



OCTOBRE ROSE Do-in et Shiatsu

Ensemble pour lutter contre le cancer du sein



Qu'est-ce qu'Octobre Rose ?

L'événement, symbolisé par le ruban rose, a fêté ses 30 ans en 2023. Octobre rose est une campagne annuelle mondiale destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein. Consulter régulièrement un professionnel de santé, et dès 50 ans, se faire dépister peut sauver la vie !

En France le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme. Il représente 33% des cancers féminins et 80% des cancers du sein se développant après 50 ans.

Détecté tôt, un cancer du sein guérit dans 90% des cas. C'est pour cela qu'une autosurveillance et un suivi régulier auprès des professionnels de santé permet un dépistage précoce et vital.

Le mois d'octobre permet de libérer la parole et de soutenir la lutte contre le cancer du sein.

Place du Do-In et du Shiatsu dans la prévention du cancer du sein

Le Do-In et Le Shiatsu, par leur approche globale, tant sur le plan physique qu'émotionnel, permettent d'accompagner la femme tout au long de sa vie.

Ces deux disciplines associées sont dites de prévention santé. Pratiquées régulièrement, elles contribuent à garder un corps sain et détendu, un mental apaisé, une respiration aisée et permettent une meilleure maîtrise des émotions et du comportement qui en découle.

Les séances de Do-In ou d'auto-shiatsu pour octobre Rose

Initier les femmes aux pratiques Do-In et Shiatsu pendant la campagne octobre rose va aider à :

- parler du cancer du sein sans tabou et de l'importance du dépistage
- avoir une nouvelle approche du corps facilitant la compréhension de celui-ci, une meilleure écoute, un meilleur ressenti par conséquent une meilleure réactivité pour y remettre de l'ordre
- une meilleure maîtrise des émotions et du comportement (colère, frustrations, pensées obsessives, désirs inassouvis...)
- renforcer les défenses immunitaires, gérer la fatigue et les tensions
- poser s'automasser (palpation) les seins

Les gestes de Do-in et auto-shiatsu proposés

Cette aide à vos séances n'est pas exhaustive. Elle peut être adaptée, complétée selon votre expérience, connaissances et capacités dans la pratique du Do-In et du Shiatsu, ainsi que dans le domaine de la cancérologie.

Les gestes et techniques proposées peuvent aussi bien vous servir pour des séances de prévention, d'accompagnement de la maladie et d'après cancer. Vous pourrez également les proposer aux aidants. Ils sont proposés pour une séance d'environ de 30 à 45 min.

Les précautions nécessaires à la conduite de ces séances seront, bien entendu, à adapter selon le public.

Respirations complètes sur 4 temps

Pour oxygéner, renforcer le système immunitaire et apaiser le mental

- Je pose ma main gauche sur le cœur et ma main droite sous le nombril.
- J'inspire sur 4 temps : je gonfle le ventre puis les poumons jusqu'aux clavicules et j'expire sur 4 temps : je dégonfle les poumons puis je rentre le ventre.
- Je répète cet exercice 3 fois.

Activer la circulation de l'énergie dans les bras

Pour lever d'éventuelles stagnations d'énergies dans les méridiens concernés par les bras et la poitrine

En commençant par le côté gauche, j'effectue des tapotements ou des frottements le long du bras puis de l'avant-bras en descendant sur la face interne jusqu'aux bouts des doigts et en remontant par la face externe du membre.

Point porte de la vie (4VG)

Pour renforcer l'énergie (batterie)

Ce point est situé au niveau des lombaires face à l'ombilic

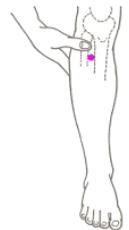
Frottez énergiquement la zone des lombaires avec les deux poings pour chauffer cette zone et redonner de l'énergie au corps



Point de longévité (36E)

Pour renforcer l'immunité et la constitution générale

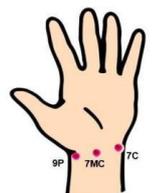
Massez ce point situé sous le genou côté externe, dans le creux situé sous la protubérance, pour le stimuler ou appliquer une pression sur trois expirations successives



Ligne d'apaisement (9P, 7MC, 7C)

Pour mieux gérer le stress en toutes circonstances, avant examens médicaux ou traitements

- Constituez un bracelet avec le pouce et l'index de la main droite
- Massez le pli du poignet gauche avec ce bracelet
- Sentez cette zone chauffer sous vos doigts



Point psycho-digestif (6 MC)

Recommandé pour les troubles digestifs liés à une appréhension, une angoisse ou un stress (peur d'un examen médical par exemple)- Pour prévenir et accompagner les nausées et vomissements liés aux traitements anticancéreux

Massez ce point situé au milieu des 2 tendons palmaires à 3 travers de doigt en dessous du pli du poignet. Pour le stimuler appliquer une pression sur trois expirations successives



Point de la sérénité

Pour aider à libérer la charge émotionnelle et de faire circuler l'énergie de la poitrine

Massez avec le pouce ce point situé sur le sternum dans une légère dépression sur la ligne des mamelons. S'il est douloureux, massez-le avec les paumes de mains jointes



Ecouter son corps avec bienveillance

Pour écouter, ressentir ou se réapproprier son corps avec bienveillance et douceur.

Posez simplement les deux mains au-dessus de la poitrine et ressentez l'énergie

Puis posez délicatement les mains sur les deux seins avec bienveillance.

Écoutez, ressentez, masser, palper...

S'il y a eu intervention restez juste dans le ressenti et l'écoute, même en cas de mastectomie. Considérez vos deux seins de la même façon, leur envoyer beaucoup de bienveillance et d'énergie positive pour les aider à s'adapter. Ne vous forcez pas si vous ne vous sentez pas prête aujourd'hui.

Lâcher prise !

Respirez, riez, crier...

Une routine post-opératoire et autopalpation et quand la réaliser (par Marion Dubes, kinésithérapeute) : <https://youtu.be/cdQpuhtYI9k?si=vYsf1BnEWG4Mc9Q1>

Des ressources en shiatsu :

Vidéos :

[Shiatsu et chimiothérapie \(en anglais, ESF\)](#)

[Le shiatsu et le cancer du sein et de la prostate \(en français et en anglais, NEW\)](#)

[Shiatsu et cancer : les bases \(en français, FFST\)](#)

[Shiatsu et cancer: discussion sur les débuts, l'implication des aidants et d'autres surprises \(en français, Academy shao Yin\)](#)

Des articles :

[Shiatsu et cicatrices \(F. Roque\)](#)

[Shiatsu et reconstruction mammaire \(F.Roque\)](#)

[Shiatsu dans la salle de chimiothérapie \(F.Roque\)](#)

[Shiatsu et cancer du sein à l'hôpital \(B.Aubry\)](#)

[Shiatsu et chimiothérapie \(D. Chevalier\)](#)

Livres:

[Travailler avec la mort et la perte dans la pratique du Shiatsu, Tamsin Grainger](#)

La MTC et le cancer, Dr Yongu XU, 2001

Cancer, comment la médecine chinoise peut vous aider, Dr Jean Luc Amouretti, 2021