

## VB –Poplité 1/2

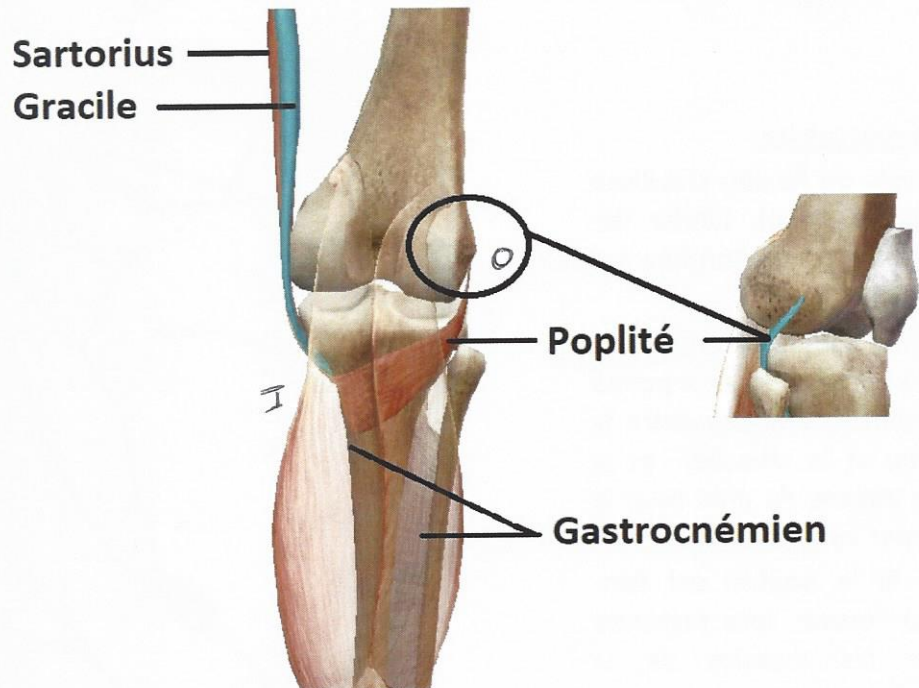
### Origine / Insertion

O: Région poplitée, sur la partie basse et externe du fémur

I: Face postérieure de la jambe, juste sous le genou, sur le bord interne et supérieur du tibia.

### Action

Flexion de la jambe sur la cuisse et rotation du genou.



### La symbolique du muscle

Quelles choses insignifiantes interfèrent-elles avec vos mouvements, figurativement et/ou littéralement ? Des choses apparemment insignifiantes et / ou sans rapport suscitent-elles une douleur dans votre cou, littéralement ou figurativement ? Avez-vous l'impression d'avoir trop de bile concentrée ou les aspects difficiles de votre vie vous accablent-ils ? Avez-vous besoin de limiter ou de diminuer le volume de choses difficiles à digérer de votre vie ?

*Se faire trop de Bile, de soucis.*

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Entre les 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> côtes, depuis le mamelon jusqu'au sternum, sur le flanc



### POST:

Entre T5-T6, à 2,5 cm sur la droite de la colonne.



## VB –Poplité 2/2

Test musculaire:

Cheville en flexion stabilisée (tenir le talon), jambe fléchie et genou « tombé » sur le côté:

Pousser sur l'extérieur du genou pour tourner la jambe ((la partie comprise entre le genou et la cheville) et la face interne du pied pour le tourner vers l'extérieur.

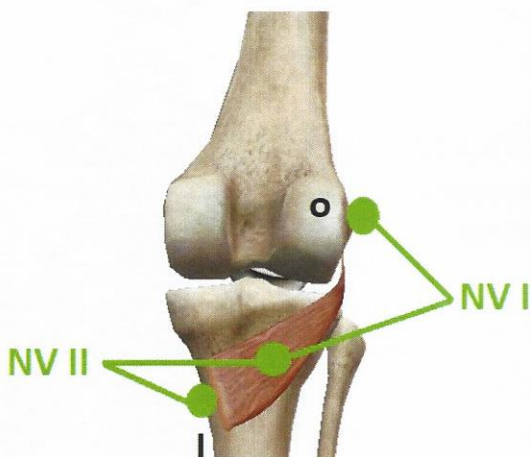
NB: Si le poplité est fort, cette torsion sera ressentie dans les muscles de la hanche.



## Points Réflexes Neuro-Vasculaires: NV (I,II ET III)

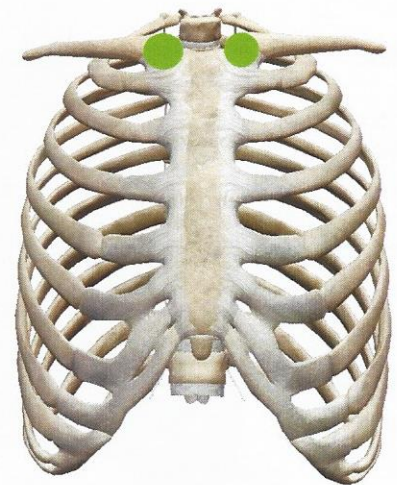
*à faire tout de suite de l'avis de l'avis*

- I. Tenir le centre de la région poplitée (arrière du genou) en même temps que l'origine du muscle poplité sur la face externe du genou, juste sous celui-ci et légèrement en arrière.
- II. Tenir ensuite le centre de la région poplitée en même temps que son insertion, sur la face interne de la jambe.



- III. Tenir l'articulation sterno-claviculaire, la jonction des clavicules au sternum.

**Différent de 27**  
**Rn**



## Alimentation

Vitamine A, C

+ éviter les graisses, les sucreries et aliments frits

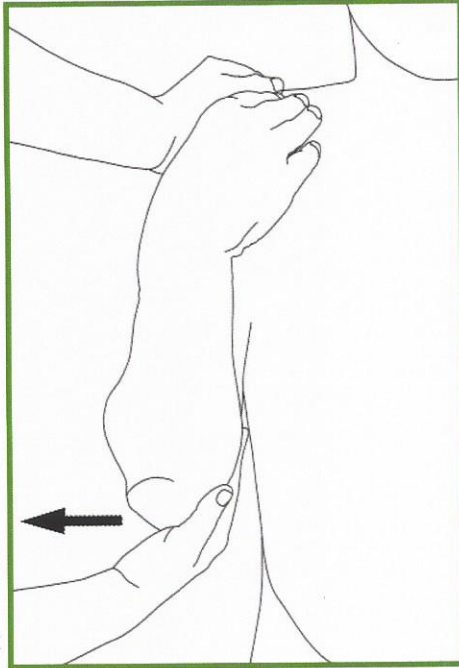


## F-Rhomboïdes

### Test

#### musculaire:

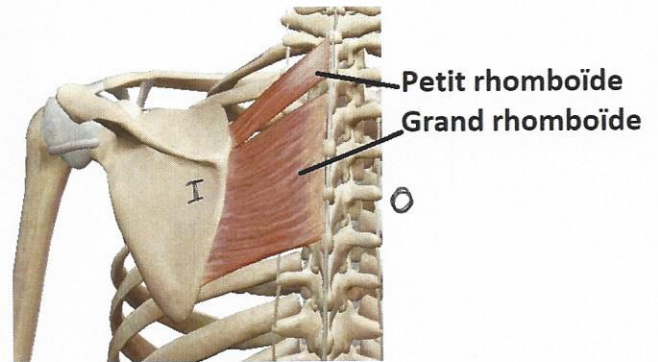
Coudé fléchi et maintenu contre la face latérale des côtes, épaule stabilisée: pousser contre la face interne du haut du bras pour l'éloigner du flanc et le tirer légèrement en avant (similaire au test du muscle élévateur de la scapula, mais avec les épaules au même niveau).



### Origine / Insertion

O: C7 et T1-T5, le long du centre de la colonne vertébrale.

I: Entre le bord de la scapula la plus proche de la colonne vertébrale et celle-ci.



### Action

Stabilisation de l'omoplate

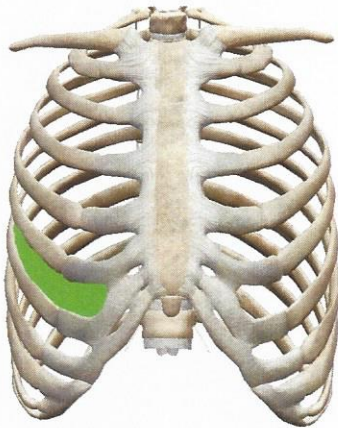
### La symbolique du muscle

Que refoulez-vous ? Vous accrochez-vous aux émotions nuisibles ou gardez-vous tout ce qui est toxique ?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Entre les 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> côtes, depuis le mamelon jusqu'au sternum, sur le flanc droit.



### POST:

Entre T5-T6, à 2,5 cm sur la droite de la colonne.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure



## Alimentation

Vitamine A + éviter graisse, sucre, alcool, café



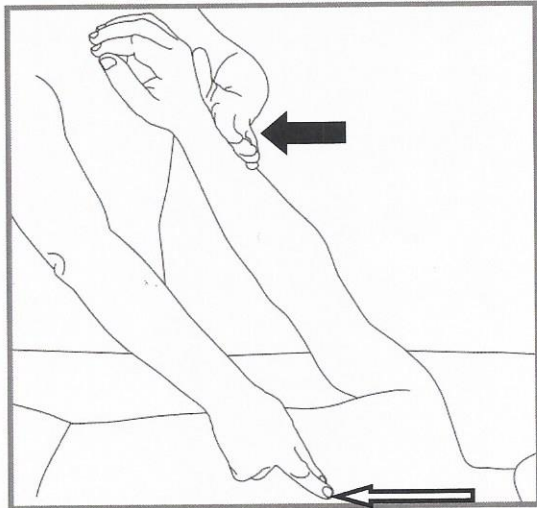
# MÉTAL

## P-Diaphragme

### Test musculaire:

SOIT la personne prend une grande inspiration et retient sa respiration entre 40s et une mn.

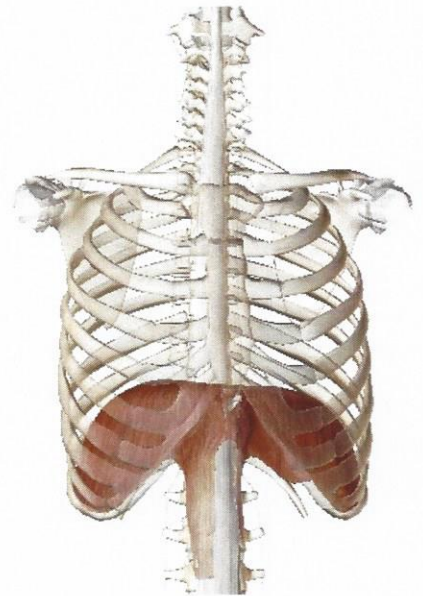
SOIT Tester après avoir glissé vers le bas à partir du processus xyphoïde (*sternome*)



### Origine / Insertion

O: processus xyphoïde, cartilage des côtes 7 à 12, surface ant. des vertèbres lombaires.

I: Le muscle est unique, car il s'insère lui-même – les fibres convergent et se rencontrent sur un tendon central en forme de « haricot »



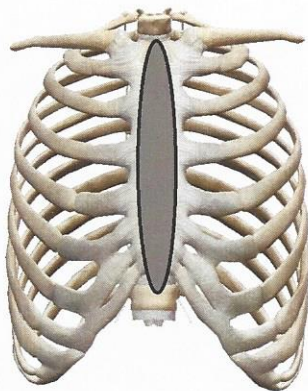
**Action** Flexion de l'épaule

**La symbolique du muscle** Pouvez-vous respirer facilement ? Vous faut-il un courant frais d'air et/ou d'inspiration pour entretenir les différentes fonctions de votre vie ou vous sentez-vous limité.e ? Êtes-vous capable de parler avec aisance, cela vous épuise-t-il ou avez-vous perdu la voix, littéralement ou figurativement ? Avez-vous besoin de chanter ?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Sur le sternum



### POST:

Sur la droite, au point où la 10<sup>ème</sup> côte rejoint la colonne vertébrale, au niveau de la T10.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure

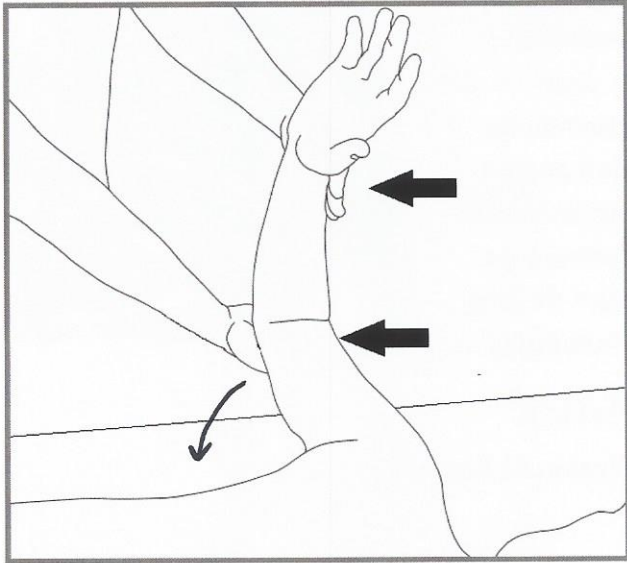


## Alimentation

Vit A, C et beaucoup d'eau



## P - Deltoïde moyen



### Test musculaire:

Tendez le bras latéralement, coude fléchi à la hauteur de l'épaule: stabiliser l'épaule et pousser contre le coude pour le pousser à descendre sur le flanc.

### Origine / Insertion

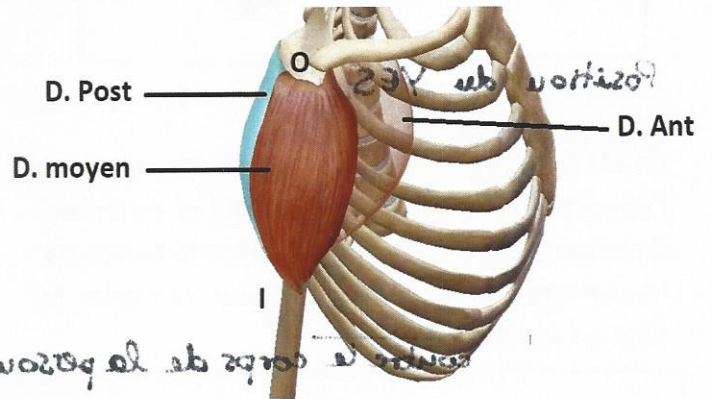
O: La crête et le sommet de la scapula.

I: À mi-chemin, en descendant par la face externe du haut de l'humérus

**Action** Abduction du bras

### La symbolique du muscle

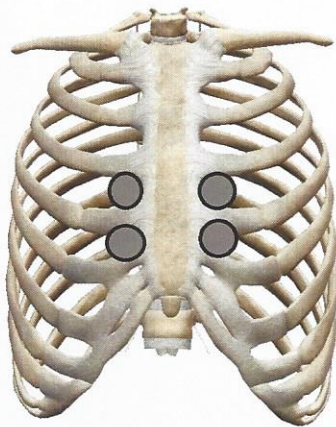
Que devez-vous faire monter dans votre vie ? Glorifiez-vous trop ou pas assez les choses ? Avez-vous besoin de lever les bras et de crier « alléluia » ? Avez-vous assez d'inspiration ou pensez-vous avoir perdu votre enthousiasme ?



## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

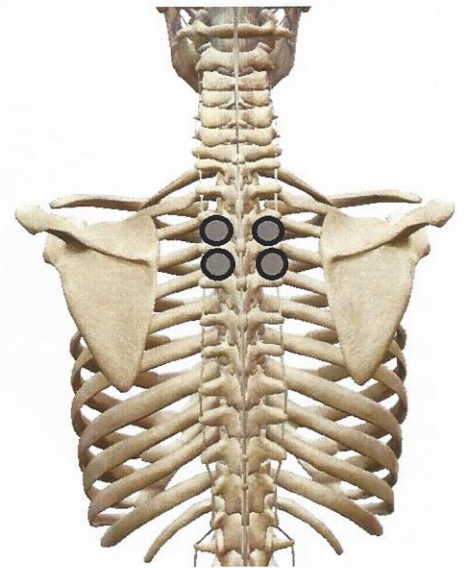
### ANT:

Entre les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> et les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> côtes, près du sternum.



### POST:

Entre T3-T4 et T4-T5, à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure

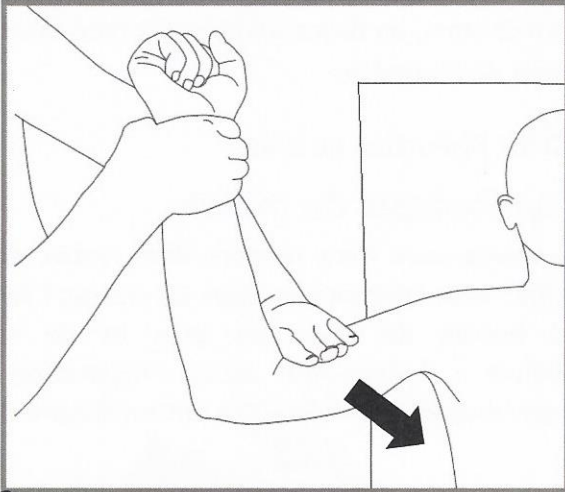


## Alimentation

Vit A, C et beaucoup d'eau



## P-Coraco-brachial



Position du YES

### Test musculaire:

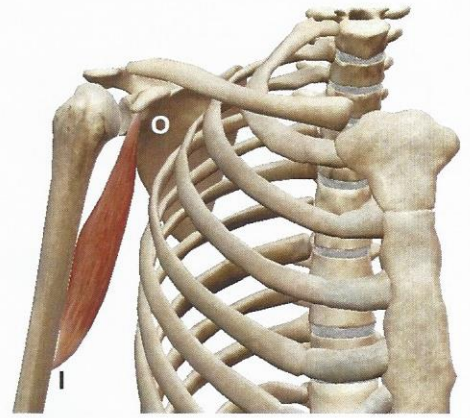
Coude le plus plié possible, paume tournée vers l'épaule et le bras à 45° sur le côté et en avant: stabiliser l'épaule et pousser contre le biceps ou l'avant-bras près du coude pour ramener le bras en arrière *vers le corps.*

*contre le corps de la personne*

## Origine / Insertion

O: Face de l'épaule, sur la scapula.

I: À mi-chemin, en descendant sur la face antérieure du haut du bras (humérus).



## Action

Flexion de l'épaule

## La symbolique du muscle

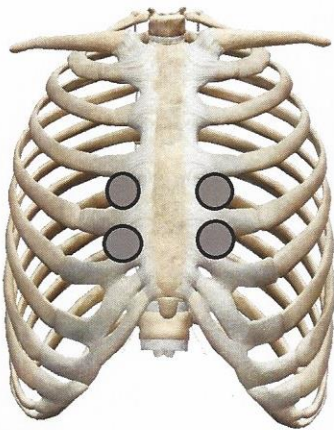
Accordez-vous trop ou pas assez d'attention aux détails de toilette? Vous est-il facile de « prendre soin » de vous-même ou est-il douloureux de le faire? Avez-vous perdu votre voix?

*Image de soi*

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

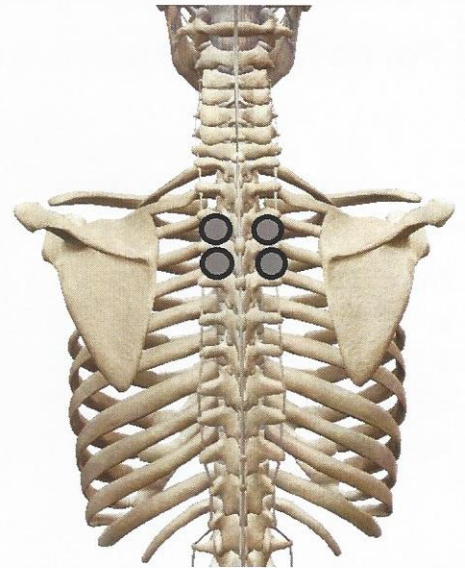
### ANT:

Entre les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> et les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> côtes, près du sternum.



### POST:

Entre T3-T4 et T4-T5, à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle antérieure



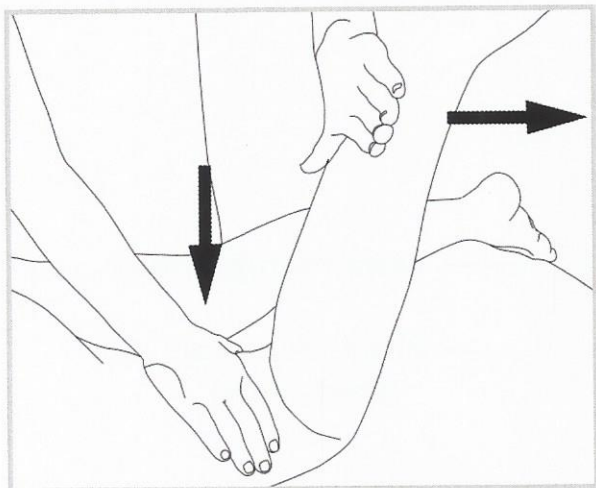
## Alimentation

Vit A, C et beaucoup d'eau.



## GI-Ischio-jambiers (1/2)

## Description anatomique



Ce muscle appartient à un groupe musculaire de la cuisse permettant l'extension de la hanche et la flexion du genou. Il se compose de trois muscles :

- muscle biceps fémoral (chefs long et court)
- muscle semi-tendineux
- muscle semi-membraneux

### Test musculaire:

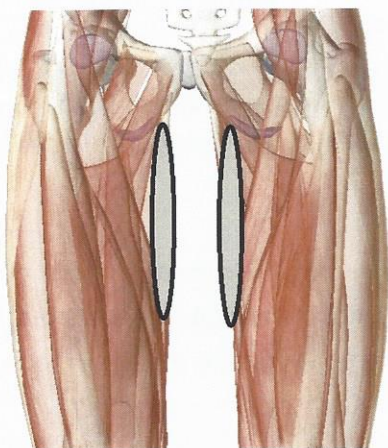
Sur le ventre, jambe fléchie de sorte que l'angle du mollet et de la cuisse dépasse légèrement les 90°: maintenir la cuisse sur le centre de l'ischio-jambier et pousser contre le dos du tendon d'Achille pour tendre la jambe.

Attention: s'assurer que la direction du test est droite et pas sur le côté, que le pelvis reste à plat et que le dos ne se courbe pas.

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

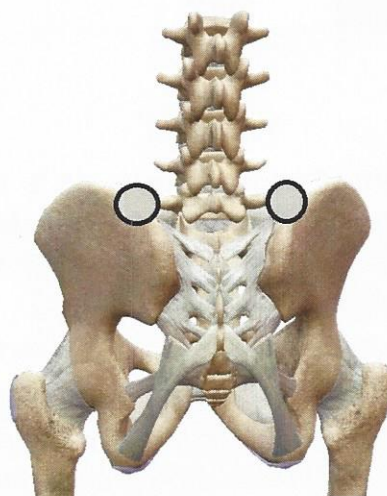
### ANT:

Face interne du haut de la cuisse.



### POST:

Les bosses les plus proéminentes des os iliaques, au niveau de L5.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

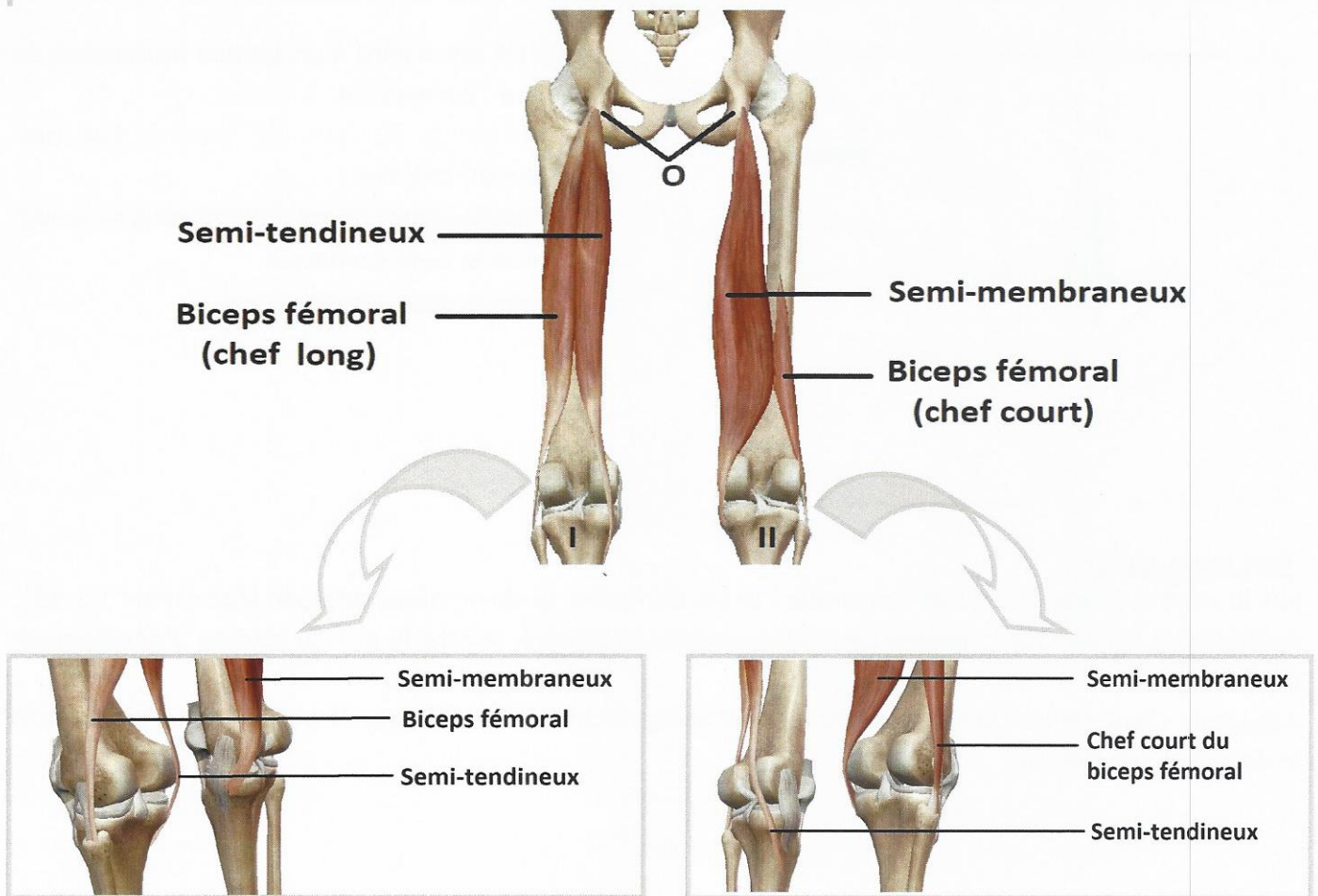
Fontanelle postérieure



## Alimentation

Vit E et Fer

## GI-Ischio-jambiers (2/2)



### Origine / Insertion

**ORIGINE:** face postérieure de la tubérosité ischiatique de l'os coxal par un tendon commun avec le muscle semi-tendineux (pour le chef court: sur la moitié inférieure de la lèvre latérale de la ligne âpre du fémur, en dedans du muscle vaste externe).

#### INSERTION

- **BICEPS FÉMORAL:** sur la tête de la fibula (péroné) et par des expansions sur le condyle latéral du tibia
- **SEMI-TENDINEUX:** sur la face supérieure et médiale du tibia (même tendon que sartorius et gracile)
- **SEMI-MEMBRANEUX:** sur trois points; face postérieure du condyle médial tibial, sur la face médiale tibiale, sur le condyle latéral fémoral

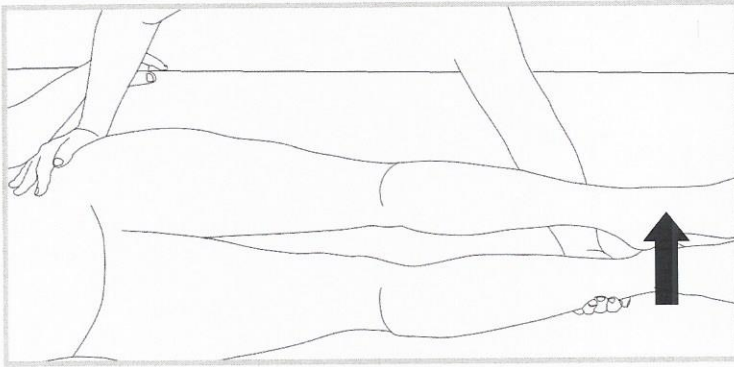
### La symbolique du muscle

Avez-vous l'impression d'avoir assez de pouvoir pour bouger et courir ou dépensez-vous trop de pouvoir? Êtes-vous capable de procéder à des changements lorsque vous allez à toute vitesse? Un changement en mouvement vous a-t-il causé une blessure, tension ou gêne? Tendez-vous à jeter les bébé avec l'eau du bain ou vous accrochez-vous à ce qui doit-être abandonné?

*Savoir lâcher-prise*



## GI - Carré des lombes



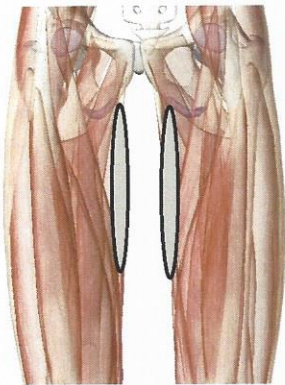
### Test musculaire:

flexibilité

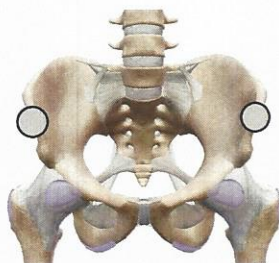
La personne se tient au bord de la table et utilisant ses mains pour stabiliser son torse, ses deux jambes tendues et rapprochées et levées : presser sur la face externe de la cheville, pour amener les deux jambes vers la ligne médiane en exerçant un contre appui sur la hanche opposée

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

ANT. I: bande sur la face interne de la partie supérieure de la cuisse



+



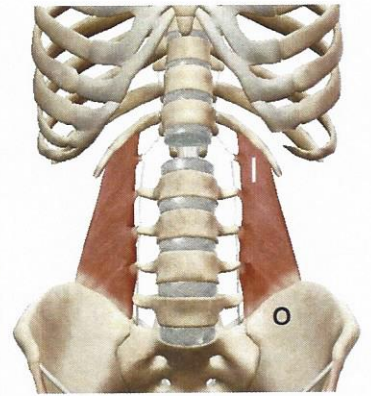
ANT. II:

Sur le bord du sommet de la crête iliaque.

## Origine / Insertion

O: : Le long du sommet arrière de la crête iliaque et le long du ligament ilio-lombaire.

I: Bord inférieur de la 12<sup>ème</sup> côte et des processus des quatre premières vertèbres lombaires.



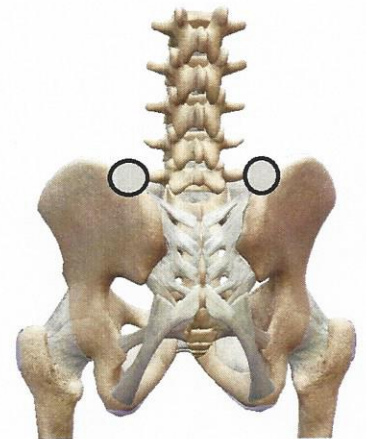
Action Élévation du bassin

## La symbolique du muscle

Fonctionnez-vous avec droiture? Qu'est-ce qui suscite chez-vous un mal de dos ? De quelle manière avez-vous besoin de vous donner une plus grande stabilité ? Votre travail/vie/objectif exige-t-il que vous vous penchiez davantage qu'il est confortable? Pouvez-vous bénéficier d'une certaine souplesse et être capable de vous pencher comme un roseau dans le vent, tout en restant fort.e?

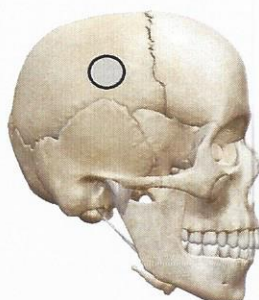
POST:

Une bande sur la face interne de la partie supérieure de la cuisse, position médiale par rapport au quadriceps.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Bosse pariétale

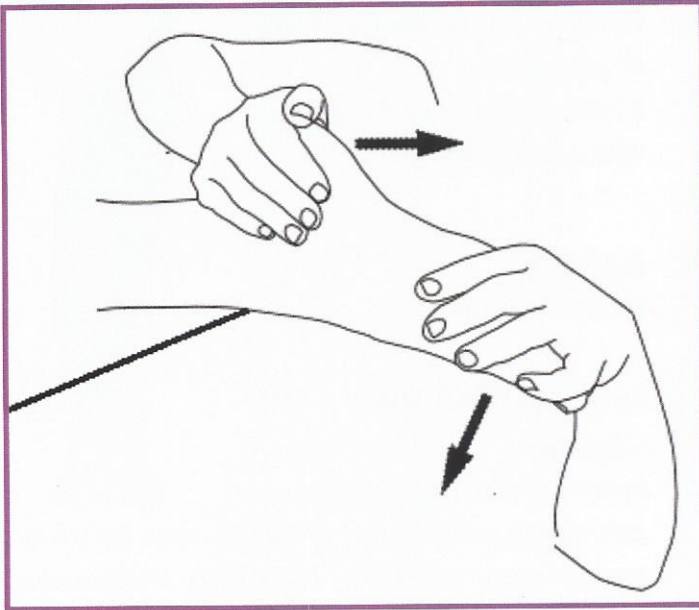


## Alimentation

Vitamines E, A et C



## TR-Gastrocnémien (Triceps sural II)



### Test musculaire:

Sur le ventre, jambe allongée, orteils pointés: presser contre l'arrière du talon et la plante du pied.

## Origine / Insertion

O: O: Face arrière de la jambe, juste au-dessus du genou, sur les condyles du fémur

I: Milieu de l'arrière du talon, sur le talon d'Achille

**Action** Flexion plantaire

## La symbolique du muscle

Devant quoi ou qui vous enfuyez-vous ? Avez-vous du mal à déterminer quand tenir ferme et quand vous battre, quand vous retirer ? Avez-vous l'impression d'être trop agressif-e ou craintif-ve dans les situations non-critiques ou de ne pas répondre aux attentes en cas de véritable crise ou bien que votre vie est une crise sans fin ou une série continue de crises ?

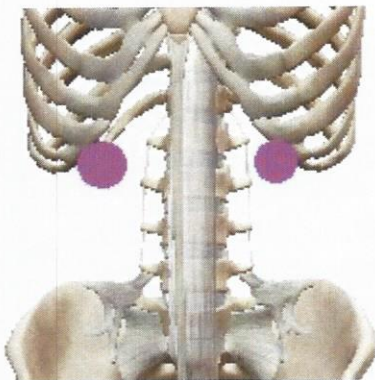
*fuite*



## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

A 5 cm au-dessus et à 2,5 cm de part et d'autre du nombril.



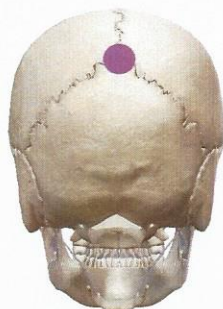
### POST:

Entre T10-T11 et T11-T12, à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale, au niveau des dernières côtes.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle postérieure, le point tendre situé sur l'arrière du crâne.

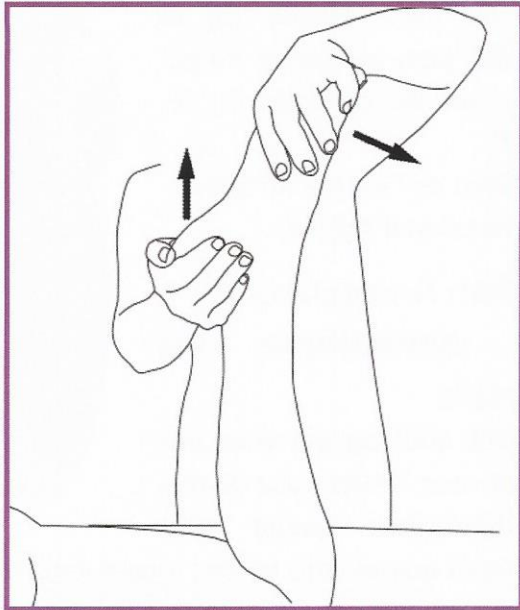


## Alimentation

Vit C



## TR-Soléaire (Triceps sural I)



### Test musculaire:

Sur le ventre, jambe pliée 90°, orteils pointés vers le haut: presser contre l'arrière du talon et la plante du pied pour redresser le pied.

### Origine / Insertion

O: Face externe et face postérieure de la jambe, juste sous le genou.

I: Face postérieure de la cheville, sur le talon.



### Action

Flexion plantaire

### La symbolique du muscle

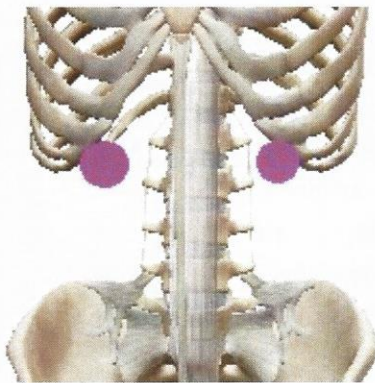
Avez-vous du mal à déterminer quand tenir ferme et quand vous battre ou quand vous retirer ? Avez-vous l'impression d'être trop agressif ou craintif dans les situations non-critiques ou de ne pas répondre aux attentes en cas de véritable crise ? Avez-vous l'impression que votre vie est une crise sans fin ou une série continue de crises ?

*Manque de positionnement.*

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

A 5 cm au-dessus et à 2,5 cm de part et d'autre du nombril.



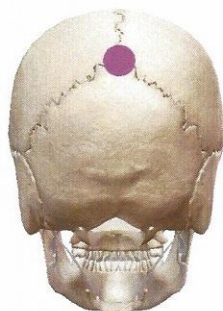
### POST:

Entre T10-T11 et T11-T12, à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale, au niveau des dernières côtes.



## Points Neuro-Vasculaires: NV Alimentation

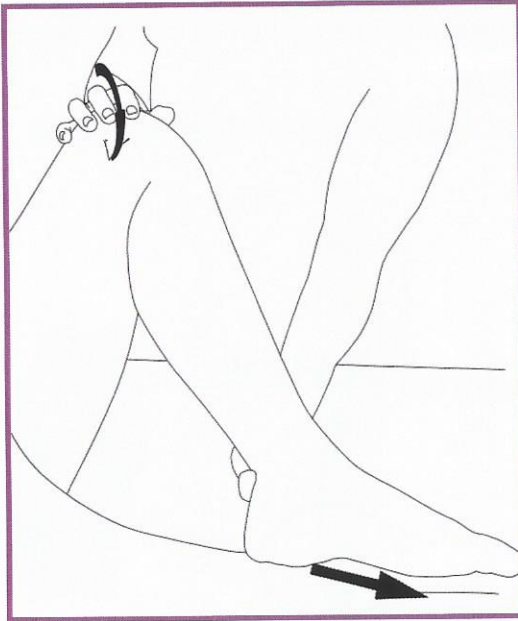
Fontanelle postérieure, le point tendre situé sur l'arrière du crâne.



Vit C



## TR-Sartorius



**Test musculaire:** *Jambe ouverte sur l'ext.*  
La jambe tournée vers l'extérieur, genou légèrement fléchi, pied placé sur l'autre jambe, juste sous le genou.

## Origine / Insertion

O: Bord supérieur de l'os iliaque.

I: Face interne du tibia, juste sous le genou.

## Action

Élève l'omoplate (scapula)

## La symbolique du muscle

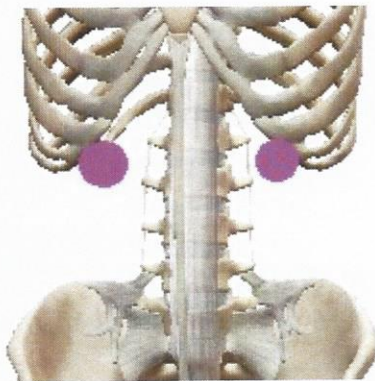
Avez-vous l'impression d'avoir la force ou la passion nécessaire pour affronter les défis de votre travail / vie, pour créer ou procréer ? Avez-vous l'impression d'avoir la force ou la passion de résister et de donner tout ce que vous avez, littéralement ou figurativement ? Qu'est-ce qui vous passionne, physiquement, émotionnellement, mentalement, spirituellement, etc. ?



## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

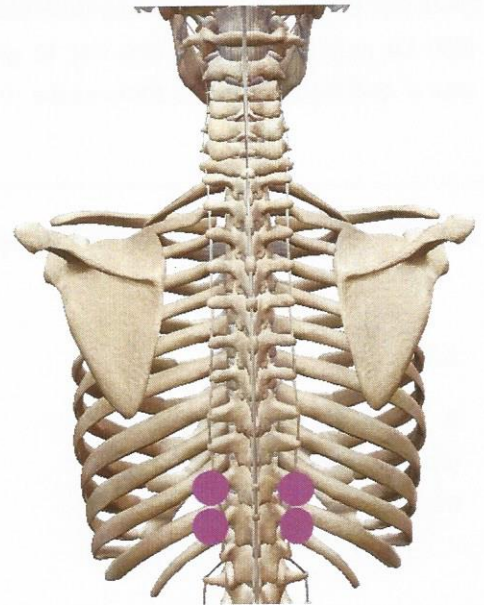
### ANT:

A 5 cm au-dessus et à 2,5 cm de part et d'autre du nombril.



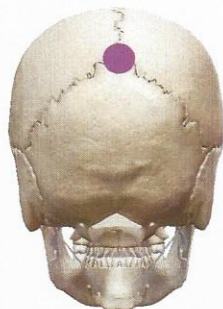
### POST:

Entre T10-T11 et T11-T12, à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale, au niveau des dernières côtes.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle postérieure, le point tendre situé sur l'arrière du crâne.

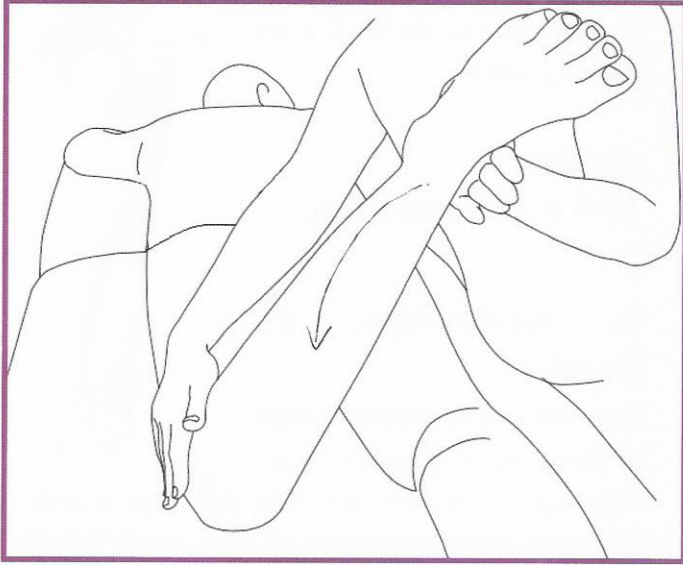


## Alimentation

Vit C



## TR-Gracile



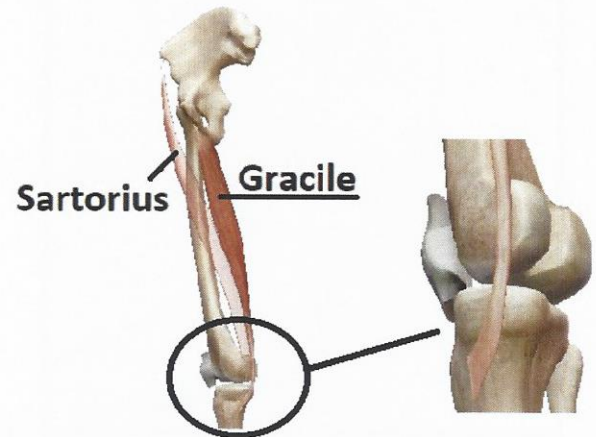
## Origine / Insertion

O: Le bord inférieur du pubis.

I: Sommet du tibia sur la face interne du genou.

## Action

Flexion du genou et adduction de la cuisse



## La symbolique du muscle

Vous sentez-vous maladroit-e quand vous êtes passionné-e à propos des différents aspects de votre vie ? Êtes-vous gêné-e de montrer vos passions ou vos passions volcaniques échappent-elles à votre contrôle ? Qu'est-ce qui vous donne de la chaleur, physiquement, émotionnellement, mentalement, spirituellement, etc. ?

### Test musculaire:

Genou plié à environ 45°: le soutenir et appuyer contre la face interne du mollet pour pousser le pied vers le bas et latéralement.

**NB: La pression est douce car le genou n'est pas d'ordinaire poussé dans cette direction.**

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

*Absence de maîtrise dans l'expression des passions.*

### ANT:

A 5 cm au-dessus et à 2,5 cm de part et d'autre du nombril.

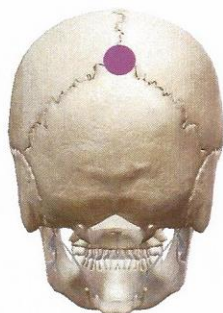
### POST:

Entre T10-T11 et T11-T12, à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale, au niveau des dernières côtes.

Illustrations page précédente ou suivante

## Points Neuro-Vasculaires: NV

Fontanelle postérieure, le point tendre situé sur l'arrière du crâne.



## Alimentation

Vit C



## IG - Abdominaux:

### Tests musculaires:

Genoux pliés, bras croisés sur les épaules opposées, penché-e en arrière, menton levé + Torse tourné de 25°: stabiliser les cuisses, pousser le tronc en arrière en appuyant sur le milieu du corps. *Avis du groupe d'après la santé par le toucher - appuyer sur l'épaule.*



### Origine / Insertion Obliques Ext et Int

*pas de dessin.*

O. Externe sur la face externe des huit dernières côtes et O. Interne sur la crête iliaque

I. externe sur le pubis et I. interne postérieures, verticales, se terminent sur les trois dernières côtes; intermédiaires sont horizontales et se prolongent par l'aponévrose du droit de l'abdomen; inférieures, issues du ligament inguinal,

### Origine / Insertion Transverses



O costales : sur la fascia thoraco-lombaire, mais aussi sur la face profonde des côtes 7 à 12

O lombaires : des apophyses épineuses L1 à L4, par une aponévrose postérieure occupant tout l'espace entre les côtes et la crête iliaque.

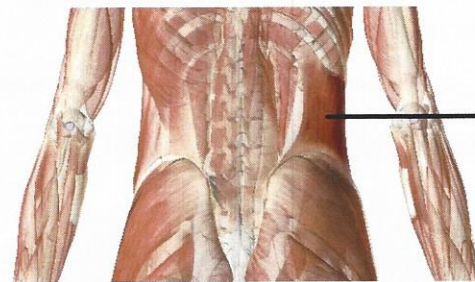
O iliaque : des deux tiers antérieurs de la crête iliaque .

\*\*\*\*\*

I: Par une aponévrose antérieure sur toute la hauteur de la ligne blanche.

### Action

Contention des viscères, flexion de la colonne thoraco-lombaire ainsi qu'une compression abdominale utile à l'expiration active, la miction et la défécation.



Oblique interne

### Actions

Inclinaison, flexion et rotation latérales du tronc, sanglage abdominal et compression des viscères

## Points Neuro-Lymphatiques: NV

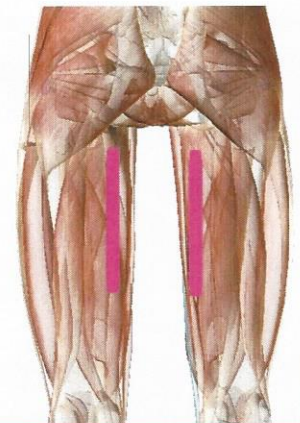
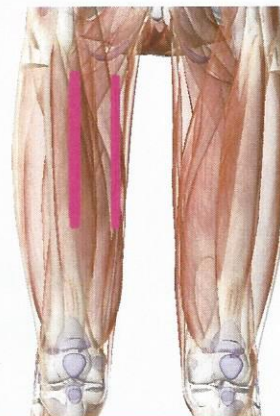
### ANT. GRAND DROIT

Face interne des cuisses, moitié inférieure sur deux bandes légèrement en avant et en arrière



## ANT. TRANSVERSES ET OBLIQUES

Face interne des cuisses, moitié inférieure sur trois bandes en avant, au centre





## IG - Abdominaux:

### Grand droit de l'abdomen



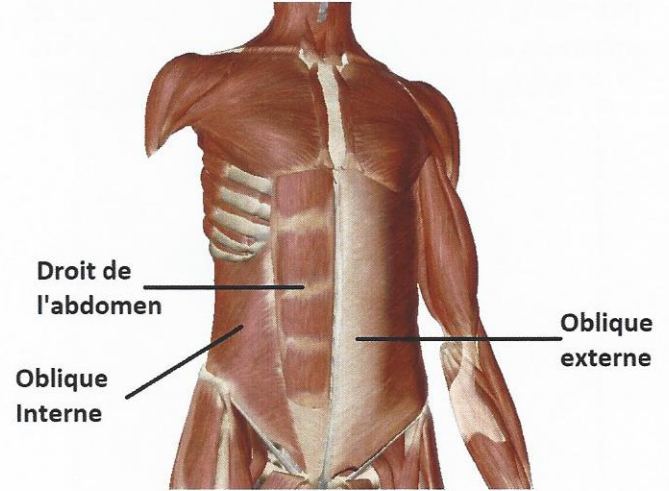
#### Tests musculaires:

Genoux pliés, bras croisés sur les épaules opposées, penché-e en arrière, menton levé: stabiliser les cuisses, pousser le tronc en arrière en appuyant sur le milieu du corps

## Origine / Insertion

O: de part et d'autre de la symphyse pubienne sur la crête du pubis

I: faces externes des cartilages costaux des 5, 6 et 7<sup>e</sup> côtes et l'appendice xiphoïde.



**Actions** flexion de la colonne vertébrale, tension de la paroi abdominale, compression des viscères.

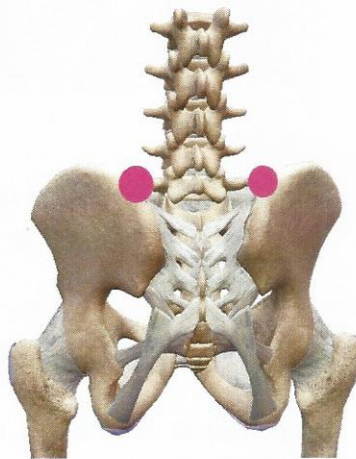
## Points Neuro-Lymphatiques: NL

### POUR TOUS LES ABDOMINAUX

*L'Antérieur est derrière.*

#### POST:

La protubérance la plus notable des iliums, au niveau L5



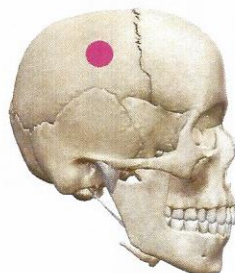
## La symbolique des muscles abdominaux

Que faites-vous qui vous empêche de maintenir la posture la plus appropriée pour vous? Quelle est votre attitude envers la vie en général: équilibrée ou déséquilibrée? Avez-vous l'impression de vous épanouir tous les jours dans votre carrière? Qu'avez-vous du mal à absorber, qu'est-ce qui vous fait mal au ventre et/ou qui inhibe votre respiration?

*Bien-être absent.*

## Points Neuro-Vasculaires: NV

Bosses pariétales



### POUR TOUS LES ABDOMINAUX

## Alimentation

Vitamine B, D

## MC-Grand glutéal

### Test

#### musculaire:

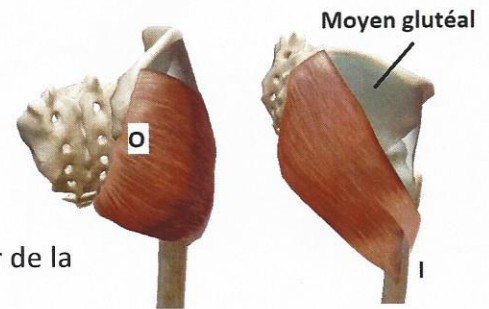
Sur le ventre, jambe pliée à 90°, en ramenant la cuisse en arrière aussi loin que possible: appuyer sur la face postérieure de la cuisse pour la ramener en avant.



### Origine / Insertion

O: Face postérieure de l'os iliaque et en travers du sacrum jusqu'au coccyx.

I: Sommet de la face postérieure du fémur, en descendant d'environ 7,5 cm



### Action

Extenseur de la cuisse

### La symbolique du muscle

Utilisez-vous comme il convient votre puissance à l'état brut pour maintenir la stabilité globale ? Vous reposez-vous trop sur la force brute alors que la subtilité conviendrait mieux ?

*Manque de justesse. Pas assez de modération*

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

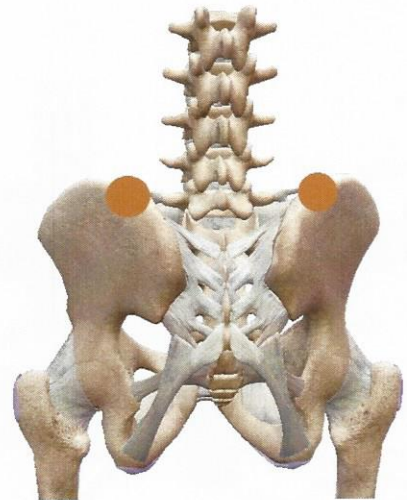
### ANT:

Depuis le sommet du fémur, en descendant jusqu'au-dessus du genou sur la face latérale, puis la face antérieure des jambes.



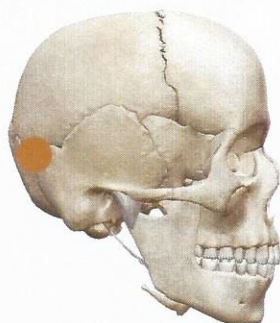
### POST:

La bosse la plus proéminente des os iliaques au niveau de L5



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Suture lambdoïde, sur les côtés de l'arrière du crâne.



## Alimentation

Vit E

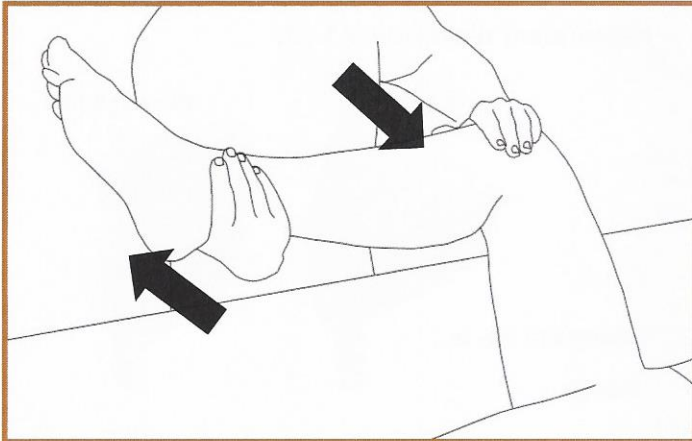


## MC-Piriforme

## Origine / Insertion

O: Face interne du sacrum (ne peut pas être perçu depuis la surface du corps).

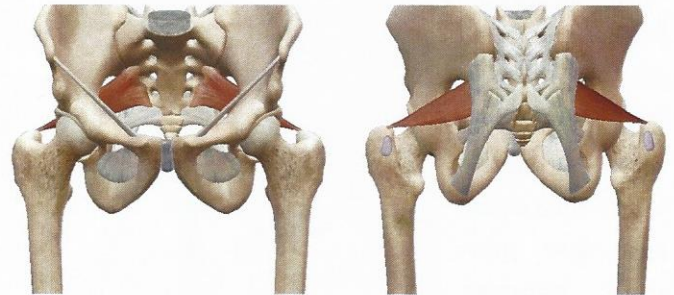
I: Face interne du fémur (os iliaque).



Départ quadriceps

### Test musculaire:

Genou fléchi, cuisse en adduction maximum et rotation externe. Pousser la cheville dans le sens de la dérotation tout en maintenant le genou fixe.



### Action

Rotation externe de la cuisse

### La symbolique du muscle

Avez-vous l'impression d'avoir des genoux cagneux ou d'être gauche? Y-a-t-il de petits problèmes, subtils ou profonds, qui irritent vos nerfs ou vous font avoir mal?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

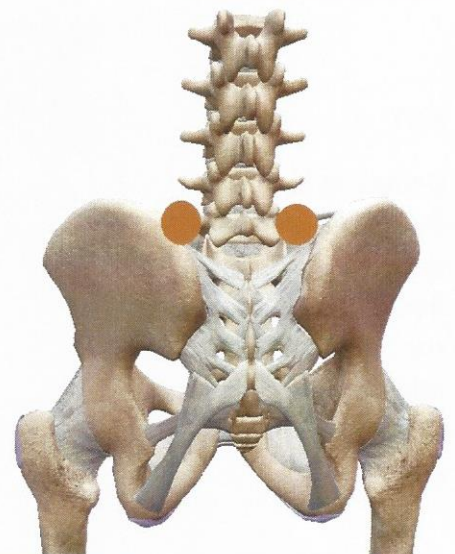
### ANT:

Le long du bord supérieur du pubis



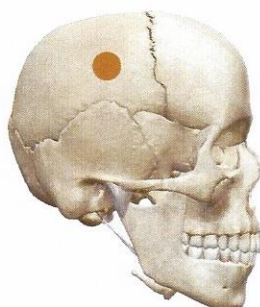
### POST:

La bosse la plus proéminente des os iliaques, au niveau de L5



## Points Neuro-Vasculaires: NV Alimentation

Bosse pariétale



Vit E

## MC-Pectiné



*Départ quadriceps*

### Test musculaire:

Genou et hanche pliés à 90° et genou tournant vers l'intérieur pour ramener le pied sur la jambe opposée le plus loin possible. Le talon doit être plus haut que le genou.

Tenir la face externe du genou et pousser contre la face interne du mollet, pour le tourner latérale-<sup>m</sup>

## Origine / Insertion

O: Bord supérieur du pubis

I: Bord supérieur du fémur

## Action

Adduction de la cuisse

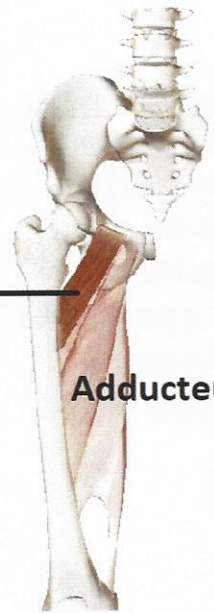
**Pectiné**

**Adducteurs**

## La symbolique du muscle

Le muscle pectiné fait parti du groupe musculaire des **adducteurs** avec le court adducteur, le long adducteur, le grand adducteur et le gracile. Il en est le muscle le plus superficiel et il a la **même symbolique**.

*Se protéger.*



## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

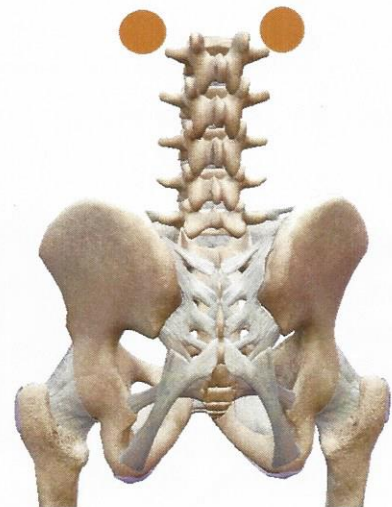
### ANT:

À l'intérieur de l'épine iliaque antéro-supérieure



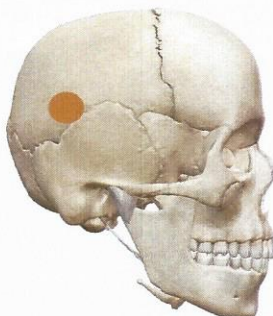
### POST:

Entre D12 et L1, à un pouce des processus épineux



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Os pariétal, au dessus et derrière l'oreille



## Alimentation

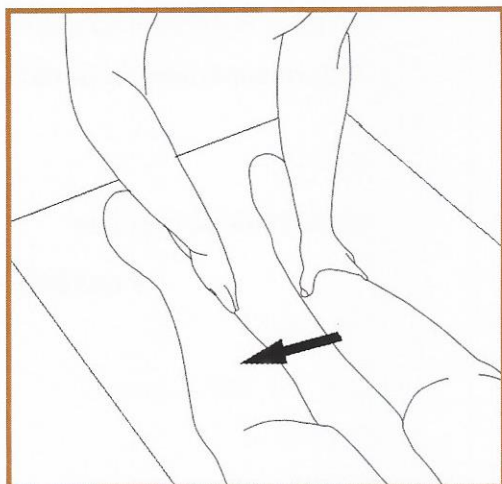
Vit E



## MC-Adducteurs

### Test musculaire:

Les pieds joints: maintenir une cheville, séparer la jambe mobile de la jambe stabilisée opposée.



## Origine / Insertion

O: Au niveau du pubis

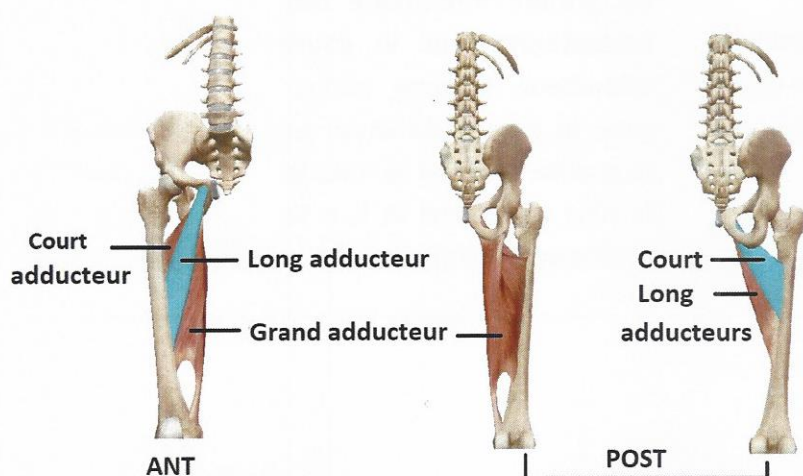
I: Juste sous la hanche, vers la face interne du genou et sous celui-ci, sur la face interne du tibia.

## Action

Ramener les jambes dans l'axe médian

## La symbolique du muscle

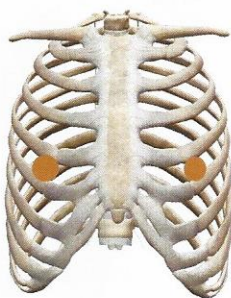
Quelles questions personnelles protégez-vous ? Avez-vous besoin de partager certains de ces problèmes ou les gardez-vous pour vous ? Avez-vous du mal à garder les jambes jointes ? Avez-vous l'impression que vous vous protégez assez vous-même ou les autres dans le domaine de la sexualité ? Si vous pensez à votre vie ou à votre objectif actuel comme à un cheval à monter, êtes-vous à l'aise en selle ou êtes-vous meurtri-e à force de chevaucher ?



## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Derrière le mamelon, sur la poitrine, entre les 4<sup>ème</sup> et les 5<sup>ème</sup> côtes.



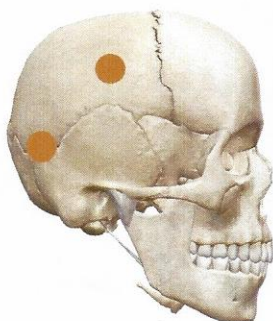
### POST:

Juste sous les pointes des scapulas, entre les 8<sup>ème</sup> et les 9<sup>ème</sup> côtes.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Bosse pariétale, une crête située entre l'oreille et le sommet de la tête, et la suture lambdoïde sur le côté du crâne.

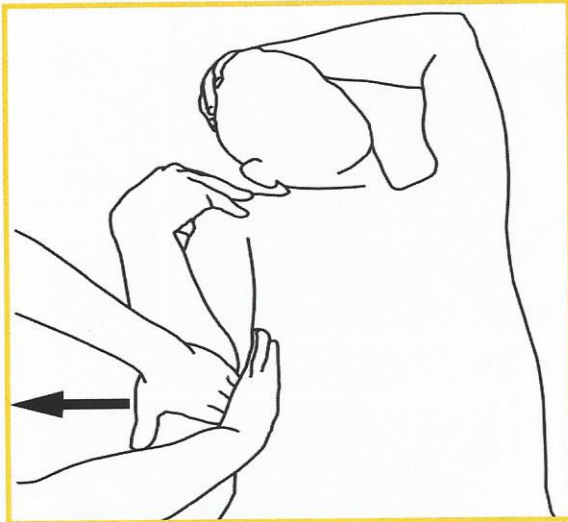


des 2 côtés.

Vit E

## Alimentation

## E-Élévateur de la scapula



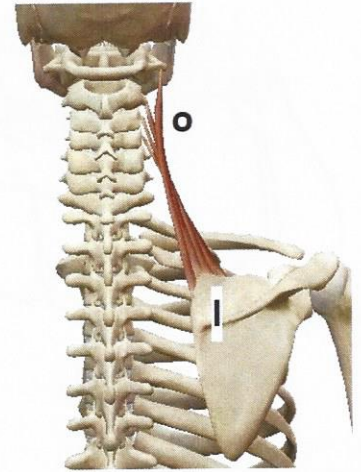
### Test musculaire:

Coude fléchi vers le corps incliné sur le côté, le bras opposé élevé derrière la tête: éloigner le coude du corps.

## Origine / Insertion

O: processus transverses des cervicales 1 à 4

I: partie supérieure du bord médial (spinal) de l'omoplate



## Action

Élève l'omoplate (scapula)

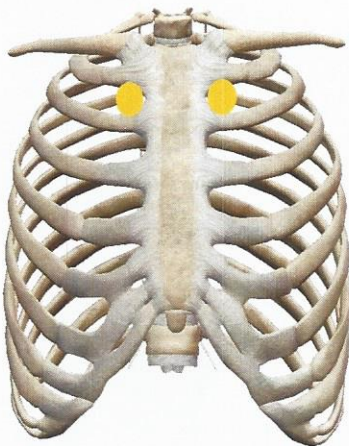
## La symbolique du muscle

Avez-vous du mal à garder la tête sur les épaules, au sens propre ou au figuré? Diriez-vous que vous avez l'air trop hautain ou que vous ne semblez pas capable de marcher le front haut?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

**ANT:**

Rn 27



**POST:**

Entre C7 et D1 +  
omoplate



## Points Neuro-Vasculaires: NV Alimentation

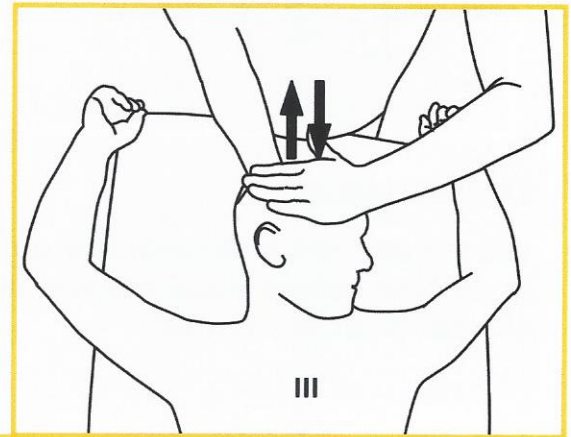
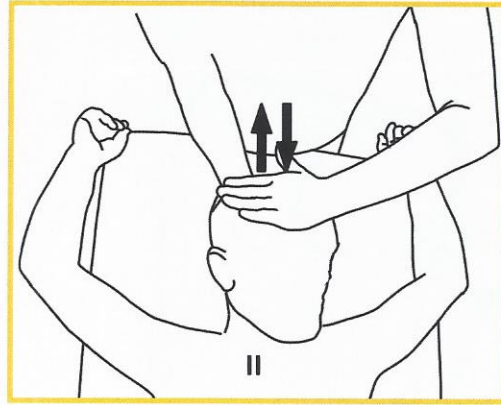
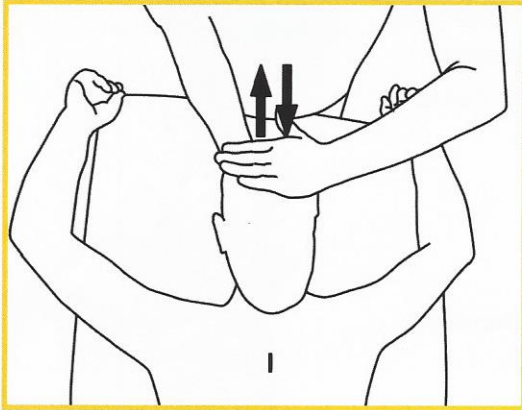
Sur les proéminences frontales



Vit B, B2



## E-Muscles du cou



### Tests musculaires:

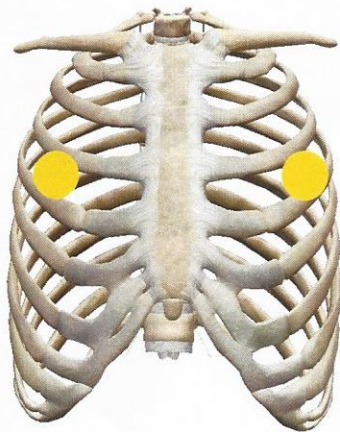
**3 tests sur le dos:** la tête relevée: repousser la tête dans l'axe puis en rotation de 10 et 45°.

**3 tests sur le ventre:** idem ou une alternative est de rester sur le dos et de pousser la tête sur l'occiput pour la mettre en flexion.

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Pour les adultes à 9 cm du sternum sur les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> côtes et entre celles-ci



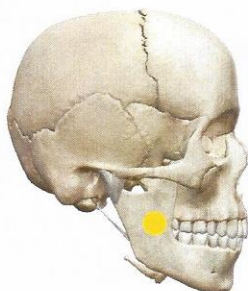
### POST:

Au niveau de C2, à environ 2 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur la branche montante de la mandibule, au niveau de la bouche

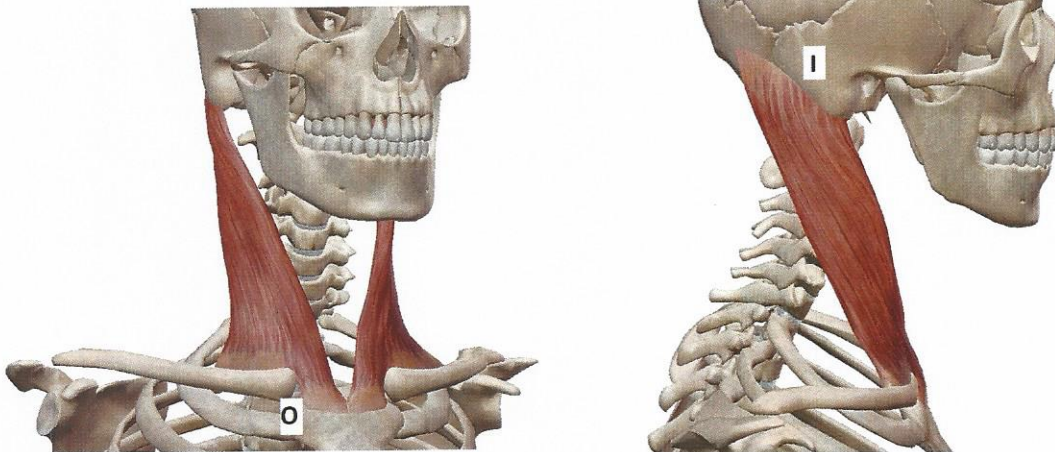


## Alimentation

Vit B, B2

Prendre trop de risque, laisser de la place au hasard.  
Contrôle en excès

## Muscles du cou I: Sterno-cléido-mastoïdien



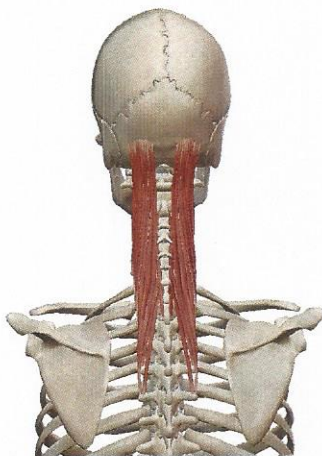
**Action:**

Fléchisseurs du cou

**Origine:** premier tiers de la clavicule et du sommet du sternum

**Insertion:** Au niveau de l'os mastoïde, sur la nuque derrière l'oreille

## Muscles du cou II: Épineux de la tête et du cou



**Action:**

Extenseurs du cou

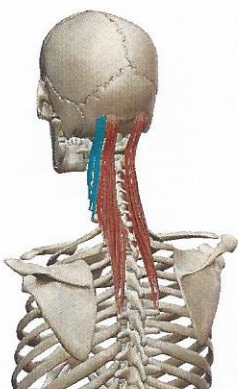
**Origine:** depuis C7 sur les processus épineux et transverses de T1 à T5

**Insertion:** Sur toute la partie postérieure du crâne

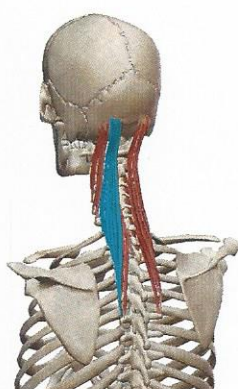
### La symbolique du muscle

Sterno-cléido-mastoïdien: avez-vous de la peine à garder la tête droite au sens propre et figuré?

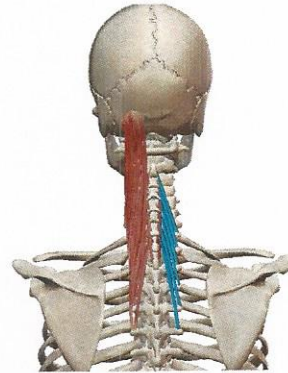
Épineux de la tête et du cou: êtes-vous réellement en train de mettre la tête en avant et au sens figuré, prenez-vous des risques, tentez-vous votre chance?



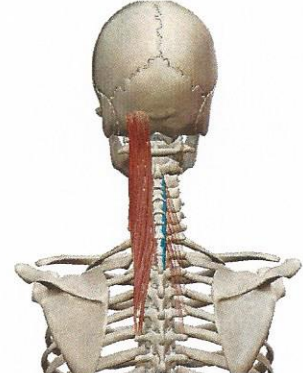
Semi épineux de la tête  
Portion latérale



Portion médiale



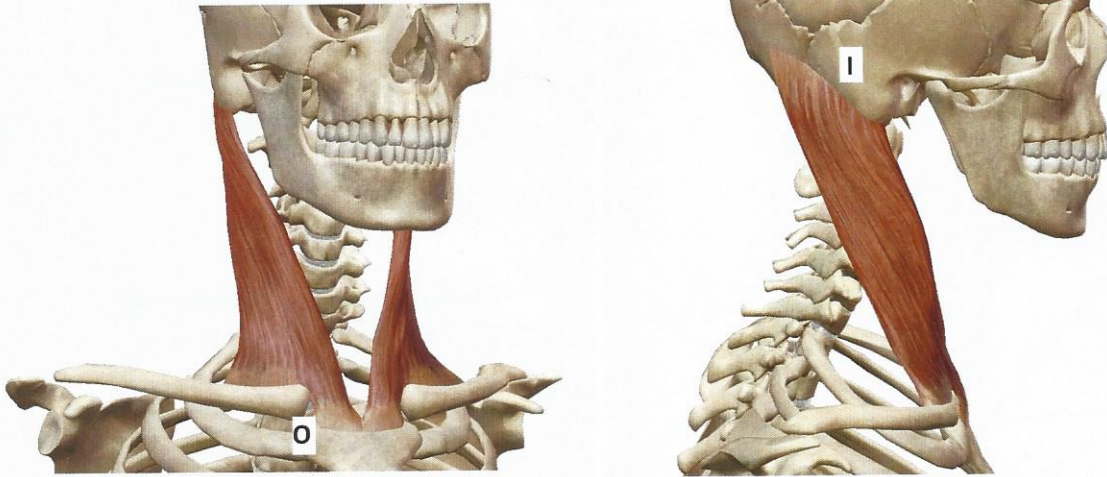
Semi épineux du cou



Épineux du cou



## Muscles du cou I: Sterno-cléido-mastoïdien



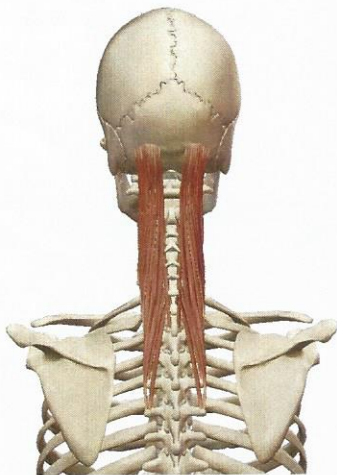
**Action:**

Fléchisseurs du cou

**Origine:** premier tiers de la clavicule et du sommet du sternum

**Insertion:** Au niveau de l'os mastoïde, sur la nuque derrière l'oreille

## Muscles du cou II: Épineux de la tête et du cou

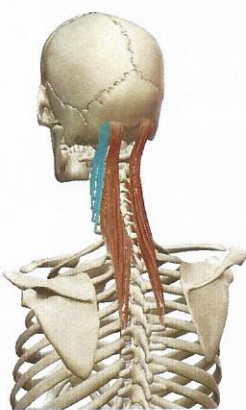


**Action:**

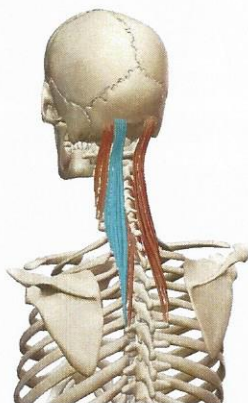
Extenseurs du cou

**Origine:** depuis C7 sur les processus épineux et transverses de T1 à T5

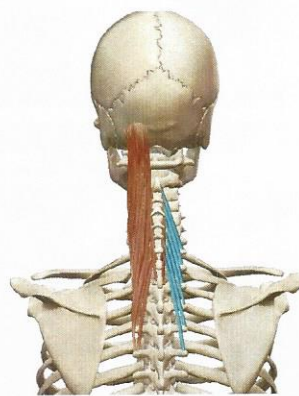
**Insertion:** Sur toute la partie postérieure du crâne



Semi épineux de la tête  
Portion latérale



Portion médiale

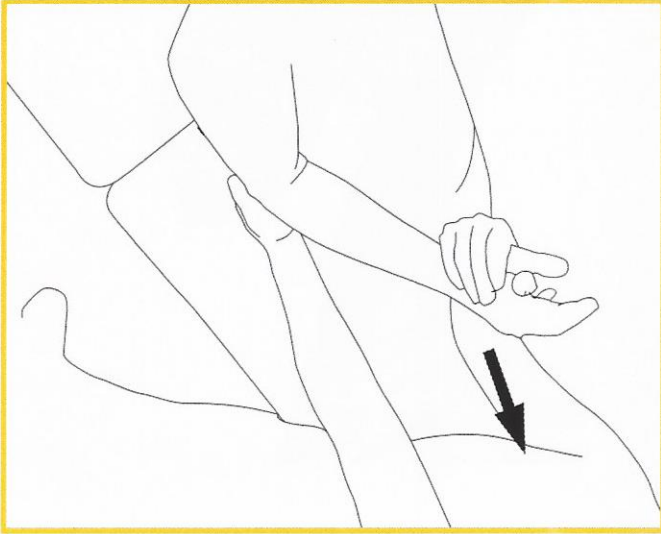


Semi épineux du cou



Épineux du cou

## E-Brachio-Radial



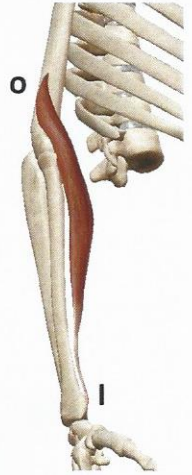
### Test musculaire:

Bras fléchi, coude ouvert et tenu, pouce tourné vers l'épaule: étendre le coude

## Origine / Insertion

O: Moitié inférieure de l'humérus

I: Le long du côté pouce du radius, près du poignet



## Action

Flexion du coude, rotation de l'avant-bras (tourner le poignet).

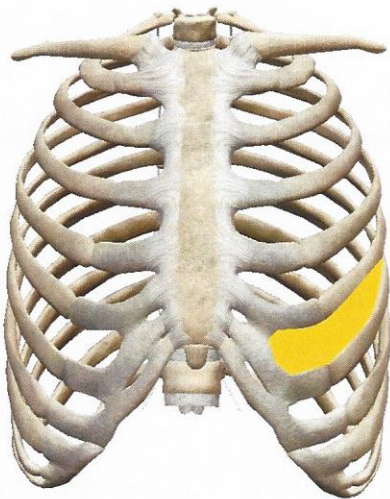
## La symbolique du muscle

Pouvez-vous vous débrouiller seul·e ou dépendez-vous des autres? Avez-vous la sensation que l'on vous force la main et que quelque chose se déroule à votre insu? Faites-vous preuve de souplesse ou regardez-vous devant vous en étant incapable de revenir en arrière?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

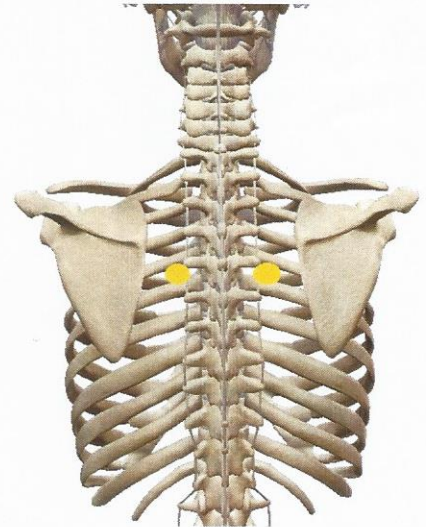
### ANT:

Dans l'espace entre la 5<sup>ème</sup> et la 6<sup>ème</sup> côte, du côté gauche



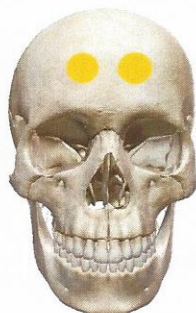
### POST:

Entre T5 et T6 à 2,5 cm de part et d'autre de la colonne vertébrale



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur les proéminences frontales

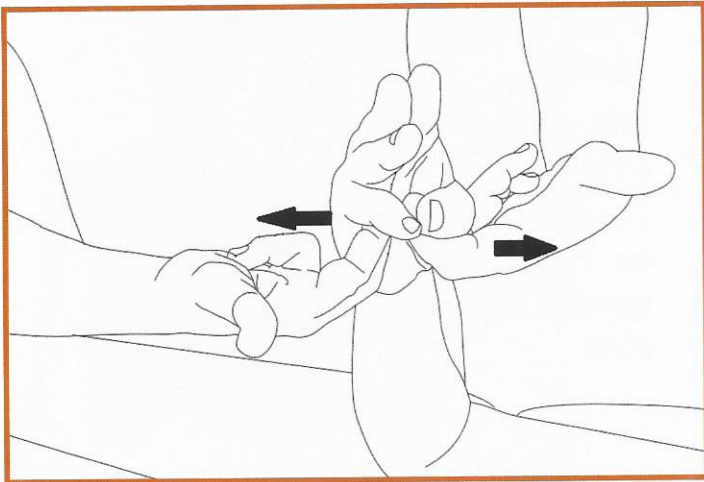


## Alimentation

Vit B6

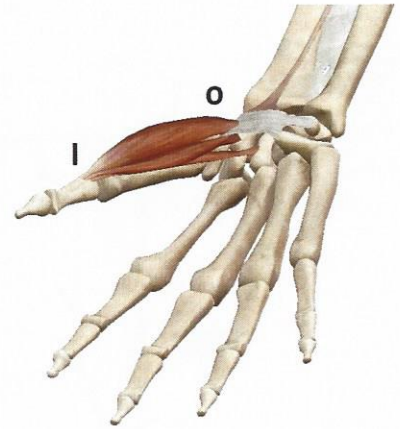


## RP-Opposant du pouce



## Origine / Insertion

O: os carpien, au niveau de la base de la main.  
I: Le long du métacarpien du pouce



## Action

Opposition du pouce avec le 5<sup>ème</sup> doigt.

### Test musculaire:

Pulpe du pouce en contact avec le 5<sup>ème</sup> doigt: séparer le pouce de l'auriculaire

## La symbolique du muscle

Que devez-vous saisir? À quoi vous accrochez-vous trop ou pas assez?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Dans un creux situé entre la 7<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> côte, sur l'avant du thorax, à gauche.



### POST:

De chaque côté de la colonne, entre T7 et T8.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

1 cm au-dessus de la fontanelle postérieure

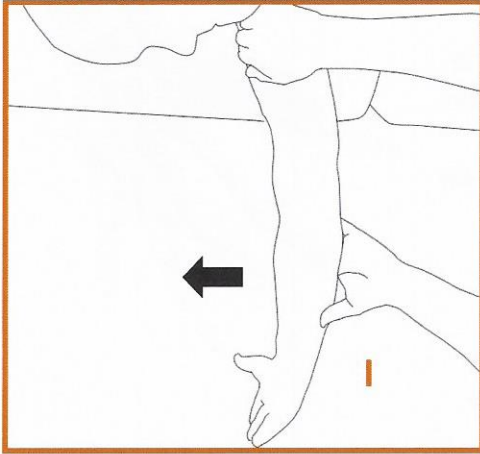


## Alimentation

Vitamine A, C et B6 + calcium et Magnesium



## RP-Trapèzes inférieur et moyen



II Main tournée vers le plafond, lever le bras

### Tests musculaires:

Bras sur le côté, bras tendu :

I. **Trapèze Inf:** paume des mains vers la tête: pousser les bras

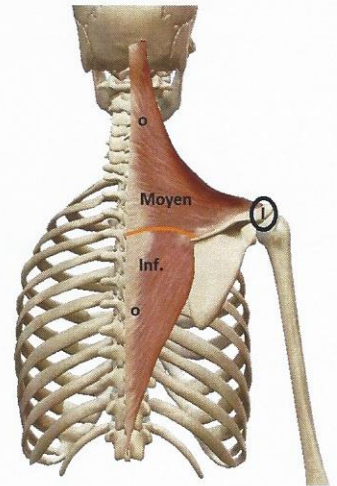
II. **Trapèze Moyen:** paume des mains vers le haut, lever le bras

## Origine / Insertion

O:T.Moyen s'attache le long de la C7 et de T1 à T3:

T.Inf. s'attache de T4 à T12

I: partie supérieure du bord médial (spinal) de l'omoplate



## Action

Mobilise la scapula vers la colonne

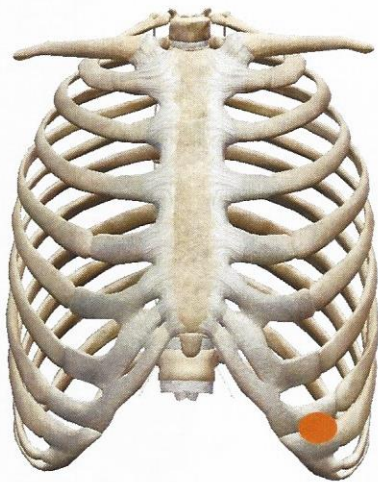
## La symbolique du muscle

Que faites-vous pour mettre vos affaires en ordre? Avez-vous tendance à en faire trop? Que faites-vous pour garder votre vie « pure et nette »? *organisation.*

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

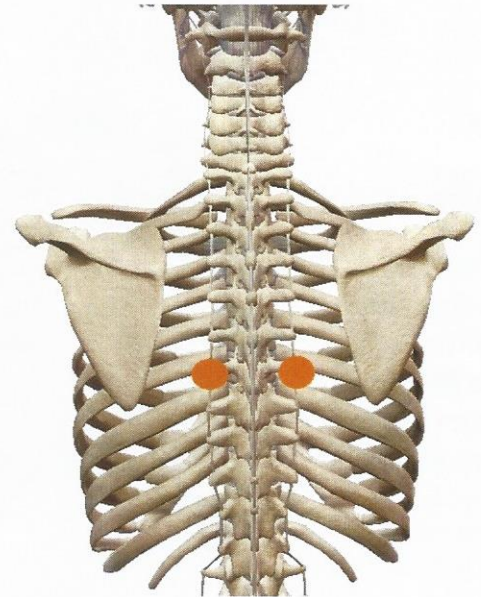
### ANT:

Dans un creux situé entre la 7e et la 8e côte, sur l'avant du thorax, à gauche.



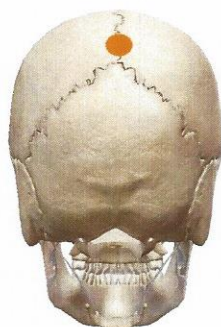
### POST:

De chaque côté de la colonne, entre T7 et T8.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

1 cm au-dessus de la fontanelle postérieure

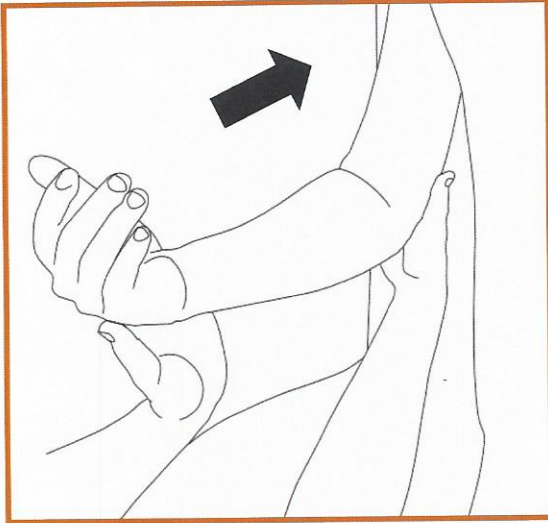


## Alimentation

Vitamine C + calcium, Fer



## RP-Triceps brachial

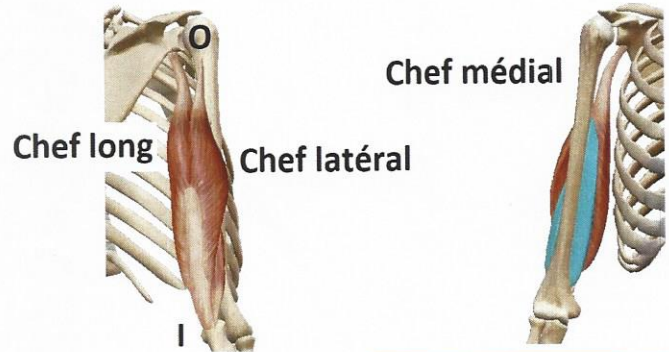


### Test musculaire:

Le bras légèrement fléchi, paume vers le visage et le coude soutenu: repousser le poignet vers l'épaule.

## Origine / Insertion

O: Sommet de la face postérieure de l'humérus, bord externe de la scapula sous l'articulation  
I: Face postérieure de l'avant bras, sous le coude au sommet de l'ulna



## La symbolique du muscle

## Action

Extension du coude

Tentez-vous assez d'atteindre les choses? Vous recueillez-vous trop ou pas assez? Assimilez-vous trop ou pas assez de douceur? Arrivez-vous à réduire les problèmes à des éléments gérables?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

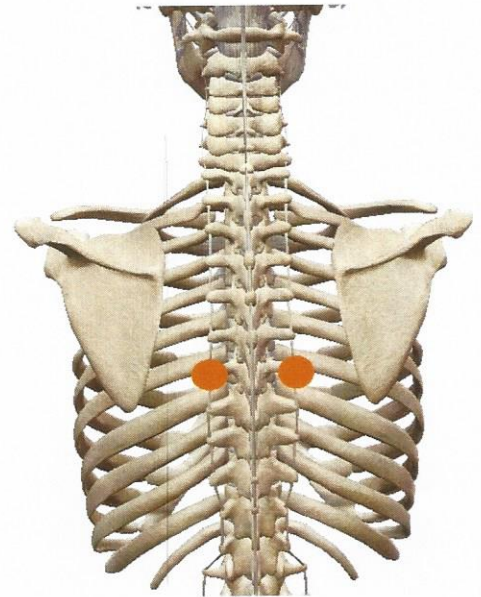
### ANT:

Dans un creux situé entre la 7e et la 8e côte, sur l'avant du thorax, à gauche.



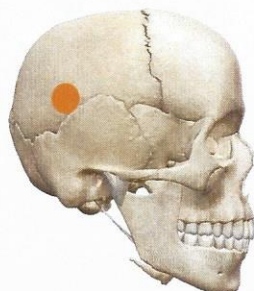
### POST:

De chaque côté de la colonne, entre T7 et T8.



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur l'os pariétal, au dessus et derrière l'oreille



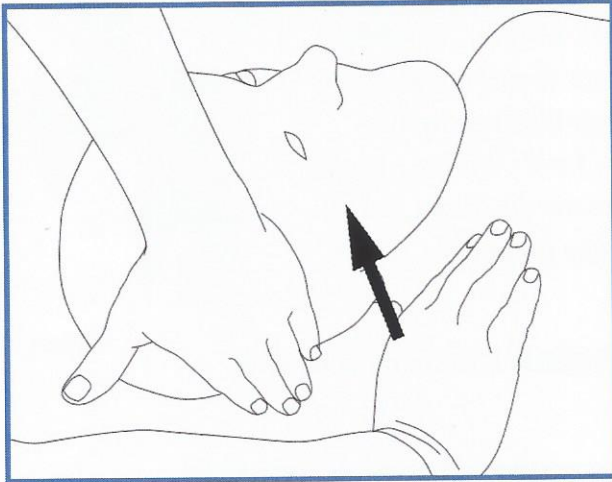
## Alimentation

Vitamine A

Eviter les sucreries et les sucres concentrés ou raffinés



## RN-Trapèze cervical



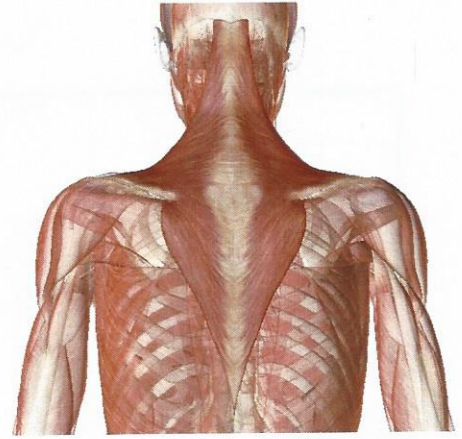
### Test musculaire:

L'épaule monte vers l'oreille, la tête est penchée sur l'oreille: pousser contre l'épaule et le côté de la tête pour tenter de les éloigner l'une de l'autre.

## Origine / Insertion

O: Depuis la base du crâne, le long de la colonne vertébrale jusqu'à C7, située à la base du cou au-dessus de la proéminence la plus visible.

I: Tiers externe de la clavicule et sommet de la scapula.



## Action

Élévation de l'omoplate

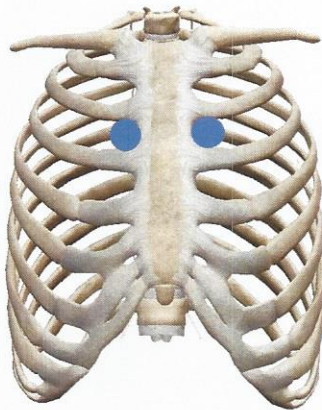
## La symbolique du muscle

Avez-vous du mal à « voir droit » ou à garder la tête droite, littéralement ou figurativement ?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

### ANT:

Entre les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> côtes, près du sternum



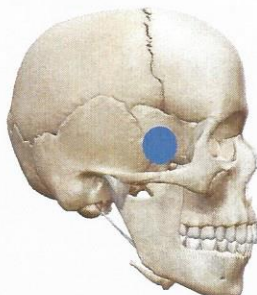
### POST:

De chaque côté de C7



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur la tempe, à 2,5 cm sur le côté, à partir du coin externe de l'œil



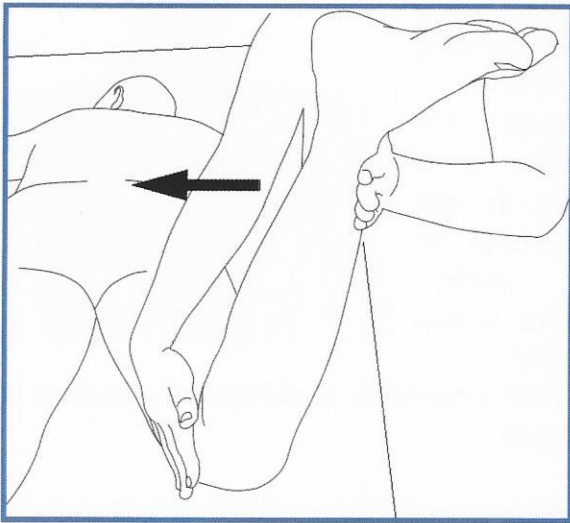
## Alimentation

Vitamines A, B

Eviter café et autres boissons fortes



## RN-Iliaque



### Test musculaire:

Genou plié à 90°, le pied à l'extérieur: ramener la jambe vers l'axe médian.

La pression s'exerce au-dessus de la cheville pour ramener la jambe vers la ligne du milieu du corps, tout en stabilisant la face interne du genou.

## Origine / Insertion

O: Le long du sommet de la face interne de l'os iliaque, s'étendant vers le sacrum et stabilisant les ligaments.

I: Face interne supérieure du fémur, au niveau du pubis



**Action** Flexion de la hanche

## La symbolique du muscle

Y-a-t-il quelque chose qui doit être laissé de côté, ou vous sentez-vous laissé-e de côté ? Jetez-vous des choses encore utiles, vous accrochez-vous à trop de choses obsolètes ou les gardez-vous au mauvais endroit? Y-a-t-il un aspect subtil de votre vie affectant certaines autres de ses parties de manière inopinées ?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

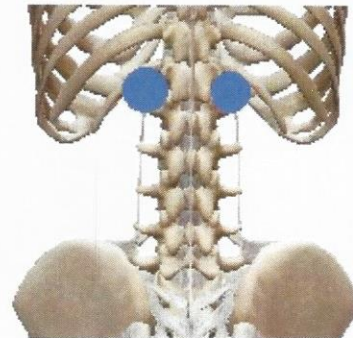
### ANT:

Sur l'épaule et sur la face interne antérieure du sommet de la crête iliaque



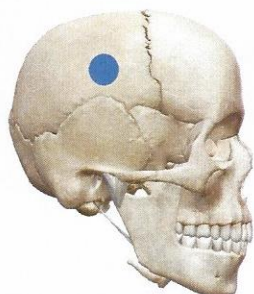
### POST:

Entre T12 et L1, de part et d'autre de la colonne vertébrale



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Bosse pariétale



## Alimentation

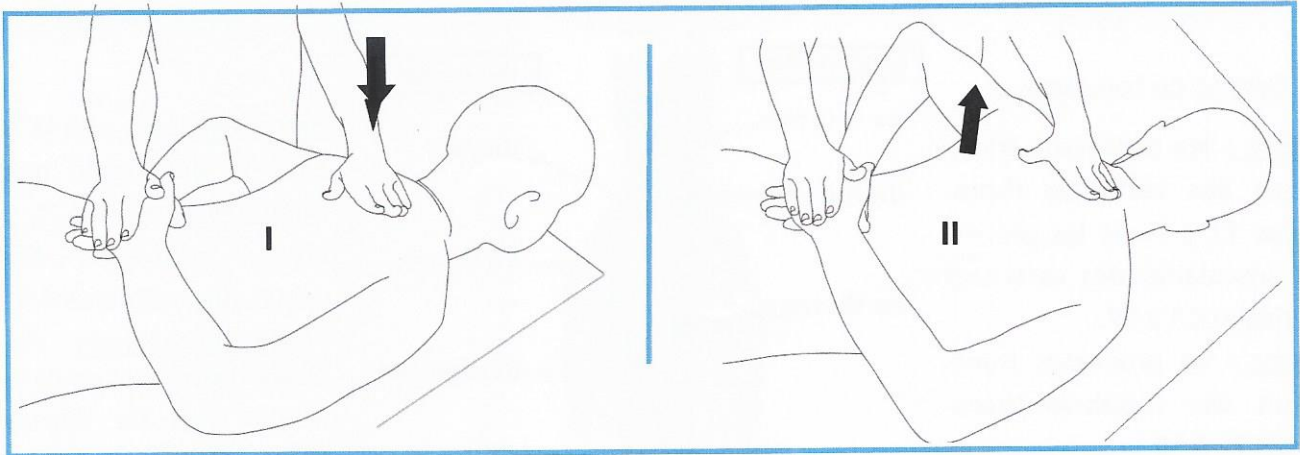
Vitamines A, B

Eviter café et autres boissons fortes

## V - Érecteurs du rachis 1/2

Ce sont un groupe de muscles situés dans le bas du dos et permettant l'extension du rachis : simus, iliocostaux et épi-

trois muscles situés permettant les muscles longis-neux



### Tests musculaires:

Sur le ventre, mains croisées dans le dos:

- I. dans l'axe: pousser le haut du dos
- II. en rotation du tronc G puis D: pousser les épaules vers le bas

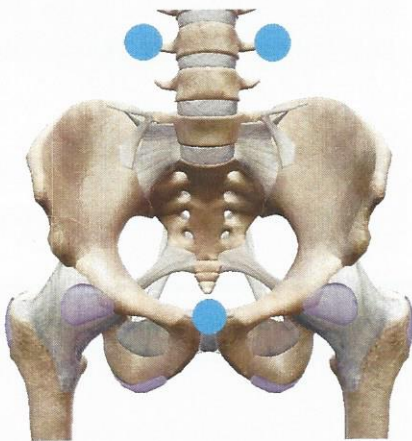
### La symbolique des muscles

Des choses insignifiantes suscitent-elles de la tension chez vous ou vous empêchent-elles de vous tenir droit? Accordez-vous trop d'attention aux détails... ou pas assez?

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

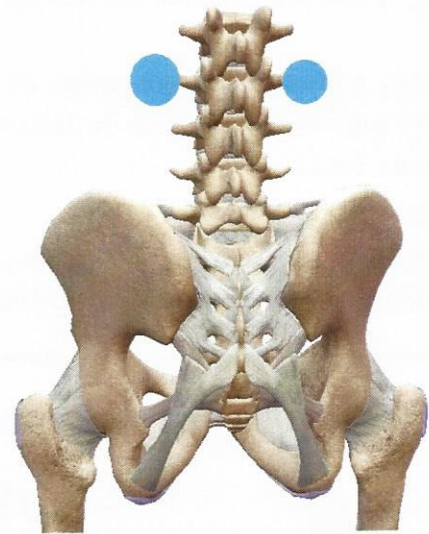
### ANT:

Au centre du pubis et de chaque côté du nombril



### POST:

À la hauteur de L2



## Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur les proéminences frontales



## Alimentation

Vitamines A et C



## V - Érecteurs du rachis 2/2

### Origine / Insertion du longissimus

#### Origine du Longissimus

L. tête : les processus transverses des vertèbres thoraciques T1 à T5 et les processus articulaires des vertèbres cervicales C4 à C7.

L. cou : les processus transverses des vertèbres thoraciques T1 à T5

L.thorax : la masse commune des sacro-lombaires et les processus transverses des vertèbres lombaires.

#### Insertion du Longissimus

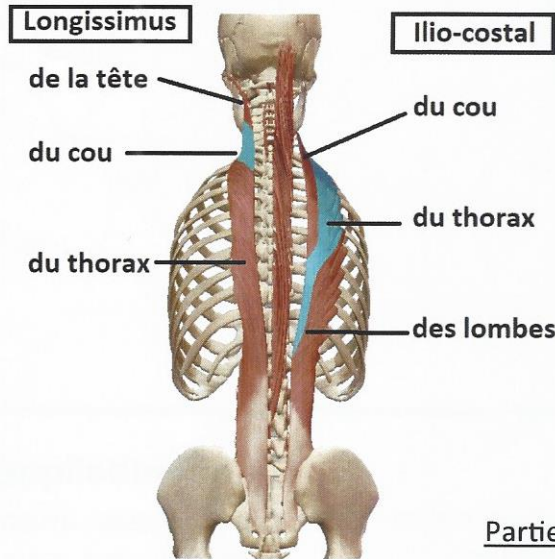
L. tête : bord postérieur du processus mastoïde.

L. cou : processus transverses des vertèbres cervicales C2 à C6.

L.thorax : processus transverses de toutes les vertèbres thoraciques et bord latéral du tubercule des 10 dernières côtes de 3 à 12

#### Actions

Le longissimus a une action d'extenseur du rachis et de stabilisateur de la charnière costo-transversaire.



### Origine / Insertion de l'ilio-costal

Partie cervicale : de la face externe de l'angle postérieur des côtes 4 à 7, jusqu'aux processus transverses des vertèbres 4 à 7.

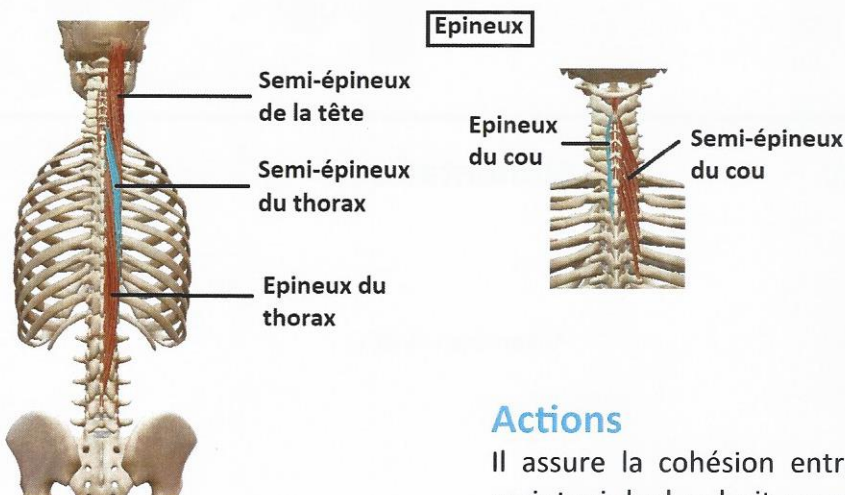
Partie thoracique : de la face externe de l'angle postérieur des six dernières côtes, jusqu'à la face externe de l'angle postérieur

Partie lombaire : de la masse commune des spinaux sacro-lombaires en distal, jusqu'aux neuf dernières côtes au niveau de la face externe de l'angle postérieur en proximal.

#### Actions

Le muscle ilio-costal a un rôle d'extenseur du rachis et de flexion latérale

### Origine / Insertion des muscles transversaires épineux



Ce muscle occupe, sur toute la longueur de la colonne vertébrale, la gouttière vertébrale située entre les apophyses épineuses et les apophyses transverses. Les faisceaux qui le constituent s'étendent des épineuses aux apophyses transverses des quatre vertèbres placées au-dessus, de la colonne lombaire à la colonne dorsale.

#### Actions

Il assure la cohésion entre les vertèbres et vous permet de maintenir le dos droit, en position debout



## V - Tibiaux antérieur et postérieur

## Origine / Insertion

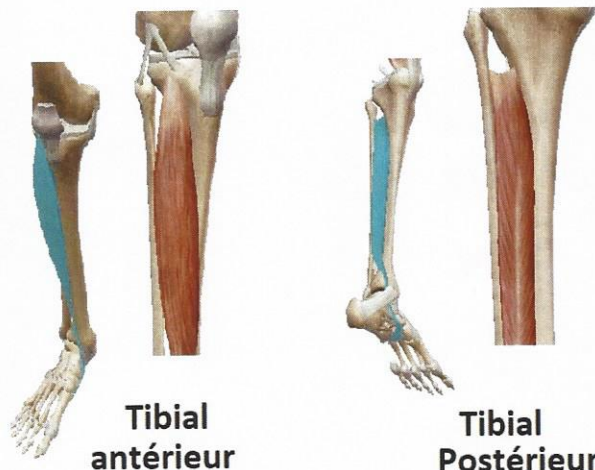
## Tests

## musculaires:

ANT. Pieds en flexion et inversion: amener le pied vers la flexion plantaire et l'extérieur



POST: Pieds en flexion plantaire et inversion: amener le pied vers la flexion dorsale et l'éversion



O. ANT: sur le tibia

I. ANT: tendons qui s'insèrent sur le cunéiforme médial et le 1er métatarsien.

O. POST: sur le tibia et le péroné

I. POST: tendons qui s'insèrent sur les os du tarse principalement.

## Action

Flexion dorsale et inversion

## La symbolique du muscle

De quelle manière perdez-vous votre équilibre? Quand vous êtes déséquilibré-e, vous remettez-vous assez rapidement par rapport au contexte ou à la situation? Avez-vous du mal à laisser aller, y compris les éléments toxiques de votre vie? Avez-vous des problèmes concernant l'orgasme? Vous battez-vous pour votre passion?

## Points Neuro-Vasculaires: NV

Sur les proéminences frontales



## Alimentation

Vitamines E

## Points Réflexes Neuro-Lymphatiques: NL

## ANT:

De part et d'autre de la symphyse pubienne



## POST:

À la hauteur de L2

