

# Description des verrous de sauvegarde de l'énergie Jin Shin Jyutsu

Verrou	Localisation
VSE 1	Posez la main sur la face interne du genou
VSE haut 1	Posez la main sur la face interne de la cuisse à environ 7 cm au-dessus du genou
VSE 2	Posez la main en bas du dos, au niveau du bassin, sur la crête de l'os iliaque
VSE 3	Posez la main sur l'épaule de manière à ce que vos doigts soient positionnés entre la colonne vertébrale et le coin supérieur de l'omoplate
VSE 4	Posez votre main à l'arrière de la tête, à la base du crâne, au niveau de l'os occipital
VSE 5	Posez votre main sur la face interne de la cheville, entre l'os malléole interne et le talon
VSE 6	Posez votre main sur la voûte plantaire à égale distance du gros orteil et du talon
VSE 7	Prenez la pulpe du gros orteil entre votre pouce et vos autres doigts en formant comme une pince
VSE 8	Posez votre main sur la partie arrière externe du genou, à l'endroit où commence le mollet
VSE bas 8	Posez votre main sur le mollet comme pour le soutenir à pleine main
VSE 9	Posez votre main dans le milieu du dos entre la colonne vertébrale et le coin inférieur de l'omoplate. Pour un travail sur vous-même procédez comme pour le VSE 19.
VSE 10	Posez votre main dans le haut du dos entre la colonne vertébrale et le milieu de l'omoplate. Pour un travail sur vous-même procédez comme pour le VSE haut 19.
VSE 11	Posez votre main sur l'épaule en calant votre main contre le cou à la jonction entre l'épaule et la nuque au niveau des muscles trapèzes
VSE 12	Posez vos doigts sur la nuque à la hauteur du lobe de l'oreille à côté de la colonne vertébrale
VSE 12 latéral	En partant de la position du VSE 12 revenez vers l'avant jusqu'à sentir l'os mastoïde situé derrière l'oreille
VSE 13	Posez votre main sur la poitrine au-dessus du sein au niveau de la troisième côte
VSE 14	Posez votre main sur le bas du thorax comme si vous vouliez soutenir les dernières côtes
VSE 15	Posez votre main dans le pli de l'aîne, à la jonction entre la cuisse et le bassin
VSE 16	Poser votre main sur la face externe de la cheville, entre l'os malléole externe et le talon
VSE 17	Posez vos doigts sur le côté externe du poignet à la jonction entre la main et l'avant-bras
VSE 18	Posez vos doigts sur la paume de la main à la base du pouce
VSE 19	Posez vos doigts sur le pli externe du coude
VSE haut 19	Formez une pince avec vos doigts et le pouce et tenez le haut du bras en posant vos doigts au niveau de la pointe formée par le muscle deltoïde et en positionnant votre pouce sur la face interne du bras
VSE 20	Posez vos doigts sur le front au-dessus du sourcil
VSE 21	Posez vos doigts en butée sous l'os de la pommette comme pour soutenir la pommette par-dessous
VSE 22	Posez vos doigts en butée sous le milieu de la clavicule comme pour soutenir la clavicule par en-dessous
VSE 23	Posez votre main au bas du dos, au niveau des dernières côtes
VSE 24	Posez vos doigts sur le dessus du pied à la hauteur du point situé entre le quatrième et le cinquième orteil
VSE 25	Posez votre main sur le pli de la fesse, à la jonction entre la fesse et la cuisse
VSE 26	Posez vos doigts sur le bord externe de l'omoplate