

LE SHIATSU EN CAS DE DOULEURS DES ÉPAULES ET DE LA NUQUE

Les douleurs des épaules se manifestent principalement en tant que douleurs des parties molles autour de l'articulation de l'épaule, des omoplates et de la ceinture scapulaire. En général, les muscles, articulations, tendons ou bourses sont concernées. Souvent, les douleurs des épaules résultent d'une mauvaise posture, de mouvements fréquents et monotones ou de peurs et de stress.

Comment est-ce que le shiatsu agit en cas de douleurs des épaules et de la nuque?

Le shiatsu génère une détente efficace en profondeur, il permet de dissoudre les blocages du flux énergétique et procure un soulagement durable dans le cas de tensions musculaires liées au stress ou à la maladie. Le traitement par le shiatsu améliore rapidement la perception du corps qui aide à sentir au quotidien comment les tensions naissent et comment elles peuvent être évitées.

Un exemple tiré de la pratique

Une jeune femme de 22 ans vient avec de fortes douleurs des épaules au shiatsu. Elle sent les douleurs dans la ceinture scapulaire des deux côtés, elles irradient à travers la nuque jusqu'à la tête et dans le dos et bloquent parfois la colonne vertébrale par des

douleurs violentes. Au début du traitement, les douleurs sont insupportables, elle ne sait pas pourquoi. Par ailleurs, elle est en bonne santé, mais paraît faible et sans énergie.

Au début de la séance, elle est couchée sur le dos et la tête est fortement inclinée vers la droite. Elle avait de fortes douleurs, à la question si elle avait un accident dans le passé elle a répondu qu'elle a fait une chute il y a 2 mois. Elle a été chez le médecin, tout serait en ordre, c'est pourquoi elle ne faisait pas de lien avec les douleurs actuelles. Le traitement s'est focalisé sur la détente des tensions dans la nuque, la ceinture scapulaire et la colonne vertébrale. La cliente a perçu alors que cette chute était une expérience traumatique, fait qui a été intégré dans le traitement. Déjà après le premier traitement, elle pouvait à nouveau dormir sur le dos. Les traitements suivants avaient pour objectif d'équilibrer et détendre la globalité de son système énergétique par un travail profond sur la nuque, la ceinture scapulaire et la colonne vertébrale. Les blocages se sont dissous et l'émotion sous-jacente de la peur a été évoquée. L'énergie vitale s'est remise à circuler et après trois séances, les douleurs étaient encore à 3 sur l'échelle. Après quelques séances en plus, le traitement a pu être terminé avec succès.

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

