

Le Shiatsu touche et anime

Le Shiatsu (pression des doigts) est une forme de thérapie japonaise holistique qui équilibre le corps, l'âme et l'esprit. Il prend ses racines dans l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient et travaille notamment avec les méridiens – les canaux énergétiques qui transportent l'énergie vitale (ki). Certaines techniques thérapeutiques occidentales complètent et affinent ce savoir. Avec un toucher précis le Shiatsu stimule les forces naturelles d'autoguérison et harmonise le flux énergétique dans le corps. Le Shiatsu permet de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel.

Le Shiatsu est reconnu

Le Shiatsu est une méthode reconnue de la Thérapie complémentaire OrTra TC. La formation de Thérapeute complémentaire avec certificat de branche dure au moins 3 ans et peut être sanctionnée par un diplôme fédéral après deux années supplémentaires de pratique professionnelle. Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.



ASSOCIATION SUISSE DE SHIATSU
Secrétariat
Etzelmatt 5, 5430 Wettingen
T 056 427 15 73
E gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch

Côlon irritable

« Le Shiatsu est un traitement très agréable qui a un effet calmant et relaxant sur les symptômes de mon côlon irritable. »

Secrétaire médicale, 30 ans, souffrant régulièrement de troubles gastro-intestinaux

Ménopause

« Des études internationales à large échelle montrent que les risques d'un traitement hormonal durant la ménopause l'emportent sur les avantages. Les traitements de Shiatsu soutiennent les femmes durant cette période de transformation tant au niveau physique qu'émotionnel. »

Expériences faites avec des femmes en ménopause



Retrouver l'équilibre intérieur

Une thérapie pour corps, âme et esprit

Le Shiatsu soulage les problèmes de santé physiques aigus et chroniques, les troubles psychiques, l'agitation intérieure et les états de malaise.

Le Shiatsu agit lors de troubles physiques et psychiques

Lors de troubles physiques ou de souffrances psychiques, il est possible d'avoir recours au Shiatsu de manière ponctuelle ou régulière, seul ou en complément à un traitement en médecine conventionnelle ou alternative. Le Shiatsu favorise également le processus de guérison après un accident ou une maladie et renforce, d'une manière générale, la santé et le bien-être. Le Shiatsu se montre souvent efficace dans le traitement des symptômes suivants* :

TROUBLES PHYSIQUES

- maux de tête et migraines
- douleurs du dos, de la nuque et des épaules
- troubles gastro-intestinaux et digestifs
- troubles physiques chroniques et aigus sans cause médicale
- troubles menstruels

TROUBLES PSYCHIQUES

- burnout, dépression, traumatisme
- nervosité, troubles du sommeil, états d'anxiété
- troubles alimentaires
- états d'épuisement et fatigue chronique

PROCESSUS DE TRANSFORMATION

- soutien du processus de guérison et de réadaptation
- grossesse, préparation à la naissance et accompagnement postnatal
- troubles de la ménopause

*liste non exhaustive

Le Shiatsu est agréable, libérateur et relaxant

Un traitement de Shiatsu est une expérience à la fois profondément relaxante et vivifiante. La cliente ou le client, vêtu d'habits confortables, est allongé à même le sol sur un matelas en coton. C'est avec des mouvements de rotation, d'étirement et de pression légers que l'énergie vitale (ki) est stimulée pour rétablir son équilibre naturel. Tout en libérant les blocages et les tensions, le Shiatsu améliore la perception de soi et aide à retrouver le calme. Le Shiatsu convient aux personnes de tout âge, en toute circonstance de vie, aussi aux enfants et aux bébés.



Problèmes cardiaques

« Les symptômes typiques qui nous orientent à recommander le Shiatsu à nos patientes et patients sont les douleurs thoraciques, la sensation d'oppression et l'essoufflement sans raison cardiaque. »

Giuseppe Mungo, physio- et cardiothérapeute à l'institut de physiothérapie de l'hôpital cantonal de Winterthur

Burnout

« Le Shiatsu m'aide à retrouver la sérénité et à ne plus me laisser mettre sous pression. Après le traitement je ressens une paix intérieure et je me perçois mieux. »

Accompagnement d'un chef de projet, 58 ans, lors de son processus de réinsertion professionnelle après un burnout avec séjour en clinique

Grossesse

« Pendant la grossesse, le Shiatsu a un effet relaxant, nourrissant et bienfaisant. Le traitement permet à la femme de se préparer émotionnellement au bébé. »

Tiré du livre : « Shiatsu et grossesse » (éditions Testez, 2009) de l'enseignante en Shiatsu Suzanne Yates et la sage-femme Tricia Anderson