

POINTS SHU DU DOS

Ces points se situent sur le dos et sont positionnés sur le méridien de la vessie se trouvant de chaque côté de la colonne vertébrale.

Ils sont considérés comme des robinets de purge de l'ensemble de la circulation énergétique. Ils permettent donc, grâce à leur action directe et indirecte sur les méridiens, de les équilibrer sur le plan énergétique.

Ils sont aussi de points de drainage pour les organes des méridiens concernés, ils décongestionnent, calment et équilibrent l'organe.

Les points Shu du dos sont des points particulièrement importants pour le traitement des maladies chroniques.

Les points Shu douloureux représentent une sonnette d'alarme qui témoigne d'une fonction d'un méridien mal harmonisée. On peut donc l'utiliser pour le diagnostic.

L'idéogramme « Shu » signifie « transporter ». Ils transportent le Qi aux viscères et organes.

La pratique consiste à s'étendre sur le dos et à placer une balle de chaque côté de la colonne vertébrale sur les points Shu. Commencez par le haut du corps et descendez progressivement. Restez à peu près 5 minutes sur chaque paire de points.

Une séance de relaxation sur les balles va en même temps nous détendre et nous nourrir et régénérer.

Cette relaxation a pour effet de calmer le système nerveux, et peut nous faire plonger dans le sommeil.

*Texte écrit par Marie-Claude Rodrigue
Fragments Libres*