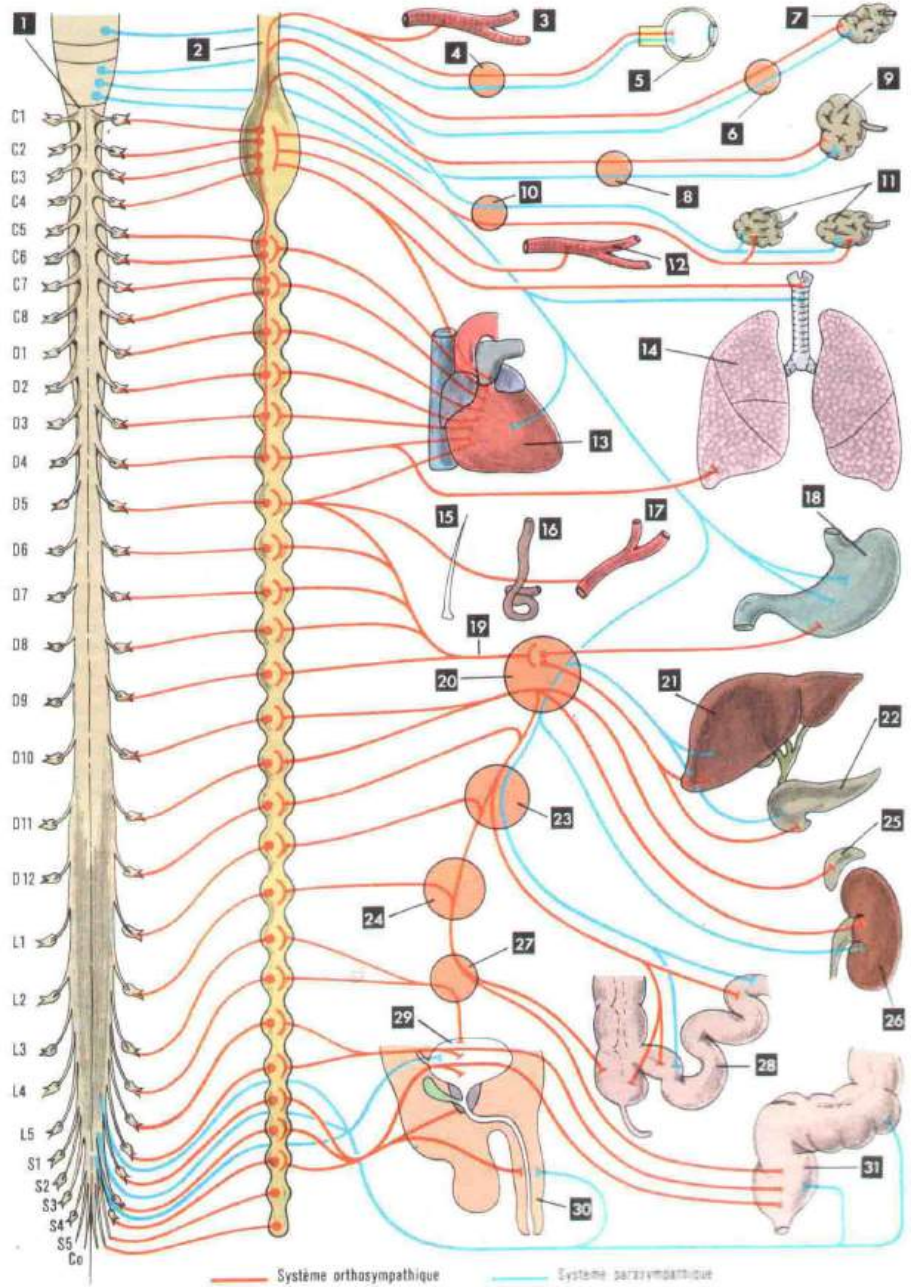


La protrusion du disque lombaire n'affecte pas habituellement le nerf sus-jacent. Une protrusion latérale au niveau du disque de L4-L5 affecte le nerf spinal L5, pas le nerf spinal L4. Une protrusion au niveau du disque de L5-S1 affecte le nerf spinal S1, et non le nerf spinal L5.



La protrusion médiale au niveau du disque de L4-L5 affecte rarement le nerf spinal L4, mais peut affecter le nerf spinal L5 et parfois les nerfs spinaux S1-S4.


Nerf oculo-moteur (III)
Nerf facial (VII)
Nerf glosso-pharyngien (IX)
Moelle allongée
Nerf vague (X)
C1
C2
C3
C4
C5
C6
C7
C8
T1
T2
T3
T4
T5
T6
T7
T8
T9
T10
T11
T12
L1
L2
L3
L4
L5
S1
S2
S3
S4
S5
Coccygien
Rameaux communicants gris
Rameaux communicants gris et blanc
Rameaux communicants gris
Glande sudorifère
Vaisseau sanguin périphérique
Muscle arrecteur (lisse) du follicule pileux
Note : les trois structures ci-dessus sont montrées sur un seul niveau mais sont présentes à tous les niveaux
Note : les surfaces bleu-pâle indiquent les zones des voies parasympathiques du système nerveux central
Vaisseaux intra-crâniens
Ganglion ciliaire
Œil
Ganglion ptérygo-palatin
Glandes lacrymales
Ganglion otique
Glandes parotides
Ganglion submandibulaire
Glandes sublinguale et submandibulaire
Vaisseaux périphériques crânien et facial
Larynx
Trachée
Bronches
Poumons
Plexus pulmonaire
Plexus cardiaque
Cœur
Grand
Petit
Imus
Nerfs splanch-niques
Ganglion cœliaque
Estomac
Ganglion aortico-rénal
Foie
Vésicule biliaire
Conduits biliaires
Pancréas
Nerfs splanch-niques lombaires
Ganglion mésentérique supérieur
Glandes surrénales
Reins
Ganglion mésentérique inférieur
Plexus inter-mésentérique
Intestins
Plexus hypogastrique supérieur
Côlon descendant
Côlon sigmoïde
Nerfs hypogastriques
Rectum
Plexus hypogastrique inférieur
Vessie
Prostate
Nerfs splanchniques sacraux
Nerfs splanchniques pelviens
Organes génitaux externes
F. Netter M.D.
© Novartis
Fibres sympathiques
Présynaptiques
Postsynaptiques
Fibres parasympathiques
Présynaptiques
Postsynaptiques
Conduction antidromique



NERVEUX.

Schéma du système neurovégétatif.
1. Moelle épinière; 2. Chaîne sympathique; 3. Artère de la tête; 4. Ganglion ophtalmique; 5. Œil; 6. Ganglion sphéno-palatin; 7. Glande lacrymale; 8. Ganglion otique; 9. Glande parotide; 10. Ganglion sous-maxillaire; 11. Glandes sous-maxillaire et sublinguale; 12. Artère; 13. Cœur; 14. Poumon; 15. Poil; 16. Glande sudoripare; 17. Artère périphérique; 18. Estomac; 19. Grand splanchnique; 20. Ganglion cœliaque; 21. Foie; 22. Pancréas; 23. Ganglion mésentérique supérieur; 24. Ganglion mésentérique inférieur; 25. Glande surrénale; 26. Rein; 27. Plexus hypogastrique; 28. Intestin; 29. Vessie; 30. Pénis; 31. Rectum.