



Virginie Belliard

*9 points pour soulager
vous - même votre dos
et celui de vos animaux*



Avant -propos

Pour découvrir chaque semaine de nouvelles ressources sur diverses techniques manuelles de toucher, de bien être et de soins pour vous et vos animaux, [inscrivez-vous sur mon blog soins et toucher](#)

SOMMAIRE

1- INTRODUCTION	4
2- COMMENT SOULAGER UN POINT DE TENSION ?	6
3- QUELQUES PRÉCISIONS SUR LA TECHNIQUE DE MASSAGE	7
4- LES DIFFÉRENTS POINTS À TRAITER	9
POINTS	9
LOCALISATION - MOUVEMENTS - SYMPTOMES	9
MANIFESTATIONS - TRAITEMENT	9
5- CONCLUSION	15

1- Introduction

Nous avons tous des points de tension à des endroits bien spécifiques du corps. Ce petit guide vous propose des solutions pour traiter des points qui se situent au niveau de certaines zones du dos.

Les causes de ces tensions sont nombreuses. Elles peuvent apparaître à la suite d'un stress tel qu'un accident, une chute, une blessure sportive, un mouvement répétitif, une opération chirurgicale, une mauvaise posture, une maladie, une tension émotionnelle ou une alimentation pauvre en vitamines B, C et en minéraux.

Le travail de pression et de massage de ces points va vous permettre de soulager rapidement des contractures et des douleurs surtout si elles sont prises dès le début de leur manifestation.

Pour des douleurs chroniques, il va falloir stimuler les points tous les jours et sur une période plus longue (deux à trois semaines parfois) jusqu'à amélioration et disparition de la gêne.

L'intérêt majeur de cette technique est qu'elle peut s'effectuer facilement à n'importe quel moment de la journée puisque l'on peut garder ses vêtements et sans l'aide de personne puisque l'on travaille sur soi. Cela pourra également vous éviter en premier lieu la prise de médicaments sur de longues périodes.

Vous pourrez pratiquer simplement sur vos proches et vous même, avec vos mains ou une balle dans une chaussette, une canne recourbée, un mur et le sol. Evidemment il est aussi possible de demander de l'aide à ses proches sur des points plus difficilement accessibles en leur expliquant cette approche.

Vous pourrez également pratiquer sur vos animaux (cheval, vache, chien, chat, etc)...

Avec un peu d'entraînement, la sensibilité de vos mains va s'aiguiser et vous détecterez plus facilement les points de tensions même sans avoir de verbalisation de la part des animaux.

Vous pourrez noter également la température des points: chaud, c'est une inflammation; froid, c'est une zone mal vascularisée qui ne fonctionne pas beaucoup.

Vous pourrez ainsi vérifier régulièrement votre niveau de confort et de forme ainsi que celui de vos compagnons à quatre pattes. Ils vous en seront reconnaissant et vous établirez ainsi une nouvelle relation et un lien privilégié par le toucher en soulageant leurs petits soucis.

La technique proposée ici est une forme d'acupression (travail en pression), et un massage profond et transversal. Cela se fait sur des points identifiés par la douleur à la pression. De même dès lors que l'on constate une sensibilité, on observe une texture des tissus plus rigides et tendus.

Certains correspondent à des points d'acupuncture, des triggers points et à des zones où s'installent couramment les contractions musculaires. Peu importe, dans un premier temps, l'objectif de ce guide est juste de savoir repérer des points de tension musculaire avec ses mains et les traiter pour se sentir mieux. Plutôt que de commencer par mettre un nom sur une pratique manuelle, on commence par éduquer sa main et à l'utiliser pour se soulager, et cela, tout le monde en est capable !!

Le massage sur les animaux est particulièrement intéressant en ce sens qu'ils ne verbaliseront pas sur la zone qui leur fait mal. Vous allez apprendre à le découvrir par leurs réactions et leur langage corporel et non verbal. Et petit à petit, vos sens s'affineront et vos animaux apprécieront de plus en plus votre toucher ☺

2- comment soulager un point de tension ?

- Repérer l'endroit exact où les muscles sont noués et sensibles. Vous trouverez des contractures de la taille d'une pièce de monnaie sur les zones définies sur les schémas (pages 13 et 14). Ces contractures vont restreindre les amplitudes de mouvement. Un point doit être douloureux à la pression et les tissus sont plus raides et plus durs que les tissus voisins. Plus la tension est importante, plus une pression légère va déclencher de la douleur. Il faut déterminer l'intensité de la pression en fonction de cette information et y aller progressivement.
- Exercer une pression sur la contracture avec le pouce ou l'extrémité des doigts. Cette action va provoquer une hyperémie (augmentation locale de la circulation) qui va ramollir les tissus tendus. De l'histamine et de l'acétylcholine sont ainsi libérés et vont permettre de prolonger l'effet de l'hyperémie pendant quelques heures. Ainsi les conditions nécessaires au relâchement des fibres sont en route.
- En maintenant la pression et en allant progressivement de plus en plus profond, procédez à un massage transversal sur un à deux centimètres, voire un peu plus sur les grands animaux. Le pouce ou les doigts doivent être déplacé(s) d'avant en arrière du point dans un mouvement latéral transversalement à l'orientation des fibres musculaires. L'idée est de «séparer, décoller» les fibres serrées par la contracture afin qu'elles puissent retrouver leur élasticité et leur amplitude de mouvement.
- La pression doit toujours être progressive et s'exercer en profondeur et en direction de l'os pour être sûr de libérer toutes les fibres contracturées. C'est le relâchement des tissus qui indique si l'on peut travailler davantage en profondeur. La main ne doit donc surtout pas glisser sur la peau.
- A la suite de ce travail sur les points de tensions, l'amélioration de la mobilité est immédiate et les symptômes douloureux diminuent. Il faut néanmoins reprendre une activité progressive avec des mouvements mesurés afin de laisser le temps nécessaires de récupération aux tissus.

- Si vous avez des points chroniques à traiter, il faut procéder de la façon suivante: exercez une pression ferme pendant 5 à 7 secondes, massez fermement 5 à 7 mouvements lents sur une longueur de 1 à 2 centimètres. Attention, la douleur est souvent vive. La condition essentielle pour que ce traitement réussisse est qu'il faut le répéter 4 à 5 fois par jour jusqu'à disparition complète de la sensibilité à la pression. Cela peut prendre de quelques minutes à quelques semaines. Ne vous découragez pas, et persévérez ! Attention si vous acceptez la douleur à la pression et au massage, peut être qu'il n'en sera pas de même pour vos animaux. Dans ce cas, allez-y plus progressivement.

Cette approche est à la fois une méthode thérapeutique mais aussi préventive. Elle peut donc être utilisée en entretien, pour le bien être. Ne vous en privez pas !

Son intérêt est qu'elle est particulièrement adaptée à notre monde moderne car elle est facile à appliquer n'importe où. Chacun peut ainsi traiter ses propres tensions en quelques minutes de manière simple et naturelle à travers les vêtements ou à même la peau.

3- Quelques précisions sur la technique de massage

- La main et les doigts doivent rester décontractés, selon la position du masseur et la taille du receveur la poussée vient du centre ou du bras et de l'épaule. Si l'on est crispé, on perd en sensation et le sens du toucher diminue.
- Il ne faut pas forcer. Le meilleur indicateur c'est le receveur et ses réactions. S'il se raidit ou que les muscles se contractent sous votre pression c'est que c'est trop fort. Attention car si un être humain peut parler et exprimer son ressenti, un animal le fera avec ses propres moyens de communication. Un cheval, fuira la pression ou pourra «botter» ou mordre si elle est trop forte. Si elle est trop faible, il tentera de s'appuyer vous indiquant par là d'augmenter votre force de pression. Un chien pourra mordre ou «couiner», et attention aux griffes du chat qui peuvent être redoutables...

- La pression peut s'appliquer de différentes manières: un doigt tendu avec un deuxième doigt qui appuie sur le premier ou les deux pouces l'un sur l'autre, les extrémités de tous les doigts, l'extrémité du pouce.
- On peut également exercer une ou plusieurs compressions sur une surface plus étendue. Cela consiste en une poussée rythmique effectuée avec la paume ou le poing avec un contact des deux dernières phalanges des doigts sur le corps du massé.
- Quand on travaille sur soi, si les parties à masser se situent dans le dos ou sont difficiles à atteindre, il y a d'autres façons de faire.

➔ On peut prendre une balle de tennis ou une balle en mousse ferme et la mettre dans un bas. De cette manière, on met la balle dans le dos en tenant le bas dans une main de manière à la positionner à la bonne hauteur du dos.

Ensuite, il suffit de s'appuyer contre un mur ou le sol de manière à exercer la pression et le massage en bougeant son corps sur la balle.

➔ On peut aussi utiliser une canne recourbée et se servir de la partie courbée pour effectuer le massage en tenant l'autre partie de la canne dans une main.

➔ Enfin, on peut demander à quelqu'un de nous prêter son coude, ou ses doigts selon la zone à traiter.

- Enfin, choisissez un moment de calme et de détente si vous souhaitez proposer cette aventure à vos animaux.

4- Les différents points à traiter

J'ai choisi de vous présenter des points qui traitent pour l'essentiel des douleurs de la région du dos: colonne vertébrale, zones des épaules et du bassin.

Les deux schémas présentent les mêmes points pour l'homme et le cheval sauf pour les deux premiers points qui sont spécifiques.

Si vous souhaitez faire ce massage sur un chien ou un chat, il suffit de prendre le modèle du cheval, les zones des muscles correspondent.

Tous les points doivent être traités dès lors qu'une sensibilité à la pression est mise en évidence.

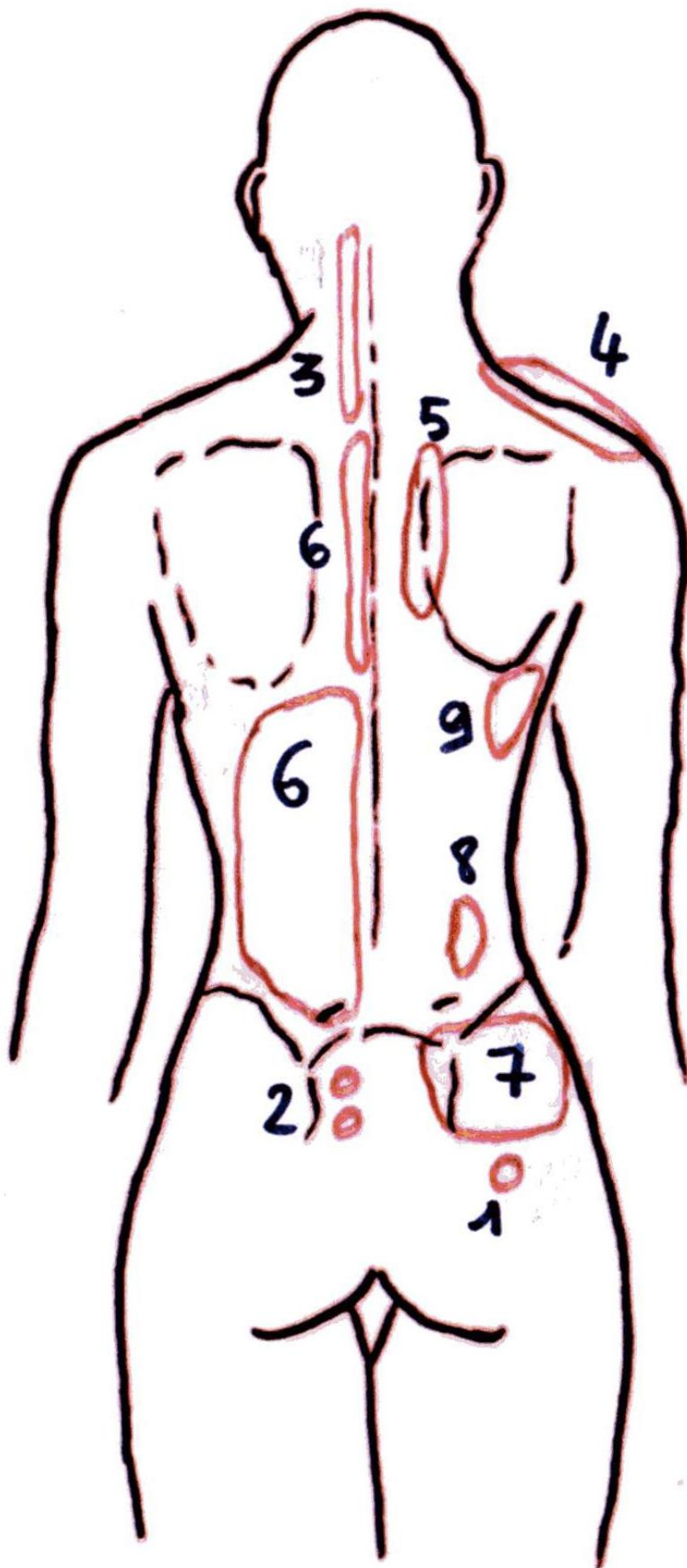
Si un point est sensible, l'animal cherchera à éviter le contact avec la zone par un mouvement de recul, d'évitement, etc.

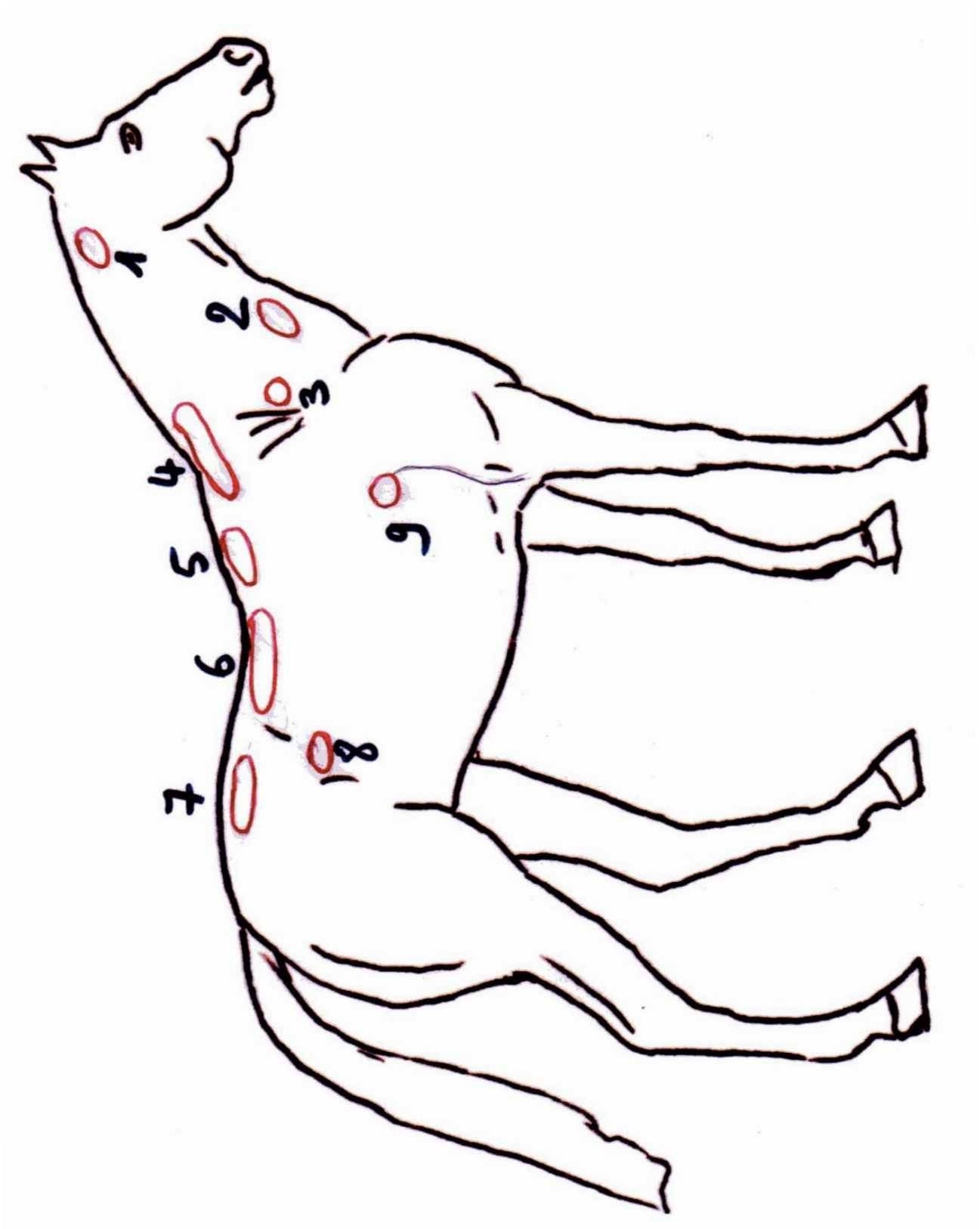
POINTS	LOCALISATION - MOUVEMENTS - SYMPTOMES	MANIFESTATIONS - TRAITEMENT
P1 homme	Muscle pyramidal: large point au milieu de la fesse.	Douleur sciatique. Massage contre un mur ou sur le sol avec une balle ferme. Le plus efficace est le coude d'un partenaire.
P1 cheval	Muscle de la tête.	La tête est tenue de côté avec une tendance à la tenir basse. En mouvement, a du mal à tourner la tête.
P2 homme	Articulation de l'os iliaque et du sacrum (bassin) pour le point le plus haut et zone du 1er trou du sacrum.	Douleurs sciatique et lombaire. Massage au pouce ou avec une balle contre un mur ou au sol.
P2 cheval	Muscle brachio-céphalique: noeud rigide et réaction d'évitement lors d'une pression à la pointe de l'épaule.	Mouvement raccourci du membre antérieur et irrégulier sur le cercle.

POINTS	LOCALISATION - MOUVEMENTS - SYMPTOMES	MANIFESTATIONS - TRAITEMENT
P3	Muscle multifide cervical et → Homme: extension et rotation de la tête et du cou. Douleurs dans la nuque ou la colonne vertébrale. → Cheval: idem homme	rotateurs du cou A traiter avec les doigts en position assise ou une balle en étant allongé. Garde la tête fléchit du côté de la contraction.
P4	Muscles trapèze cervical et → Homme: extension et rotation du cou, mouvements de l'omoplate Douleur latérale du cou et de la nuque, céphalées, torticolis. Douleur à l'abduction du bras, au dos de l'épaule et sur le côté externe du bras (mouvements répétitifs et port d'objets lourds). → Cheval: tremblement quand une pression modérée est effectuée sur la zone.	rhomboïde Traiter la partie haute en faisant rouler fermement le muscle entre le pouce et les doigts à la pression des doigts. Pour la partie basse utiliser une balle et s'appuyer contre un mur. Raideur des épaules, perte d'amplitude et de puissance dans les mouvements du membre et de l'épaule. Traitement par pressions et massage.
P5	Muscle trapèze thoracique Homme: cf P4 Cheval: cf P4	(partie basse du trapèze) Cf P4

POINTS	LOCALISATION - MOUVEMENTS - SYMPTOMES	MANIFESTATIONS - TRAITEMENT
P6	Muscle erector spinae De chaque côté de la colonne vertébrale sur une bande qui peut couvrir le dos chez l'homme. Chez le cheval, cette bande peut atteindre une bonne dizaine de cm et aller jusqu'au début des côtes. → Homme: extension, rotation et latéro-flexion du tronc. → Cheval: creuse le dos à la pression.	(masse commune) Douleurs vertébrales, maux de dos. Peut être lié à de mauvaises postures, choc, tension émotionnelle. Le plus efficace est la balle en mousse dure placée dans un bas en s'aidant du poids du corps contre un mur. Douleur dorsale musculaire; perte de puissance et de coordination; diminution de la flexion latérale; induit une tension de compensation de l'autre côté. Travailler en pressions progressives sur toute la longueur du muscle le long du dos.
P7	Jonction des muscles → Homme: mouvement de la hanche raide, difficulté à se pencher en avant. Douleurs au sacrum et aux fessiers pour l'homme et l'animal. → Cheval: dos douloureux, «froid», avec un problème de mouvement de la hanche.	fessiers avec l'erector spinae Il faut aller chercher ces points en profondeur avec une balle ferme contre un mur ou sur le sol. Le moyen le plus efficace est le coude d'une autre personne qui masse ce point. Perte de puissance, cause des compensations musculaires au niveau du dos. Peut être légèrement boiteux du postérieur, aggravé sur le cercle, ressemble à une gêne du dos.

POINTS	LOCALISATION - MOUVEMENTS - SYMPTOMES	MANIFESTATIONS - TRAITEMENT
P8	Zone des muscles iliaque (cheval) → Homme: fléchisseur latéral du tronc. Masser au dessus et autour de la crête iliaque selon la douleur à la pression → Cheval: (cf P7) masser sous la pointe de la hanche en suivant le rebord de l'os	et carré des lombes (homme) Douleur dans le bas du dos, impossibilité de se retourner en position couchée sans avoir mal. Ce point peut se masser du bout des doigts ou avec le pouce. Travailler avec le poing et plusieurs doigts.
P9	Muscle grand dorsal Homme: extension, adduction et rotation interne du bras. → Douleurs au niveau du point dans le dos, sous l'omoplate, dans l'épaule. Difficulté à lever les bras et les épaules. → Cheval: réaction au sanglage	Former une pince à l'aide des doigts et du pouce et prendre la zone en dessous de l'aisselle dans cette pince. Appuyer fermement et masser avec les doigts la zone du point. Montre de la raideur et une perte d'amplitude dans le mouvement des membres antérieurs. Faire des pressions avec le pouce.





5- Conclusion

Cette présentation de traitement des points de tension de la zone du dos est maintenant terminée, il n'y a plus qu'à pratiquer pour se rendre compte de l'efficacité de la technique et les services que cela peut rendre dans bien des situations.

Les perceptions de la main s'affinent par la pratique et permettent de développer un toucher de qualité et une plus grande justesse dans l'emploi des techniques avec le temps. Au début, il est difficile de garder sa main relâchée car on cherche les tensions et on appuie en se crispant. C'est malheureusement le meilleur moyen pour ne rien sentir du tout.

Poser votre main avec une intention d'écoute des tissus et des réactions de l'autre et non pas une intention, «mais c'est où le problème ?». Vous verrez qu'avec l'intention d'écoute et donc «une main d'écoute» vous capterez des informations de plus en plus subtiles. Lorsque vous faites votre palpation arrêtez vous à intervalle régulier pour vous observer. Etes-vous détendue, votre main est-elle relâchée ? Réajustez votre attitude en fonction.

J'ai choisi la zone du dos car c'est «le mal du siècle» et, pour commencer à se familiariser avec le massage et l'acupression, c'est un bon début.

Il est évidemment possible de travailler beaucoup d'autres points du corps qui peuvent être source de gênes et de douleurs avec cette approche.

N'hésitez pas à me faire part de vos impressions, questions, problèmes éventuels rencontrés en mettant en pratique ces techniques. Vous pouvez me contacter sur mon blog :

soins-et-toucher.com