



## ***DOSSIERS TECHNIQUES POUR L'APPRENTISSAGE DES***

# **KUATSU**

Techniques de réanimation et de soulagement de la douleur  
adaptées aux Arts Martiaux

## **SOMMAIRE**

**AVANT PROPOS**

**HISTORIQUE**

**RESPONSABILITES**

**LES MODES PREPARATOIRES**

L'ABORD LATÉRAL DU SUJET

RETOURNEMENT SUR LE DOS

PASSAGE EN POSITION ASSISE

**LES PERCUSSIONS REFLEXOGENES (TSUKI-KUATSU)**

PRESSION DORSALE : TE-KUATSU

PERCUSSION DORSALE : SEOIE-KUATSU

PERCUSSION LOMBAIRE : URA-KUATSU

PERCUSSION ÉPIGASTRIQUE : KAMI-KUATSU

## **LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES (HAÏ-KUATSU)**

BOUCHE À BOUCHE : AÏKI-KUATSU

REFOULEMENT ABDOMINAL : SASOÏ-KUATSU

REFOULEMENT ABDOMINAL AVEC PERCUSSION DORSALE: ERI-KUATSU

TECHNIQUE AUTHENTIQUE: SEÏ-KUATSU

TECHNIQUE RESPIRATOIRE À DEUX : JINKO-KUATSU

## **LES TECHNIQUES CARDIAQUES (SHINZO-KUATSU)**

LE MASSAGE CARDIAQUE : SHINZO KUATSU

## **LES TECHNIQUES INTEGRALES (SO-KUATSU)**

TECHNIQUE INTÉGRALE VENTRALE : TANDEN-SO-KUATSU

TECHNIQUE INTÉGRALE ASSISE : AGURA-SO-KUATSU

TECHNIQUE INTÉGRALE À DEUX : AÏRE-SO-KUATSU

## **LES TECHNIQUES DE SOULAGEMENT**

TECHNIQUE PAR PERCUSSION PÉRINÉALE : INNO-KUATSU

TECHNIQUE PAR PERCUSSION DU PIED : KOGAN-KUATSU

## **READAPTATION PROGRESSIVE A L'EFFORT (KO-RYHO)**

## **AVANT PROPOS**

Pratiquant d'Arts Martiaux depuis plus de 25 ans, j'ai découvert l'existence des Kuatsu dans la pratique du Judo. Il y a une quinzaine d'années lors d'un Randori (combat éducatif) au sol, j'ai subi un étranglement sanguin particulièrement efficace. N'ayant pas eu le temps de signaler mon abandon à mon adversaire, je suis tombé en syncope. Mon professeur de Judo & Ju-jitsu de l'époque m'a réanimé en utilisant un Kuatsu. Dès lors j'ai entrepris l'étude et la diffusion de ces techniques. Ce document n'est pas une présentation exhaustive de la discipline car il ne présente que les techniques liées à la pratique des Arts Martiaux.

## **HISTORIQUE**

Les Kuatsu sont des techniques ancestrales de thérapie manuelle. Nées en Asie, ces techniques sont étroitement liées aux arts de la guerre et par conséquent elles ont longtemps été gardées secrètes. Il est donc difficile d'en connaître précisément les origines. Dans le Japon féodal, les Kuatsu faisaient partie des huit disciplines de l'enseignement Martial (BU-DO):

- Maniement des armes de poing à courte distance : KATANA (sabre), TANTO (poignard)

- Maniement des armes de poing à moyenne distance : NAGINATO (hallebarde), JO (bâton long)
- Maniement des armes de jet : YUMI (arc Japonais dissymétrique), SHURIKEN (étoile, dard)
- L'équitation : BA-JUTSU
- La nage : OYOGU
- Les techniques de frappe : KARATE-DO
- Les techniques de lutte : JUDO, AÏKIDO
- L'étude du corps humain : KYOSHO (points vitaux), KUATSU (techniques thérapeutiques)

A l'instar de l'enseignement des Kyusho pour tuer, l'enseignement des Kuatsu était réservé qu'à certains disciples dignes de recevoir ce savoir. En codifiant le Judo, Jigoro Kano y a inclus l'enseignement des Kuatsu. Ces techniques, actuellement enseignées dans le Judo moderne du KODOKAN, restent peu connues en France. Ces techniques pourtant éprouvées depuis des siècles en Asie ont reçu un accueil très réservé de la part des médecins et secouristes occidentaux. De ce fait elles restent encore très méconnues des pratiquants d'Arts Martiaux.

## RESPONSABILITES

En ne reconnaissant pas la valeur cette discipline, les Institutions Françaises en ont freiné la diffusion. Aujourd'hui encore l'utilisation d'un Kuatsu peut être considérée par la Justice comme exercice illégale de la Médecine. Bien que nécessitant un apprentissage rigoureux et un entraînement spécifique, les Kuatsu sont relativement simples et ne nécessitent pas d'appareillage. Après une syncope, les chances de réanimation passent de 90% si le délai est d'une minute, à 2% si le délai est de cinq minutes. L'utilisation d'un Kuatsu s'avère être une alternative de choix, compte tenu du fait que les secours (pompiers, services ambulanciers...) arrivent en général sur les lieux dans un délai supérieur à dix minutes. Devant un cas d'urgence, il appartient donc à chacun de prendre ses responsabilités et de choisir d'appliquer ou de ne pas appliquer une de ces techniques.



1/

## LES MODES PREPARATOIRES

### L'abord latéral du sujet

Les deux mains du sujet sont réunies à la ceinture, l'une sur l'autre. Une des mains contrôle celles du sujet tandis que l'autre se place derrière la tête.



## 2/Retournement sur le dos

**L'une des mains est à la hanche, l'autre est à l'épaule pour le retournement du sujet. C'est un passage de décubitus ventral en décubitus dorsal.**



## 3/

### Passage en position assise

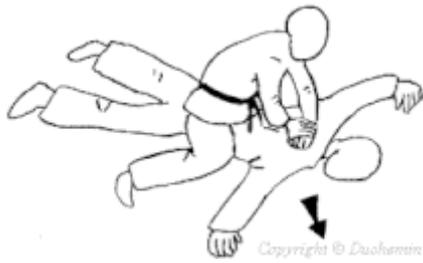
Certaines techniques nécessitent que le sujet soit en position assise (ZAREI). Les deux mains viennent maintenir le cou et soulèvent le sujet. Un genou se lève pour maintenir le dos.



## 4/

### Phase N°2

Le sujet est maintenu assis. Il est en position adéquate pour recevoir un TSUKI-KUATSU.



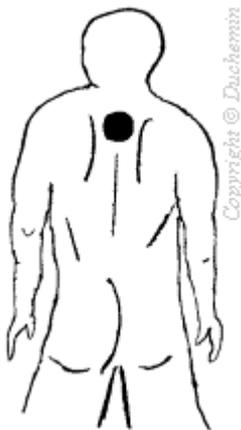
## LES PERCUSSIONS REFLEXOGENES (TSUKI-KUATSU)

### Pression dorsale : TE-KUATSU

C'est une technique préparatoire de décontraction. Cette technique est utilisée dans le cas d'un sujet contracté avec (ou sans) sauts convulsifs. Le sujet est en décubitus ventral, on exerce entre ses omoplates une seule pression lente et puissante.

### Percussion dorsale : SEOIE-KUATSU

Cette technique s'effectue sur la zone médio-thoracique. C'est la technique de choix des judokas pour la réanimation d'un sujet en syncope après un étranglement (syncope légère, états sub-syncopaux). La manœuvre consiste en une ou plusieurs percussions réflexogènes (2 à 5 coups en 10 secondes).



La zone médio-thoracique

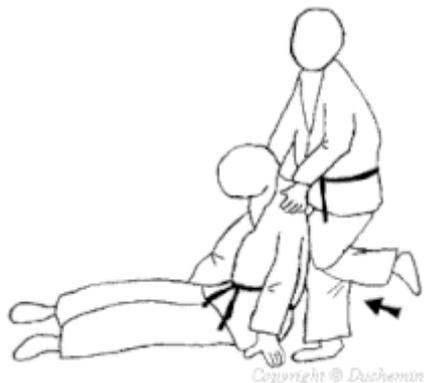
SEOIE-KUTASU (première forme) Le sujet est sur le ventre (décubitus ventral). La technique consiste en une percussion en rebond avec la main ouverte (Le plat de la main frappe).



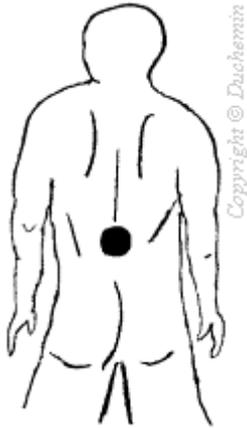
SEOIE-KUTASU (deuxième forme) Le sujet est assis. La technique consiste en une percussion en rebond avec le poing fermé (le dessus du poing frappe).



SEOIE-KUTASU (troisième forme) Le sujet est assis. La technique consiste en une percussion en rebond avec le main ouverte (le plat de la main frappe).



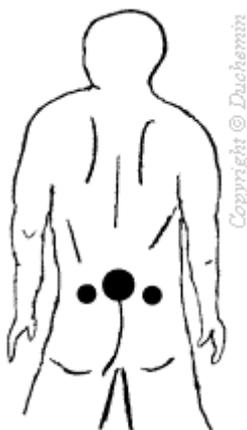
SEOIE-KUTASU (quatrième forme) Le sujet est assis. La technique consiste en une percussion en rebond avec le genou.



### **Percussion lombaire : URA-KUATSU**

Il existe deux techniques : O-KUATSU et JINKO-KUATSU. La manœuvre est similaire dans les deux cas, seule la zone d'action diffère

O-KUATSU : zone thoraso-lombaire



JINKO-KUATSU : zone médio-lombaire

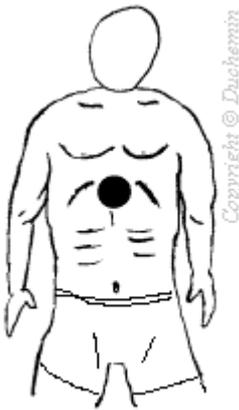
La technique O-KUATSU est recommandée spécifiquement pour les cas d'hydrocution, noyade ou " syncope blanche ". La technique JINKO-KUATSU est conseillée pour les cas de commotions nerveuses.



URA-KUATSU (première forme) Le sujet est assis. La technique consiste en une percussion avec le bol du pied.



URA-KUATSU (deuxième forme) Cette technique est réservée aux seuls cas graves. On lui préférera, dans les autres cas, la première forme. Elle consiste en une seule percussion avec le genou sur un sujet décollé du sol



### **Percussion épigastrique : KAMI-KUATSU**

Cette technique consiste en une percussion s'effectuant en glissant le long de la ligne médiane abdominale. Il est important pour réussir cette technique qu'un vêtement ne vienne pas gêner le mouvement. Dans le cas d'une syncope faire 3 ou 4 percussions énergiques. Dans le cas d'un dégagement des voies respiratoires (obstruction par un corps étranger) faire 1 percussion vigoureuse (réitérable).

La zone épigastrique (médiane abdominale)



Le sujet est allongé (décubitus dorsal). On se positionne le genou du côté de la tête levé tandis que l'autre reste au sol. Avant la percussion, la paume de la main glisse le long de la médiane abdominale en exerçant une pression croissante.



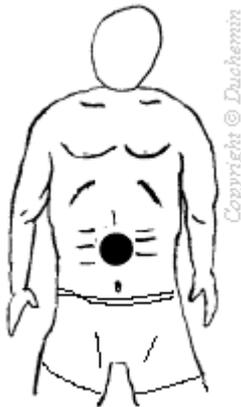
## **LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES (HAÏ-KUATSU)**

### **Bouche à bouche : AÏKI-KUATSU**

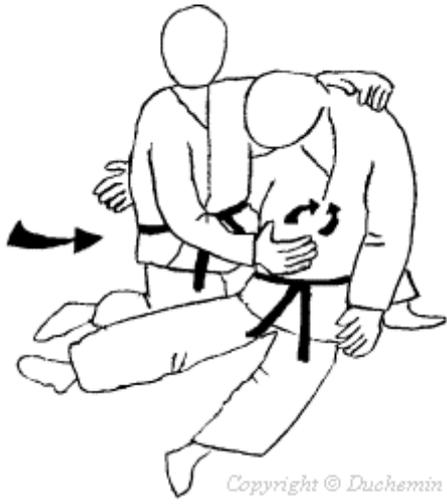
C'est la technique utilisée par les pompiers et secouristes dans le cas d'un sujet qui ne ventile plus. Une main pince le nez tandis que l'autre maintient le menton du sujet sans s'appuyer sur sa poitrine. Faire 5 insufflations (fermes et progressives de 2 secondes chacune), contrôler si le sujet ventile, sinon refaire la manœuvre.

### **Refolement abdominal : SASOÏ-KUATSU**

Cette technique s'applique sur la zone abdominale. Elle consiste en une percussion ferme de la fourche de la main. Si l'on répète cette manœuvre, on la synchronisera à sa propre respiration (10 à 12 respirations par minute).



**SASOÏ-KUATSU : zone abdominale**



*Copyright © Duchemin*