

## LE SHIATSU ET LES DOULEURS DE DOS

### Les douleurs de dos sont un motif fréquent pour le recours au shiatsu

Les douleurs et tensions au niveau de la colonne vertébrale sont considérées d'un point de vue holistique dans la thérapie de shiatsu. Elles peuvent avoir des causes diverses : mauvaise posture, musculature sous-développée par manque d'activité physique, surcharge, surmenage physique ou traumatismes, tensions du système nerveux suite au stress, tensions du diaphragme, des organes du torse ou de l'abdomen, problèmes de digestion, mais aussi les suites d'émotions ou des attitudes comme « porter trop ».

Ainsi les tensions naissent au niveau des muscles et tendons et génèrent des douleurs chroniques au niveau de la nuque et/ou du dos, des problèmes de disques intervertébraux, des modifications dégénératives de la colonne vertébrale, une irritabilité du système nerveux et des problèmes du système nerveux autonome, la fatigue chronique, les troubles du sommeil, de la respiration ou de la digestion, des problèmes gynécologiques ou un sentiment d'insécurité et manque de confiance.

### Comment est-ce que le shiatsu agit en cas de douleurs du dos?

Les douleurs et tensions causent un déficit d'approvisionnement en sang de certaines parties du corps et mènent au blocage et à la stagnation du flux d'énergie vitale. Les techniques par pressions d'intensité adéquate mènent l'organisme à lâcher prise au niveau physique et psychique, à se détendre et à ressentir un profond calme intérieur, ainsi

qu'un sentiment d'ouverture et d'amplitude. Le traitement de shiatsu libère les tensions qui génèrent les douleurs de dos et soutient la capacité d'autorégulation de l'organisme à tous les niveaux.

En plus, les thérapeutes de shiatsu soutiennent les clientes et clients par le dialogue thérapeutique à reconnaître des relations possibles entre leurs symptômes et situations de vie. Ensemble, elles/ils peuvent évaluer les possibilités pour adapter le mode de vie afin de prévenir les douleurs de dos chroniques ou à répétition (p.ex. améliorer la posture au travail, attitude face au stress). Les thérapeutes de shiatsu sont également formé-e-s à enseigner des exercices pour la détente physique et mentale, ainsi que pour améliorer le tonus musculaire.

### Un exemple tiré de la pratique

Mme S. a 30 ans, elle est ancienne gymnaste, gestionnaire financière, au chômage au moment de sa première consultation. Elle vient de déménager avec son mari et est stressée par sa situation de vie très instable. Elle avait des fortes douleurs lombaires il y a quelques mois et depuis des douleurs très fortes dans tout le dos. Les examens médicaux n'ont pas relevé de cause concrète pour ses douleurs. La cliente mentionnait également qu'elle souffrait de règles très douloureuses et irrégulières, d'une mauvaise circulation du sang et qu'elle avait tendance à garder les choses à l'intérieur d'elle-même.

Durant le traitement, la zone lombaire pauvre en énergie est nourrie par des pressions profondes et le haut du dos très dur et tendu est mis en mouvement par des pressions douces dans un rythme berçant. L'énergie se remet à circuler et la tension lombaire se dissout. Le travail sur les jambes, le ventre et la nuque permet d'équilibrer le flux énergétique et d'intégrer les aspects émotionnels. Les douleurs diminuent rapidement et dans les séances suivantes, la thérapeute a pour objectif de réduire les schémas de tension de la cliente pour éviter que les douleurs reviennent. Elle lui recommande de faire régulièrement des exercices d'étirements doux pour soutenir le traitement. Après deux mois et quatre séances, les douleurs de dos se sont considérablement réduites, les règles sont devenues moins douloureuses et la circulation sanguine s'est nettement améliorée. En plus, la cliente a retrouvé un travail et aussi son optimisme.

## 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)

