

# Table des matières

Préface, du docteur Alain Gelbart .....	11
Comment lire ce livre .....	15

## Première partie : la théorie

<b>Chap. I : La lymphe</b> .....	21
1. Historique .....	21
2. La lymphe-énergie .....	24
3. Description de la lymphe .....	26
4. Les vaisseaux lymphatiques .....	28
a) Les capillaires lymphatiques ou initiaux .....	28
b) Gros plan sur les filaments de Casley-Smith .....	29
c) Les pré-collecteurs et collecteurs lymphatiques .....	30
d) Les lymphangions .....	32
5. Les ganglions lymphatiques .....	34
6. La baignoire du docteur Kuhnke .....	39
<b>Chap. II : L'énergétique chinoise</b> .....	41
1. Le Yin et le Yang .....	42
2. Les cinq Mouvements ( <i>Wou Hsing</i> ) .....	44
3. Les <i>Tsang</i> et les <i>Fu</i> .....	47
4. Les méridiens Principaux ( <i>Jing Mai</i> ) .....	48
5. Les Merveilleux Vaisseaux .....	49
6. Les liquides organiques ( <i>Jin-Ye</i> ) .....	50

## Deuxième partie : la pratique

<b>Chap. III : Les principes de la méthode</b> .....	55
1. Les manœuvres de relance lymphatique (M.R.L.) .....	57
2. Description générale des M.R.L. .....	64
3. Quelques exemples de manœuvres .....	66

a) Les manœuvres du membre supérieur .....	66
b) Les manœuvres de la main .....	66
c) Les manœuvres de l'abdomen .....	67
d) Les manœuvres du membre inférieur .....	67
e) Les manœuvres de la jambe et du pied .....	68
f) Les manœuvres des fessiers .....	69
g) Les manœuvres du dos .....	69
<b>Chap. IV : Les techniques énergétiques .....</b>	<b>71</b>
1. Les effleurages énergétiques .....	71
2. Les points d'énergie ( <i>Hsuch</i> ) .....	72
3. L'harmonisation .....	72
4. La tonification .....	73
5. La dispersion .....	74
6. Les points d'assentiment ( <i>Shu</i> ) .....	74
<b>Chap. V : Le visage .....</b>	<b>77</b>
1. Indications de la méthode du visage .....	78
a) Le triangle de drainage .....	79
b) Les applications des M.R.L. ....	81
c) Exemples de manœuvres lymphatiques du visage ...	82
2. L'énergétique chinoise du visage .....	82
<b>Chap. VI : L'autodrainage .....</b>	<b>85</b>
1. Le drainage du visage et cou .....	85
a) Le triangle de drainage .....	85
b) Le drainage du visage .....	86
c) Les manœuvres au niveau des paupières .....	87
d) Les manœuvres au niveau du nez .....	88
2. Le drainage du corps .....	90
a) Les ganglions axillaires .....	90
b) Le drainage du colon .....	91
c) Les points d'élimination des liquides .....	91
d) Le drainage des membres inférieurs .....	91
3. Le travail énergétique du corps .....	93

### Troisième partie : les indications

<b>Chap. VII : La cellulite .....</b>	<b>97</b>
1. Physiologie .....	97
2. Que se passe-t-il en cas de cellulite ? .....	102
3. Que propose la lympho-énergie ? .....	103
4. Quelques conseils utiles par ailleurs .....	105

5. La lipoaspiration (ou liposuccion) .....	108
<b>Chap. VIII : Les lésions cutanées</b> .....	113
1. Les vergetures .....	113
2. Les brûlures .....	115
3. Les cicatrices .....	116
<b>Chap. IX : Les troubles circulatoires</b> .....	119
1. Physiologie .....	119
2. La chirurgie .....	120
3. Quelques règles d'hygiène et soins naturels .....	121
<b>Chap. X : Les périodes hormonales clefs</b> .....	125
1. La puberté .....	125
2. Le syndrome prémenstruel et les menstruations .....	127
3. La grossesse .....	130
4. La ménopause .....	133
<b>Chap. XI : La constipation et le stress</b> .....	139
1. La constipation .....	139
2. Le stress .....	143

#### Quatrième partie : les atlas

<b>Atlas I : Le réseau lymphatique</b> .....	148
– Les lymphatiques du tronc .....	148
– Les lymphatiques du membre supérieur .....	150
– Les lymphatiques du membre inférieur .....	151
<b>Atlas II : Les trajets lymphatiques</b> .....	152
– Les trajets généraux .....	152
– Les trajets lymphatiques du tronc .....	153
– Les trajets lymphatiques du membre supérieur .....	154
– Les trajets lymphatiques du membre inférieur .....	155
<b>Atlas III : Les méridiens principaux</b> .....	157
– Méridien du Foie ( <i>Zu-Jue-Yin</i> ) .....	158
– Méridien de la Vésicule biliaire ( <i>Zu-Shao-Yang</i> ) .....	159
– Méridien du Cœur ( <i>Shu-Shao-Yin</i> ) .....	160
– Méridien de l'Intestin grêle ( <i>Shu-Tai-Yang</i> ) .....	161
– Méridien du Péricarde ( <i>Shu-Jue-Yin</i> ) .....	162
– Méridien du Triple Réchauffeur ( <i>Shu-Shao-Yang</i> ) .....	163
– Méridien de la Rate ( <i>Zu-Tai-Yin</i> ) .....	164
– Méridien de l'Estomac ( <i>Zu-Yang-Ming</i> ) .....	165

– Méridien du Poumon ( <i>Shu-Tai-Yin</i> ) .....	166
– Méridien du Gros intestin ( <i>Shu-Yang-Ming</i> ) .....	167
– Méridien du Rein ( <i>Zu-Shao-Yin</i> ) .....	168
– Méridien de la Vessie ( <i>Zu-Tai-Yang</i> ) .....	169

### Cinquième partie : Annexes

<b>Annexe I : Le praticien, la pratique et la séance</b> .....	173
1. Le bilan énergétique .....	173
2. Le déroulement de la séance .....	174
3. Les formations en lympho-énergie .....	177
4. Précautions et contre-indications .....	178
a) Les inflammations .....	179
b) Les troubles cardiaques .....	180
c) Le cancer .....	180
d) Les troubles thyroïdiens .....	181
e) L'asthme bronchique .....	182
f) Contre-indications concernant les points d'énergie ..	182
<b>Annexe II : La pressothérapie</b> .....	185
<b>Annexe III : Témoignages</b> .....	189
<b>Annexe IV : Glossaire des termes scientifiques</b> .....	199
<b>Annexe V : Glossaire des termes relatifs à l'énergie</b> .....	205
<b>Annexe VII : Bibliographie</b> .....	207