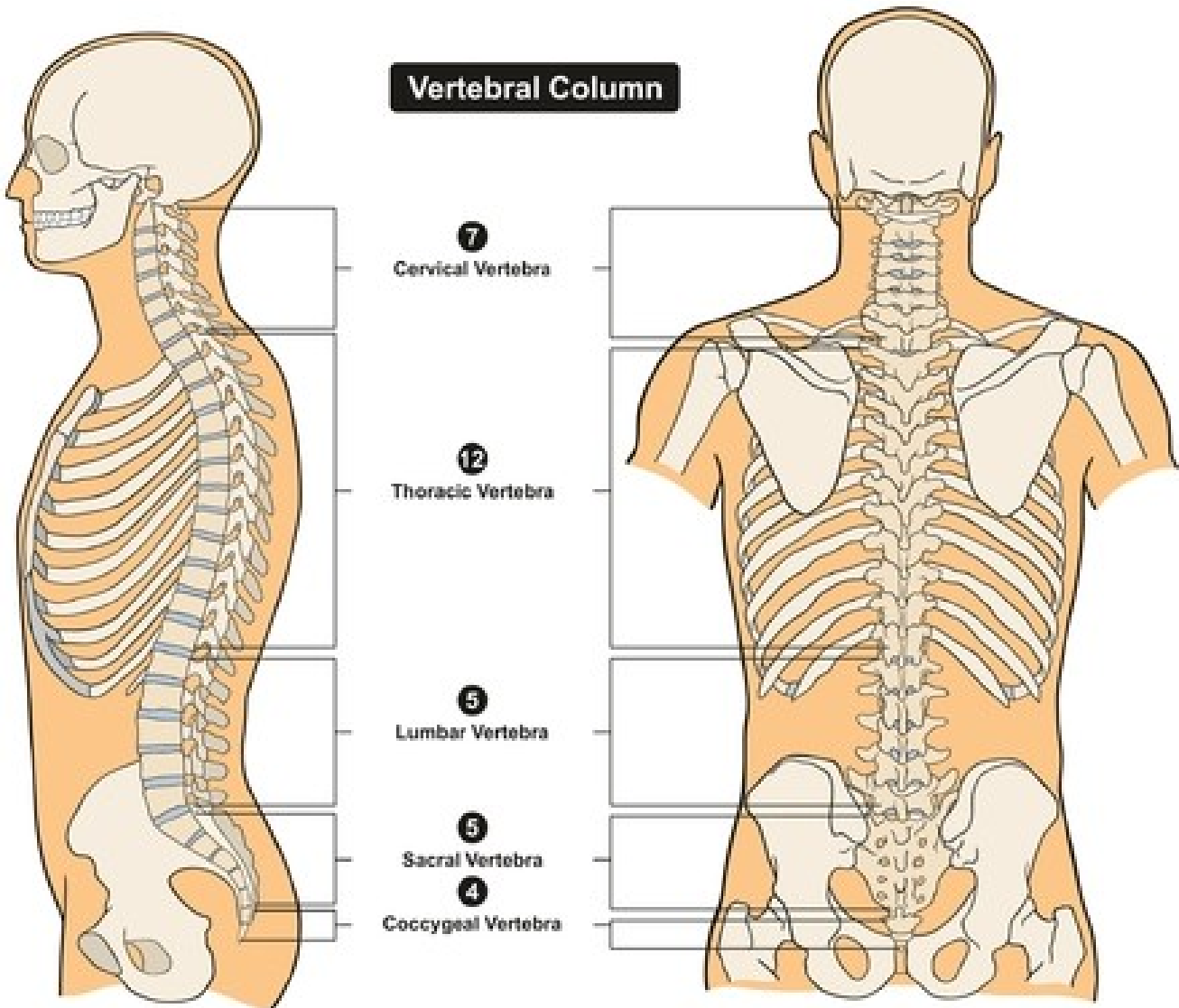




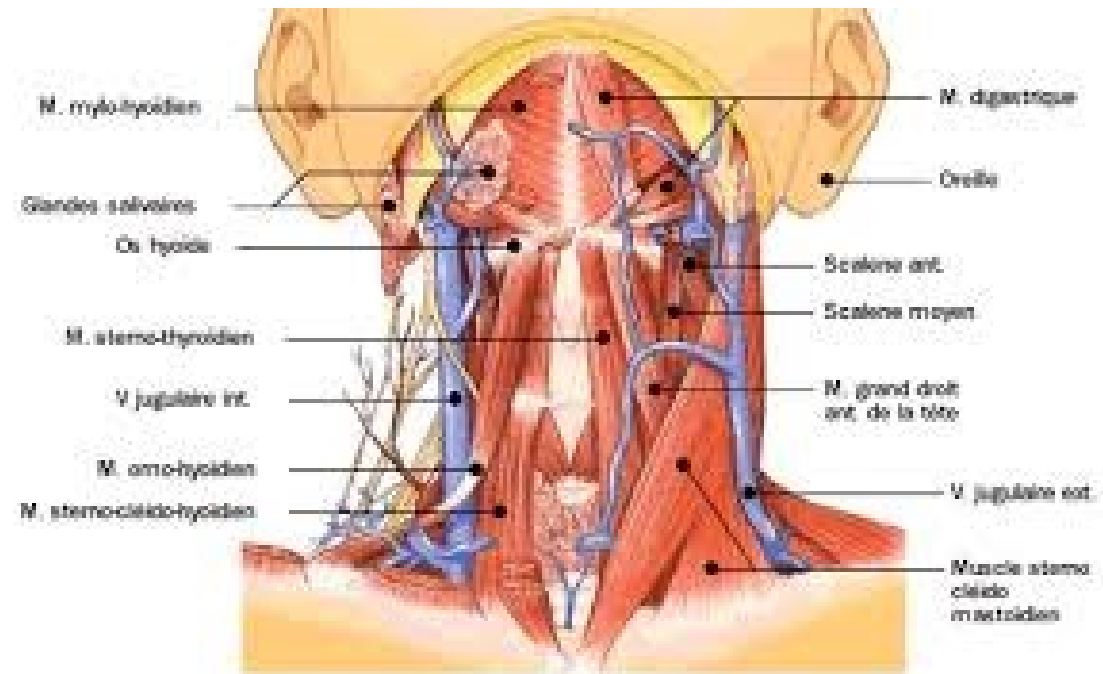
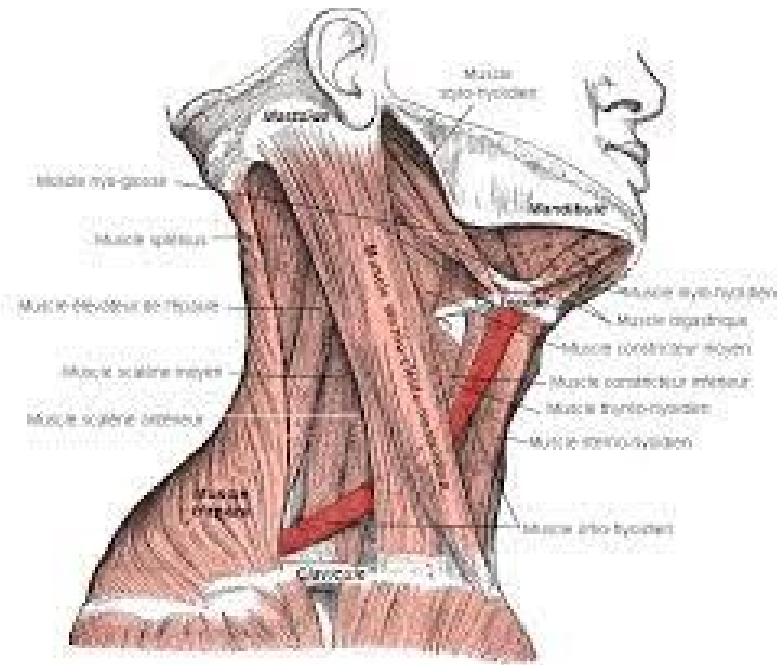
Qi gong pour la santé de la colonne vertébrale

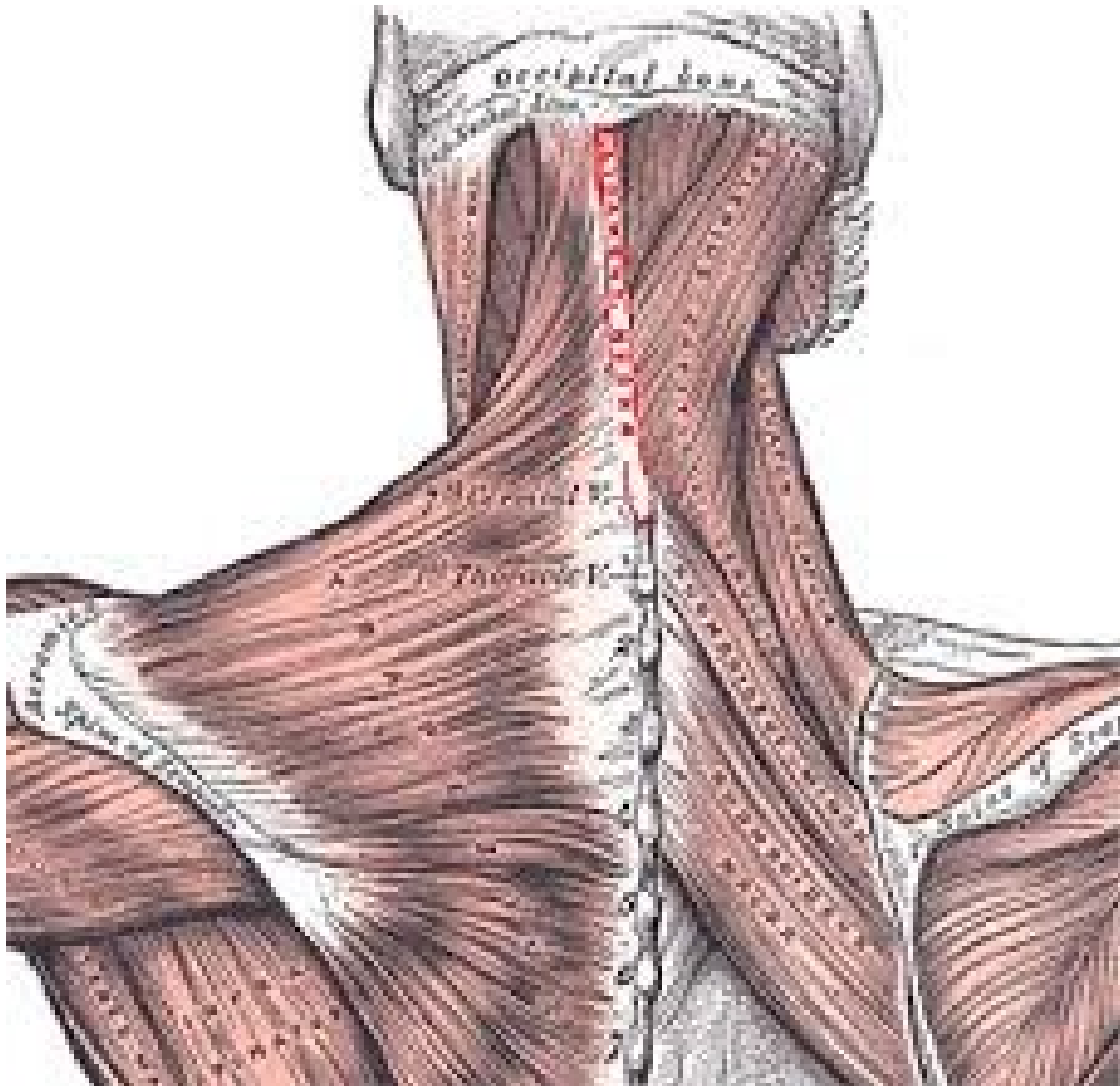
Partie cervico-dorsale

La colonne vertébrale



Les muscles de la colonne cervicale

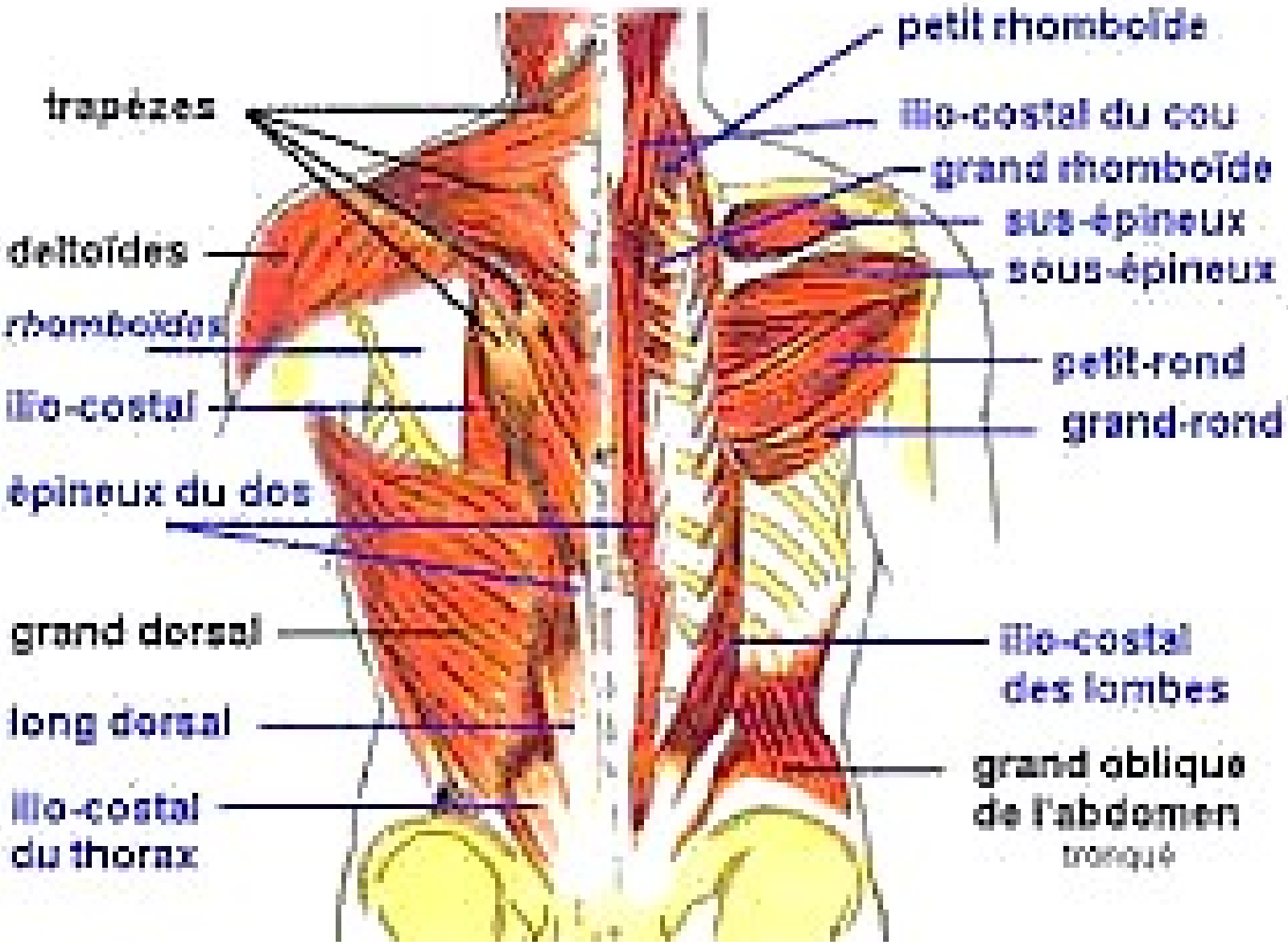




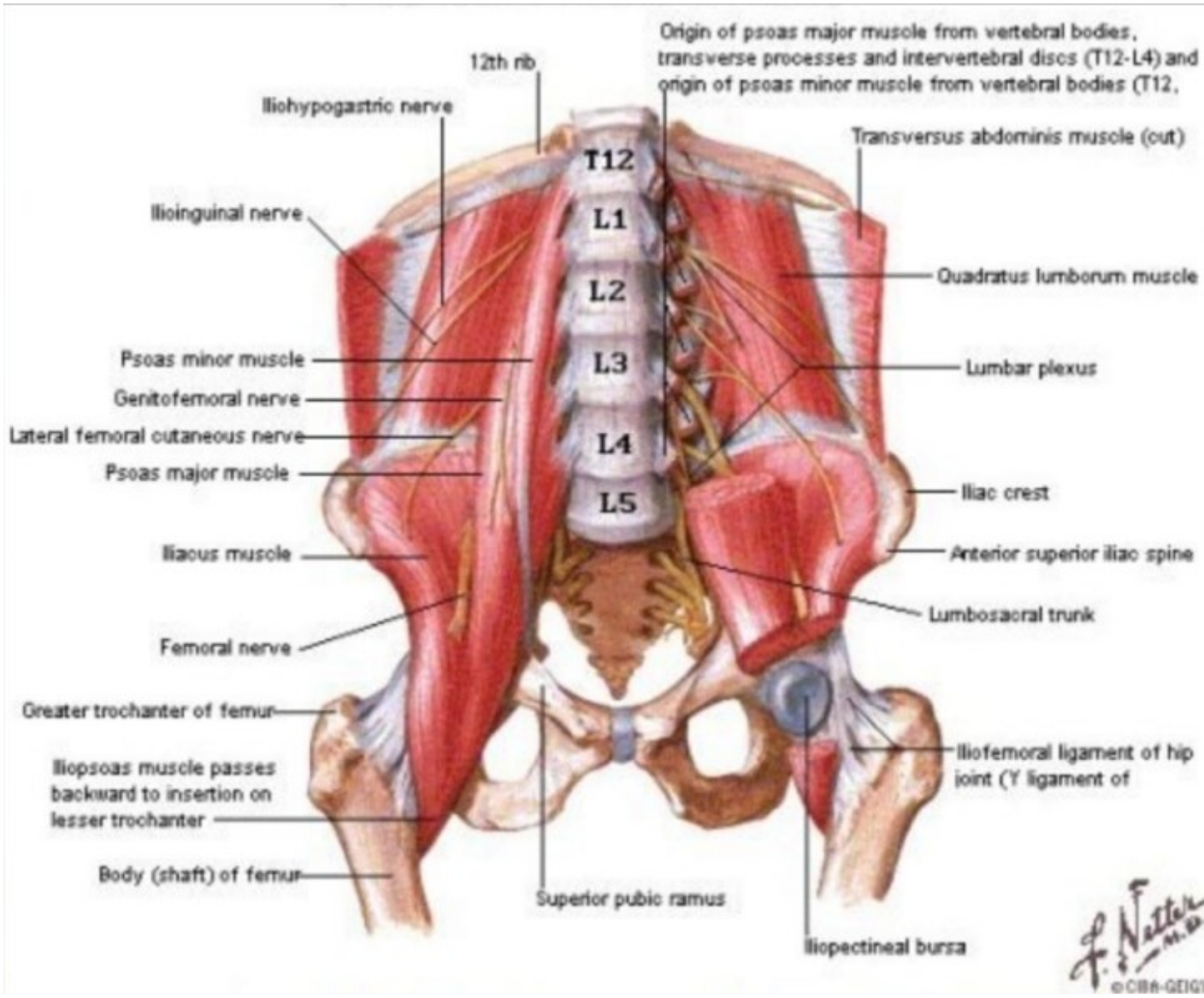
Muscles postérieurs

muscles superficiels

muscles profonds



Les muscles de la colonne



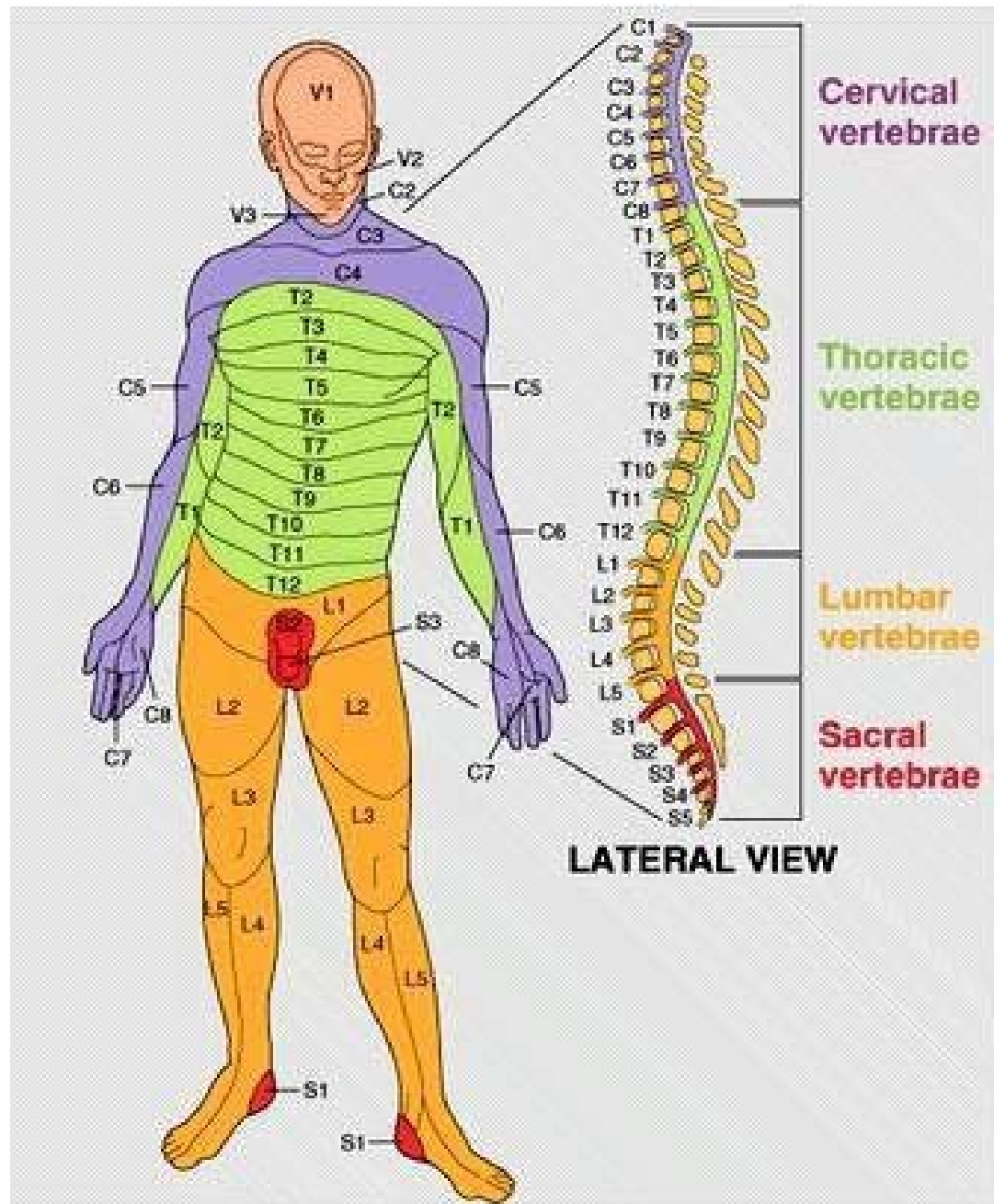
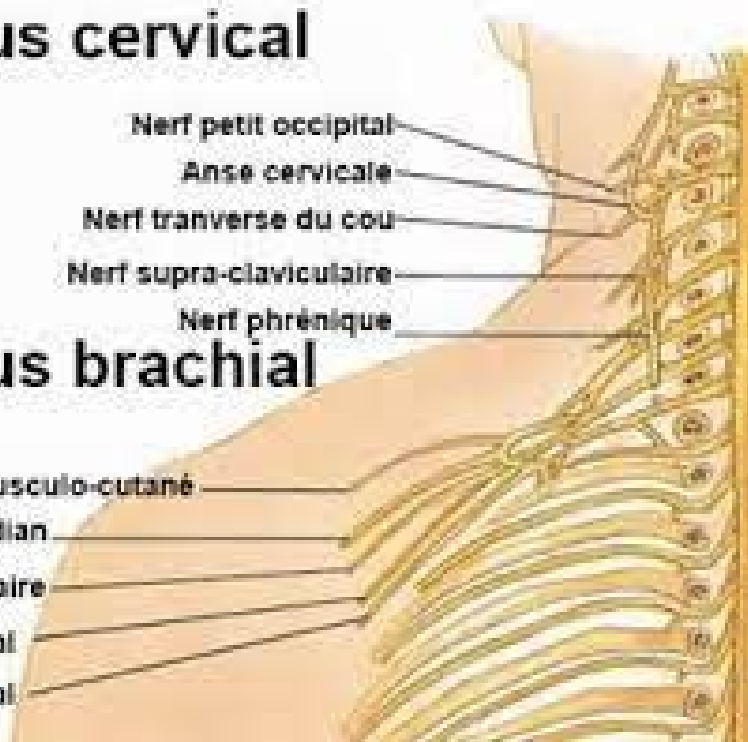
Notion de dermatome

Plexus cervical

- Nerf petit occipital
- Anse cervicale
- Nerf transverse du cou
- Nerf supra-claviculaire
- Nerf phrénique

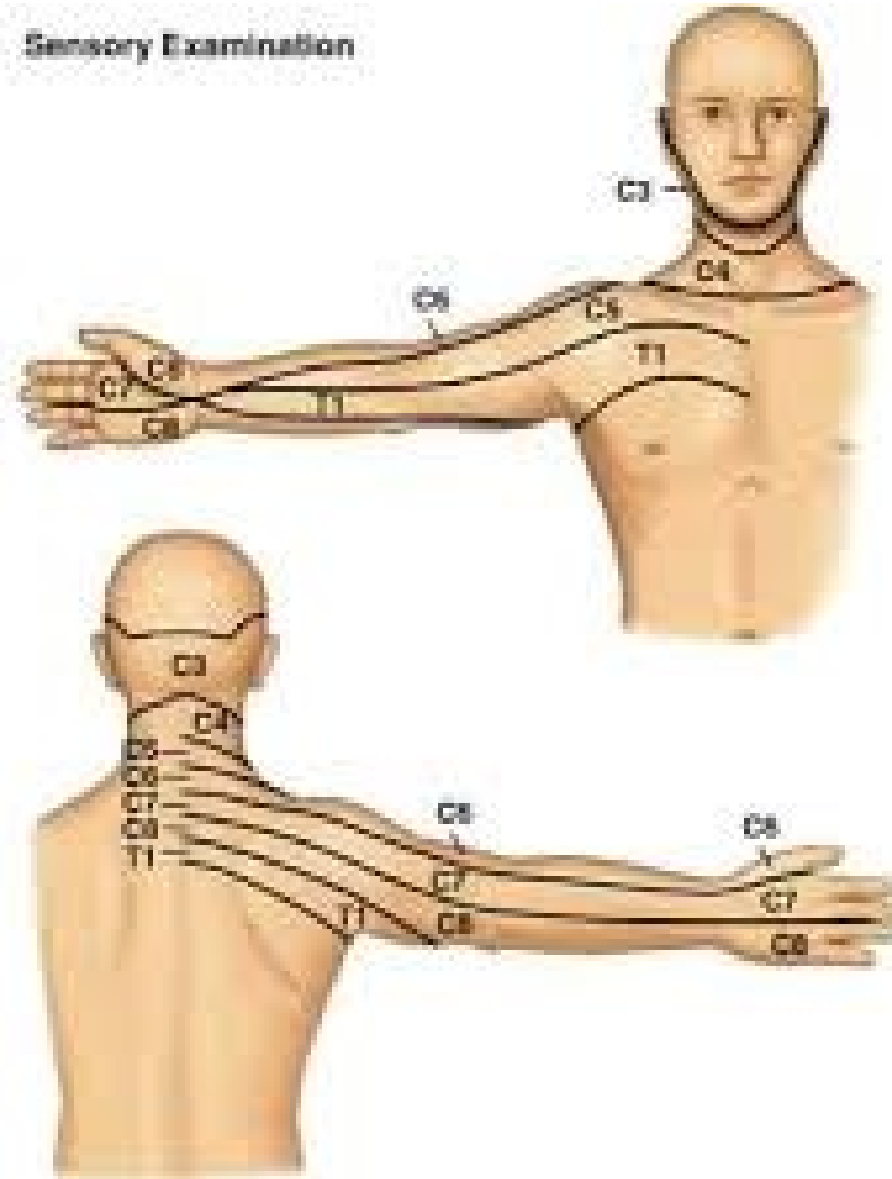
Plexus brachial

- Nerf musculo-cutané
- Nerf médian
- Nerf axillaire
- Nerf radial
- Nerf cubital



Dermatomes

Sensory Examination

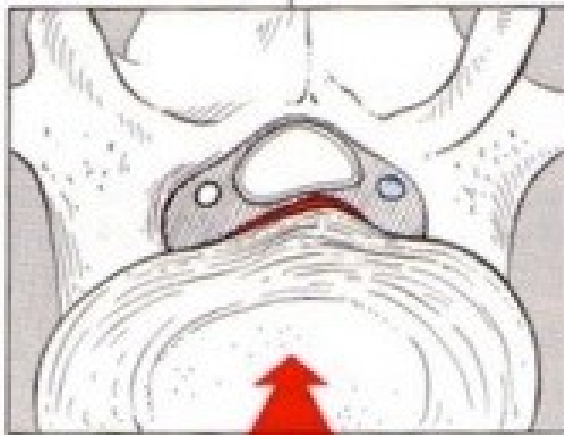


Hernie discale

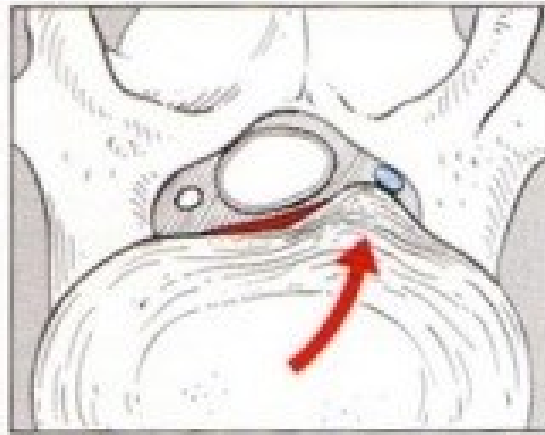


Mais le disque peut « glisser » sur le côté et provoquer des douleurs dans un territoire précis (voir carte des dermatomes)

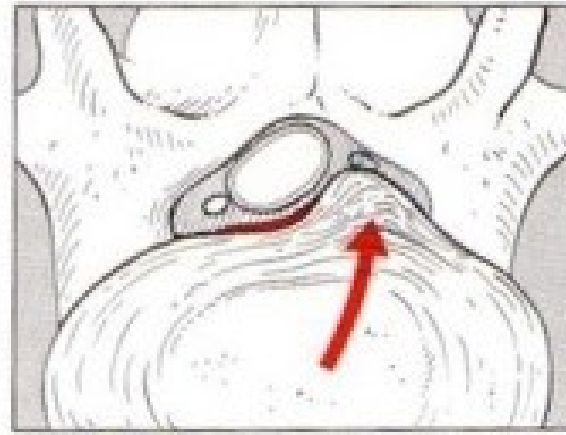
(a)



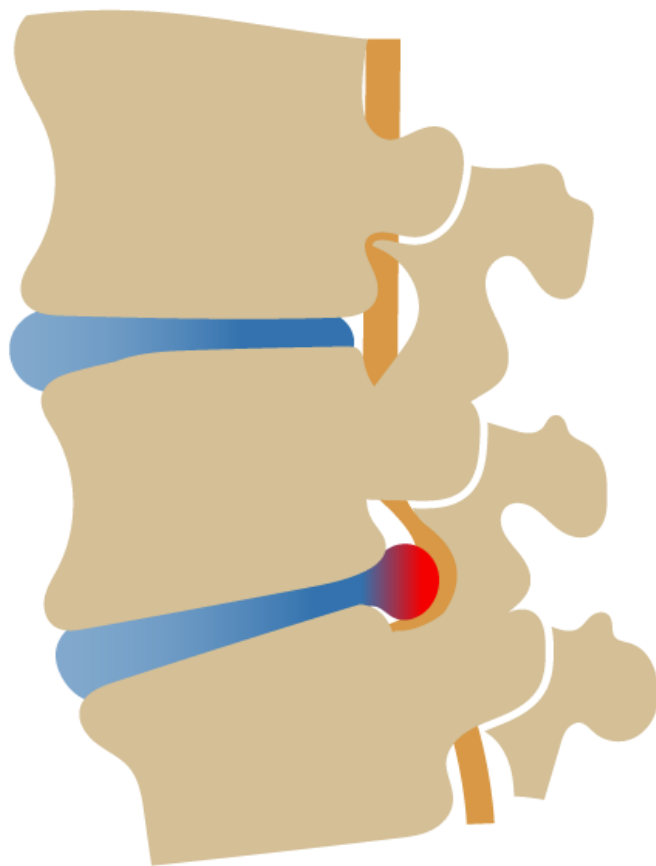
(b)

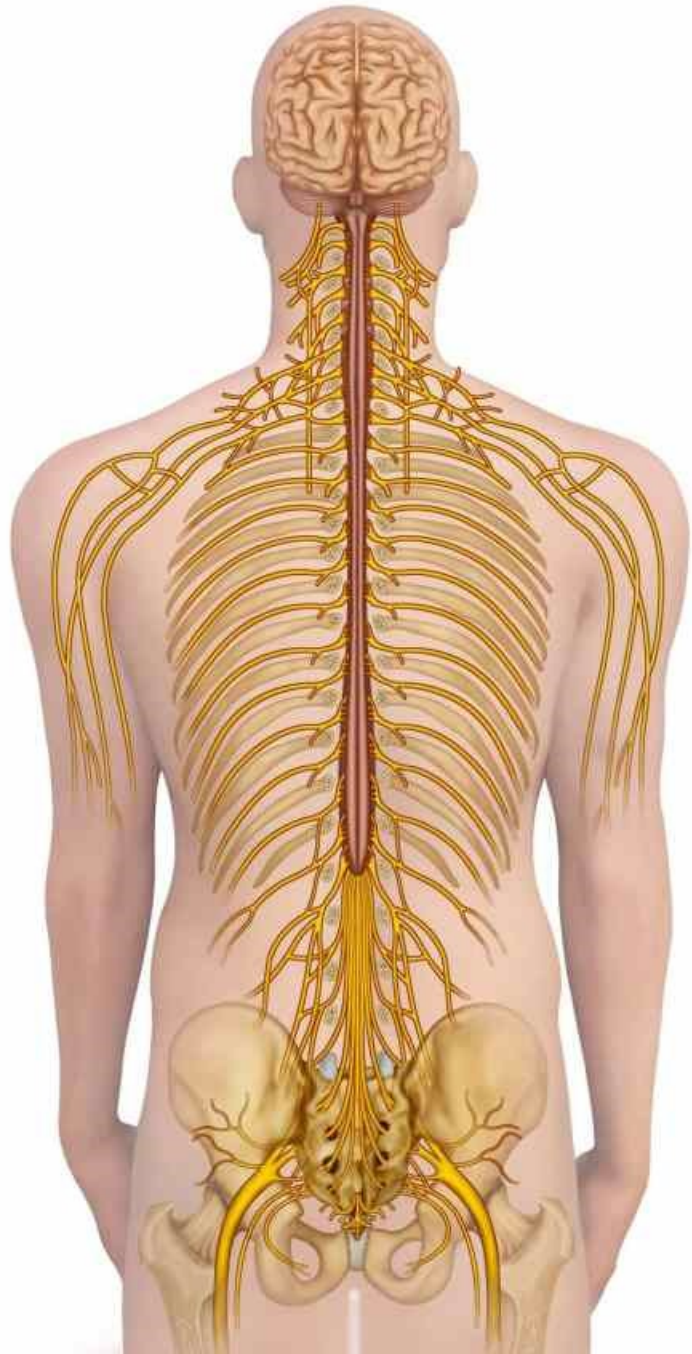


(c)




Hernie discale





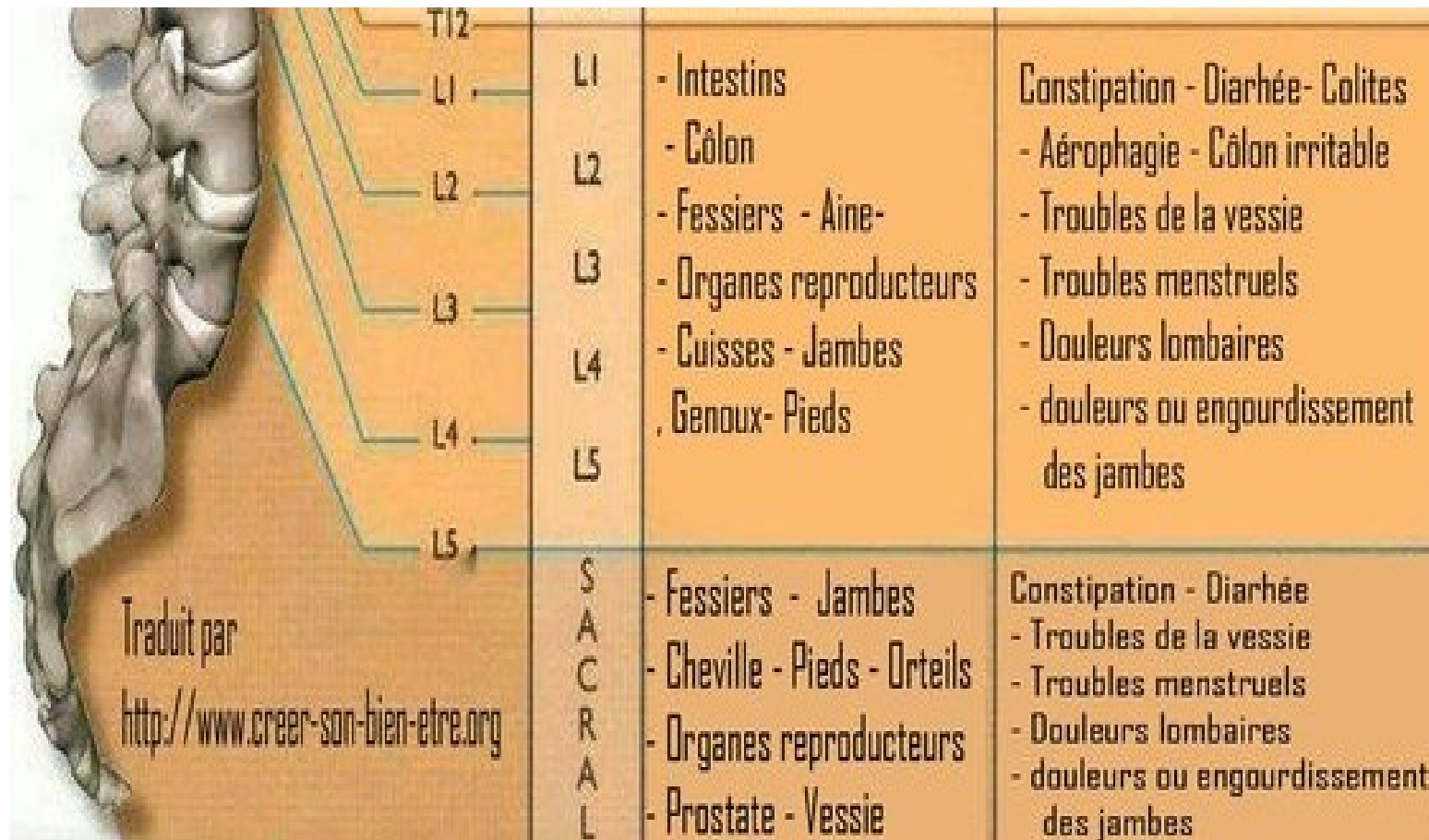
Les nerfs de la
colonne
vertébrale



Source Canadian Academy of Osteopath	Racine nerveuse	Localisation	Symptômes
C1	C1	Vaisseaux sanguins intra-crâniens - Yeux, - Glande lacrimale, - Glande Parotide,	- Migraines - Maux de tête - Vertiges - Problème des sinus - Allergies - Rhums de cerveau - Écoulement nasal
C2	C2	- Base du crâne- cuir chevelu	- Torticolis - Toux - Maux de gorge
C3	C3	- Muscles du cou, - Diaphragme	- Région lombo-sacrée
C4	C4		- Engourdissement ou picotement main et doigt - Douleur au bras
C5	C5	Muscles du cou - Épaules	- Asthme - Maladies cardiaques
C6	C6	- Coudes - Bras - Poignets	- Pression artérielle
C7	C7	- Mains - Doigts - Œsophage	- Fatigue - Problème de vue
C8	C8	- Cœur - Poumon - Poitrine	
T1	T1	- Bras - Œsophage	- Poignet, main et doigt
T1	T2	- Poumon - Cœur	Milieu du dos
T2	T3	- Poitrine - Larynx	
T3	T4	- Trachée	Engourdissement de la douleur
T4	T5	- Vésicule biliaire - Foie	Douleur - Congestion - Difficulté respiratoire, Asthme, - Bronchite
T5	T6	- Diaphragme - Estomac	Pneumonie -
T6	T7	- Pancréas - Rate - Reins	- Sensibilité de la vésicule biliaire
T7	T8	- Intestin grêle - Appendice	- Jaunisse - Maladies de foie
T8	T9	- Surrénales	- Troubles de l'estomac
T9	T10		
T10	T11	Intestin grêle - Côlon - Utérus	- Ulcère gastrique
T11	T12	- Utérus - Côlon - Fessiers	- Troubles des reins
T12			

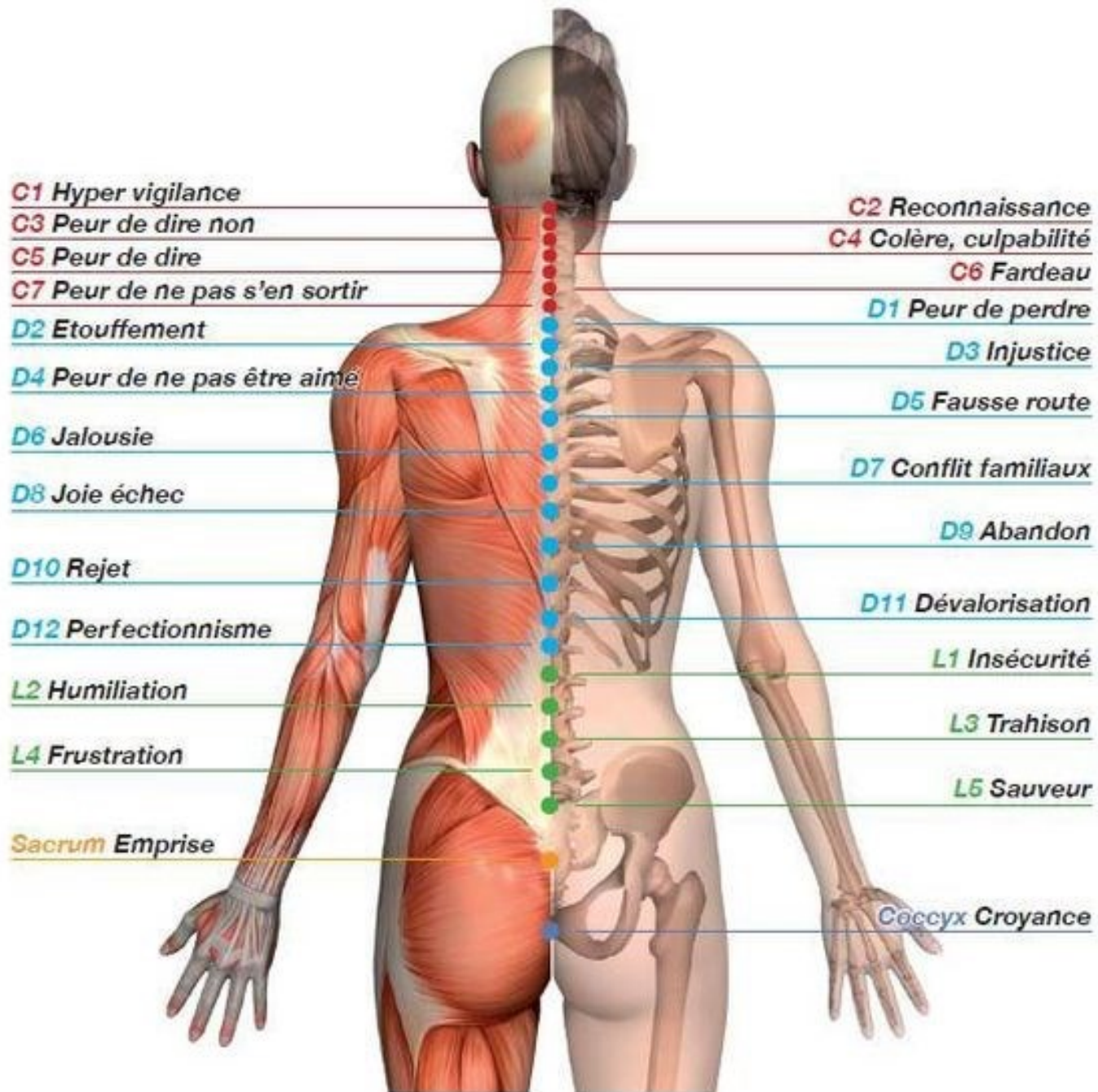
Relations nerfs/organes

Relations nerfs/organes



T12			
L1	L1	- Intestins	Constipation - Diarrhée- Colites
L2	L2	- Côlon	- Aérophagie - Côlon irritable
L3	L3	- Fessiers - Aine-	- Troubles de la vessie
L4	L4	- Organes reproducteurs	- Troubles menstruels
L5	L5	- Cuisses - Jambes , Genoux- Pieds	- Douleurs lombaires - douleurs ou engourdissement des jambes
	S A C R A L	- Fessiers - Jambes - Cheville - Pieds - Orteils - Organes reproducteurs - Prostate - Vessie	Constipation - Diarrhée - Troubles de la vessie - Troubles menstruels - Douleurs lombaires - douleurs ou engourdissement des jambes

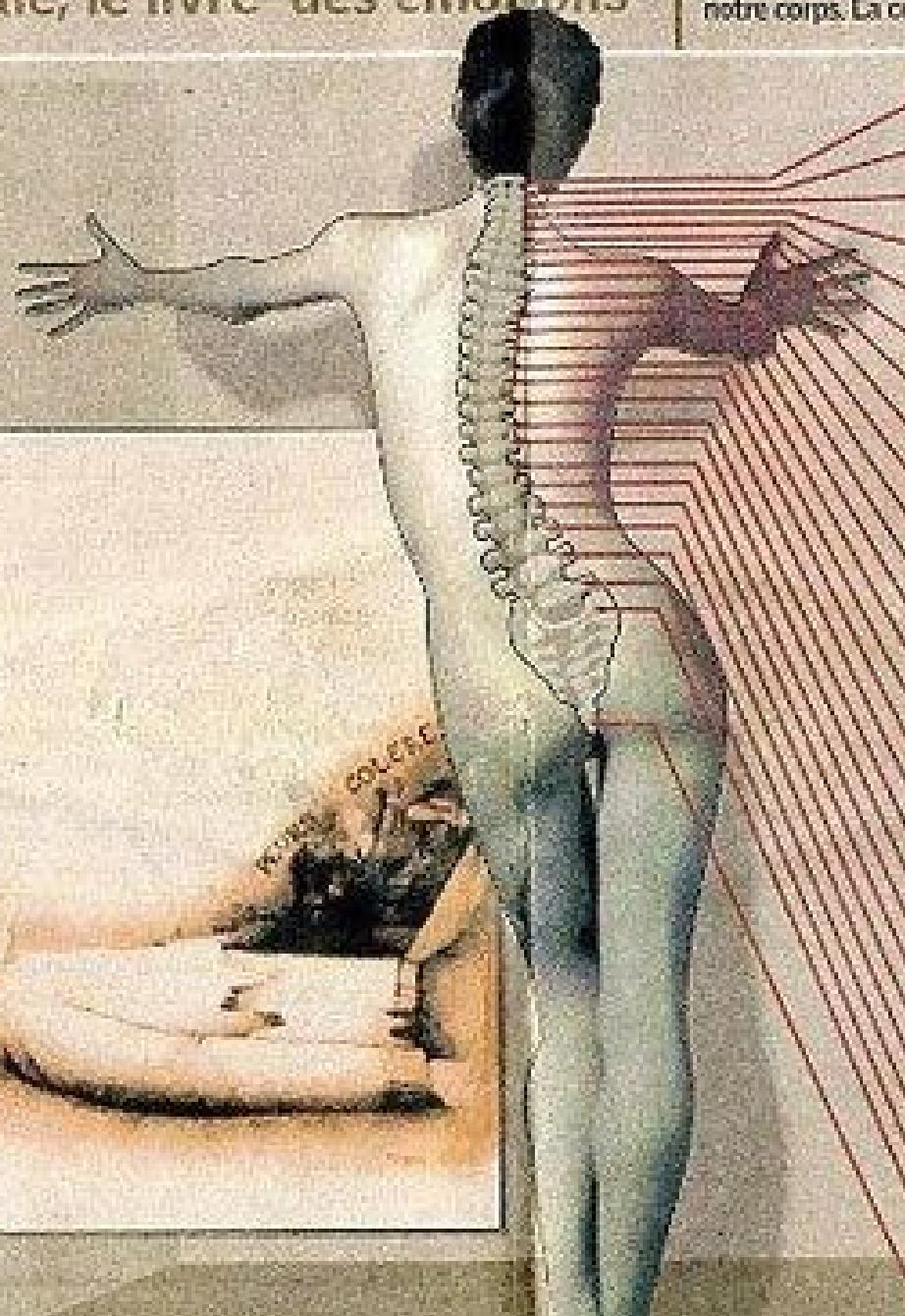
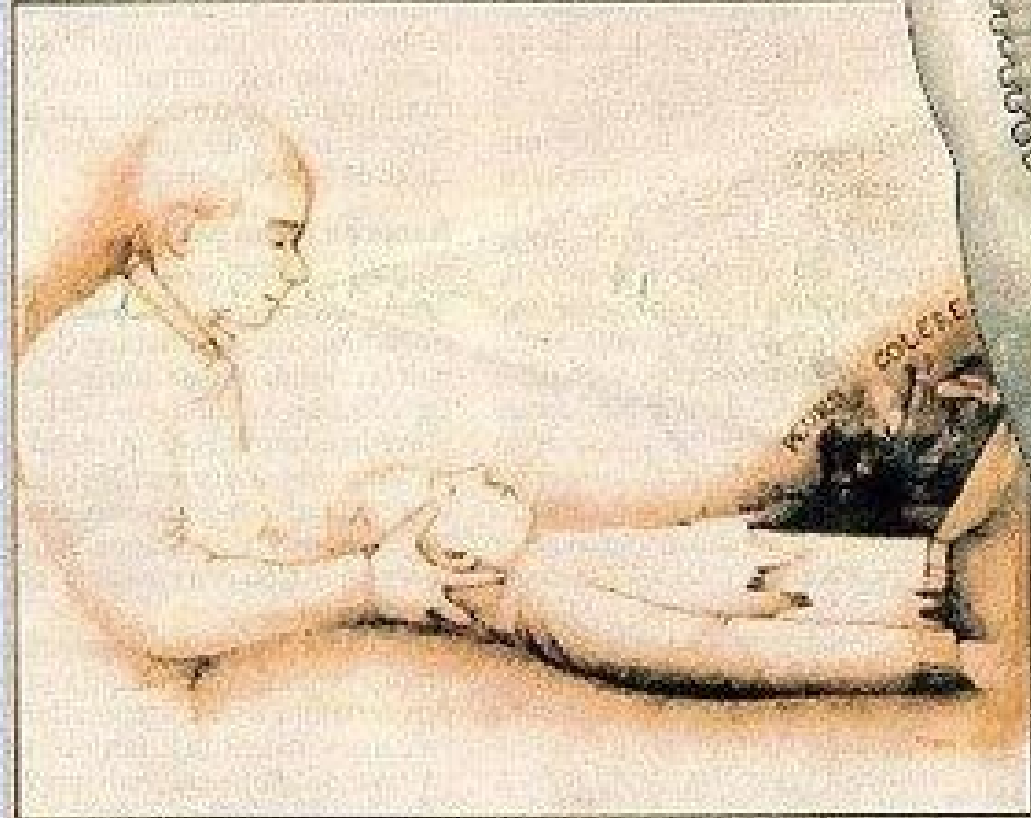
Traduit par
<http://www.creer-son-bien-etre.org>



Colonne et émotions

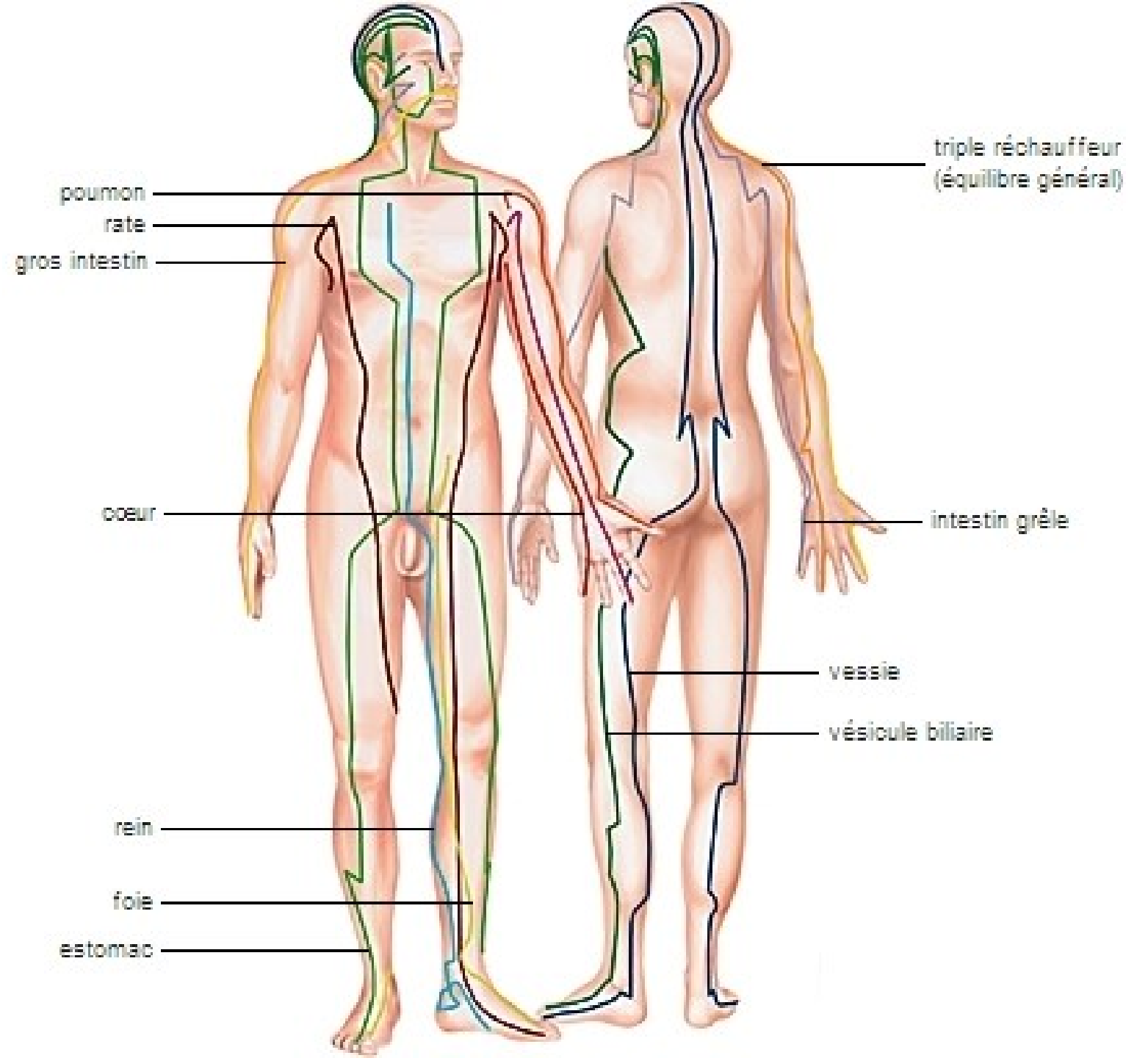
La colonne vertébrale, le livre des émotions

Toutes nos histoires émotionnelles mal vécues s'impriment dans notre corps. La colonne vertébrale est le reflet de ces émotions.



- C1 Irrés qui tournent dans la tête
- C2 Dési de toi
- C3 Être par ce qu'on fait
- C4 Colère, culpabilité
- C5 Dire, s'exprimer
- C6 Porter la croix de l'autre
- C7 Peur de ne pas s'en sortir
- D1 Peur de pendre, deuil
- D2 Étouffement
- D3 Phobies, injustices
- D4 Peur d'aimer, d'être aimé
- D5 Peur d'avoir raté sa vie
- D6 Ne s'y faire pas, jalousie
- D7 Ras le bol, conflit familial
- D8 Obsession face à l'échec
- D9 Peur de l'abandon, d'être piégé
- D10 Perte de territoire, limites
- D11 Dévalorisation image extérieure
- D12 Peur de ne pas être parfait
- L1 Insécurité, peur d'être volé
- L2 Humiliation
- L3 Trahison
- L4 Rejet de la sexualité
- L5 Poids sur les épaules
- Sacrum Sous l'emprise de quelqu'un ou de quelque chose
- Coccyx Croquantes

Les canaux d'énergie



Série 1 : Cervico-dorsale

1. Centrer le corps et calmer l'esprit
2. S'incliner pour observer
3. Étirer les piliers célestes
4. S'incliner en s'appuyant
5. La grue s'étire
6. La belle dame repousse les avances
7. Le cou de la tortue
8. Le cou de la grue
9. Stimuler le Tai yang
10. Ouvrir le ming men supérieur
11. Recentrer l'esprit pour écouter le corps

Série 2 : Dorso-lombaire

1. Balancer le corps
2. Observer le passager
3. Activer le feu du ming men
4. L'eau sort de la source
5. Retour à l'enfance
6. Le corps vrille au sol
7. Se prosterner avec humilité
8. Le serpent ondule son corps
9. Le serpent étire son corps
10. Offrir la tablette
11. Masser le centre