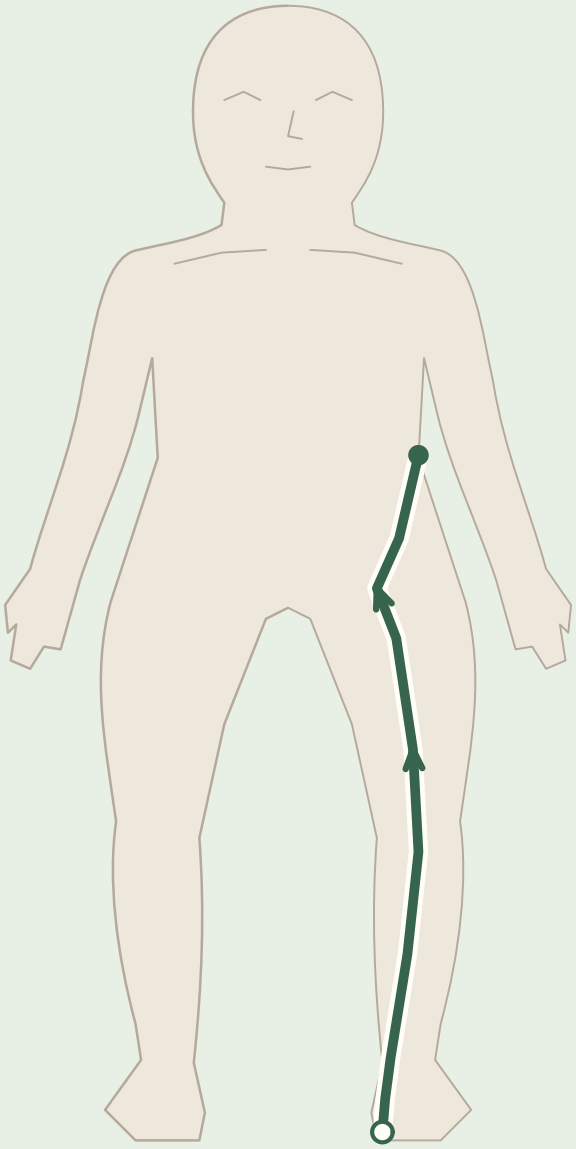
Foie

Méridien LR · Yin



Vue de face

SAISON

Printemps

ÉLÉMENT

Bois

ÉMOTION ASSOCIÉE

Colère

REPÈRES DU TRAJET

Du gros orteil au bas de la cage thoracique

Dessus du pied • cheville interne • face interne de la jambe • aine • flanc

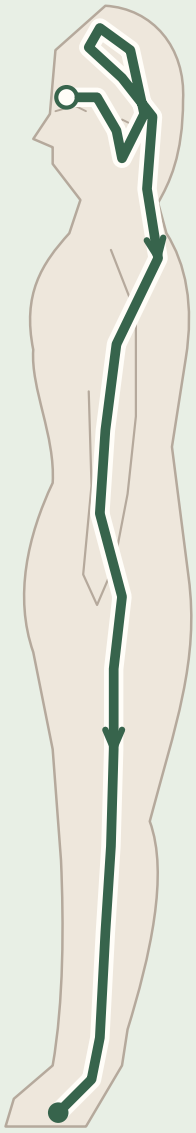
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Vésicule biliaire

Méridien GB · Yang



Vue de profil

SAISON

Printemps

ÉLÉMENT

Bois

ÉMOTION ASSOCIÉE

Colère

REPÈRES DU TRAJET

Du coin externe de l’œil au quatrième orteil

Tempe • contour de l’oreille • nuque • flanc • côté de la jambe

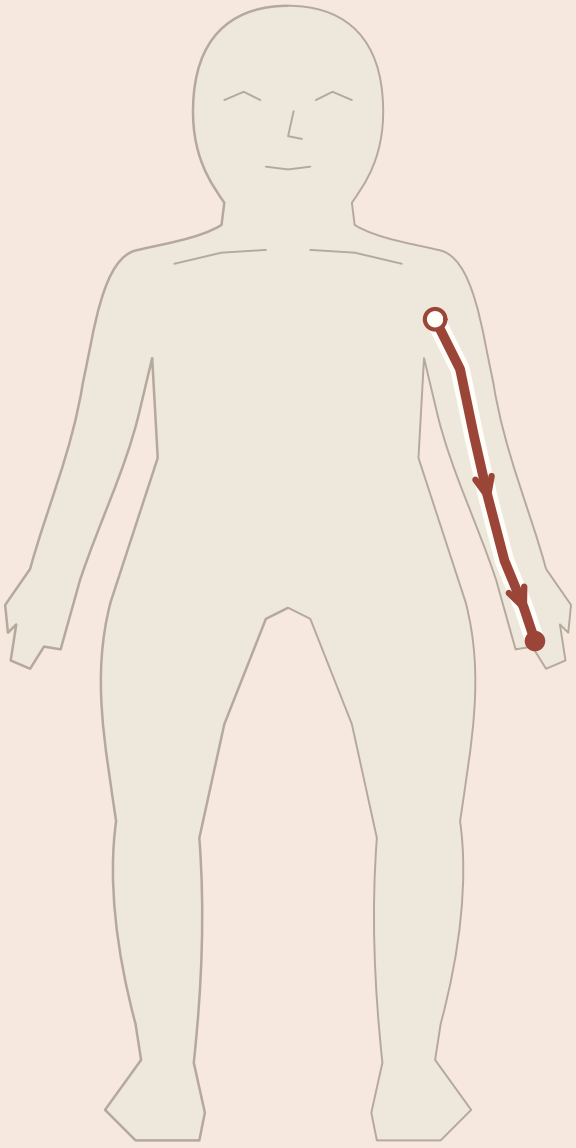
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Cœur

Méridien HT · Yin



Vue de face

SAISON

Été

ÉLÉMENT

Feu

ÉMOTION ASSOCIÉE

Joie

REPÈRES DU TRAJET

De l’aisselle à l’auriculaire

Face interne du bras • bord de l’avant-bras et de la main côté auriculaire

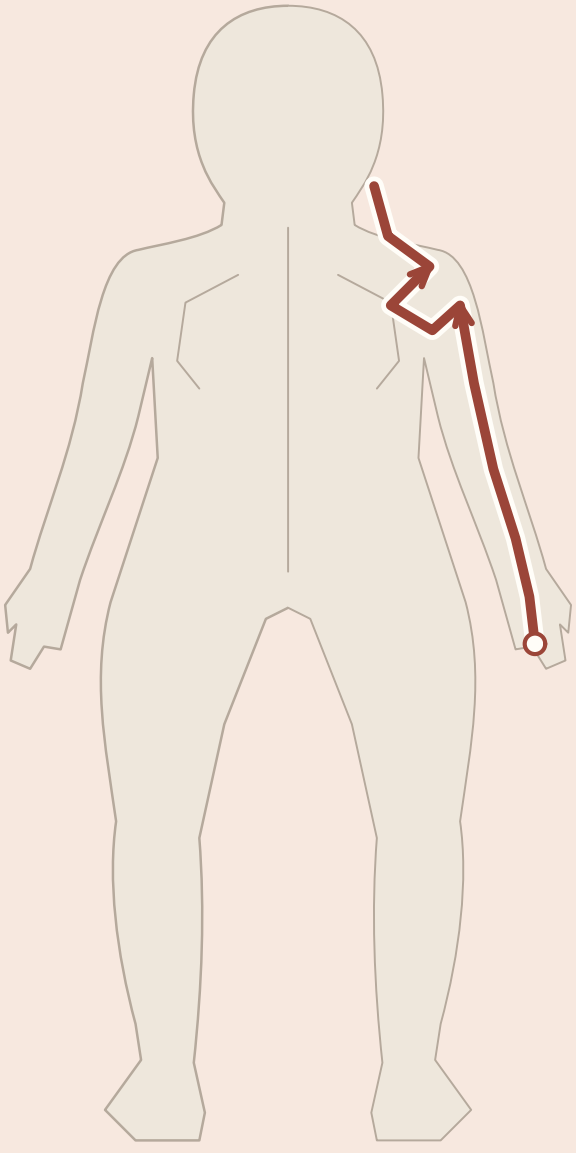
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Intestin grêle

Méridien SI · Yang



Vue de dos

SAISON

Été

ÉLÉMENT

Feu

ÉMOTION ASSOCIÉE

Joie

REPÈRES DU TRAJET

De l’auriculaire à l’avant de l’oreille

Bord de la main • arrière du bras • omoplate • cou • joue



Arrivée devant l’oreille

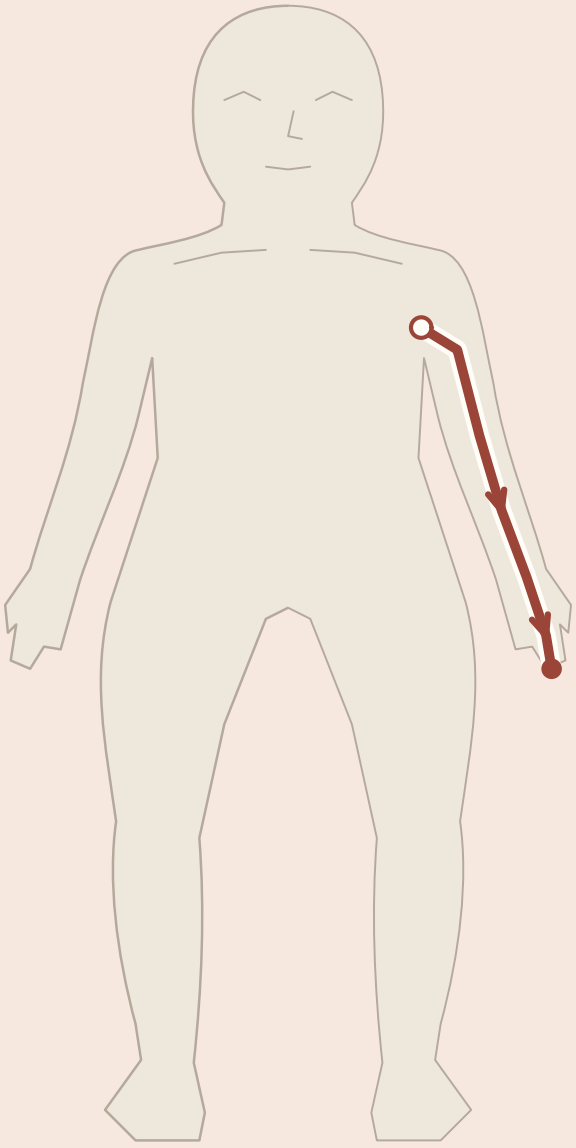
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Maître du Cœur

Méridien PC · Yin



Vue de face

SAISON

Été

ÉLÉMENT

Feu

ÉMOTION ASSOCIÉE

Joie

REPÈRES DU TRAJET

Du côté de la poitrine au majeur

Face interne du bras • milieu de l’avant-bras • paume • majeur

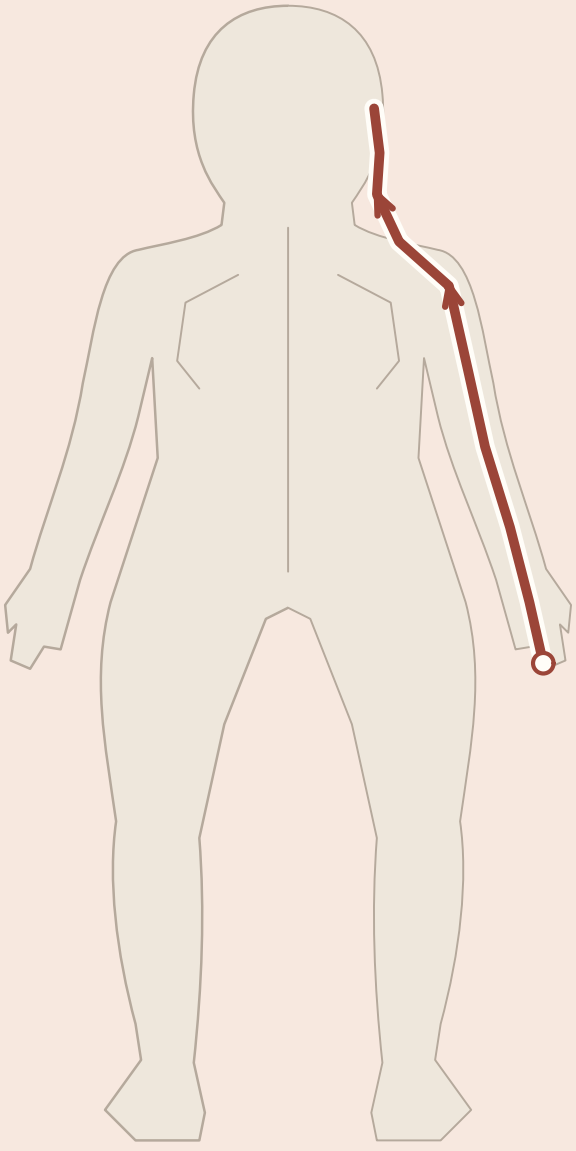
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Triple Réchauffeur

Méridien TE · Yang



Vue de dos

SAISON

Été

ÉLÉMENT

Feu

ÉMOTION ASSOCIÉE

Joie

REPÈRES DU TRAJET

De l’annulaire à l’extrémité externe du sourcil

Dos de la main • arrière de l’avant-bras • épaule • contour de l’oreille



Arrivée au bout du sourcil

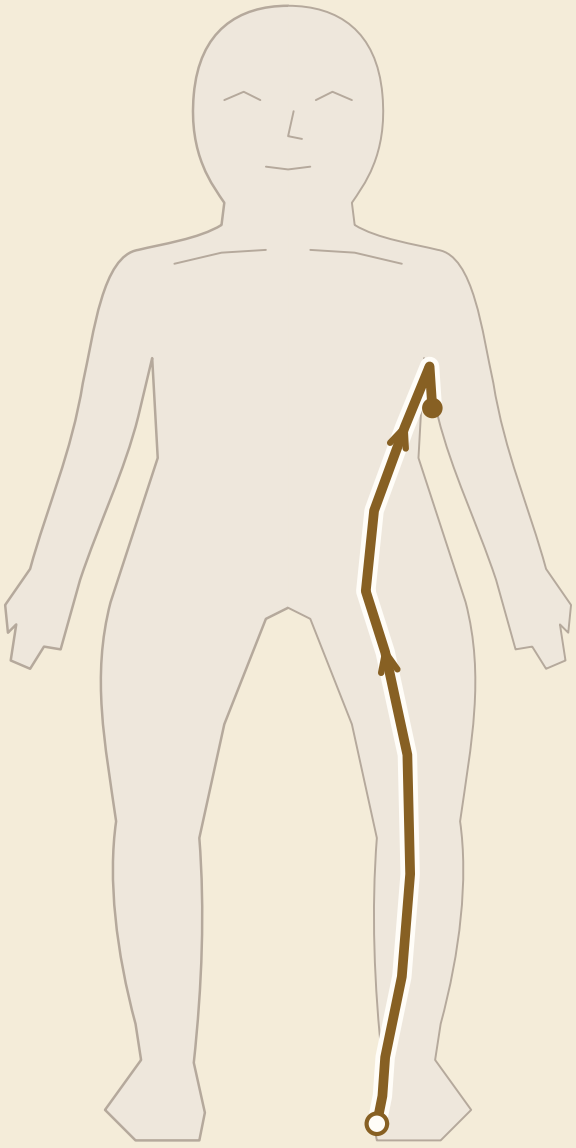
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Rate

Méridien SP · Yin



Vue de face

SAISON

Intersaisons

ÉLÉMENT

Terre

ÉMOTION ASSOCIÉE

Préoccupation

REPÈRES DU TRAJET

Du gros orteil au côté de la poitrine

Bord interne du pied • cheville interne • intérieur de la jambe • abdomen • thorax

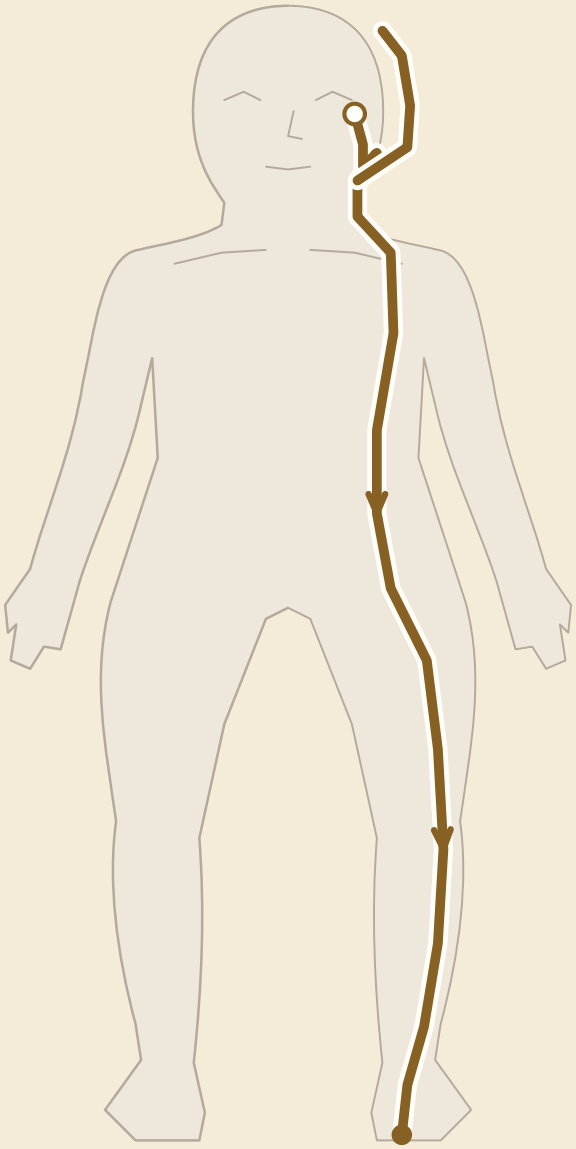
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Estomac

Méridien ST · Yang



Vue de face

SAISON

Intersaisons

ÉLÉMENT

Terre

ÉMOTION ASSOCIÉE

Préoccupation

REPÈRES DU TRAJET

Du dessous de l’œil au deuxième orteil

Joue et mâchoire • avant du cou • poitrine • abdomen • avant de la jambe

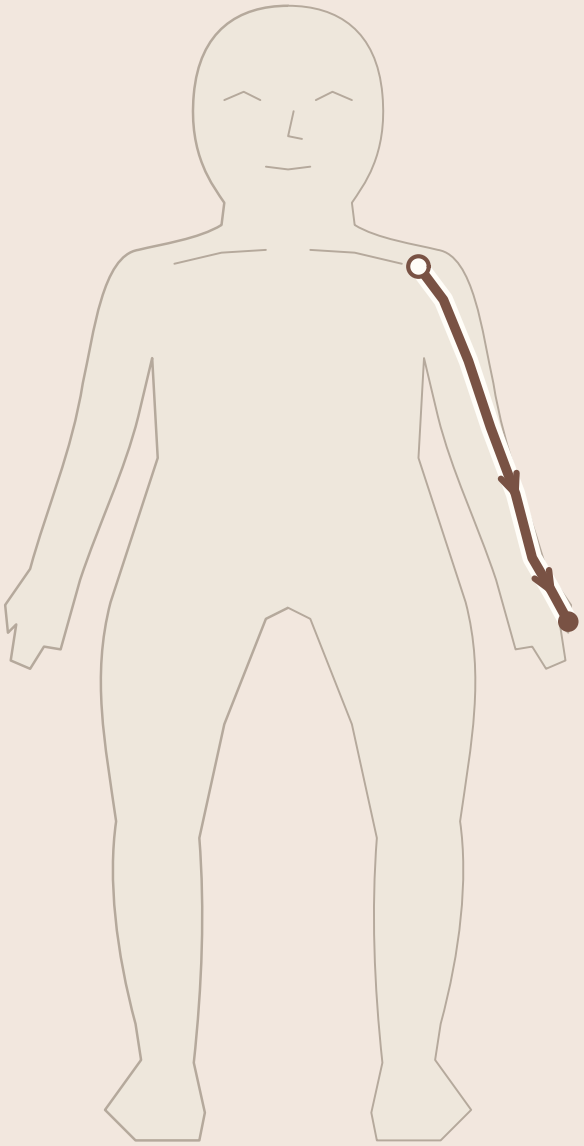
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Poumon

Méridien LU · Yin



Vue de face

SAISON

Automne

ÉLÉMENT

Métal

ÉMOTION ASSOCIÉE

Tristesse

REPÈRES DU TRAJET

Du haut de la poitrine au pouce

Sous la clavicule • bras et avant-bras côté pouce • bord du pouce

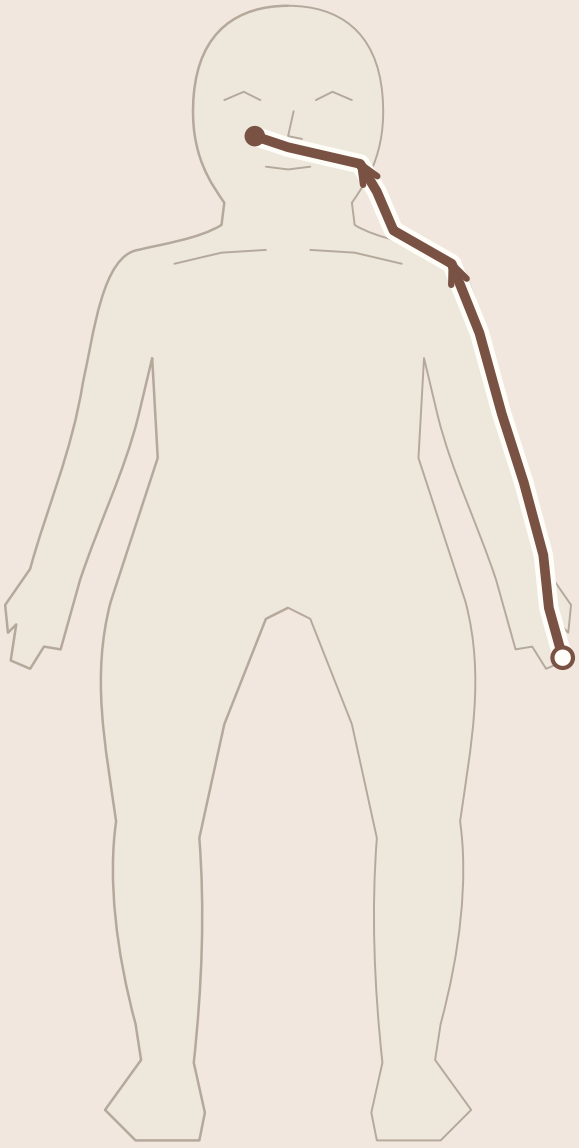
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Gros Intestin

Méridien LI · Yang



Vue de face

SAISON

Automne

ÉLÉMENT

Métal

ÉMOTION ASSOCIÉE

Tristesse

REPÈRES DU TRAJET

De l’index au bord opposé du nez

Dos de la main • côté externe du bras • épaule • cou • haut de la lèvre

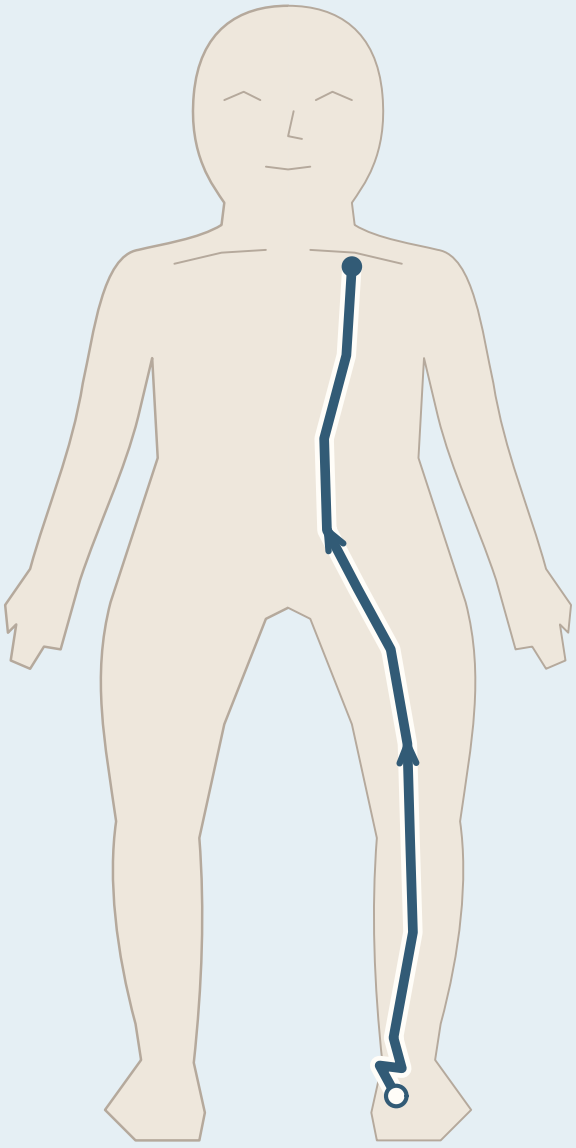
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Rein

Méridien KI · Yin



Vue de face

SAISON

Hiver

ÉLÉMENT

Eau

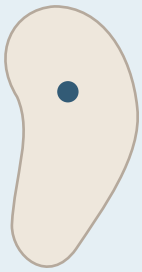
ÉMOTION ASSOCIÉE

Peur

REPÈRES DU TRAJET

De la plante du pied au-dessous de la clavicule

Plante du pied • arrière de la malléole interne • intérieur de la jambe • abdomen • poitrine



Départ sous le pied

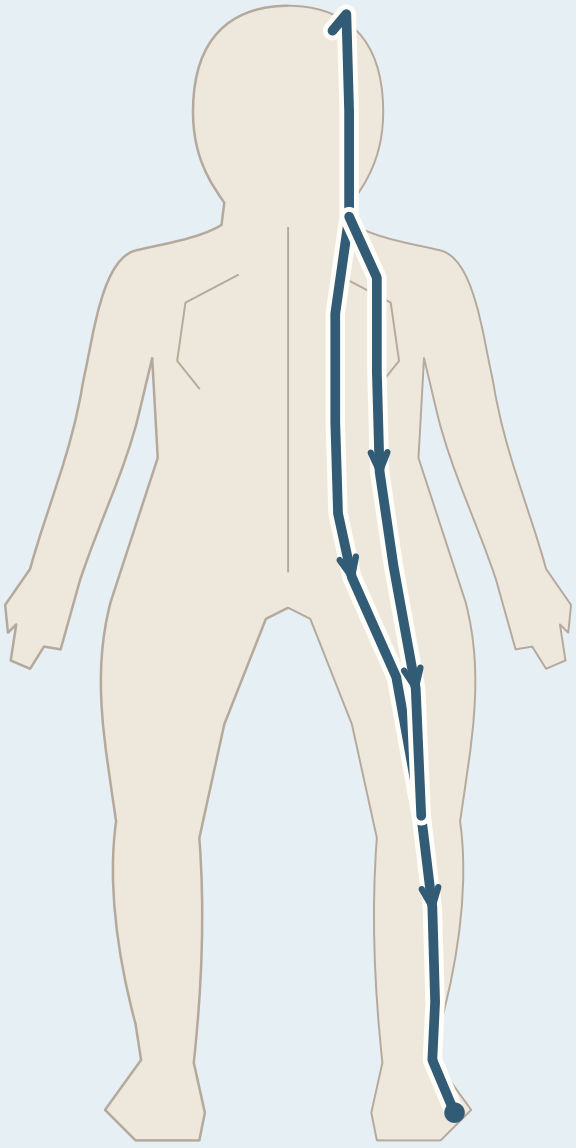
Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature

Vessie

Méridien BL · Yang



Vue de dos

SAISON

Hiver

ÉLÉMENT

Eau

ÉMOTION ASSOCIÉE

Peur

REPÈRES DU TRAJET

Du coin interne de l’œil au petit orteil

Sommet du crâne • nuque • deux lignes du dos • arrière de la jambe • bord externe du pied



Départ au coin interne de l’œil

Les flèches indiquent le sens traditionnel de circulation du Qi.

Trajet superficiel simplifié : un côté représenté, branches internes omises.

Support pédagogique de shiatsu · Références : trajets et nomenclature