

## BIEN VIEILLIR AVEC LE SHIATSU

Le shiatsu en tant qu'accompagnement thérapeutique durant le vieillissement et pour des personnes du troisième et quatrième âge soutient la personne et les mécanismes d'autorégulation de l'organisme, ainsi que sa capacité de guérison et vitalité, et il améliore durablement la qualité de vie. Le processus de vieillissement naturel entraîne une diminution de la flexibilité des muscles, articulations, tendons, ligaments et des tissus conjonctifs. Le tonus général diminue, les tissus dessèchent et la posture se courbe. Les restrictions de mouvement, problèmes d'équilibre et chutes engendrent la peur et réduisent l'envie d'entreprendre. Les facultés sensorielles, notamment la vue et l'ouïe, diminuent et l'environnement social est perçu différemment. En même temps, la capacité de s'ouvrir et de s'adapter aux pensées et idées nouvelles diminue. Cependant, les facultés psychiques et spirituelles peuvent s'approfondir durant le troisième âge si les personnes peuvent accepter et intégrer ce processus de vieillissement.

Le shiatsu avec ses techniques de mobilisation subtiles permet d'entraîner la mobilité physique et mentale. Il aide à rester réceptif aux relations, aux émotions et aux perceptions sensorielles et il renforce les ressources de la personne et sa capacité de gérer ses problèmes de santé et maladies. En plus, le shiatsu peut réduire les effets secondaires et la dépendance aux médicaments, voir éviter parfois des interventions médicales.

Le toucher, un aspect important lors du travail avec les personnes âgées, est un aspect principal du traitement de shiatsu. A travers le

toucher, avec une perception présente et profonde, la personne peut se sentir entière, intégrer les changements et développer une vision différente par rapport à ses déficits, douleurs et souffrances.

### Un exemple de la pratique

Mme K. a aujourd'hui 78 ans, durant sa vie professionnelle elle avait reçu régulièrement du shiatsu pour les douleurs de dos et les symptômes liés au stress. Elle a décidé de continuer les séances après sa retraite et le shiatsu l'avait soutenue durant la transition de la vie active à la retraite, un processus qui implique beaucoup de changements et d'adaptations. Après un accident vasculaire cérébral et l'opération des deux yeux pour la cataracte et lors des douleurs de tête récurrentes, le shiatsu a pu la soulager et l'accompagner durant le rétablissement. Dernièrement, Mme K. est tombée et elle a racontée qu'un passant a dû l'aider telle „une vieille femme“. C'est grâce au shiatsu qu'elle se sent bien et en bonne santé encore aujourd'hui.

## **Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de shiatsu?**

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.

## **Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?**

Association Suisse de Shiatsu  
tél. 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

