

Shiatsu en cas de troubles du sommeil

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



Le Shiatsu et les techniques de Do-in contribuent à un sommeil réparateur

Une grande partie de la population suisse souffre d'importantes perturbations du sommeil. Un tour d'horizon de la documentation scientifique actuelle révèle que le nombre des personnes affectées est en augmentation. Le Shiatsu, combiné à des techniques spécifiques de Do-in parvient à calmer l'esprit et le corps et à lutter efficacement contre les nuits sans sommeil.

URSULA WEBER

Les gens n'ont pas tous besoin de la même quantité de sommeil et déjà pendant l'enfance, il existe de grandes différences individuelles dans la durée du sommeil. Les experts disent qu'en moyenne les personnes adultes dorment entre sept et huit heures. Les petits dormeurs peuvent déjà être reposés après quatre à cinq heures de sommeil, les grands dormeurs ont besoin de dix heures ou plus par jour pour se sentir reposés. Pratiquement chaque personne peut néanmoins vivre des changements de sommeil au cours de sa vie, déclenchés par des sollicitations exceptionnelles, des événements perturbants ou du stress émotionnel.

Un changement transitoire du besoin de sommeil lors d'une situation éprouvante est défini en médecine du sommeil comme « trouble du sommeil d'origine extrinsèque » et fait partie des troubles du sommeil les plus répandus dans la société. Même si ce genre d'insomnie est considéré comme étant sans danger et disparaît généralement avec l'élimination du facteur de stress ou avec l'adaptation progressive aux nouvelles circons-

tances, ce problème de sommeil peut devenir un état chronique, si pendant plusieurs mois le processus d'adaptation ne réussit pas à prendre place.

LE SHIATSU S'INSCRIT DANS UNE APPROCHE GLOBALE

Hiron Nozaki abordait les troubles du sommeil chroniques, dont souffrent 1,2 millions de Suisses, de manière holistique et complémentaire, basée sur les principes du Yin et Yang et des cinq phases de transformation. « Dans ses traitements, Hiron regardait toujours la personne dans son entièreté. Ainsi, ses techniques pour les troubles du sommeil sont directement liées à l'état général et la constitution de la personne et la mettent en relation intégrale à ses troubles du sommeil », explique Veronika Ronchin, assistante de Hiron Nozaki pendant de nombreuses années.

En tenant compte du moment où le problème apparaît – lors de troubles du sommeil, c'est d'habitude la nuit – la phase de transformation correspondante est traitée – ici donc « l'Eau » avec la thématique de l'énergie des Reins et de la Vessie. D'autres cibles seront le système d'élimination et hormonal, le foyer inférieur ainsi que

le système nerveux avec sa propre gamme de correspondances. Le mouvement naturel de l'eau se dirige vers le bas. Le Shiatsu vient renforcer ce mouvement si trop d'énergie est bloquée dans la partie supérieure du corps, notamment dans la tête. Le déficit dans la partie inférieure du système agit directement sur l'énergie des Reins. Le Yin des Reins, qui entre autres a la fonction de conserver l'Essence, est sensiblement affaibli, ce qui se manifeste par une difficulté à dormir, surtout au début et au milieu de la nuit. La transpiration nocturne, un autre signe d'un affaiblissement des Reins, est entre autres provoquée par le fait que le Yin trop faible ne peut pas maintenir le Ki protecteur dans le corps, qui pendant la nuit se retire justement dans ce Yin ; les Essences Yin précieuses et nourrissantes quittent le corps avec la transpiration et se perdent.

Une autre cause possible des troubles du sommeil est une énergie du Bois incontrôlée. Ceci est surtout le cas quand le repos nocturne est perturbé non pas au milieu de la nuit mais au petit matin.

LE DO-IN AU NIVEAU DU DOS AIDE À CALMER LES PENSÉES

Les techniques de Hiron Nozaki parviennent entre autres à faire face à cette forte agitation et à amener la cliente ou le client doucement dans un état calme. Elles sont simples, agissent en profondeur et peuvent être intégrées seules ou combinées dans un traitement de Shiatsu.

Une des différentes possibilités très efficaces pour détendre le système nerveux et calmer, voir vider l'esprit est la technique de Do-in sur la colonne vertébrale. Pour ce faire, la personne est couchée sur le ventre. En introduction au traitement, les tensions nerveuses à la nuque et dans la partie supérieure du dos sont doucement relâchées pour permettre une meilleure circulation et respiration. En même temps, l'autre main repose sur le sacrum qui peut, suivant le besoin, être massé avec une légère pression. Pour la technique de Do-in, les doigts d'une main sont posés entre les apophyses épineuses des vertèbres, l'autre main tapote légèrement, dans un rythme régulier sur les ongles. Ainsi, chaque espace entre les apophyses épineuses est traité. Les espaces entre les côtes et le sacrum peuvent aussi être traités en tapotant avec cette technique. Le tapotement sur les trous sacrés

calme le système nerveux encore plus et le traitement a aussi un bon effet en cas de dépression.

LE TRAVAIL AVEC ET SUR LES PIEDS A UN EFFET PROFONDÉMENT RELAXANT

La technique de Shiatsu de Hiron Nozaki attribue une grande attention et efficacité au travail sur les pieds : « L'attention portée à la vie et aux humains joue un grand rôle, mais aussi l'harmonisation des polarités Yin et Yang, du principe féminin et masculin. L'harmonisation physique et psychique des déséquilibres est essentielle. » En conséquence, l'attention est portée sur le principe des correspondances, sur les mains, les pieds, le visage et tout le corps. Veronika Ronchin dit à ce sujet : « Le Hiron-Shiatsu comprend plusieurs techniques de massage des pieds relaxantes et vivifiantes, le travail sur la colonne vertébrale et l'utilisation de ses propres pieds. » Le traitement avec le pied sur le pied de la personne, talon sur talon, agit à distance de manière calmante sur l'occiput et le cerveau et aide à retrouver un sommeil sain et réparateur.

TSUBOS UTILES

- Re 3 tonifie les Reins
- Re 6 et Re 10 tonifient le Yin des Reins
- Re 9 tonifie le Yin des Reins et calme les pensées
- Re 2 remédie au Feu Vide des Reins
- Ra 6 fortifie le Yin des Reins et calme l'esprit
- C 5 et P 7 ainsi que P 10 aident à amener l'énergie bloquée dans la tête vers le bas
- Ve 62 et Re 6 amènent l'énergie vers le bas
- Le point final du MC au pied (Masunaga) est un point de sommeil
- MC 8 et 6 sont des points de détente
- MC 4 soulage en cas de douleurs
- MC 3 permet d'équilibrer les émotions
- VC 6 détend le haut du corps
- VC 8 agit en cas de grande fatigue, accompagnée de difficultés à s'endormir
- E 30 dissout la stagnation dans l'abdomen
- TR 5 et MC 6 calment le système nerveux
- TR 16 agit contre différents troubles du sommeil
- TR 17 et VB 12 et 20 ainsi que Shi Mon dans l'oreille calment le système nerveux