

## TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	11
Effets du Shiatsu sur les extrémités	15
Effets cénesthésiques	18
Pratique de l'autostimulation	20
Influences du Shiatsu	
des cinq extrémités sur les organes	22
Cycles d'engendrement et de contrôle	25
L'importance du nerf vague dans la pratique	26
Rythmes nyctéméraux sur les organes	31
Contre-indications	34
SHIATSU DE LA TÊTE	39
Étirements des cheveux	41
Effilement des cheveux	41
Shiatsu du cou	42
Les neuf nerfs passants par le cou	45
Les muscles du cou devant être balayés et étirés	48
Balayages-étirements de l'axe central du cou	48
Balayages-étirements de l'axe latéral gauche du cou	51
Balayages-étirements de l'axe latéral droit du cou	53
Les zones du visage	54
Zones du visage en Médecine Traditionnelle Chinoise	54
Zones neurophysiologiques du visage	56
Principaux muscles du visage	56
Balayages horizontaux du haut du front	57
Balayages horizontaux médians du front	58

Balayages des sourcils	58
Balayages de l'axe médian vertical du front	59
Balayages des sourcils	58
Balayages du haut du nez	60
Compressions des globes oculaires	61
Mouvements rotatifs sur les tempes	62
Balayages des cernes	62
Balayages latéraux du nez	63
Balayages de l'os jugal	63
Balayages des zygomatiques	64
Balayages des sillons nasaux-labiaux	64
Balayages des maxillaires	65
Balayages des mandibules	65
Zones des oreilles	66
Frictions des hélix	68
Frictions des scaphas	68
Frictions des fausses triangulaires	69
Frictions des tragus	69
Frictions des anti-tragus	70
Frictions des lobes	70
Malaxages de l'ensemble des oreilles	71
SHIATSU DES DOIGTS	72
Zones digitales	73
Zones neurophysiologiques de l'intérieur de la main droite	77
Zones neurophysiologiques de l'intérieur de la main gauche	78
Zones neurophysiologiques du dos de la main droite	79
Zones physiologiques du dos de la main gauche	80