

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Shiatsu en cas de douleurs articulaires

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés
dans le magazine Shiatsu suisse.*



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

En shiatsu, même en cas de douleur aiguë, 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

nannten Frozen Shoulder litt, also unter einer schmerzhaften Schultersteife. «Eines Tages kam sie zur Behandlung und erzählte, sie habe sich seit dem letzten Termin Schlagerkassetten gekauft und singe nun laut mit, wenn sie im Auto unterwegs ist.» In den Folgesitzungen erfuhr die Therapeutin, dass die Mutter der Klientin vor nicht allzu langer Zeit gestorben sei, etwas das die Klientin noch nie zuvor erwähnt hatte. Mit anderen Worten zeigte sich, dass die Klientin in Trauer gewesen war, dies jedoch erst erzählen konnte, als sie über das Singen wieder zu ihrer Lebensfreude zurückgefunden hatte. Das Symptom der Frozen Shoulder klang gleichzeitig mit der Aufarbeitung dieser Trauer ab.

HYPOTHESEN VERLANGEN STETS NACH GEGEN-HYPOTHESEN

Doch nicht immer liegen Gelenkschmerzen derart bildliche Ursachen zugrunde. Und obwohl die Symbolik hinter den Beschwerden oft faszinierend sei, bleibt es eine zentrale Herausforderung, offen zu bleiben. «Um einen Menschen zu verstehen, brauchen wir Hypothesen hinter denen gewisse Gedankenmodelle stehen. Gleichzeitig müssen wir jederzeit bereit sein, diese Gedankenmodelle wieder über Bord zu werfen», betont die Therapeutin. Denn Gelenksbeschwerden können selbstverständlich auch rein mechanischer Natur sein.

«Das Besondere am Shiatsu ist, dass wir die Menschen auf allen Ebenen berühren und unterstützen und so ihre Selbstheilungskräfte insgesamt fördern können.»

Eine Shiatsu-Therapeutin muss auch erkennen können, wo ihre Grenzen der Behandlungsmöglichkeiten liegen. Entsprechend achtsam geht sie in ihrer praktischen Arbeit vor. Dabei fragt sie sich immer: Was zeigt sich auf struktureller Ebene, was auf der energetischen? «Es ist zentral, mir immer klar zu sein, auf welcher Ebene ich berühre. Fokussiere ich die Struktur oder bin ich bei der Meridianqualität. Erst wenn ich mir dessen in jedem Moment bewusst bin, kann ich Zusammenhänge zwischen beiden Ebenen herstellen und erfahren, ob bestimmte Symptome über die rein körperliche Ebene

hinaus verweisen.» Darüber hinaus könne es natürlich auch vorkommen, dass strukturelle Schäden Auswirkungen auf die Meridiane haben und sich dadurch Ungleichgewichte entwickeln, die sich ihrerseits wieder auf der energetischen Ebene zeigen.



SHIATSU UNTERSTÜTZT DIE RÜCKGEWINNUNG VON AUTONOMIE

Doch wie komplex das Zusammenwirken aller Aspekte sein kann – «Das Besondere am Shiatsu ist, dass wir die Menschen auf allen Ebenen berühren und unterstützen und so ihre Selbstheilungskräfte insgesamt fördern können», sagt Anne-Katrin Soehlke. Aus ihrer Erfahrung heraus hat sie beobachtet, dass Menschen mit Gelenksbeschwerden häufig nicht von sich aus erkennen, dass sie mehr für sich selber tun könnten. Sei es, sich mehr Ruhe zu gönnen oder umgekehrt vermehrt in wohl-dosierte Bewegung zu gehen.

Oder sich aber auch ganz simpel einen passenderen Bürostuhl zu organisieren. Auch in diesem Sinne kann Shiatsu wertvolle Unterstützung bieten, indem es die Menschen sich selber wieder näher bringt und sie sich in und über die Behandlung wieder bewusster wahrnehmen. «Im Shiatsu erleben wir wie es sich anfühlt, wenn wir entspannt und in einem besseren Gleichgewicht sind. Aus dieser Erfahrung heraus können wir erkennen lernen, was uns im Alltag möglicherweise fehlt, respektive was uns im Leben gut tut. Nicht nur bei Gelenkschmerzen hilft Shiatsu, dass der Mensch seinen Körper nicht weiter als Feind betrachtet, sondern Vertrauen schöpft, sich selber mehr zuzutrauen und somit wieder mehr Bewegungsfreiheit und Autonomie zurückgewinnen kann.»