Edition 11/2016

SHIATSU

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Thèmes phares de cette édition
Douleur et anxiété

Editorial

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS
Une des caractéristiques particulières du shiatsu en tant que méthode de la Thérapie complémentaire est la considération de l'être humain comme une unité dynamique et globale associant le corps, l'âme et l'esprit. Cette perception influence également notre manière d'aborder les différents troubles en shiatsu. Dans le travail thérapeutique, la symptomatique n'est pas seule à être placée au centre, c'est le caractère tout entier, la condition de vie, mais aussi les ressources et les forces de chaque personne qui font l'objet d'une attention particulière. Ce que cela signifie au cabinet est exposé dans nos deux thèmes phares, les états douloureux et troubles anxieux. Les articles illustrent de manière exemplaire, comment la douleur ou la peur peuvent être comprises et situées dans un contexte global, au-delà du simple symptôme. De même, ils démontrent l'influence de ces souffrances sur une personne dans son ensemble et leurs conséquences énergétiques.

Notre entretien avec le physio- et cardiothérapeute de l'hôpital cantonal de Winterthur s'inscrit dans le même contexte d'une approche globale. Se montre ici à quel point, lors de troubles physiques, l'intégration des niveaux de l'âme et de l'esprit est précieuse et la collaboration entre médecine conventionnelle et thérapie complémentaire fructueuse.

Le but ultime du shiatsu sera toujours l'accompagnement de la personne vers la capacité de se soigner et se guérir soi-même. Le modèle des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise est un concept illustratif et sensoriel qui montre une voie vers la responsabilité individuelle et la compétence personnelle. Nous vous invitons donc à une lecture aussi passionnante qu'enrichissante !

Cordialement
Votre commission de rédaction

04 | THÉORIE ET PRATIQUE
04 Peter Itin – Les cinq éléments comme ressources contre le stress
08 Cristina Frey – Le shiatsu lors de troubles alimentaires
12 Cristina Fantin Gatti – Mindfulness
14 Cristina Frey – Entretien avec le physiothérapeute Giuseppe Mungo

16 | DOULEURS
16 Wilfried Rappenecker – Qu'est-ce que la douleur du point de vue du shiatsu ?
20 Karin Kalbantner-Wernicke – Le shiatsu et l'expérience de la douleur des prématurés
24 Cristina Frey – Douleurs articulaires

26 | TROUBLES ANXIEUX
26 Micheline Pfister – L'approche des troubles anxieux
29 Brigitte Ladwig – Anxiété, identité et champ énergétique

32 | CONTRIBUTIONS ÉCOLES*
32 Phoenix Schule – Croître ensemble
34 Heilpraktikerschule Lucerne – Par le cœur vers le ki

37 | ANNONCES

40 | IMPRESSUM

40 | SHIATSU-SHOP

*Le *Shiatsu* offre l'occasion aux écoles reconnues de pouvoir se présenter à tour de rôle. Dans la publication actuelle il s'agit de la Phoenix Schule für KomplementärTherapie et de la Heilpraktikerschule à Lucerne.

LES CINQ ÉLÉMENTS – DE PUISSANTES RESSOURCES CONTRE LE STRESS

La Thérapie Complémentaire avec la méthode shiatsu renforce les ressources des clientes et clients au moyen de traitements, d'entretiens et d'instructions d'exercices. Elle stimule les forces d'autorégulation et aide à développer des compétences dans la gestion du stress. Le résultat : les troubles diminuent et de nouvelles étapes personnelles de développement peuvent être franchies.

PETER ITIN

Le stress figure parmi les défis de société majeurs de notre époque. Selon une étude effectuée en 2010, un tiers des 4,7 millions de personnes actives professionnellement en Suisse se sentent souvent ou très souvent stressées au travail. Dix ans auparavant, seulement 25% de la population active était concernée par le stress à ce point. Entretemps, plus d'un million de salariés se sentent épuisés ou très épuisés en Suisse. Autant de personnes se plaignent de problèmes de santé liés au travail, dont plus de la moitié souffrent de douleurs dorsales. Sont également largement répandus l'épuisement général, l'irritabilité, les douleurs musculaires, les maux de tête et les troubles du sommeil. Les causes les plus fréquentes, tant chez les hommes que chez les femmes, sont une mauvaise posture et un rythme de travail élevé, dû à une forte pression.

Une étude de Promotion Santé Suisse, effectuée en 2014, révèle que la perte de productivité liée aux arrêts de travail et à une capacité de travail limitée se monte à 5,6 milliards de francs par an. Une grande partie est due aux problèmes de dos. D'après un sondage représentatif, les personnes qui travaillent attendent une augmentation du stress à l'avenir. Plus le stress est fréquent et fort, moins les personnes concernées se considèrent compétentes dans la gestion du stress.

LES CINQ ÉLÉMENTS, UNE RESSOURCE PUISSANTE CONTRE LE STRESS

Dans cette situation sociétale, la Thérapie Complémentaire avec la méthode shiatsu est une ressource particulièrement précieuse. Elle aide à mieux maîtriser les situations de stress aiguës et augmente la compétence dans la gestion du stress. C'est par le traitement lui-même, mais aussi par l'entretien thérapeutique et les instructions pratiques pour le quotidien que la thérapie approche son objectif.

Le shiatsu fait référence à l'enseignement de la santé traditionnel de l'Extrême-Orient et ainsi aux principes de capacité d'autorégulation de l'organisme entre yin et yang et entre les cinq phases de transformation terre, métal, eau, bois et feu.

S'ANCRER ET SE CENTRER

La terre : Dans le stress, le sol se dérobe facilement sous nos pieds. L'énergie monte dans la tête. Les pensées, les soucis, les maux de tête et les troubles du sommeil prennent le dessus. Le traitement de shiatsu relie à la terre, aide à se centrer. Avec le shiatsu, nous relions nos clientes et clients à la stabilité de la terre. Ils se sentent

portés et fortifiés par elle. Lors de l'entretien, nous explorons les moyens du quotidien permettant de vivre le sentiment de stabilité et de sécurité, par exemple la pratique de l'attention portée aux pieds, la nourriture et les boissons réchauffantes ou le sport et les expériences corporelles. De plus, l'élément terre renvoie à la capacité de prendre soin de soi-même, d'agir et de prendre en main son propre destin.

OUVRIR ET POSER DES LIMITES

Le métal : Sous la pression du stress, la respiration peut perdre son amplitude. Les personnes ressentent une oppression dans la poitrine. Elles perdent leur rythme naturel. Le traitement de shiatsu approfondit la respiration naturelle, l'inspiration et l'expiration, il encourage l'ouverture et le lâcher prise, l'accueil du nouveau et l'élimination de l'inutile. Le shiatsu procure une sensation d'amplitude intérieure, d'espace et d'expansion, il offre le sentiment d'être à nouveau chez soi et bien dans son corps. Le shiatsu encourage à prendre conscience de son souffle, aussi au quotidien, et de bouger physiquement. Une ressource importante de l'élément métal est la compréhension et le respect de ses propres limites. Sous une pression excessive, il est souvent important de savoir dire « stop ». En tant que thérapeutes complémentaires, nous pouvons contribuer à une bonne maîtrise du stress par un entretien ciblé.

VIVRE JOYEUX, VIVRE CONSCIENTS

Le feu : La joie et la motivation au travail se perdent dans le stress. Le « feu sacré » original s'éteint et laisse la place à la dépression et l'épuisement. Au pire, les personnes concernées finissent dans un burnout quand leurs « piles » se sont complètement vidées, émotionnellement et énergétiquement. La joie de vivre reçoit un nouvel élan lors d'un shiatsu. L'entretien se focalise sur l'essentiel et ce qu'il y a de joyeux dans la vie. La pratique régulière de la pleine conscience aide à reconnaître les signaux d'alerte de son état physique, émotionnel et social et à y réagir à temps.

«La joie de vivre reçoit un nouvel élan lors d'un shiatsu.»

CONFIANCE ET VOLONTÉ

L'eau : Le stress affecte les reins et épuise le réservoir de leur énergie. En situation de surmenage, la confiance en soi et la capacité de pouvoir gérer la situation se perdent. Nous nous sentons impuissants, bousculés et livrés à la pression provenant de l'extérieur. Nous ne voyons plus aucune possibilité de pouvoir changer la situation. Nous nous sentons bloqués, dans une impasse. Le shiatsu stimule la dynamique de la vie et relie l'être humain à sa confiance profonde et sa force de volonté. Elles sont toutes deux nécessaires pour affronter la vie et les changements nécessaires.

COMMUNIQUER ET PROTÉGER

Le feu secondaire : Sous l'effet du stress, le sentiment de sécurité dans les rapports sociaux se perd. Nous ne nous sentons pas respectés, exploités, abandonnés et bien plus. Beaucoup de personnes concernées se distancient intérieurement de leur travail, de leur employeur et leurs supérieurs. Elles se retirent de leur vie sociale. Elles protègent leur cœur et « se blindent » littéralement. Dans le shiatsu, ces positions figées peuvent retrouver une souplesse. L'entretien focalise sur la recherche de pistes qui mènent à reprendre la communication interrompue, à s'impliquer dans une juste mesure.

SE RÉGÉNÉRER ET SE RELAXER

Le bois : Le stress active le système orthosympathique. L'organisme se trouvant dans un état d'alerte se met en mode « lutte ou fuite ». Les douleurs permanentes de tensions, notamment du dos ou de la tête, tout comme les inflammations articulaires sont des effets physiques typiques du stress attribués à cet élément. Parmi les conséquences émotionnelles on compte la frustration, la colère et la contrariété. L'esprit est étroit, contrôlé. La vision borné ne laisse plus aucune place à l'imagination ou l'orientation. Le shiatsu ouvre la contraction excessive en activant le système parasympathique qui apporte régénération, relaxation et bien-être. L'entretien se concentre sur la recherche des possibilités de détente au quotidien et aide à formuler des objectifs d'action concrets.

«Dans le shiatsu, les positions figées peuvent retrouver une souplesse.»

DÉTECTER ET TRANSFORMER LES AMPLIFICATEURS PERSONNELS DE STRESS

En dehors de la gestion du stress actuel, un grand défi consiste à détecter et transformer les amplificateurs personnels de stress profonds. Il s'agit de modes de penser et de comportement souvent développés dans l'enfance. On compte parmi les modes de comportement typiques

l'isolation intérieure, le sentiment d'être une victime, la culpabilisation, la performance jusqu'au sacrifice de soi et bien d'autres. A leur base on trouve des croyances de « l'enfant intérieur » comme : « De toute façon je n'arrive pas à accomplir quoi que ce soit », « je ne suis pas bien tel que je suis », « on ne m'aime que quand je suis parfait ». Si, dans l'entretien thérapeutique, il s'avère que de tels schémas sont actifs, il est important d'encourager la personne à exprimer ses émotions, quitte à risquer un conflit, au lieu de ressasser sa frustration. Il s'agit de désamorcer les amplificateurs de stress et de transformer les schémas dysfonctionnels, ouvrant peut-être la voie à un processus de développement personnel. La santé s'en verra durablement améliorée.

Le Shiatsu touche les personnes souffrant de troubles alimentaires là où elles se sont perdues

La thérapeute de shiatsu Micheline Pfister est persuadée que les personnes qui souffrent de troubles alimentaires apprécient d'être touchées directement au niveau corporel. Car pour beaucoup d'entre elles, leur propre corps leur est devenu étranger, elles ont perdu le ressenti du corps. Elle travaille avec les douze méridiens, les huit méridiens extraordinaires, l'intégration de différents niveaux énergétiques et les chakras.

CRISTINA FREY*

D'un point de vue médical, les troubles alimentaires comme l'anorexie nerveuse, la boulimie nerveuse et le syndrome du « binge-eating », aussi appelé hyperphagie incontrôlée, font partie des maladies psychosomatiques. « Il est important de comprendre que ce sont des formes de maladies d'addiction », dit Micheline Pfister. La thérapeute de shiatsu expérimentée accompagne depuis de nombreuses années des personnes concernées et connaît les contextes, mécanismes et comportements typiques de ces troubles alimentaires. L'anorexie se caractérise par un apport réduit en nourriture, la boulimie par un besoin compulsif de manger et d'ensuite vomir. Quant au syndrome du binge-eating, il se manifeste par des crises de fringales périodiques, une hyperphagie compulsive et une perte de contrôle du comportement alimentaire. Le syndrome du binge-eating s'accompagne d'une prise de poids. Comme dans d'autres dépendances, on trouve l'envie incontrôlable de vouloir s'accrocher à son addiction comme élément clé dans les troubles alimentaires. « Les personnes souffrant de troubles alimentaires exercent un contrôle extrêmement strict sur elles-mêmes. La peur de perdre ce contrôle est omniprésente. »

LE CONTRÔLE, UN ÉLÉMENT CLÉ

Cette peur de perdre le contrôle provoque un stress permanent chez les personnes concernées. Généralement, elles sont parfaitement conscientes de leur comportement néfaste pour la santé, sans pour autant pouvoir l'abandonner. Micheline Pfister dit des femmes qu'elle accompagne : « La divergence entre le savoir qu'elles se nuisent et le besoin de devoir maintenir le contrôle total est typique. Ces femmes sont très intelligentes et absolument strictes par rapport aux règles qu'elles s'imposent. Dans leur expérience, ce contrôle total leur procure un sentiment d'une certaine stabilité et de pouvoir. Ainsi, elles disent par exemple : « Quand je ne mange pas, j'ai la sensation d'avoir énormément d'énergie. » Vouloir briser ces schémas déclenche des peurs intenses et de fortes résistances. La thérapeute de shiatsu en déduit qu'il ne peut pas s'agir, principalement, de vouloir « libérer » ces femmes de leur maladie. Elle essaie plutôt d'entrer en contact avec les symptômes et de thématiser, avec la personne, la forme de soutien que le shiatsu peut lui apporter. « Le comportement alimentaire extrêmement restrictif reflète souvent l'incapacité générale des personnes concernées à lâcher prise. Grâce au shiatsu, elles dorment mieux, mangent de manière plus détendue, le reflux s'atténue et la digestion, souvent perturbée par des laxatifs, se régule », décrit Micheline Pfister quelques effets positifs qu'elle observe chez ses patientes. Ce qui est important aussi : les personnes perçoivent souvent mieux, comment elles sont réellement. Car le phénomène d'une auto-perception faussée est également typique pour les personnes souffrant de troubles alimentaires. « Même les clientes fortement amaigries se considèrent encore comme grosses, et il ne sert strictement à rien de vouloir les persuader du contraire. »

Dans ce sens, le shiatsu présente l'avantage que la thérapeute peut atteindre la cliente directement à un niveau physique, en travaillant sur le corps. « Le toucher attentif dans le silence permet de renouer le contact avec soi-même, avec le plus profond de son être et sa véritable corporéité. » Cette thérapie corporelle douce montre l'état énergétique des méridiens et les harmonise à tous les niveaux. Les résultats de ce processus sont, d'après Micheline Pfister, une relaxation profonde et une fatigue souvent globale des patientes après le traitement.

L'INTELLECT TROUVE TOUJOURS DE BONNES RAISONS POUR S'ACCROCHER

Sur un plan cognitif, les personnes concernées trouvent souvent beaucoup d'arguments pour continuer leur comportement maladif. « Si irrationnels qu'ils soient, ces arguments paraissent appropriés dans le cadre de la maladie », explique Micheline Pfister. Il est cependant essentiel de savoir que les troubles alimentaires entraînent aussi des dommages physiques graves. Les troubles du système cardiovasculaire, du système hormonal, du système nerveux ou des dommages irréversibles comme l'ostéoporose sont fréquents en cas de maladie prolongée. « Le shiatsu favorise la régénération du corps en équilibrant le système nerveux végétatif et en soutenant la vibration des cellules », dit la thérapeute.

AGIR MOINS POUR AGIR MIEUX

L'expérience pratique lui a enseignée que, comme lors d'une dépression grave, agir moins est souvent agir mieux. Certaines techniques de manipulation ou un travail planifié sont rarement efficaces. Les grandes rotations, par exemple, ne sont pas appropriées. Au lieu de cela, l'enjeu consiste à trouver les niveaux qui ont besoin d'être touchés.

LE TRAVAIL PRÉCIEUX AVEC LES CHAKRAS

D'une part, Micheline Pfister est persuadée que les personnes qui souffrent de troubles alimentaires apprécient d'être touchées directement au niveau physique. Car, pour beaucoup d'entre elles, leur propre corps leur est devenu étranger, elles ont perdu le ressenti du corps. D'autre part, la thérapeute de shiatsu travaille aussi intensément avec les différents niveaux énergétiques et les chakras en fonction des méridiens et selon indication, tel que, par exemple, le chakra du cœur. « C'est avant tout l'acceptation de soi, l'amour de soi et de l'autre qui est en cause. » Le chakra de la gorge représente l'expression de soi, le fait de parler et être entendu – un thème récurrent, car beaucoup de personnes concernées sont profondément renfermées sur elles-mêmes et isolées dans leur maladie. Le chakra du plexus solaire représente la définition de soi, la capacité d'agir et de réagir.

« Même si beaucoup de personnes concernées souhaiteraient avoir une relation, la peur déclenchée par la proximité est plus forte. »

Le contrôle maladif affaiblit ce chakra dans la zone supérieur du hara. Les personnes concernées le décrivent comme un nœud, une sensation d'oppression ou de douleurs profondes et indéfinissables. Le chakra sacré représente la reconnaissance de soi, l'identité émotionnelle et reflète souvent, chez ces personnes, la solitude par rapport à la sexualité.

« Même si beaucoup de personnes concernées souhaiteraient avoir une relation, la peur, déclenchée par la proximité, est plus forte. Elles ont par exemple honte qu'elles vomissent et se cachent. Dans leur solitude, elles peuvent, pour ainsi dire, s'arranger avec leur maladie, avec leur faim ou leur comportement compulsif boulimique, sans être dérangées. »

LES TROUBLES ALIMENTAIRES PERSISTANTS ENDOMMAGENT LES ORGANES

Lors d'une maladie prolongée, Micheline Pfister observe souvent un affaiblissement chronique de l'énergie de la rate et de l'estomac, qui a comme conséquence une

mauvaise absorption et assimilation de la nourriture. La thérapeute observe également une affection tant de l'énergie des reins que de la vessie, de l'énergie des poumons et du gros intestin. A un stade avancé de la maladie, on trouve aussi un endommagement de ces organes.

L'intégration de certains méridiens extraordinaires peut être précieuse : « Ils ouvrent un énorme espace et permettent à la fois le contact à l'être profond d'une personne. » Micheline Pfister a fait l'expérience que ces traitements durent généralement plus longtemps que les séances habituelles, parce que ces clientes peinent à lâcher prise et « toucher terre ». Comme elles restent souvent vigilantes en gardant les yeux ouverts en position dorsale, la thérapeute a l'habitude de terminer le traitement en position ventrale.

LES RECHUTES ET LE RETRAIT SONT FRÉQUENTS

Micheline Pfister souligne aussi l'importance de ne pas nourrir des attentes. A plusieurs reprises, elle a fait l'expérience qu'une cliente a rechuté, a dû être hospitalisée ou ne l'a simplement plus recontactée. « Il est significatif qu'au début ces personnes veulent consulter aussi souvent que possible, puis d'un coup ne viennent plus. Cela arrive souvent quand un changement est en vue. » Micheline Pfister voit aussi le rapport avec un comportement addictif qui refuse de céder le contrôle.

Fondamentalement, le travail avec les personnes souffrant de troubles alimentaires n'est pas facile. La maladie peut aussi conduire à la mort. Micheline Pfister connaît la crainte pour une vie. « Dans le cadre de la gestion de cette maladie grave et complexe, il est important pour moi en tant que thérapeute de prendre régulièrement conscience de ma position en recourant à la réflexion personnelle ou la supervision. »

* Note de la rédaction : Bien que le nombre d'hommes – surtout de jeunes hommes - soit en augmentation, ce sont principalement des femmes qui sont touchées par cette maladie. C'est pourquoi nous utilisons la forme féminine dans ce texte.

LES TSUBOS OU ZONES SUIVANTS PEUVENT ÊTRE UTILES :

Sur le front :
· Yintang, point de guérison spirituel et émotionnel, chakra frontal.

Au sommet de la tête :
· VG 20, chakra coronal, il a un effet calmant et harmonisant sur la psyché lors de troubles addictifs, stimule la circulation de l'énergie dans le petit circuit énergétique, dans le canal central et les chakras.

Nuque et épaules :
· Ve 10, des deux côtés, ouvre le dos jusqu'au sacrum, agit lors de peurs et phobies.
· VB 21, des deux côtés, conduit l'énergie vers le bas, agit lors d'anxiété nerveuse.

Sur le thorax :
· P 1, des deux côtés, ouvre vers l'arrière, stimule l'entrée du ki du plexus solaire et du méridien du foie dans le méridien du poumon. Il donne de la confiance, on ressent de la force dans les poumons et la poitrine.

Sur le hara :
· VC 6, porte vers le chakra sacré, agit sur le yin et le yang des reins.
· VC 12, porte vers le chakra du plexus solaire, vers le centre énergétique et émotionnel du corps. Ce point fortifie le corps, stimule la circulation du ki du milieu du corps vers les bras et les jambes et réchauffe la poitrine et le ventre.

Sur le dos :
· VG 4, yin et yang des reins, jing, réchauffe le hara et les jambes.
· VG 6, relie l'énergie de la partie supérieure et inférieure du corps. Fortifie le dos et l'élément terre, a un effet calmant et relaxant. Calme le système nerveux central.
· VG 14, fait circuler le ki dans la nuque, les épaules et les bras. Ecluse énergétique importante entre la tête et le corps.

Sur les jambes :
· E 36, des deux côtés, fortifie, ancre, conduit l'énergie vers le bas, connecte à la terre.

Aux pieds :
· Re 1, des deux côtés, point efficace pour une relaxation profonde. Conduit le ki de la tête vers les jambes, réchauffe les pieds et connecte au sol et au corps.
· Ve 67, des deux côtés, conduit le ki vers le méridien des reins. Amène l'énergie dans le bas ventre et l'utérus, on sent une relaxation profonde et parfois un mouvement de vagues agréable dans le corps qu'on nomme en sanskrit kundalini. Un des points les plus efficaces pour une détente complète.

Avec attention et sans jugement

Le shiatsu et la pleine conscience (mindfulness) ont plusieurs points en commun. Comment ces deux méthodes se rejoignent-elles ? Et quels espaces nous ouvrent-elles ? Nous allons découvrir que la pleine conscience avec ses propriétés et sa signification est aussi un élément fondamental du shiatsu thérapeutique.

CRISTINA FANTIN GATTI

Le shiatsu est une méthode de la Thérapie Complémentaire empreinte d'une attention profonde et pleine d'amour, ne portant pas de jugement sur les personnes qui entrent en contact avec elle. L'ambiance créée durant les séances soutient les personnes dans l'affinement de la perception de soi et de leur environnement. Cette méthode peut être définie comme « pleine de conscience » (mindful), un concept très répandu, mais pas toujours bien compris.

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Liliana Merk, fondatrice de l'association suisse pour les expériences de pleine conscience, explique que cette méthode permet de soutenir la personne en cas de troubles psychiques et qu'elle prévient les problèmes physiques.

Selon la définition du biologue et écrivain Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience se montre quand nous offrons de l'attention avec intention sans jugement, et quand l'ici et maintenant est expérimenté. C'est donc une attitude intérieure, empreinte à chaque instant d'une attention non-sélective envers soi-même et l'autre personne.

Le mot anglais mindfulness signifie présence ou conscience. Il a pour base le mot « sati » qui a son origine dans le pali, une langue indienne antique et védique. « Sati » signifie conscience, mais aussi attention et souvenir et décrit l'état d'attention empathique qui émane de la capacité de diriger l'attention sur l'expérience actuelle à la fois avec le cœur et avec l'esprit. Si la pleine conscience est pratiquée de manière continue, elle peut imprégner chaque instant de notre quotidien et nous aider à quitter les schémas de comportement qui restreignent notre vitalité, souvent précurseurs de souffrances psychiques.

ÉCOUTER LE CORPS ET L'ÂME

Si on veut explorer le monde de la pleine conscience, on peut essayer le programme Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), développé par Jon Kabat-Zinn à la fin des années 70 à l'Université du Massachusetts. Ce programme est constitué de huit rencontres hebdomadaires d'environ deux heures et une rencontre plus intensive d'environ six heures. Pendant les séances, différentes pratiques de pleine conscience sont enseignées. La concentration sur la respiration, l'attention et l'écoute d'autres canaux de perception du corps et de l'âme sont exercées et développent leur potentiel vitalisant. Le cadre est ouvert à toutes les expériences, dans une attitude de bienveillance et d'amour envers sa propre personne et les autres.

L'ART DE LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

C'est une voie praticable, mais pas facile, car elle exige de l'endurance et de la discipline. Ce n'est pas une technique que l'on peut apprendre à travers le mental et les interprétations, mais un art qui se développe par la pratique quotidienne, durant des moments de méditation structurés, mais aussi simplement dans le quotidien, en entraînant la conscience. La pleine conscience nous emplit parce qu'elle nous relie avec des aspects de notre vie que nous négligeons d'habitude. Elle nous apprend plein de choses parce qu'elle nous permet d'atteindre des parties de notre personnalité profonde desquelles nous nous sommes éloignés. En nous libérant de nos attitudes négatives, elle nous offre de nouvelles perspectives pour être en lien avec nous-même et avec notre entourage. La pleine conscience nous donne de la force et nous permet de retrouver des réserves insoupçonnées de créativité, de sagesse et de clarté.

TRÈS EFFICACE ET LARGEMENT UTILISABLE

Durant les derniers 30 ans, l'importance de la pleine conscience a été démontrée par de nombreuses recherches scientifiques. C'est un remède merveilleux contre le stress qui menace notre santé et qualité de vie. Les résultats de recherche ont démontré sa grande efficacité en cas de souffrance physique et psychique, leur traitement et prévention, mais aussi dans l'amélioration du bien-être personnel. Il a notamment été prouvé que la pleine conscience renforce le système immunitaire, améliore la capacité de gérer les émotions et les relations interpersonnelles et qu'elle soulage les problèmes de santé psychiques et physiques.

La pleine conscience permet de prendre des décisions plus saines et moins impulsives. Elle renforce la capacité de faire face aux difficultés de la vie et de calmer les pensées négatives liées à la peur. Elle renforce la concentration, l'attention et la mémoire, et elle est un soutien efficace lors de nombreuses maladies comme le cancer, les douleurs chroniques, l'asthme, le diabète, la fibromyalgie, les troubles gastro-intestinaux, les maladies cardiaques et l'hypertension.

« Elle renforce la capacité de faire face aux difficultés de la vie et de calmer les pensées négatives liées à la peur. »

Grâce à la pleine conscience, les personnes accordent plus d'attention à leurs relations et apprennent à valoriser le temps qu'elles passent avec les autres personnes. Les personnes qui vivent consciemment savent s'exprimer mieux, sont moins réactives en cas de conflits et tendent à avoir moins de jugements négatifs. Elle favorise l'empathie et la gestion saine des émotions dans les relations avec l'entourage.

LE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE ET LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience approfondit le travail thérapeutique et favorise un meilleur accord des relations interpersonnelles, ce qui est un facteur crucial pour le succès d'une thérapie. L'empathie envers soi-même et les clientes et clients est la base de l'action des thérapeutes qui affinent leur attention pour la situation de l'autre, pour ses expériences de désolation et de mal-être. La pleine conscience permet aux thérapeutes de donner plus d'attention au processus thérapeutique et d'être clairs avec elles- et eux-mêmes, ainsi qu'avec leurs clientes et clients. De même, elle permet de développer davantage la confiance en soi et une meilleure compréhension de son identité professionnelle. Avec cette méthode, les thérapeutes peuvent entraîner la patience, le non-jugement, la gratitude et la conscience corporelle.

Un plus un font plus que deux – la coopération interdisciplinaire augmente le succès thérapeutique

L'effet positif du shiatsu augmente le succès thérapeutique de Giuseppe Mungo et de son équipe de réadaptation. Le physio- et cardiothérapeute est responsable de l'équipe spécialisée « Kardial, Pulmonal und Neurologie » de l'institut de physiothérapie de l'hôpital cantonal de Winterthur. Lors de certains problèmes, quand il ne peut trouver aucune cause physiologique, il recommande à ses patientes et patients en réadaptation cardio-vasculaire ambulatoire du shiatsu. Il qualifie la collaboration interdisciplinaire comme précieuse.

Le physio- et cardiothérapeute Giuseppe Mungo apprécie le shiatsu comme thérapie complémentaire

ENTRETIEN AVEC GIUSEPPE MUNGO MENÉ PAR CRISTINA FREY

Lors de quels symptômes recommandez-vous le shiatsu ?
Les symptômes typiques qui nous orientent à recommander la thérapie de shiatsu à nos patientes et patients sont les douleurs thoraciques, la sensation d'oppression ou encore l'essoufflement sans raison cardiaque.

Dans ces cas, vous partez donc du fait que les causes de ces troubles ne se situent pas seulement au niveau physique ?
Exactement.

A quels niveaux pensez-vous par exemple ?
Je pense par exemple à la difficulté d'assimiler émotionnellement une affection cardiaque, qui peut créer une anxiété ou insécurité chez les patientes et patients.

Quelles sont les réactions aux traitements de shiatsu que vous observez chez vos patientes et patients ?
Les patientes et patients qui ont été transférés jusqu'à présent ont tous très bien réagis. En règle générale, les troubles ont vite diminué.

Y-a-t-il une catégorie de patients qui répondent spécialement bien au shiatsu ?
On ne peut pas le dire comme ça. En principe, la personne concernée doit aussi être ouverte à la médecine de l'Extrême-Orient. C'est pourquoi nous recommandons le shiatsu toujours d'une manière non contraignante, en laissant le choix d'une prise de contact à la personne.

Dans quelle mesure intégrez-vous les effets positifs des traitements de shiatsu dans la physiothérapie ?
Quand les symptômes décrits plus haut s'estompent, nous sommes en mesure de faire un meilleur entraînement. Notre succès thérapeutique augmente donc lors d'un effet positif du shiatsu.

Quelle est la valeur de la collaboration avec les thérapeutes complémentaires pour vous en tant que physiothérapeute ?
Elle est un complément externe précieux de ma collaboration interdisciplinaire déjà variée à l'hôpital.

Comment évaluez-vous, en général, la coopération entre méthodes classiques et méthodes de la thérapie complémentaire ?
La coopération dépend beaucoup de l'attitude d'une personne. En fin de compte, chacune et chacun, indépendamment de la méthode adoptée, est responsable de sa santé et de son rétablissement.

Est-ce que vous pensez qu'à l'avenir la collaboration pourrait ou devrait encore être augmentée ?
Actuellement, la coopération avec une thérapeute de shiatsu, ici à Winterthur, est optimale pour nous. A long terme, il se pourrait aussi que d'autres formes soient envisagées.

Si vous souffriez vous-même de certains troubles – pourriez-vous vous imaginer de recourir au shiatsu ?
En principe oui. Mais si je pense qu'il faudrait que je consulte l'ophtalmologue depuis 5 mois…

SÉANCE D'INFORMATION CONCERNANT LE SHIATSU À L'HÔPITAL CANTONAL DE WINTERTHUR

Giuseppe Mungo est responsable de l'équipe spécialisée « Kardial, Pulmonal und Neurologie » de l'institut de physiothérapie de l'hôpital cantonal de Winterthur. Lors de troubles sans causes clairement physiologiques, le physio- et cardiothérapeute recommande à ses patientes et patients souffrant de troubles cardio-vasculaires du shiatsu. Ses expériences sont très largement positives. Les bons effets du shiatsu augmentent aussi le succès de la réadaptation. Lors de ses recommandations, le spécialiste collabore étroitement avec la thérapeute de shiatsu et membre de l'ASS Rebecca Mutter. En consultation avec l'équipe de réadaptation, il l'a invitée à une séance d'information pour les patientes et patients à l'hôpital cantonal, afin de promouvoir, aussi auprès de son équipe, une meilleure compréhension du shiatsu, de ses domaines d'application et de ses effets.

Qu'est-ce que la douleur du point de vue du shiatsu ?

L'expérience de la douleur – qu'elle soit physique ou psychique – est toujours un vécu subjectif. La douleur peut faire peur et engendrer, on le comprend, un comportement d'évitement. Cette stratégie peut pourtant augmenter bien souvent la souffrance. Lors de la thérapie de shiatsu, il s'agit d'accepter l'expérience de la douleur, de lui accorder son espace pour sortir de l'impasse créée par l'évitement et permettre à la douleur de se libérer.

WILFRIED RAPPENECKER

Il est essentiel pour l'être humain, pour sa santé et sa viabilité de pouvoir ressentir la douleur. Souvent aiguë, elle est provoquée par une lésion ou irritation excessive du tissu corporel. Elle permet à la personne concernée d'identifier une situation dangereuse et de s'y soustraire par différents moyens – en retirant la main d'une source de chaleur par exemple ou en protégeant une partie du corps, atteinte d'une inflammation locale et aiguë, ce qui facilite sa guérison. En règle générale, on sait exactement ce qui a provoqué ce genre de douleur. L'élément central du traitement de cette douleur sera l'élimination de sa cause.

LA DOULEUR LA PLUS FRÉQUENTE NE MONTRE PAS DE CAUSE ÉVIDENTE

La douleur nettement plus fréquente, qui fait souffrir les gens de notre société moderne, est cependant d'une toute autre nature. Ils souffrent d'une douleur dont la cause n'est pas attribuable à une source concluante et qui, en conséquence, reste incompréhensible. Cette douleur connaît souvent une évolution chronique. Les douleurs chroniques sont très répandues et on estime que 70 millions de personnes en souffrent en Europe occidentale. Parmi celles-ci, on trouve les maux de tête, les douleurs dorsales, articulaires ou menstruelles et les douleurs dans d'autres organes ou celles provoquées par le cancer et les maladies chroniques.

Les états douloureux que nous rencontrons au cabinet de shiatsu font souvent partie de cette catégorie. S'y ajoutent les souffrances psychiques que j'aimerais mettre sur pied d'égalité avec les douleurs vécues plus physiquement. D'un point de vue énergétique, il n'existe pas de différence fondamentale entre douleur physique et psychique.

Le psychisme connaît également la douleur aiguë, provoquée par exemple par un événement traumatisant, comme la perte d'une condition de vie sûre. Toutefois, la douleur vécue au niveau de l'âme est plus fréquemment une expérience chronique, la personne concernée peut souvent soupçonner une raison, mais ne saura définir clairement la cause de ses souffrances.

L'EXPÉRIENCE DE LA DOULEUR EST HAUTEMENT SUBJECTIVE

En y regardant de plus près, on s'aperçoit que l'expérience de la douleur, aussi celle de la douleur physique, n'est pas du tout un phénomène uniquement physique, mais qu'elle est toujours une expérience psychique très subjective. La douleur est parmi les phénomènes les plus subjectifs de la vie, objectivement elle ne semble même pas exister. Les mêmes impulsions nerveuses physiologiquement détectables peuvent être vécues par une personne comme une douleur foudroyante, par l'autre comme une banalité ou même un plaisir.

LA DOULEUR CONDUIT SOUVENT À DES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT

Mais qu'est-ce donc, au juste, la douleur ? Du point de vue des expériences que j'ai pu faire durant toutes ces années avec le travail énergétique, j'aimerais répondre à cette question de la manière suivante : il existe maintes causes différentes, mais seulement deux types de douleurs. Le premier type de douleur est provoqué par une lésion ou irritation excessive, aiguë du tissu et des cellules corporelles. L'autre type de douleur est l'expression d'une stagnation de l'énergie vitale.

La distinction communément établie entre douleurs aiguës et chroniques ne paraît pas pertinente dans ce contexte. Tout en sachant que la douleur due à une lésion ou irritation excessive des cellules corporelles est principalement – mais de loin pas toujours – une douleur aiguë. Cependant, les douleurs provoquées par une stagnation de ki peuvent se manifester autant comme douleur aiguë que comme douleur chronique.

Les troubles issus d'une stagnation d'énergie vont d'une lombalgie aiguë ou d'une migraine aux douleurs dorsales ou articulaires chroniques, de la douleur psychique provoquée par une blessure aiguë et profonde à celle ressentie lors d'une longue crise de vie.

LES CONTRAINTES SONT NÉCESSAIRES, MAIS AUSSI PÉNIBLES

Dans la vie humaine, une stagnation de ki, cause de la plupart des états douloureux, peut être un processus nécessaire, mais aussi pénible et même pathogène. D'un côté, l'être humain a besoin de son aptitude à orienter son champ énergétique selon les exigences de la vie de tous les jours. Si je veux me concentrer sur une chose, je dois être capable d'en ignorer une autre. Notre personnalité, qui se développe continuellement au cours de la vie, nous amène à déployer certains côtés de notre potentiel déjà présent à la naissance, tandis que d'autres restent inexploités ou sont activement écartés. Les voies que nous empruntons se creusent de plus en plus profondément, tandis que les perspectives inexploitées s'estompent.

Ces limitations des possibilités du champ énergétique font partie d'un processus nécessaire sur le chemin de la vie. Cependant, elles se mêlent aux contraintes résultant des évitements. La peur fondamentale de l'être humain le mène à éviter certains sentiments, points de vue, possibilités et expériences. Il entoure en quelque sorte ces domaines dans son champ énergétique avec une « muraille » difficilement franchissable qui l'aide à ignorer ce qu'il évite.

Une telle structuration du champ, modulé par ces deux types de contraintes, procure un sentiment de sécurité. Pour un certain temps, la personne peut avoir un sentiment de maîtrise, d'avoir clairement structuré et organisé sa vie. Tout est à sa place, les expériences destructives ou effrayantes paraissent écartées une fois pour toutes. Mais l'être humain continue à se développer, les limitations qui autrefois le protégeaient, qui offraient soutien et orientation tournent souvent en de sérieux obstacles qui peuvent être à la base de malaises physiques ou psychiques, de douleurs et de souffrances. Mon impression est que la douleur et la souffrance s'amplifient d'autant plus que la personne se cramponne

à ses limitations connues. C'est la peur qui la conduit à éviter le contact avec de vieilles expériences et de nouvelles possibilités. De ce point de vue, on peut dire avec une certaine cohérence que la douleur est évitement.

« Mon impression est que la douleur et la souffrance s'amplifient d'autant plus que la personne se cramponne à ses limitations connues. »

Cet évitement joue aussi un grand rôle lors d'états douloureux déclenchés par des modifications dégénératives arthrosiques des articulations ou des lésions et opérations ayant eu lieu il y a un bon moment. Les articulations arthrosiques ne doivent pas impérativement provoquer de fortes douleurs. C'est la tension chronique du tissu entourant, résultant de la position de protection et d'évitement, et le refus souvent inconscient du corps malade qui provoquent la douleur typiquement arthrosique. En ce qui concerne les opérations et les vieilles blessures, il se peut que la personne concernée évite inconsciemment le contact avec l'ancien traumatisme. Dans ces circonstances, le shiatsu peut parfois faire des merveilles.

Dans le cas des maux de tête chroniques, la tension énergétique et la douleur sont souvent dues à un évitement de l'expérience d'une vulnérabilité profonde ou à des blessures psychiques et morales concrètes. A la base d'une sciatique aiguë on peut trouver, outre un vide énergétique au niveau des lombaires, nourri par l'écartement et l'évitement de certaines expériences de vie, une impulsion de l'énergie de l'élément bois non acceptée.

LA DOULEUR EST PEUR ET FAIT PEUR

Ces différents états douloureux ont un point commun : en règle générale, la peur de la douleur mène à la tentative compréhensible de vouloir éviter et contrôler la douleur. Cette stratégie peut pourtant augmenter considérablement la douleur et le poids de la souffrance qui y sont liés.

Manifestement, la peur de la douleur joue un rôle central lors de tous les états douloureux chroniques. Il n'est pas rare, qu'un état douloureux ne cesse de s'amplifier, à tel point qu'il devient presque insupportable. C'est surtout dans ces circonstances que la tension du patient se montre très clairement, ainsi que son incapacité de s'ouvrir, se détendre et d'accueillir la douleur. Or, du moment où ceci est possible, la douleur est, le plus souvent, vaincue.

Ce n'est pas que pour cette raison-là que l'affirmation « la douleur est peur » est appropriée, mais également parce que la douleur fait peur. La douleur nous rappelle notre vulnérabilité et mortalité. C'est effrayant de ressentir que mon corps ne me soutient plus comme il avait l'habitude de le faire. L'être humain a peur que la douleur pourrait être la manifestation d'une maladie qui ne cesse de s'empirer et qui pourrait aboutir dans une souffrance terrible – restant typiquement vague dans son imagination. Et même cette expérience demeure pour la plupart des personnes inconsciente : elle est évitée. Cependant, pour les thérapeutes de shiatsu, elle est souvent distinctement perceptible dans l'espace.

Si l'actuel discours académique prédominant en médecine exige que la chronicisation de la douleur est à éviter afin de ne pas donner l'occasion au corps de s'y habituer et « d'apprendre » la douleur, c'est qu'il met en lumière cette complexité des différents niveaux de l'évitement. Paradoxalement, il exige ainsi d'éviter qu'une personne puisse vivre sa douleur. Or, cela est bien souvent la solution pour beaucoup d'états douloureux.

« En règle générale, la peur de la douleur mène à la tentative compréhensible de vouloir éviter et contrôler la douleur. »

Ce discours académique, aussi valide qu'il soit dans certaines circonstances, est l'expression d'une idéologie sociale qui comprend la douleur comme mauvaise chose, sans droit d'exister, à combattre à tout prix. La douleur est une maladie qui, par principe, doit être éliminée. La pratique de shiatsu me montre le contraire : la douleur dont il est question ici n'est nullement qu'une conséquence de facteurs déclencheurs externes, mais bien plus le résultat de la vitalité active de l'être humain. Quand celui-ci peut accepter sa douleur, il peut s'ouvrir et l'étroitesse énergétique qui causait sa douleur diminue.

L'EXTENSION ET L'ESPACE CALMENT LA DOULEUR

La relaxation qui prend place lorsqu'une personne souffrant de douleurs vient dans un traitement de shiatsu permet déjà, à elle seule, une diminution du vécu douloureux. Le travail direct avec les parties douloureuses ainsi que le travail dans les zones de résonances éloignées dans le corps créent des liens et de l'espace qui permettent une dissolution de la compression causée par l'évitement.

Tout aussi importante est la confiance portée à la situation et à la personne traitante qui, idéalement, permet une ouverture presque candide lors de la détente, un lâcher prise profond et libérateur.

De plus, la respiration apporte une précieuse contribution à la dissolution de schémas de stagnation importants qui créent des douleurs chroniques. Tout ce qui respire s'ouvre et entre en échange avec son environnement, un fait qui trouve son utilisation dans l'invitation du client à entrer en contact avec une zone douloureuse et à respirer à travers elle. Plus la respiration est détendue et calme, plus l'effet est grand.

Dans ma propre vie comme dans mon cabinet j'ai fait beaucoup d'expériences qui montrent que la douleur n'est ni hostile, ni menaçante. Bien au contraire, c'est ma douleur qui me reflète fidèlement. Je suis ma douleur. En entrant en contact avec elle, en l'acceptant, j'expérimente ma réalité et en même temps j'ai la possibilité de lâcher prise.

Ce sont des moments de plénitude dans un cabinet de shiatsu, lorsque les clients ont le courage d'emprunter ce chemin.

Tout l'art consiste à évaluer avec précision jusqu'à quel point une personne peut s'engager dans un tel processus avec bénéfice et quand un traitement de la douleur par la médecine conventionnelle devient indispensable pour soulager la souffrance.

La douleur est vie et offre la possibilité d'expérimenter et d'apprendre. On ne peut pas totalement éliminer la douleur de la vie des êtres humains, à moins qu'on élimine l'être humain.

Un début de vie difficile

Les récepteurs de la douleur d'un enfant à naître se forment déjà durant la 20ème semaine de grossesse. Cela a des effets immédiats sur le vécu de la douleur, aussi des enfants prématurés et soulève des questions par rapport à leur traitement. Le shiatsu pour bébés – particulièrement le Developmental Shiatsu pour bébés – offre une approche merveilleuse pour aborder ces petits êtres.

KARIN KALBANTNER-WERNICKE

Lors du traitement des bébés avec le shiatsu, il faut tenir compte des expériences douloureuses que beaucoup de prématurés ont faites au niveau de leur perception corporelle. Il est étonnant qu'il ne soit connu que depuis peu de temps que les bébés et prématurés ressentent de la douleur. Encore à la fin des années 80, on partait du principe que les bébés, et en particulier les prématurés, ne ressentaient pas de douleur. C'est pourquoi on leur infligeait des opérations sans anesthésie. Depuis on sait que les récepteurs de la douleur se forment déjà durant la 20ème semaine de grossesse.

Lors de ces dernières années, le nombre de bébés prématurés a fortement augmenté. La limite de survie pour les prématurés se situe dans la 23ème semaine. Au niveau émotionnel cela signifie qu'une naissance prématurée entraîne la séparation subite entre mère et enfant à laquelle les deux ne sont pas préparés. Et du point de vue médical, cet âge très précoce et immature exige un grand effort de traitements médicaux intensifs.

LES PREMIÈRES EXPÉRIENCES CORPORELLES SONT SOUVENT DOULOUREUSES

Un enfant prématuré possède dès sa naissance tous ses sens : il peut sentir, voir, goûter, ressentir, entendre et toucher. Mais les premières expériences dans ce monde sont souvent très différentes de celles prévues par la nature : douloureuses, désagréables et angoissantes. Le toucher est souvent vécu comme douloureux, dû par exemple aux nombreuses prises de sang. Fréquemment, la douleur et le stress affectent le développement psychique et physique.

Pour les parents, il est difficile de supporter que leur bébé prématuré fasse des expériences corporelles désagréables. Ils perçoivent que leur enfant réagit en se défendant lors du toucher de certaines parties du corps – ou qu'il se déconnecte du toucher en tant que stratégie de survie nécessaire. Il est donc compréhensible que les parents, une fois le bébé rentré de la clinique, cherchent d'autres voies et viennent au shiatsu pour bébés, respectivement au Developmental Shiatsu. Ils voudraient que leur enfant puisse remplacer ses expériences négatives par un nouveau vécu positif. Durant les dernières années, il s'est avéré que le shiatsu avec les prématurés facilite leur départ dans la vie.

LE CONCEPT DERRIÈRE LE DEVELOPMENTAL SHIATSU

Pour le traitement de bébés et enfants en Developmental Shiatsu, il faut connaître le lien entre les méridiens et la physiologie du développement occidentale. C'est pourquoi le Developmental Shiatsu pour bébés n'est pas simplement un shiatsu transposé de la personne adulte vers le bébé. Le focus est mis sur les méridiens qui dirigent certains pas de développement et qui – ce qui est très important pour la pratique – sont soutenus par le shiatsu avec les bébés en cas de dérèglement d'un de ces niveaux de connexion. Il est capital de connaître exactement les limites du shiatsu pour bébés et de savoir à quel moment d'autres besoins et méthodes de traitement sont indiqués.

LE MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT ÉNERGÉTIQUE

Selon le modèle du développement énergétique, les méridiens établissent un réseau de communication entre la conscience de l'enfant en développement et le monde extérieur. Ils assurent à la fois l'intégration de reflexes et de stimuli et le développement de la posture, des modes de mouvement et des schémas de la personnalité et du comportement d'un enfant. Le modèle démontre aussi que la motricité, la capacité de ressentir et les 12 méridiens principaux existent déjà à la naissance, mais

qu'ils ne se sont pas encore développés. Durant la première année de vie, des groupes de quatre de ces méridiens principaux collaborent étroitement. Quand plus tard dans la vie surviennent des troubles de santé chroniques ou des situations de stress, nous pouvons revenir à ces communautés de méridiens.

Ainsi, durant la première année de vie, trois groupes comptant chacun 4 méridiens se développent : un groupe parcourt la face antérieure du corps, un la face postérieure et un le côté. Le groupe antérieur est composé des futurs méridiens de l'estomac, de la rate, du gros intestin et du poumon, le groupe postérieur des méridiens de la vessie, des reins, du cœur et de l'intestin grêle et le groupe latéral des méridiens de la vésicule biliaire, du foie, du maître cœur et du triple réchauffeur. Chaque groupe possède son thème de développement spécifique, voici un bref aperçu :

Groupe antérieur	trouver son centre et percevoir ses limites
Groupe postérieur	redressement intérieur et extérieur
Groupe latéral	rotation et flexibilité

Dès que le bébé possède toutes les capacités de base de ces groupes, elles sont utilisées ensemble avec les précédentes pour ses nouvelles étapes de développement.

POUR LES PRÉMATURÉS, LE GROUPE ANTÉRIEUR EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT

Pour les prématurés, le groupe antérieur avec les méridiens de l'estomac, de la rate, du poumon et du gros intestin est particulièrement important. Après la naissance, ce groupe se charge des besoins fondamentaux : alimentation, respiration et élimination. L'enfant apprend à être en relation et – si nécessaire – à se détourner. Il apprend : « Je le vaux de recevoir de l'attention ». Presque tous les problèmes et thèmes des prématurés se retrouvent dans ce groupe de méridiens, c'est pourquoi il est particulièrement concerné. Si c'est uniquement avec le shiatsu pour bébés ou combiné avec de la physiothérapie, le traitement du groupe antérieur soutient le développement du prématuré.

RENFORCER LE CENTRE

Durant les premiers mois, le bébé ne ressent pas son propre centre. Sans son centre, il ne peut pas changer sa position quand il est couché sur le dos. De même, il ne peut pas encore toucher ses mains et il ne sent pas encore ses limites. Puisque le groupe antérieur forme la base pour les autres phases de développement, c'est celui-là qui est principalement soutenu en cas de retard de développement. C'est seulement quand cette base est sécurisée, que le bébé peut aborder et se confronter aux qualités des autres groupes de méridiens.

« Presque tous les problèmes et thèmes des prématurés se retrouvent dans le groupe antérieur de méridiens. »

Recevoir et se délimiter, se sentir chez soi dans son corps et dans le monde, trouver son milieu, être capable de se relier et d'entrer en contact, voici les thèmes principaux du groupe antérieur. On y perçoit le lien étroit des phases de transformation terre et métal qui se développent à partir des méridiens du groupe antérieur. Leur développent complet dans toutes ces facettes est seulement possible si les fondements ont été réalisés dès le plus jeune âge.

LE SENS DU TOUCHER – UN SENS FONDAMENTAL

A chaque groupe de méridiens est attribué un sens fondamental – pour le groupe antérieur, c'est le sens du toucher. Bien avant que le bébé puisse voir, entendre, goûter ou sentir se forme déjà, dès la huitième semaine de grossesse, son sens du toucher. Et c'est en touchant que le bébé explore son monde : il utilise sa bouche, ses mains et ses pieds pour explorer d'abord son propre corps. A partir de quatre ou cinq mois il saisit, touche, sent et amène tout à la bouche.

Ce n'est pas le cas des prématurés. La couveuse, les tuyaux qui limitent les mouvements et les procédures quotidiennes douloureuses ne lui permettent souvent pas d'explorer son propre corps à volonté. Puisque le groupe antérieur forme la base énergétique pour la perception et le ressenti du propre corps, ce groupe ne se développe qu'insuffisamment avec ces limitations. On peut observer que le bébé, en l'absence de son centre, s'affaisse sur le côté et recherche la sécurité par le contact des bras et des jambes sur le support. En plus du centre moteur, ce groupe de méridiens est aussi responsable du centre émotionnel. Sans lui, le bébé est facilement irritable et s'effraie.

QUALITÉS DE TOUCHER ET POSITIONS ADÉQUATES

En adéquation avec l'état de développement des trois groupes de méridiens nous utilisons en shiatsu pour bébés des qualités de toucher différentes. De même, le bébé est positionné selon besoin de soutien des groupes de méridiens sur le dos, le ventre ou le côté. Deux positions de départ sont possibles : couché sur les jambes de la thérapeute ou sur le futon.

Dans le cas des prématurés, nous traitons le groupe antérieur en position dorsale. La qualité de la pression se distingue par la paume ouverte, l'intention de soutenir et d'envelopper, ce qui donne une sensation de délimitation qui sécurise le bébé. Avec cette sensation de sécurité il peut oser revenir vers « ses limites », se sentir et percevoir que le toucher est bienfaisant et pas douloureux. C'est aussi important d'enseigner aux parents le shiatsu pour bébés pour qu'ils puissent continuer le traitement à la maison. En observant ses mouvements ils percevront comment leur enfant se sentira de plus en plus à l'aise dans son propre corps.

Les articulations ont besoin d'une attention particulière et d'une vision globale

En shiatsu, même en cas de douleur aigüe, la vision globale est préservée – aussi lors de douleurs d'articulations. C'est justement l'intégration du niveau structurel et énergétique qui permet de reconnaître des liens surprenants et qui peut contribuer au soulagement des douleurs.

CRISTINA FREY

Les douleurs dans les articulations sont rarement vraiment menaçantes. Mais elles peuvent être extrêmes et imposer aux personnes concernées des limites très étroites dans leur mouvement et leur qualité de vie. Anne-Katrin Soehlke, thérapeute de shiatsu et physiothérapeute, se pose donc toujours la question comment ces douleurs agissent sur l'ensemble d'une cliente ou d'un client. « En tant que physiothérapeute, je comprends très bien comment l'articulation de l'épaule est construite et comment elle fonctionne. En tant que thérapeute de shiatsu, je regarde toute la personne et je tiens compte non seulement de sa posture physiologique, mais aussi de son attitude intérieure et énergétique. »

LA VISION HOLISTIQUE EST UN ÉLÉMENT CLÉ EN SHIATSU

« Cette vision holistique est un grand avantage en shiatsu », dit la thérapeute expérimentée. Elle est convaincue que plusieurs facteurs sont en jeu lors de douleurs articulaires. Par exemple, beaucoup de personnes concernées ont un tonus musculaire élevé et donc des articulations très tenues. En plus, les structures de la ceinture scapulaire ou pelvienne sont complexes car ce sont des zones de transition du tronc vers les extrémités. Le tronc doit assurer la stabilité, les bras et les jambes le mouvement. Durant le traitement, la thérapeute est très attentive à cette spécificité et essaie de bien percevoir comment l'articulation et la région avoisinante est au toucher ou ce qui se passe dans l'articulation durant le mouvement. Souvent ces régions ont besoin d'une attention particulière, ce qui exige un grand répertoire d'outils dans le travail pratique. Au niveau énergétique, elle veille aux qualités des méridiens et se laisse guider au-delà d'une articulation douloureuse vers des endroits qui attirent son attention. « Il faut rester ouvert à ce qui est important. Par le travail sur les méridiens, des thèmes parfois inattendus peuvent se montrer qui, à première vue, n'ont rien à voir avec les douleurs d'articulation. »

LES DOULEURS PEUVENT ÊTRE SYMBOLIQUES

Les problèmes et douleurs au niveau physique peuvent souvent être interprétés comme des symboles, ce qui est démontré par un exemple de la pratique. Anne-Katrin Soehlke raconte le cas d'une cliente qui souffrait d'une épaule gelée, donc d'une raideur douloureuse de l'épaule. « Un jour elle venait au shiatsu et racontait qu'elle avait acheté des cassettes de chansons pop et qu'elle chantait à haute voix dans sa voiture. » Lors de la prochaine séance, la thérapeute a appris que la mère de la cliente venait de décéder, ce que la cliente n'avait encore jamais raconté. Il s'est avéré que la cliente était en deuil, mais qu'elle ne pouvait que le raconter après avoir retrouvé sa joie de vivre à travers la chanson. Le symptôme de l'épaule gelée diminuait en même temps que le deuil de sa mère.

LES HYPOTHÈSES EXIGENT TOUJOURS DES CONTRE-HYPOTHÈSES

Toutefois, les causes ne sont pas toujours aussi visibles et bien que la symbolique derrière les douleurs soit souvent fascinante, il est important de rester ouvert pour d'autres hypothèses. « Pour comprendre une personne, nous avons besoin d'hypothèses et de certains modèles de pensée. En même temps, nous devons être prêts à tout moment à jeter par-dessus bord ces modèles de pensée », affirme la thérapeute. Car les problèmes articulaires peuvent aussi être d'origine purement mécanique.

« La particularité du shiatsu est de pouvoir toucher et soutenir la personne à tous les niveaux et favoriser ses forces d'autorégulation de manière holistique. »

Une thérapeute de shiatsu doit aussi pouvoir reconnaître les limites de ses possibilités de traitement et procéder de manière très attentive dans son travail. Il faut toujours se demander : « Qu'est-ce qui se montre au niveau structurel et quoi au niveau énergétique ? » « C'est important de savoir clairement sur quel niveau je travaille. Est-ce que je mets l'accent sur la structure ou la qualité du méridien ? Seulement quand j'en suis consciente à chaque instant, je peux rétablir les liens entre les deux niveaux et apprendre si certains symptômes indiquent autre chose qu'un niveau purement corporel. » Il peut également arriver que les dommages structurels affectent les méridiens et provoquent des déséquilibres qui se montrent au niveau énergétique.

LE SHIATSU SOUTIENT LA RÉCUPÉRATION DE L'AUTONOMIE

Mais aussi complexe que soit l'effet conjoint de tous les aspects – « la particularité du shiatsu est de pouvoir toucher et soutenir la personne à tous les niveaux et favoriser ses forces d'autorégulation de manière holistique », dit Anne-Katrin Soehlke. Par son expérience elle a observé que les personnes avec des douleurs d'articulation ne réalisent souvent pas ce qu'elles pourraient faire encore pour aller mieux. Comme par

exemple de se reposer davantage ou de bouger de manière bien dosée, ou de se trouver une chaise de bureau adaptée. Dans ce sens, le shiatsu peut être d'un soutien précieux, en ramenant la personne vers elle-même et lui permettant de se percevoir de manière plus consciente à travers le traitement. « En shiatsu, nous percevons comment c'est d'être plus détendus et avec un meilleur équilibre. Grâce à cette expérience, nous pouvons reconnaître ce qui nous manque probablement dans notre quotidien, respectivement ce qui nous fait du bien dans notre vie. Le shiatsu n'aide pas seulement en cas de douleurs d'articulation – la personne apprend à voir son corps comme un ami, à prendre confiance en elle-même et à regagner davantage de liberté de mouvement et d'autonomie. »

Le shiatsu – un accompagnement pour les personnes souffrant d'anxiété

Les personnes souffrant de troubles anxieux se voient souvent prises dans une spirale de la peur, déclenchée, entre autre, par leur situation de vie. Pression de performance, surmenage, stress permanent liés en partie à un usage abusif de substances, la perte d'un être cher ou un traumatisme ne sont que quelques expériences qui peuvent conduire le système énergétique de certaines personnes dans un blocage dominé par la peur. L'anxiété développe une dynamique propre et son énergie puissante commence à échapper à tout contrôle. Le shiatsu aide à briser cette spirale de la peur, la personne peut retrouver une certaine stabilité, entrer en contact avec soi-même et gagner en confiance.

MICHELINE PFISTER

QU'EST-CE QUE LA PEUR ET COMMENT SE MONTRE-T-ELLE ?

Notre capacité à ressentir la peur quand nous sommes dans une situation dangereuse est une réaction saine et essentielle à la survie. La peur est une réponse naturelle à un danger, une menace ou une attaque et incite l'être humain à se protéger. Si la peur prend le dessus, elle peut développer une dynamique propre dangereuse et entraîner une grande souffrance physique et psychique.

Si nous faisons régulièrement l'expérience de moments de craintes sans raison apparente, souvent inexplicables et disproportionnées par rapport à la situation momentanée, nous parlons d'un état anxieux, d'une peur pathologique. Lors d'un état anxieux, le regard, au lieu de se diriger vers l'extérieur, se tourne vers l'intérieur. La peur semble surgir du néant, d'un danger vague, éloigné, souvent pas connu. J'ai peur de perdre « le contrôle » – de moi-même ou d'une certaine situation. Ou j'ai peur qu'il n'arrive « quelque chose de terrible ».

Les différents symptômes physiques qui accompagnent ces angoisses entraînent aussi un changement du mode de vie. La personne se retire, elle réduit ses contacts sociaux, le quotidien est marqué par la peur de la peur ou par l'effort de vouloir maîtriser l'anxiété. L'estime de soi et la joie de vivre baissent, l'isolation et la dépression font surface. Les sentiments de désespoir et de honte et les pensées négatives gagnent en puissance. La peur développe une dynamique propre, entraînant une amplification mutuelle des symptômes physiques et psychiques – un vrai cercle vicieux. En nous mettant à la place de personnes qui souffrent, par exemple de la peur de prendre l'avion, de la phobie des hauteurs, de l'agoraphobie, de la peur des examens ou d'une phobie sociale, nous devinons ce qu'elles endurent, parfois quotidiennement.

L'anxiété pathologique se manifeste sur tous les niveaux : elle est à la fois une expérience physique, comportementale et psychique.

Les symptômes physiques sont multiples et concernent avant tout le système végétatif. Des réactions comme l'essoufflement, les palpitations, les tensions musculaires, le tremblement, la transpiration, la sècheresse de la bouche, la sensation d'oppression dans la poitrine, les nausées, les troubles digestifs ou le vertige sont communes. Au niveau du comportement, cette anxiété peut diminuer notre capacité d'agir, de nous exprimer et de maîtriser le quotidien.

Du point de vue psychologique, il s'agit d'un état de tension subjectif qui est source de malaise. On ne se reconnaît plus soi-même, on croit perdre la raison, devenir fou ou même devoir mourir.

QU'EST-CE QUI SE PASSE AU NIVEAU ÉNERGÉTIQUE ?

Tous ces états et réactions sont extrêmement pénibles et épuisants d'un point de vue énergétique et affaiblissent la personne entière et son système énergétique. Ils affectent spécialement le système végétatif et se manifestent au niveau physique avec différents symptômes. Quand l'angoisse arrive, l'énergie monte rapidement et s'accumule dans la partie supérieure de la poitrine, la gorge et la tête. Les personnes concernées décrivent cette réaction comme suit : « j'ai la gorge serrée », « j'ai le sentiment d'étouffer », « je ne peux plus penser clairement », « j'ai le vertige, je me sens déséquilibrée », « je suis gelée », « je me sens paralysée ». Il se peut aussi que la région entière du ventre,

le hara supérieur et inférieur, soit impliquée. « Avoir l'estomac noué », « avoir un sentiment de faiblesse dans le hara », « le sentiment d'être coupé en bas », « de ne pas être relié à la terre », sont d'autres descriptions. Les sentiments d'étourdissement, d'impuissance et de blocage envahissent la personne. L'intérieur et l'extérieur ne correspondent plus. Qui et où suis-je ?

COMMENT LE SHIATSU PEUT-IL APPORTER UN SOUTIEN ?

Les stratégies connues dans la gestion des troubles anxieux reposent sur une approche comportementale et cognitive. Mon expérience m'a apprise que l'équilibre conscient entre activité et repos joue un rôle essentiel. Les personnes qui souffrent de troubles anxieux sont souvent chroniquement surexcitées au niveau physique et ne peuvent plus identifier ni adopter un équilibre naturel entre activité et repos.

Le shiatsu soutient les personnes à percevoir ce cercle vicieux à tous ses niveaux. Si, par exemple, je prends conscience du stress et de ma surexcitation chronique qui en résulte, j'ai l'opportunité de briser le cercle. Le traitement de shiatsu offre le support qui permet de reprendre contact avec moi-même, avec mon champ énergétique personnel, mon potentiel, mes qualités et mon unicité. Dans ce processus, dans la corporéité, dans l'espace et le silence la guérison peut prendre naissance.

Le cadre thérapeutique protégé et confidentiel en est la condition. C'est souvent lors de l'entretien que je reçois, dans mon rôle de thérapeute, les informations sur une éventuelle anxiété, sa dynamique et sa manifestation physique. Si ce n'est pas verbalement, je reçois les informations directement du corps, du champ énergétique.

L'accompagnement en shiatsu travaille avec l'harmonisation des énergies des méridiens, des vaisseaux et des chakras et permet, entre autre, au système végétatif de se rééquilibrer. Cet objectif est atteint par une intégration ciblée des niveaux vibratoires, de points spécifiques, de tsubos, d'étirements et de rotations. Le toucher ouvert, respectueux et plein d'attention du niveau physique invite la personne à s'ancrer à nouveau dans son propre corps et à se relier avec son champ énergétique. Le libre flux du ki amplifie le bien-être physique, la satisfaction et la stabilité psychique et émotionnelle. La conscience de la perception et sensation physique est nourrie. Les pensées se calment. La confiance en soi et son propre chemin grandit, une condition propice pour transformer ses peurs. L'entretien thérapeutique aide à identifier, comprendre et nommer les corrélations dans le contexte des troubles anxieux. Tout ce processus nécessite du temps. Ce qui est important pour les thérapeutes : une attitude responsable face aux patientes et patients souffrant de troubles anxieux demande toujours une réflexion personnelle et la supervision professionnelle.

ZONES ET TSUBOS UTILES

Si possible, faire un contact bilatéral, demander les clientes et clients de toujours inspirer et expirer profondément et d'entrer en contact avec leur peur. S'ils entrent en contact avec leur peur pendant qu'ils inspirent et expirent, un contact profond avec leur noyau personnel est possible. Les zones et contacts suivants sont très utiles :

- P 1 – Travailler profondément lors de l'expiration, ouvre la respiration, aide à lâcher et calme
- MC 6 – Peurs, palpitations cardiaques, harmonise l'être intérieur
- VC 17 – Lac, mer du calme, inspirer et expirer profondément, active le thymus, peurs, panique, déséquilibre émotionnel, dépression
- Yin Tang – Troisième œil, calme le corps, soutient l'intuition et l'équilibre intérieur
- Re 27 – Résidence des ancêtres, calme
- Re 1 – Point efficace pour détente profonde, amène le ki de la tête aux jambes, chauffe les pieds, relie à la terre et au corps, ancre en cas d'anxiété
- E 36 – Point d'énergie important, fortifie, ancre, amène l'énergie vers le bas, connecte à la terre
- F 8 – Travailler de plus en plus profondément, détend le ventre, permet une respiration profonde, relâche le stress

Peurs, corps, énergies et shiatsu

Quand une personne ressent de la peur, ce n'est pas toujours clairement reconnaissable. Même pour les personnes concernées, d'autres symptômes sont souvent plus forts que la peur en elle-même. Les signes et symptômes de la peur peuvent se montrent au niveau physique et énergétique. En shiatsu, nous avons des outils pour comprendre ces signes et accompagner les personnes qui luttent avec à un niveau plus profond.

UN EXEMPLE DE LA PRATIQUE DE BRIGITTE LADWID

Le client P vient au shiatsu parce qu'il souhaite se détendre. Il ressent presque toujours une tension dans le corps entier et a de la peine à s'endormir. Durant la journée, s'il n'est pas entièrement concentré sur sa tâche, ses pensées tournent en boucle, bien qu'il cherche toujours à trouver des solutions à ses questions. Durant les derniers mois, il a souvent eu des douleurs d'estomac ou ressenti une pression à ce niveau, et parfois il avait de la diarrhée. Il est épuisé et ses rêves contiennent fréquemment des thèmes qui tournent autour de la peur. Il a 43 ans et travaille en tant qu'éducateur spécialisé dans une grande école. Il se sent compétent dans l'ensemble et aime beaucoup son travail, même si les situations de vie des enfants sont souvent difficiles. En général, il gère bien les conflits et a un bon contact avec les enfants. Il est créatif, initie des projets nouveaux, travaille dans plusieurs instances en ville et donne des conférences. En revanche, le travail administratif et le cadre parfois étroit de la direction d'école lui posent problème.

Cet homme qui est assis bien droit me semble déterminé et fort. Il s'exprime clairement, est attentif et pose des questions très précises. Je m'efforce de ne pas me laisser entraîner par la vitesse de ses paroles, de sa pensée et de ses arguments. Il semble prendre peu d'espace du point de vue énergétique. Dès qu'il se sent touché au niveau personnel ou qu'il ne trouve pas d'indication concrète pour agir, il paraît désécurisé.

Sur le futon, il est un peu rigide et semble étroit, la respiration est retenue comme s'il voulait devenir invisible. La moitié inférieure du corps apparaît encore plus calme que la supérieure. Au toucher, la musculature réagit avec une tension de défense nette. Dans les zones du hara, les méridiens du triple réchauffeur et de la vésicule biliaire semblent être le meilleur accès en ce moment. A cause de la forte tension je décide d'établir d'abord un contact de base avec la personne. Avec un toucher ouvert de toute la main je descends la jambe, l'autre main reste à l'écoute sur le hara. Je choisis le rythme, l'intensité et l'accord intérieur avec lesquels le contact s'approfondit et la tension commence à lâcher. Ainsi, j'accepte la personne telle qu'elle est. Par ce contact de base sans impulsions vers un changement la personne peut ressentir, selon le psychologue Mario Jacoby : « Je le vaux de recevoir un écho. Je reçois un écho, donc je suis. »

LE SHIATSU CRÉE UN LIEN DE RESSENTI AVEC LE CORPS

P respire plusieurs fois profondément et en expirant, sa posture sévère se détend un peu. Durant le traitement, je le laisse bientôt se tourner sur le côté. Ainsi, il peut s'enrouler un peu, une position dans laquelle beaucoup de personnes se sentent protégées et qui permet un dos plus rond. Dans la peur, comme par exemple lors d'une réaction d'épouvante durant laquelle on est prêt à fuir ou à lutter, le dos est plutôt droit et rigide. La protection est une des fonctions principales du méridien du triple

réchauffeur. En me mettant en résonance avec cette qualité, le contact s'approfondit. J'accorde une attention particulière à la nuque et au bord du crâne. La tête est un peu figée dans une inclinaison postérieure, une attitude souvent liée à la peur. Dans une situation ressentie comme dangereuse, elle aide à tenir la tête littéralement hors de l'eau et à pouvoir continuer à fonctionner. Le shiatsu encourage le lien au corps à travers le ressenti. P paraît maintenant énergétiquement plus rond et ample, et pas seulement à cause de la position physique un peu arrondie.

Après le traitement, P ressent ce changement de manière étonnée et claire. Pendant un moment, il vit ce nouvel état. Ensuite, son attitude habituelle de trouver des solutions revient au premier plan : Qu'est-ce que je peux faire pour enlever cette tension ? Au fonds, c'est une réaction positive si quelqu'un souhaite prendre la responsabilité pour sa guérison. Mais en revenant sur ce chemin habituel, l'énergie plus reliée disparaît et il redevient plus étroit et sévère. Nous avons ensuite essayé l'attitude plus ronde en position assise, et l'exercice à faire à la maison était de se rappeler le ressenti de la séance de shiatsu.

LES FACETTES DE LA PEUR

La peur est une fonction naturelle et vitale. Elle mobilise les réserves d'énergie pour lutter, fuir, maîtriser ou éviter un danger. Elle restreint la perception, la pensée et l'action à un focus étroit par rapport à ce qui est dangereux. La peur est une réponse à la menace qui peut aussi venir de l'intérieur. Dans la profondeur des réactions de peur il s'agit souvent d'expériences qui sont existentielles, comme la peur de mourir, celle de devenir fou ou la peur de la séparation et de l'abandon. C'est la peur de l'inconnu et la personne ne sait pas comment la gérer. La peur montre les limites de la capacité actuelle de s'organiser.

Ces forces et schémas sont aussi activés quand la lutte ou la fuite ne sont pas effectuées ou si la menace n'est pas consciente. Même les phantasmes de la peur stimulent les modes d'activation typiques de la peur. Dans le cercle de la peur, les symptômes corporels correspondants à la peur sont ressentis comme menace qui à leur tour renforcent la sensation de peur.

La peur peut être comprise comme un appel à élargir ses propres champs d'expérience et d'action. Pour faire face à la peur, il faut tout d'abord de la confiance en son propre corps.

COMMENT LA PEUR SE MONTRE DANS LE CORPS ET DANS L'ÉNERGIE

Quelques symptômes et modes d'expression possibles de la peur ont déjà été mentionnés dans l'exemple de cas ci-dessus. La peur restreint la joie et la force de vie et notre manière de vivre. Elle s'accompagne de problèmes émotionnels, sociaux et professionnels. Souvent, le corps est perçu comme un problème et un lieu de menace. Les personnes concernées souffrent par exemple de palpitations, transpiration, problèmes de respiration, vertiges, douleurs de tête, problèmes de digestion, tensions ou fatigue. Elles bougent, pensent et parlent souvent plus vite ou plus lentement. Elles perdent le ressenti pour leur corps et ses limites ou sont hyper attentives à chacune de ses manifestations.

« La peur montre les limites de la capacité actuelle de s'organiser. »

Du point de vue du shiatsu, on trouve souvent plus d'énergie dans la partie haute du corps. Durant le réflexe d'épouvante, le mouvement vers le haut est clairement visible. L'énergie peut se montrer, comme avec le client P, de manière rigide et étroitement tenue. Dans d'autres cas, elle paraît nerveuse et instable, pas bien centrée. Si une personne n'habite pas son corps avec le ressenti de son identité, il apparaît lors du toucher très calme, souple et ouvert – et c'est irritant ! En tâtant dans le champ énergétique, la présence peut y être plus perceptible.

LE POTENTIEL DU SHIATSU EN CAS DE PEURS

Un point particulièrement fort du shiatsu est le toucher clair et acceptant. Ce langage est universel et compris immédiatement. En plus de traiter des parties du corps avec un tonus extrêmement bas, la personne est amenée directement dans son corps, son espace corporel habité par l'âme. Ainsi, un lien positif au corps peut être soutenu, qui est justement diminué par l'expérience continuelle de la peur ou de la peur inconsciente. La mémoire corporelle enregistre les expériences de vouloir maîtriser ou éviter la peur avec toutes les répétitions et échecs, qui sont vite réactivées dans le quotidien. Par le shiatsu, de nouvelles informations peuvent être enregis-

trées et ancrées et la mémoire du corps peut, en allant du corps vers le mental, être élargie. L'expérience d'être accepté à travers le toucher et de se sentir en sécurité en font partie.

La peur est facilement généralisée : le ressenti de tout le corps est désagréable. Donc, les thérapeutes peuvent, après avoir traité un bras, donner au client un peu de temps pour le ressentir et sentir la différence entre les deux bras. Ainsi, la perception corporelle peut se nuancer et un ressenti agréable s'installer.

Avec le toucher du shiatsu, la limite corporelle peut être accentuée ou diluée selon besoin. A travers la prise en compte du champ énergétique, l'ancrage de la présence énergétique peut être soutenu jusqu'au niveau corporel. Au contraire, dans d'autres cas le shiatsu peut libérer, soulager et créer de la confiance. Une identification trop forte avec le purement physique peut ainsi aller vers un corps énergétique plus ouvert qui permet à la personne de se relier au champ énergétique cosmique.

Les thérapeutes de shiatsu peuvent se référer durant le traitement aux schémas énergétiques individuels. De même, ce qui est déjà présent dans la personne, dans le sens positif, peut être intégré dans le focus du toucher. Cette manière de procéder déploie une grande force de guérison, et pas seulement chez des personnes qui sont sous grande pression ou avec peu d'estime de soi et qui en conséquence souffrent de peurs d'échouer.

LE PROCESSUS DU CLIENT P

P est maintenant sur le chemin de ne plus seulement chercher des solutions à travers la pensée, mais aussi d'accorder plus d'importance à son ressenti et à lui-même. Il a pris conscience de son vécu durant l'enfance. Son père était alcoolique, il était imprévisible dans ses réactions et l'avait beaucoup battu. Sa mère était anxieuse et surmenée et l'avait souvent menacé avec les punitions du père. P s'était senti mieux à l'école qu'à la maison et s'est retiré dans le monde des concepts et de la pensée, là où il y avait de l'ordre et de la tenue. A travers les expériences en shiatsu il a appris à laisser mûrir sa partie anxieuse et à développer une nouvelle vitalité pleine de confiance.

Phoenix – Schule für KomplementärTherapie GmbH

Phoenix est une école pour la Thérapie Complémentaire avec la vision d'accompagner les étudiantes et étudiants vers un diplôme reconnu. Actuellement la formation en la méthode shiatsu et diverses formations continues y sont offertes, d'autres formations de méthode sont planifiées.

Croître ensemble – ce sont les valeurs de l'école. Au centre se trouvent le développement et l'accompagnement des étudiantes et étudiants. La Phoenix GmbH est issue de la TAO CHI GmbH, une école importante pour la médecine alternative et la thérapie complémentaire. Quand cette dernière a fermé, l'équipe engagée des formatrices et formateurs a fondé l'école Phoenix en 2015. Ainsi, le phœnix renaît de ses cendres et continue une tradition vieille de 35 ans.

L'ÉQUIPE

Les formatrices et formateurs de l'équipe de Phoenix ont participé au développement de l'examen professionnel supérieur en Thérapie Complémentaire et du Tronc Commun TC. L'école offre les unités de formation du Tronc Commun TC avec des formatrices et formateurs actifs dans le domaine de la thérapie complémentaire. Ainsi, les contenus théoriques de ces cours et notamment ceux des bases médicales sont toujours reliés à la thérapie complémentaire et à ses bases.

LE CONCEPT D'APPRENTISSAGE

Chez Phoenix, les étudiantes et étudiants sont au centre de l'apprentissage. Tout le concept de formation les soutient sur leur chemin vers l'indépendance professionnelle et les amène vers un grand professionnalisme. Il leur permet d'obtenir les compétences professionnelles nécessaires à une pratique en thérapie complémentaire. L'enseignement axé sur la pratique et le quotidien professionnel permet aux étudiantes et étudiants un transfert rapide et les contenus théoriques peuvent être vécus avec tous les sens et intégrés dans le quotidien professionnel.

La formation offre de l'espace et des outils pour devenir conscient des propres points forts et des possibilités et limites personnelles. Ainsi, l'acceptation et l'estime de soi et des autres deviennent possibles. Les cursus structurés sont soutenants, par exemple les groupes d'apprentissage permettent aux étudiantes et étudiants d'une classe de se soutenir mutuellement dans leurs processus. Ces processus, à travers le vécu personnel, les habilitent à accompagner les clientes et clients dans le futur. Dans l'interaction ils apprennent à favoriser et renforcer leur autorégulation et perception de soi, ainsi que leur compétence de guérison.

FORMATION CONTINUE

A côté de diverses formations continues, Phoenix offre aussi un post grade en Movement Shiatsu avec Bill Palmer.

Les thérapeutes professionnelles et professionnels qui souhaitent préparer la procédure d'équivalence et l'examen professionnel supérieur TC peuvent prendre divers cours préparatoires.

Car on ne voit bien qu'avec le cœur

Se relier à son propre cœur amène la sagesse intérieure vers la conscience. Doris Mutter est formatrice de shiatsu depuis 2009 à la Heilpraktiker Schule de Lucerne. Elle y enseigne depuis 2009 et a développé le module « par le cœur vers le ki ». Les thérapeutes de shiatsu apprennent dans ce cours diverses possibilités pour agrandir leur présence et amener la sagesse intérieure vers la conscience.

Par le cœur vers le ki : est-ce qu'on travaille principalement avec le méridien du cœur ?
Non, pas du tout. Ce cours traite du fondement, de l'essence de notre travail en shiatsu : être avec nous-même – et avec notre cœur – pour ainsi nous orienter vers notre vis-à-vis. C'est seulement quand nous sommes entièrement en lien avec nous-mêmes, établissant ce lien avec notre propre cœur, que l'orientation vers l'autre et son cœur se fait d'elle-même. C'est ça la présence. La question qui est au centre de ce cours est comment atteindre cette présence, comment nous relier avec notre propre cœur ?

Apprendre ceci n'est pas seulement important pour le shiatsu.
Oui, c'est vrai. Ce lien avec notre propre cœur aide aussi dans le quotidien. En tant que thérapeutes de shiatsu, nous devons en plus garder cette présence durant tout le travail de shiatsu. Ou bien, pour ne pas le formuler en tant que défi : nous voulons cette présence durant toute la séance. C'est la condition pour percevoir et reconnaître nos clientes et clients au niveau du cœur.

Est-ce que l'on n'apprend pas cela aussi durant la formation de base ?
Oui, bien sûr. Dans la formation de base, nous apprenons à travailler à partir de notre centre, du hara. Mais il existe d'autres possibilités et nous les apprenons et les exerçons durant cette formation continue. Ainsi, nous devenons de plus en plus clairs pour reconnaître ce dont une personne a besoin de moi en tant que thérapeute – dans un moment et une situation spécifiques, avec ses propres thèmes. Concrètement cela peut être un certain méridien, comme par exemple le méridien du cœur. Ou bien un champs énergétique, un toucher à un certain endroit etc.

Masunaga aurait dit : « Dans le zen, les réponses ne se trouvent pas à travers le mental. » Comment le cœur intervient-il alors ?
Oui, cela me plaît. Le zen n'a rien à faire avec le mental, le zen est la conscience et le silence. Le mental n'est pas silencieux, c'est ce à quoi tu as été éduqué. Nous sommes fortement influencés par notre mental et en sommes à peine conscients. Si nous apprenons – particulièrement en tant que thérapeutes de shiatsu – à nous libérer de notre mental et à nous relier à notre conscience, nous trouverons l'accès à notre sagesse intérieure qui était toujours présente, mais souvent pas vécue consciemment. Le cœur joue un grand rôle dans le processus de rendre cette sagesse intérieure consciente.

Tu enseignes aussi le shiatsu dans la formation de base. Quel est le rôle du cœur dans la formation des débutantes et débutants ?
J'espère beaucoup que je puisse transmettre cette qualité de cœur déjà aux étudiantes et étudiants débutants. En plus, la joie et la passion d'apprendre ont également un lien important avec le cœur. Bien sûr, durant la formation de base, la confrontation avec la posture corporelle est très importante et pour beaucoup d'étudiantes et étudiants ce n'est pas évident. L'apprentissage passe alors principalement par le mental, et il y a encore un long chemin à faire du mental vers le cœur, du faire au non-faire, au wu wei.

Le cœur et le non-faire, ce fameux wu wei, ils vont donc ensemble ?
Le wu wei décrit un état de silence intérieur. Dans ce silence intérieur, la personne est reliée à elle-même, détachée du vouloir et du devoir faire. Nous avons parlé au début de la présence – c'est exactement ça. Tu t'adaptes aux situations données de manière intuitive et tu agis en conséquence.

Qu'est-ce que j'apprends dans ta formation continue « Shiatsu – à travers le cœur vers le ki » ? A qui la recommandes-tu ?
Les participantes et participants recevront des outils et élaboreront leurs possibilités pour apprendre à se connaître d'une autre manière et à un autre niveau. Ils s'éloigneront de leur mental pour aller vers davantage de conscience. L'objectif est de rencontrer les clientes et clients avec cette conscience et de travailler à ce niveau de cœur avec le shiatsu. Et naturellement, de vivre si possible cette conscience aussi dans le quotidien. Ce qui peut être appris dépend naturellement seulement d'elles et d'eux.

Qu'est-ce que cela signifie pour toi personnellement d'enseigner à cette école ?
J'ai l'impression d'être au contact de l'actualité. La Heilpraktikerschule de Lucerne est toujours dans le flux et je m'y sens simplement bien.

L'entretien avec Doris Mutter a été mené par Martin Rutishauser, responsable des médias de la Heilpraktikerschule à Lucerne

Nos auteurs dans le Shiatsu 2016

Anne-Katrin Soehlke,
thérapeute de shiatsu à Gundelfingen DE

Brigitte Ladwig,
thérapeute de shiatsu à Münster DE

Cristina Fantin Gatti,
thérapeute de shiatsu à Viganello CH

Karin Kalbantner-Wernicke,
thérapeute de shiatsu à Hochheim DE

Micheline Pfister,
thérapeute de shiatsu à Zurich CH

Peter Itin,
thérapeute de shiatsu à Bâle CH

Wilfried Rappenecker,
thérapeute de shiatsu à Hamburg DE

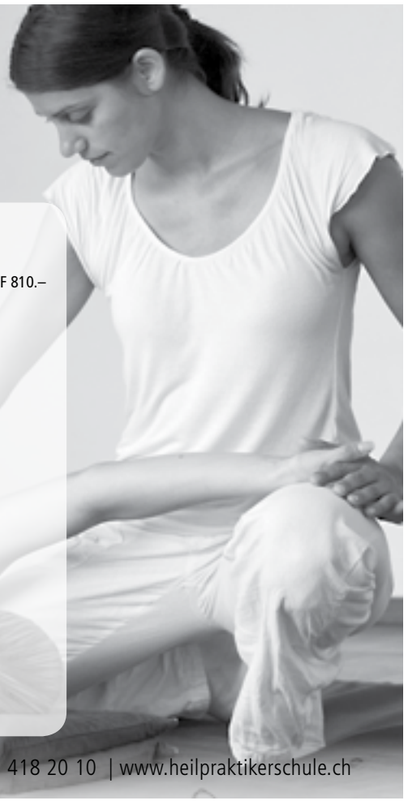
fairsicherungsberatung®
broker der nachhaltigen wirtschaft

- Ihre unabhängige Beratungsstelle in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen.
- Soziale, ethische, ökologische und ökonomische Werte stehen bei uns im Vordergrund.
- Seit 1990 sind wir auf dem Markt. Profitieren Sie von unserer Erfahrung!

Qualität ist wichtig, für Sie als Shiatsu-TherapeutIn genauso wie für uns als Versicherungsspezialist.

Kontakt: fairsicherungsberatung®, Holzikofenweg 22, 3001 Bern • tel. 031/378 10 10
fair@fairsicherung.ch • www.fairsicherung.ch

HPS LUZERN



Ihre Weiterbildung

Patientensicherheit und Red Flags (HFP KT-Vorbereitung)
Dr. med. Eva Noser & Dr. med. Eric Haberthür | 19. 26. August, 2. 9. 23. September 2016 | Fr | 08:30 - 14:45 | 30 Std. | CHF 810.–

Kiyindo-Shiatsu® Schmerzen auflösen
Pierre Clavreux | 3. & 4. September 2016 | Sa/So | 08:30 - 15:30 | 14 Std. | CHF 420.–

TCM-Ernährung für Lebensfreude
Susanne Peroutka | 23. & 24. September 2016 | Fr/Sa | 08:30 - 14:45 | 12 Std. | CHF 408.–

Shiatsu – Durchs Herz zum Qi
Doris Mutter | 5. & 6. November 2016 | Sa/So | 15:00 - 21:15 | 12 Std. | CHF 300.–

Shiatsu in der Schwangerschaft
Katerina Bläsi | 26. & 27. November 2016 | Sa/So | 08:30 - 14:45 | 12 Std. | CHF 360.–

Kiyindo-Shiatsu® Hara-Rückenbehandlung
Pierre Clavreux | 14. & 15. Januar 2017 | Sa/So | 08:30 - 15:30 | 14 Std. | CHF 420.–

Shiatsu und KT-Prozessarbeit - Stress und Burnout bewältigen
Peter Itin | 25. 26. 27. Mai 2017 | Do - Sa | 09:15 - 18:15 | 24 Std. | CHF 600.–

Gua Sha
Chris Brunner | 7. 14. 21. 28. Juni 2017 | Mi | 18:15 - 21:15 | 12 Std. | CHF 284.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie direkt auf unserer Homepage. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig.
Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Luzernerstrasse 26c | CH - 6030 Ebikon | Tel +41 (0)41 418 20 10 | www.heilpraktikerschule.ch

Eine Auswahl an anerkannten Fortbildungen:

Kiental

18. - 21.08. Osteopathie im Shiatsu - Viszeral *mit Jürgen Westhoff*

24. - 28.08. Der Mensch als Embryo - Der Embryo im Menschen *mit Jaap Van Der Wal*

08. - 10.09. Integrative Traumatherapie für KörpertherapeutInnen - Basiskurs *mit Markus Fischer*

08. - 11.09. Shiatsu auf den Punkt bringen - fokussiertes Arbeiten im Shiatsu *mit Wilfried Rappenecker*

22. - 25.09. Neustrukturierung des Nervensystems durch Movement Shiatsu *mit Bill Palmer & Terésa Hadland*

23. - 25.09. Body-Mind Centering® *mit Jeanette Engler & Helena Nicolao*

27. - 02.10. Atem und Meridiane *mit Helen Priscilla Stutz*

06. - 09.10. Die Stärken des Namikoshi Shiatsu *mit Dario Baranzini*

11. - 13.11. Shin Tai - Strukturarbeit des Kreuzbeins *mit Claudia Beretta*

25. - 28.11. Osteopathie im Shiatsu - Cranial *mit Jürgen Westhoff*

Wetzikon

12. - 13.09. SG Heilsame Sprache 1 *mit Liliane Fehlmann-Gasenzer*

17. - 18.09. Qi Gong und die Wirbelsäule - Das Erwachen der Wirbelsäule *mit Ron Timm*

Kientalerhof
Bildung Begegnung Körperarbeit Bewusstseinsentfaltung
Schule für Körpertherapie Kiental Wetzikon Uzwil

Griesalpstrasse 44 3723 Kiental I Zürcherstrasse 29 8620 Wetzikon
T: +41 33 676 26 76 I info@kientalerhof.ch I **www.kientalerhof.ch**

Bildungszentrum
KomplementärTherapie

Nachdiplomlehrgang in Movement Shiatsu mit Bill Palmer, Shiatsu-Lehrgänge, Kurse für Praktizierende auf dem Weg zur HFP KT usw. Weitere Infos unter phoenix-schule.ch.

Phoenix
Schule für KomplementärTherapie

Medizinische Grundlagen

Mit Begeisterung Anatomie / Pathologie lernen

Anschaulicher Unterricht

Mit Humor vermittelter, ganzheitlicher Zugang zum Thema

Regelmässige Neustarts

Prüfung nach EMR-Richtlinien möglich

POLARITY BILDUNGSZENTRUM
Zwinglistrasse 21 | 8004 Zürich
Tel: 044 218 80 80
info@polarity.ch | **www.polarity.ch**

"EMPTY TOUCH-Shiatsu"

Das Vermächtnis von Pauline Sasaki

- ganzheitlich - metaphysisch - wesensgemäß – von Herz-zu-Herz ...

mit Helmut Bräuer
10 Jahre Übersetzer und 20 Jahre Schüler bei Pauline Sasaki
Shiatsu-Lehrer GSD, Taiji- und QiGong-Lehrer, Zen-Mönch
(Weitere Informationen: www.koerperschule-allgaeu.de)

EMPTY TOUCH-Kurse 2016:
SA./SO. 24./25. Sept.: Yoga Raum Pascal Haller in Winterthur/ZH
Modul Stufe 1: **"Rhythmus/Leichtigkeit für anti-pathogenes, non-direktives Shiatsu"**
(nur für Diplomierte!)

EMPTY TOUCH-Kurse 2017:
SA.-MI. 25. Feb.-1. März: Intensivwoche im Seminarhaus Witebach im Entlebuch/LU
Modul Stufe 2: **"Energiefeld-Arbeit und Einheits-Prinzip im Shiatsu"**
MI.-SO. 24.-28. Mai: Intensivwoche im Seminarhaus Witebach im Entlebuch/LU
Modul Stufe 3: **"Trauma-Arbeit, Ström-Techniken, Chakras und DNS"**
Weitere Module ab Herbst 2017...!!

Anmeldung: Shiatsu Praxis Daniela Daminelli
Untere Kirchgasse 2, CH-8400 Winterthur
shiatsu@daminelli.ch Tel. +41 (0)79 542 54 08

ADRESSES DES RESPONSABLES DES GROUPES RÉGIONAUX
Les membres des groupes régionaux se rencontrent régulièrement pour échanger leurs expériences, organiser des relations publiques et d'autres activités.

SUISSE ALÉMANIQUE

BERNE
Sabine Dombrowski, tél. 076 432 13 00
info@shiatsusabine.ch

Bettina Hehl, tél. 078 835 35 78
b.hehl@bluewin.ch

Tamara Odermatt, tél. 076 340 44 27
todermatt@bluewin.ch

NORD-OUEST DE LA SUISSE
Marc Perret, tél. 061 302 62 29
marcperret@ymail.com

Tiziana Wohlhüter-Geiser, tél. 077 481 81 74
info@shiatsuwohlhuetergeiser.ch

Anna Lonigro Vannelli, tél. 061 311 46 78
anna@lonigro.me

SAINT-GALLE
Gabrielle Gern, tél. 071 988 48 14
g.gern@bluewin.ch

ZURICH
Kristina Hansen Adank, tél. 044 725 00 47
kristina@wellness-touch.ch

Bettina Nüscheler, tél. 044 910 51 19
bettinanuescheler@gmail.com

SUISSE ROMANDE

NEUCHÂTEL/BIENNE
Sandra Jaques, tél. 079 238 12 72
sandra.jaques@bluewin.ch

YVERDON
Monique Boillat, tél. 024 425 95 02

Geneviève Dafflon-Hoppe, tél. 024 425 04 22

Christine Dufey, tél. 024 445 56 06
christine.dufey@bluewin.ch

SHIATSU-SHOP

Les articles suivants peuvent être commandés :

Pantalon de shiatsu	CHF	125.00
Poster UV-impression brillante, A2	CHF	5.50
Stylo transparent (CHF 3.00 dès 5 pièces)	CHF	4.00
Dépliant « Le shiatsu thérapeutique » (CHF 1.00 dès 20 pièces, CHF –.80 dès 100 pièces, CHF –.70 dès 200 pièces, CHF –.50 dès 500 pièces)	CHF	1.50
Bloc : Ordonnances médicales A5, 50 pages	CHF	4.00
Bloc : Protocole initial A4, 50 pages	CHF	4.00
Bloc : Protocole de traitement A4, 100 pages (CHF 4.50 dès 3 pièces)	CHF	5.00
Bloc : Définition des objectifs A4, 100 pages	CHF	5.00
Carte postale (CHF –.80 dès 10 pièces)	CHF	1.00
Bon cadeau (CHF 1.00 dès 10 pièces)	CHF	1.50
Sous-verre (CHF 1.00 dès 10 pièces)	CHF	1.50
Marque-page (CHF –.80 dès 10 pièces)	CHF	1.00
Linge sous tête avec logo (CHF 8.00 dès 10 pièces)	CHF	10.50
Bol de thé en porcelaine avec logo	CHF	9.50
Publication annuelle Shiatsu 2010/2011/2012/2013/2014/2015/2016	CHF	5.00

Frais de port et d'emballage selon volume de la commande CHF 9.00, resp. CHF 11.00, facturation effectuée lors de l'expédition. Commandes au shop en ligne sur le site de l'Association Suisse de Shiatsu, www.association-shiatsu.ch

IMPRESSUM 11/2016
Edition: Association Suisse de Shiatsu ASS
Parution: 1x par an
Prix: CHF 5.–, 1 ex. gratuit pour les membres ASS
Rédaction: Cristina Frey, Barbara Felber
Annonces: Yvonne Hartmann
Graphisme: ev.simon.kreativ
Impression: Kromer Print AG
Tirage: 3500 ex. en allemand, 800 ex. en français, 200 ex. en italien

Reproduction, même par extraits, seulement avec l'accord écrit de la rédaction, resp. des auteures et auteurs.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ
Secrétariat
Etzelmatt 5, 5430 Wettingen 1
T 056 427 15 73
E gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch