

QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU LORS DE MIGRAINES?

L'histoire des personnes qui souffrent de crises migraineuses récurrentes est souvent celle d'un long calvaire. En Suisse, pas moins d'un million de personnes souffrent plus ou moins souvent de ces maux de tête pulsatiles et d'autres symptômes. Le remède miracle contre la migraine n'existe pas encore. L'approche thérapeutique globale du Shiatsu peut cependant aider les personnes concernées à trouver repos et détente, à lâcher leurs habitudes stressantes et à soulager leurs souffrances.

Réfléchir aux habitudes et relâcher les tensions

C'est souvent sur le conseil d'un médecin que les personnes qui souffrent régulièrement de migraines consultent une thérapeute de Shiatsu. Le Shiatsu, avec son approche thérapeutique globale, peut en effet contribuer à soulager ces souffrances. Lors de l'entretien, la thérapeute identifie ensemble avec la personne ses habitudes et schémas comportementaux qui peuvent induire une crise migraineuse. Le travail corporel qui s'ensuit aide à relâcher les blocages énergétiques et les tensions musculaires. La personne retrouve sa capacité naturelle d'autorégulation qui lui permet d'harmoniser et d'affronter les conditions de vie difficiles avec plus de résilience.

Un exemple tiré de la pratique

Une cliente de 55 ans souffre d'une migraine chronique depuis de nombreuses années. Ces derniers temps, les crises se produisent deux à trois fois par semaine. Aucun remède n'a été trouvé à ce jour pour soulager durablement ses douleurs. Comme sa neurologue traitante n'a

pas pu trouver de causes médicales, aussi lors du dernier examen, elle l'oriente vers une thérapeute de Shiatsu.

Lors de l'entretien préliminaire, la thérapeute de Shiatsu aborde les symptômes en détail. Avant une crise de migraine, la cliente a des problèmes de concentration et souffre souvent de troubles visuels, une sorte de scintillement. Pendant la migraine, elle a souvent des nausées, parfois elle doit même vomir. Le jour après, elle peut être d'humeur dépressive et ressent une grande tristesse. En plus des crises de migraine, la cliente souffre d'autres troubles physiques et émotionnels. Elle a des tensions, des problèmes gastriques et se fait constamment des soucis.

Ouvrir des espaces

La thérapeute de Shiatsu discute l'objectif thérapeutique avec la cliente et met l'accent sur le renforcement de l'autorégulation. La pression douce qui est caractéristique du Shiatsu permet une ouverture de l'espace du thorax de la cliente. Elle peut aussi se détendre pendant le traitement, lâcher ses pensées et retrouver le moment présent, ce qui contribue au relâchement de ses tensions cervicales. La cliente se rend compte qu'elle se sent mieux déjà rien qu'en se posant de manière consciente. Au cours des entretiens d'une série de traitements, il apparaît que la cliente a l'impression de ne pas occuper assez de place au sein de sa famille et qu'elle ne formule que rarement ses besoins. Elle prend conscience du fait qu'elle désire depuis longtemps une chambre rien qu'à elle, où elle peut peindre ou se retirer après une journée fatigante.

Changer les habitudes avec attention

Elle apprend, accompagnée par la thérapeute de Shiatsu, à être à l'écoute de ses propres besoins et à les communiquer. Son état émotionnel s'améliore. La fréquence des crises de migraine diminue, mais l'intensité de la douleur reste la même.

Lors d'une séance ultérieure, la cliente se plaint de brûlures d'estomac. Avec le soutien de la thérapeute, elle essaye de comprendre quels sont les situations et les aliments qui affectent son estomac. Elle mentionne qu'elle consomme jusqu'à six tasses de café par jour. La thérapeute lui propose de renoncer quelques jours au café afin de voir si le changement de consommation a un impact positif sur ses troubles d'estomac et de migraine. Après avoir renoncé pendant quatre jours au café, elle n'a pas de crise de migraine pendant une semaine. Motivée, elle cherche une boisson qui le remplace et trouve un café à base de céréales. En même temps, elle aménage une pièce pour elle et sa peinture et continue avec des séances de Shiatsu hebdomadaires. La prise de conscience de son propre centre, l'accès amélioré à sa perception physique et les entretiens thérapeutiques qui accompagnent son processus permettent à la cliente de lâcher prise, de se détendre et d'adapter son mode de vie. Ses crises de migraine ont désormais diminué de la moitié.

Articles à ce sujet:

[Blog de l'Association Suisse de Shiatsu](#)

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 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 pratiquement toujours un symptôme qui pousse les personnes à consulter pour un traitement en thérapie complémentaire. Pourtant, le traitement proprement dit n'est pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif un rétablissement global de la santé. Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

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

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

