

QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU SUR LES MAUX DE TÊTE ?

De nos jours, un nombre croissant de personnes souffrent fréquemment de maux de tête ou même de crises de migraine récurrentes. C'est souvent dans une situation éprouvante ou particulièrement stressante que ces maux de tête surgissent. Les causes et les symptômes des céphalées sont certes très variés. Mais lorsqu'une personne se fait trop de souci sur le plan professionnel ou privé et qu'elle n'arrive plus à calmer son esprit, la tête est littéralement bloquée par un trop-plein d'énergie. Ceci entrave le bien-être et la performance de la personne.

Relâcher les tensions et comprendre le contexte

Les maux de tête récurrents comptent parmi les raisons fréquentes pour la consultation d'une thérapeute de Shiatsu. La thérapie de Shiatsu n'est pas axée sur le traitement des symptômes, mais sur un rétablissement global de la santé. Au cabinet, les thérapeutes de Shiatsu constatent souvent que les personnes affectées par des maux de tête récurrents présentent aussi d'autres symptômes, qu'elles souffrent de stress et de surmenage au quotidien et de ce fait sont souvent très tendues. Lors du traitement, les thérapeutes peuvent rencontrer des tensions musculaires dans la nuque, les épaules, le thorax et dans tout le dos qui empêchent un approvisionnement normal de ces zones en sang, oxygène et en nutriments. Elles entraînent des blocages et des stagnations dans le flux de l'énergie vitale. La pression adéquate, à la fois douce et néanmoins intense qui est caractéristique du Shiatsu, encourage l'organisme de la personne

concernée à relâcher les tensions physiques et mentales, à se détendre et à faire l'expérience d'une ampleur, d'une ouverture et d'un profond calme intérieur. Les tensions qui constituent souvent l'élément déclencheur des maux de tête se relâchent dans le corps entier. Le traitement stimule aussi la capacité d'autorégulation de l'organisme. C'est en outre l'entretien qui accompagne le traitement qui apporte un soutien important, il permet à la cliente de comprendre les liens entre ses maux de tête et sa situation personnelle.

Une [étude pilote menée à l'Université La Sapienza de Rome](#) (en allemand) révèle que le Shiatsu peut se montrer efficace dans la prévention de crises de migraine et de céphalées de tension et que le recours aux analgésiques des personnes affectées diminue.

Un exemple tiré de la pratique

Une élève de 19 ans souffre de maux de tête. Le premier bilan révèle que la musculature des épaules, de la nuque et de la mâchoire est particulièrement tendue. Lors de l'entretien, la jeune femme mentionne que depuis quelques semaines, elle est confrontée à un stress élevé en raison de la préparation aux examens de maturité. Son corps tout entier présente un tonus musculaire important. Il donne l'impression d'être contracté, le tissu conjonctif est tendu et raide. C'est comme s'il n'y avait pas assez de place pour elle. Lors du traitement, la thérapeute de Shiatsu libère les tensions et stimule la souplesse, le mouvement et la circulation au niveau du corps. Parallèlement au traitement, la cliente apprend des exercices de relaxation et de respiration simples qu'elle peut intégrer facilement dans son quotidien. Ces exercices l'aident à se détendre rapidement. L'entretien qui accompagne les séances montre que la préparation aux examens de maturité a

particulièrement affecté la gestion du temps de la cliente. Elle explique que depuis quelques semaines, elle n'a plus le temps de faire du sport. Dans le dialogue, des solutions sont recherchées pour pouvoir réintégrer le sport dans son quotidien, sans diminuer le temps d'étude. Après huit séances, la série de traitements peut prendre fin.

D'autres articles à ce sujet :

<https://shiatsuverband.ch/tag/maux-de-tete/?lang=fr>

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?

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.

C'est presque toujours un symptôme qui est à l'origine d'un traitement en thérapie complémentaire. Le traitement proprement dit n'est pourtant pas axé sur les symptômes mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu apporte un complément à la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifié-e-s ?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

