

## Le Shiatsu détend et tonifie

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie « pression des doigts ». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de la santé de l'Extrême-Orient, et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le Ki (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel.

La cliente ou le client, vêtu d'habits confortables, est allongé à même le sol sur un matelas en coton. Le Shiatsu convient aux personnes de tout âge, en toute circonstance de vie, y compris aux enfants et aux bébés.

## 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 trois ans et peut être sanctionnée par un diplôme fédéral après deux années de pratique professionnelle supplémentaires. 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](http://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

« La ménopause s'accompagne souvent de troubles du sommeil, de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur. Le Shiatsu peut fortifier les femmes durant cette période de transformation de manière durable tant au niveau physique qu'émotionnel. »

Expériences issues du travail avec des femmes en ménopause



## Retrouver l'équilibre intérieur

Une thérapie pour le corps, l'âme et l'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

Il est possible d'avoir recours au Shiatsu seul ou en complément à un traitement en médecine conventionnelle ou alternative. Le Shiatsu favorise également les processus de guérison après un accident ou une maladie et contribue de manière générale à une bonne santé. Il s'avère souvent très efficace pour 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 anxieux
- troubles alimentaires
- états d'épuisement et fatigue chronique

### PROCESSUS DE TRANSFORMATION

- processus de guérison et de réadaptation après un accident ou une maladie
- grossesse et accompagnement postnatal
- ménopause

\*liste non exhaustive

## Le Shiatsu favorise un rétablissement global

Le Shiatsu est une méthode thérapeutique complémentaire qui agit sur le corps, l'âme et l'esprit et place le rétablissement global de l'être humain au cœur de la démarche. Un traitement de Shiatsu engendre des processus salutaires et durables. Son objectif est d'identifier les ressources de la personne, de les fortifier et d'intégrer l'expérience du traitement au quotidien. Le Shiatsu aide à soulager des troubles, à améliorer le bien-être de façon durable et à augmenter la prise de conscience de soi.



#### 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, j'ai une sensation de paix intérieure et je me perçois mieux. »

Chef de projet, 58 ans, dans le 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 créer un lien affectif profond avec le bébé. »

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