

# L'autorégulation énergétique selon les 4 piliers fondamentaux de la pyramide spatiale de l'être au travers la pratique du

## SHOU-ZU



**L**e Shou-Zu est la méthode de prédilection de régulation des flux énergétiques en cas de douleur. Cette méthode d'apprentissage novatrice dans le domaine de l'auto-rééquilibrage énergétique s'articule selon un concept de jeux pédagogiques dans une approche ludique et simple d'utilisation à portée de main et à la portée de tous.

Le SHOU – ZU / MAIN – PIED (initialement méthode MAINS-PIEDS en Chinois) met en évidence les lieux de prédilection des projections de toutes les parties du corps selon les microsystèmes déjà décrits à ce niveau par le passé (Fitzgerald, Dale, Hirata, Yamamoto, Igman, Park ...). C'est une Méthode ancestrale et quantique vieille de 5000 ans qui fût réintroduite en France par le professeur Tae Woo Yoo, comme la thérapie holistique qui soulage tous les maux et renforce l'énergie vitale pour répondre instantanément aux douleurs et aux blocages, tant sur les plans physique, énergétique, émotionnel que mental.

Cette réponse d'autonomie de part l'autostimulation énergétique des zones de bio résonance du corps se définit comme simple, efficace et à la portée de tous et sa particularité est qu'elle est aussi bien à pratiquer sur soi que sur les autres.

Le Shou-Zu n'est pas au sens littéral du terme une approche de stimulation énergétique spécifique locale du pied ou de la main, mais plutôt une méthode agissant selon le principe d'autostimulation des flux d'énergie des zones de résonance holographiques du corps projetées aux niveaux palmaires et plantaires ainsi que des méridiens et des chakras.

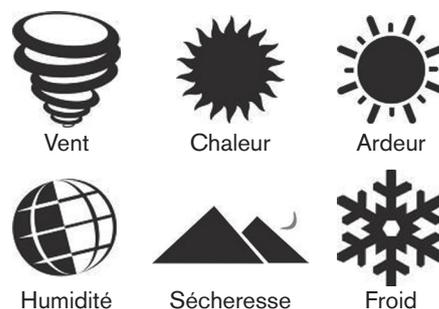
Il s'agit d'un système holographique qui agit par résonance successivement et en interactivité avec des systèmes tels que : les organes, les fonctions énergétiques, les énergies psychiques et émotionnelles, les énergies mentales et spirituelles.

D'une manière générale, une douleur vive identifiée sur la main ou sur le pied à la palpation, indiquera une zone de résonance en déséquilibre dans le corps et inversement.

### Le principe d'apprentissage du rééquilibrage énergétique en Shou-Zu

Il s'appréhende selon un concept pédagogique axé sur une approche de cartes ludiques, ciblées sur la pratique de l'expression du déséquilibre des 6 énergies dans le corps.

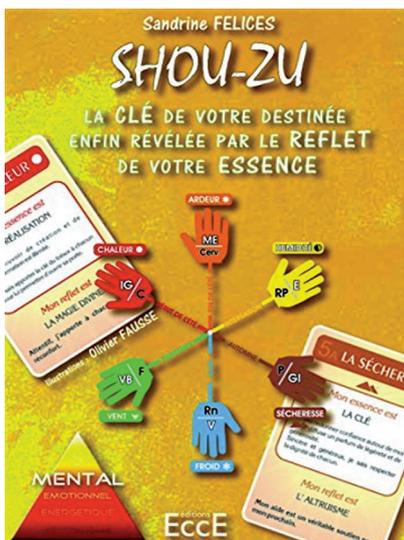
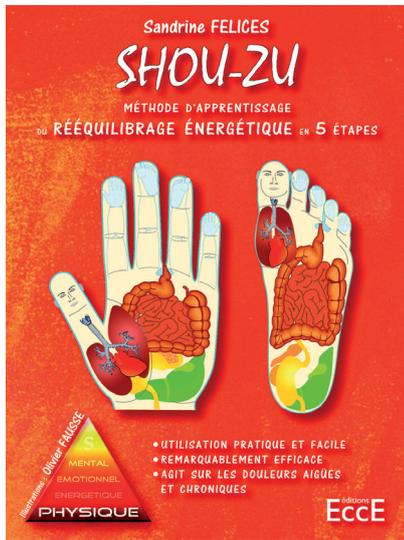
Six grandes familles énergétiques :



Elles vont mettre en évidence une méthode de rééquilibrage sur les 4 piliers fondamentaux de la pyramide spatiale de l'être.

- LE PHYSIQUE concernant les fonctions organiques. *Pour la méthode d'apprentissage du rééquilibrage énergétique en 5 étapes* (Aux éditions EccE).
- L'ÉNERGÉTIQUE concernant les fonctions énergétiques des méridiens. *Pour la méthode d'apprentissage du rééquilibrage énergétique par les méridiens* (Aux éditions EccE).
- L'ÉMOTIONNEL concernant les fonctions psychiques des chakras. *Pour la méthode d'apprentissage du rééquilibrage énergétique par les chakras* (Aux éditions EccE).
- LE MENTAL concernant les fonctions cognitives. *Pour la méthode d'appren-*

tissage du rééquilibrage énergétique par les méditations et visualisations au travers du jeu de la clé de votre destinée enfin révélée par le reflet de votre essence (Aux éditions Ecce).



4 livrets d'accompagnement traitent respectivement de la compréhension de la manifestation des troubles exprimés dans le corps, l'énergie, l'émotionnel et le mental pouvant être rectifiés en SHOU-ZU.

Les cartes d'accompagnement, permettent un apprentissage ludique des résonances organiques corporelles, au travers de représentations graphiques palmaires, plantaires et digitales à l'aide de planches anatomiques, sous forme d'un protocole ciblé et synthétique.

Les exercices pratiques, ont pour effet de rectifier rapidement et efficacement, les manifestations des troubles installés dans le corps, au travers de l'application de cette méthode dans les mains, les pieds et les doigts.

Une douleur vive identifiée sur la main ou sur le pied indiquera une zone de résonance en déséquilibre dans le corps et inversement.

Cette méthode s'appuiera différemment selon les expressions de déséquilibre au niveau :

- de l'aspect et de l'état général du relâchement des tissus cutanés et musculaires.
- Des tensions identifiées dans les différents segments corporels.
- Des déficiences ou des excès d'énergie exprimés par la somatisation physique et psychologique.

Souvent, la stimulation de certains points clés va permettre le déblocage de plusieurs terminaisons nerveuses correspondantes aux tensions musculaires des zones sensibles du corps.

Ceci explique que le soulagement de la douleur est parfois immédiat.

### Les effets du Shou-Zu sont multidimensionnels

Car cette méthode agit comme vecteur d'énergie au niveau des différents systèmes.

- L'énergie du Vent (élément Bois) agit sur le système locomoteur.
- L'énergie de la Chaleur (élément Feu monarque) agit sur le système cardiovasculaire.
- L'énergie de l'Ardeur (élément Feu ministériel) agit sur le système nerveux central.
- L'énergie de l'Humidité (élément Terre) agit sur le système endocrinien.
- L'énergie de la Sécheresse (élément Métal) agit sur le système immunitaire.
- L'énergie du Froid (élément Eau) agit sur le système ostéo-articulaire.

**La particularité de cette méthode est d'être :**

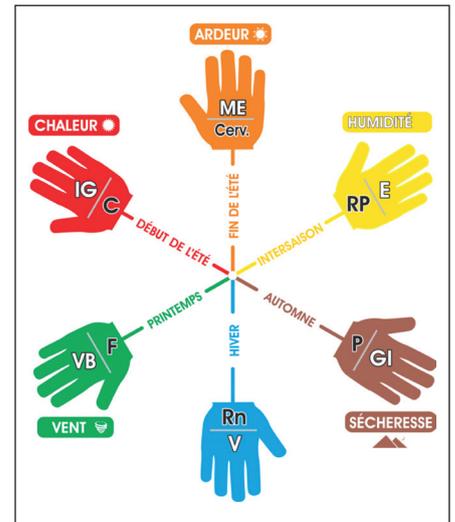
**Sans risque** car elle ne touche aucune zone vitale en direct.

**Rapide**, voir très souvent instantanée.

**Facile**, de part sa compréhension et son application.

Cette méthode à portée de main est à la portée de tous les âges, des plus jeunes aux plus âgés.

**LES 6 ÉNERGIES** sont représentées de la façon suivante :



### LE PRINCIPE DE LA MÉTHODE

La représentation holographique du corps se projette dans une multitude de zones, reliées entre elles et à l'ensemble du corps.

Le corps humain possède un grand nombre de systèmes de correspondance et surtout de résonance.

C'est le principe même de la bio-résonance mit en évidence par de nombreux spécialistes en médecine quantique.

Le corps, en réduction au niveau palmaire et plantaire, est une véritable copie des centres d'énergie et d'information qui agissent comme des systèmes de contrôle à distance.

La structure d'un système de résonance permet de stimuler un point minutieusement choisi pour obtenir un effet complet d'harmonisation énergétique.

Le premier constat est d'observer qu'il existe de réelles analogies des mains et des pieds avec le corps.

### Analogies du corps avec la Main/Shou et le Pied/Zu

#### 1<sup>ère</sup> analogie

##### Pour la main et le pied

Du centre de la main, « la paume », et du centre du pied, « la plante », partent 5 projections :

les « 5 doigts » et les « 5 orteils ».

##### Pour le corps

Du centre du corps, « le tronc », se projettent les quatre membres :

les 2 membres supérieurs « bras »,  
les 2 membres inférieurs « jambes »,  
la tête.

# Thérapie

## 2<sup>de</sup> analogie

### Pour la main et le pied

Ils ont la possibilité de se replier sur eux-mêmes, face yin.

### Pour le corps

Idem, la face yin peut se rétracter sur elle-même en position fœtale.

## 3<sup>ème</sup> analogie

### Pour la main et le pied

Il existe 3 segments distincts au niveau des « doigts » : phalange distale / médiane / proximale.

### Pour le corps

Il existe 3 segments distincts.

Membres supérieurs « bras » : épaules / coudes / poignets.

Membres inférieurs « jambes » : hanches / genoux / chevilles.

## 4<sup>ème</sup> analogie

### Pour la main et le pied

Il existe 14 articulations dans la main et dans le pied (3x4 pour doigts/orteils et 2 pour pouce/gros orteil).

### Pour le corps

Idem (3x4 au niveau des 4 membres et 2 pour tête / cou).

## Le SHOU-ZU et son approche face à l'expression de la douleur

### 1. LES FACTEURS D'EXPRESSION DE LA DOULEUR

La source du « mal à dire » puise ses origines dans deux facteurs bien distincts qui agissent par rapport au corps :

- le facteur exogène d'origine externe.
- Le facteur endogène d'origine interne.

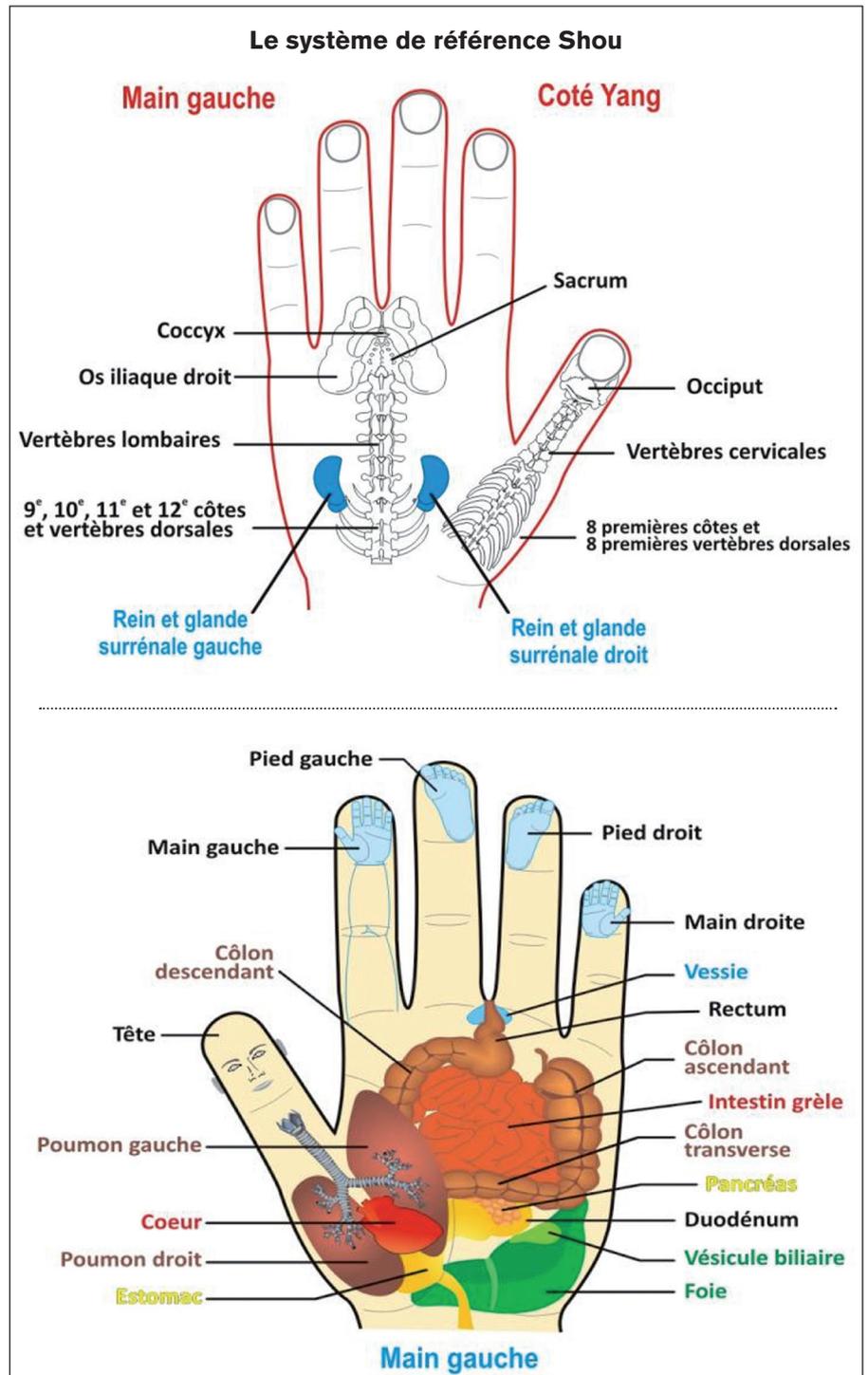
### 2. LE CARACTÈRE DE LA DOULEUR

Étant précisé que la douleur traduit toujours l'expression d'un dysfonctionnement, qui se traduit par une algie, lorsque celle-ci se manifeste sur le corps, ou d'une douleur psychique lorsque qu'elle se manifeste au niveau du mental.

Dans les deux cas, il s'agit de l'expression d'un mal être qui sera traduit par le mal à dire c'est-à-dire la maladie au travers de laquelle le mal a dit.

La somatisation est plus ou moins rapide dans le temps.

C'est le dysfonctionnement organique qui mettra en évidence la souffrance non exprimée.



La maladie est aussi un signal d'alarme envoyé par le corps :

- pour le renseigner sur les stimuli nocifs qui lèsent l'organisme.
- Pour le prévaloir de lésions plus préjudiciables.
- Pour lui permettre de remonter à la source de l'expression étiologique de la somatisation.

### 3. LESTROISTYPES D'EXPRESSION DE LA DOULEUR

D'après Danièle Le Bars (directeur de recherche à l'I.N.S.E.R.M. spécialisé en

neurophysiologie de la douleur) il existe 3 types de douleurs sur le plan neurophysiologique :

La douleur PSYCHOGÈNE : qui résulte d'un état psychologique indépendant de toute lésion organique.

La douleur NEUROGÈNE : qui résulte de l'atteinte du système nerveux.

La douleur PAR EXCÈS DE NOCICEPTION : qui résulte d'une lésion tissulaire, douleur la plus courante, car elle prévient l'organisme d'une agression externe ou d'une pathologie interne.

# Thérapie

## 4. LES 3 PROCESSUS DE MÉCANISMES NERVEUX ET NEUROCHIMIQUES DE LA DOULEUR

**LA RÉCEPTION** : Passe par des récepteurs à la douleur qui sont présents dans la majorité des tissus organiques.

**LA TRANSDUCTION** : correspond à la transformation du stimulus en influx nerveux.

**LA CONDUCTION** : correspond à l'acheminement des influx liés à la douleur, différents selon sa forme d'expression.

## 5. LES DEUX FORMES D'EXPRESSION DE LA DOULEUR SONT :

### AIGÛE

Lorsqu'elle est vive et rapide, dans ce cas précis, on agira directement sur la face YANG (face externe) des mains, des pieds ou des doigts.

### CHRONIQUE

Lorsqu'elle est consécutive à une première douleur qui va augmenter en intensité et se diversifier dans l'expression de lancinante à sourde, puis de plus en plus insupportable.

Dans ce cas là, on agira plus efficacement sur la face YIN (face interne) des mains, des pieds ou des doigts.

## 6. LES 3 NIVEAUX D'EXPRESSION DE LA DOULEUR SONT :

### SOMATIQUE

Lorsqu'elles s'exprimeront en superficie, au travers des récepteurs cutanés.

Ou lorsqu'elles s'exprimeront en profondeur, au travers des récepteurs des fascias, des tendons, des muscles et des articulations.

### VISCÉRALE

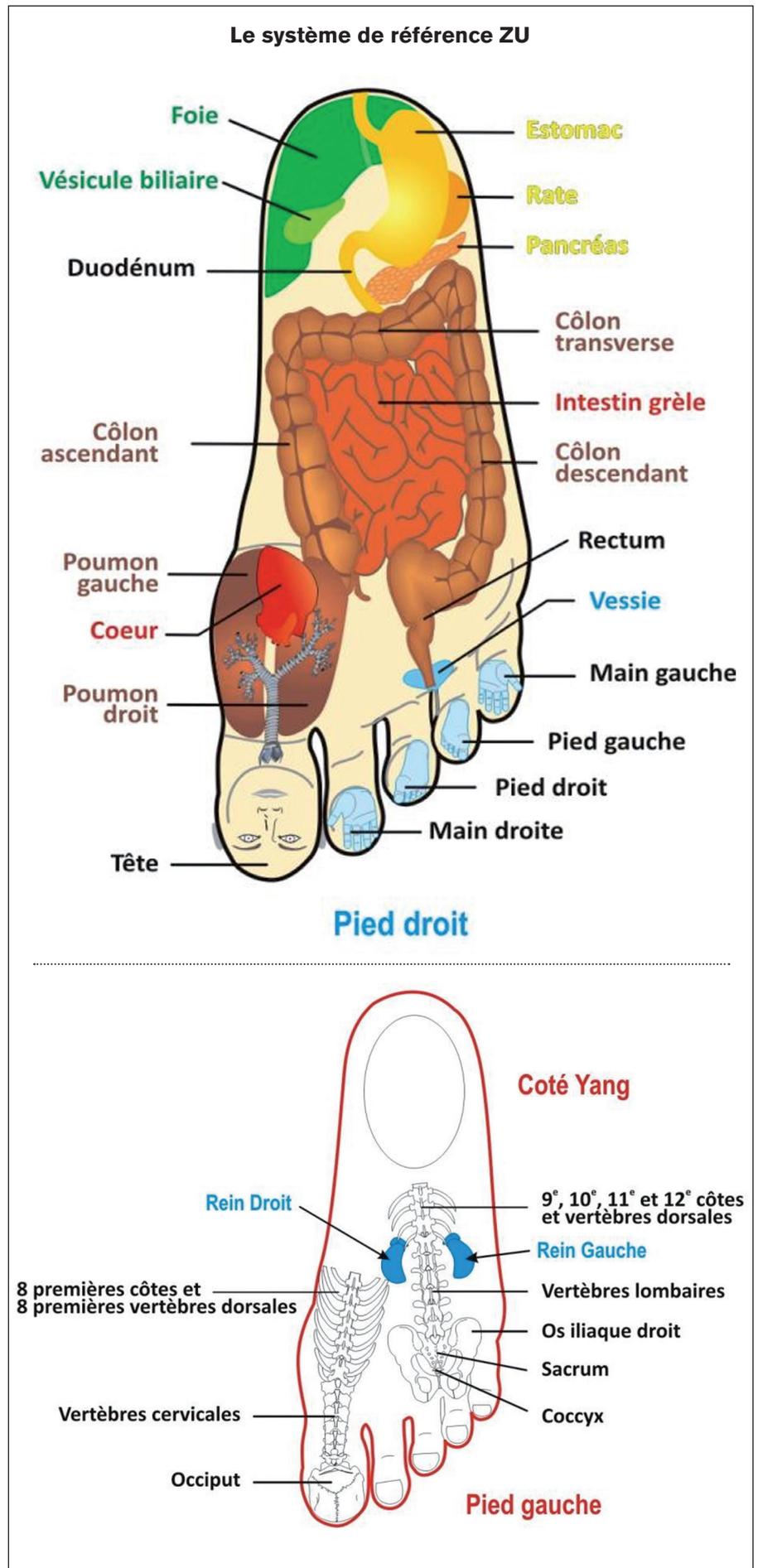
Lorsque les récepteurs de la douleur seront situés dans les viscères qui se révèlent douloureux à la stimulation locale.

### PROJETÉE

Lorsqu'elles s'exprimeront dans une région éloignée de l'organe concerné, par la perception d'une douleur mise en évidence par un point ou une zone à la stimulation sur les mains, les pieds ou les doigts, révélant ainsi un dysfonctionnement énergétique installé dans le corps.

## Principes de soulagement et d'auto stimulation énergétique

Les principes de soulagement en SHOU-ZU face à l'expression de la dou-



# Thérapie

leur s'articuleront aux niveaux palmaires et plantaires des points clés d'énergie qui agissent comme des leviers, sur lesquels il est nécessaire de prendre appui, pour stimuler le Qi « l'énergie vitale » ou « le feu du dragon » de tout l'organisme, aussi bien sur la face YIN (face interne) que sur la face YANG (face externe) de la main, du pied ou du doigt.

Selon différentes possibilités d'activation de points, de manière à stimuler les énergies reliées par résonance, aux zones fondamentales de tout le corps, aussi bien sur les plans organiques que psychiques, car il s'agit d'une véritable réactivation énergétique holistique.

## Le préambule d'auto stimulation énergétique en Shou-Zu

Il s'articule selon l'approche de la stimulation par zones :

EN RÉÉQUILIBRAGE :

- **Au toucher** : sous forme de pressions, de pincements ...
- **Au stylet** : en appuyant, en frottant, en roulant la pointe ou le corps du stylet.

EN RENFORCEMENT :

Pour pérenniser le résultat de rééquilibrage énergétique dans le temps.

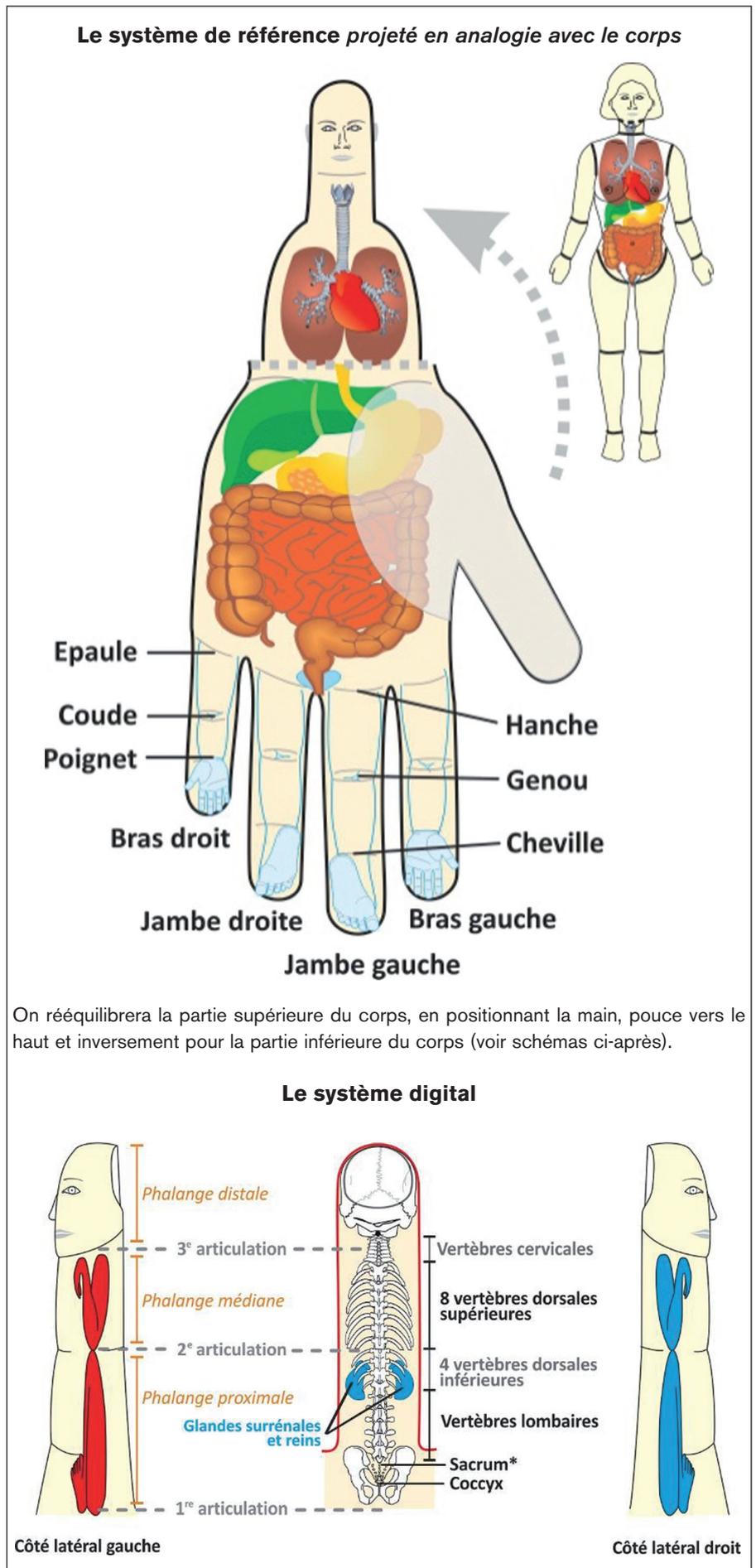
- En **réchauffant** ou **refroidissant** les zones par des moxas, ou des cataplasmes.
- **Par le principe actif de la forme** des graines, des cristaux, des aimants ...
- **En activation** : des points en déséquilibre d'énergie, par la couleur ou la lumière colorée ...

**L'horloge bio énergétique du « CYCLE CIRCADIEN » sera utilisée pour le rééquilibrage énergétique saisonnier ou horaire**

Le principe de rééquilibrage énergétique en SHOU-ZU s'appuie sur celui de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), relativement au décodage des troubles fonctionnels des organes.

Selon l'expression de la manifestation d'une déficience ou d'un excès d'énergie, on appliquera la règle midi-minuit du « CYCLE CIRCADIEN », pour rétablir l'équilibre énergétique dans sa libre circulation.

D'après cette règle, chaque organe et chaque viscère est « roi » pendant 2h par jour tout en bénéficiant de la participation



# Thérapie

de tous les autres, qui leur donnent leurs propres énergies.

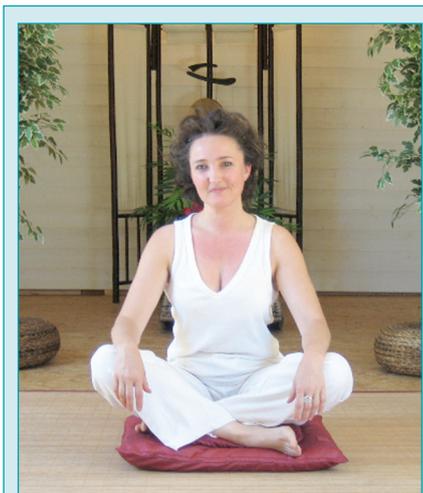
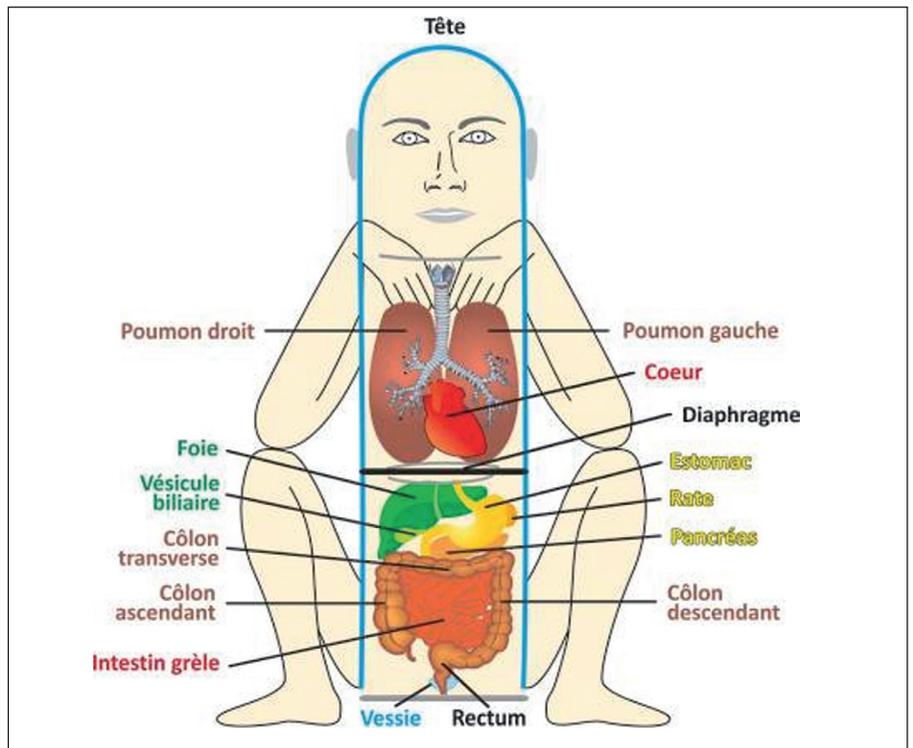
Les heures indiquées sont basées sur l'heure solaire, la première vague énergétique commence à 1h du matin par le FOIE (F), soit 2h du matin en hiver et 3h du matin en été.

Ensuite le POUMON (P) est « roi » pendant 2h, etc.

Tout naturellement, il sera opportun pour préserver une stabilité énergétique dans le temps, de rééquilibrer l'énergie opposée à l'organe identifié comme déficient, afin de maintenir la bonne circulation des flux d'énergie, puisque à l'origine toute manifestation d'un trouble physique, énergétique, émotionnel provient d'un déséquilibre.

Stimuler régulièrement la zone, en cas de besoin.

En conclusion le SHOU-ZU est Une méthode facile et efficace à la portée de tous qui agit sur la douleur. ■

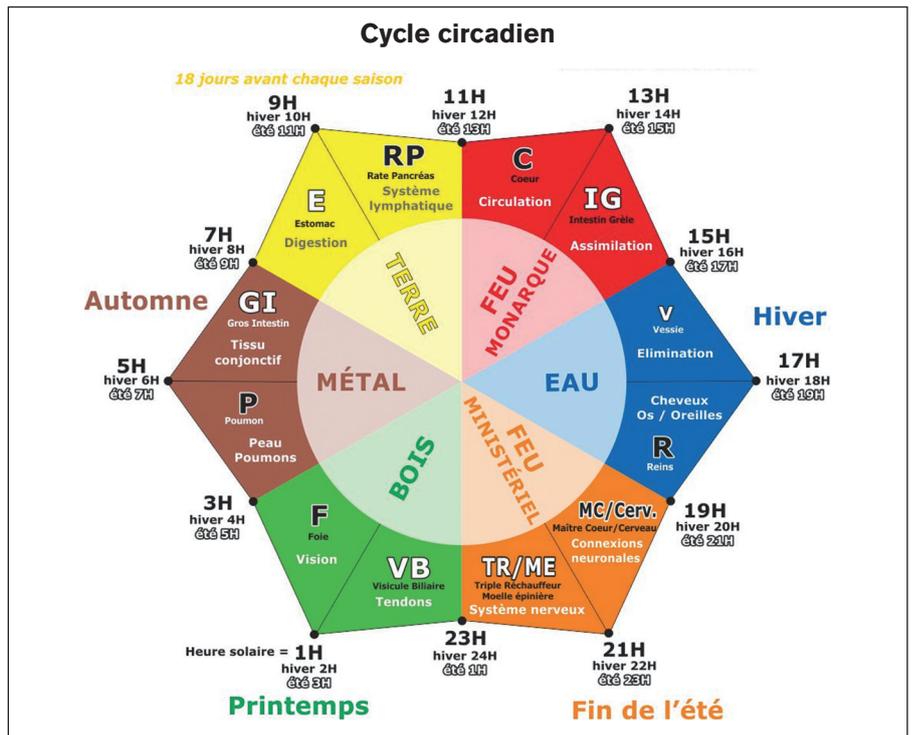


**Sandrine Felices** est titulaire d'un Master en Thérapie Holistique certifiée en biorésonance énergétique et en médecine quantique.

**Lifto-réflexologue** diplômée de l'académie de réflexolifting de Taïwan, Master Avance en SU-JOK thérapie elle enseigne au Centre d'Étude et de Recherche en Sympathicothérapie et Thérapeutiques Alternatives de Paris et Genève et au sein de l'association bebodah.

Le SHOU-ZU initialement méthode mains-pieds en chinois est la méthode la plus élaborée et la plus simplifiée de ce concept énergétique maintenant enseigné en Europe par M<sup>me</sup> Sandrine Felices.

Fondatrice du nouveau concept SHOU-ZU et auteur de nombreuses publications et méthodes pédagogiques aux éditions EccE.



## Informations pratiques :

- Pour toute demande de renseignement sur la méthode SHOU-ZU : [spirale.energie@gmail.com](mailto:spirale.energie@gmail.com)
- Pour les abonnements aux vidéos et à la newsletter, les inscriptions aux séminaires de développement personnel : Journées thématiques / ateliers pratiques / formations / conférences / salons / émissions de radios / presse... : [www.spirale-energie.fr](http://www.spirale-energie.fr)
- Pour toute prise de rendez-vous en séance privée ou supervision individuelle, composez le numéro strictement réservé à cet effet : 06 60 58 39 77 (aucun renseignement ne sera donné sur cette ligne entièrement dédiée aux prises de rendez-vous).