Édition 14/2021

SHIATSU

SHIATSU
Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Spécial
Collaboration avec des institutions

Éditorial

CHERS MEMBRES
C'est avec grand plaisir que nous vous remettons un nouveau numéro du magazine Shiatsu après une période plus calme. Même si le magazine n'a pas beaucoup changé en apparence, cette pause éditoriale lui a fait du bien : le contenu du magazine a évolué par rapport aux derniers numéros. Les articles consacrés à la pratique sont à nouveau plus orientés vers le travail de la méthode, bien que la thérapie complémentaire soit toujours présente. A notre avis, le Shiatsu a gagné en richesse, en variété et en puissance grâce au développement professionnel.

Outre l'adhésion à une association, les réseaux régionaux sont importants et peuvent vous soutenir dans votre activité professionnelle. Notre article sur les groupes régionaux vous en donne un aperçu.

Il y a 31 ans, l'ASS a été fondée. Le 31 mars 1990, le premier comité a été élu et six mois plus tard, nous avons reçu la première demande d'adhésion – soigneusement rédigée à la machine à écrire. Dès le début du millénaire, le Shiatsu est devenu une profession très populaire. En 2006, l'ASS comptait déjà 1000 membres. En 2009, le nombre record de membres actifs a été atteint avec 1078. À cette époque, certaines écoles de Shiatsu décernaient des diplômes aux élèves de deux classes entières par an, et l'ASS accueillait entre 50 et 120 nouveaux membres chaque année. Aujourd'hui, ce nombre est de 30 à 50 par an. Depuis une dizaine d'années, on constate une diminution du nombre de thérapeutes de Shiatsu formé-e-s, accompagnée en parallèle par le départ à la retraite d'un nombre croissant de collègues expérimenté-e-s. Cette situation a entraîné une baisse du nombre de membres ces dernières années : nous comptons actuellement 910 membres actifs.

Dans deux entretiens portant sur l'histoire de l'Association Suisse de Shiatsu, vous apprendrez combien d'efforts ont été déployés pour développer l'association et notre profession. Esther Maag et Barbara Ettler racontent avec humour le contexte du développement de la profession, qui s'est accompagné de quelques miracles politiques.

Malheureusement, nous n'avons pas eu l'autorisation de célébrer le 30ème anniversaire de l'ASS, ni en 2020 ni en 2021. Nous attendons donc patiemment de pouvoir lever le verre avec vous, si possible lors de l'AM 2022 !

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Sabine Bannwart Morawetz
Présidente

P.S. : Peut-être vous demandez-vous si le magazine sera à nouveau publié annuellement ? La réponse est : non, à l'avenir nous le publierons à un rythme irrégulier et prendrons plus de temps pour recueillir et rédiger des articles inspirants. Mais il y aura une nouvelle édition.

04 | HISTOIRE DE L'ASS
04 1990–2000 : Les débuts – interview avec Esther Maag
07 2005–2015 : De la thérapie de Shiatsu à la thérapie complémentaire – interview avec Barbara Ettler

10 | COLLABORATION AVEC DES INSTITUTIONS
10 Accorder son corps – Liza Krivine
14 La thérapie complémentaire Shiatsu dans une clinique de jour de psychiatrie aiguë – Silvia Schuppisser Bonderer
18 Le cœur ne connaît pas la démence : le Shiatsu dans un centre de soins pour personnes atteintes de démence – Maria Schwaiger et Andrew Couse
22 ...et soudainement, tout change : vivre avec une lésion cérébrale – Andrea Pfisterer

27 | HISTOIRE DU SHIATSU
27 Masunaga, l'homme aux talents multiples – Chris McAlister

31 | RÉSEAUTAGE
31 Les groupes régionaux Shiatsu : des réseaux précieux – Anita Oswald

34 | ANNONCE

35 | SHIATSU-SHOP

36 | IMPRESSUM

Les débuts

L'Association Suisse de Shiatsu aurait fêté ses 30 ans l'année passée. Esther Maag était l'un des membres fondateurs et a été présidente de l'ASS pendant 4 ans. Elle nous parle des débuts.

Interview avec Esther Maag menée par Sabine Bollinger

L'ASS a été fondée en 1990. Te souviens-tu pourquoi il a été décidé de fonder une association professionnelle et comment cela s'est produit ?
C'était une idée de Maria Renaud. Elle avait téléphoné à quelques diplômé-e-s des premiers cours européens de Shiatsu dont la plupart avait suivi les cours de Ohashi qui ne duraient que six semaines au départ, et bientôt des diplômé-e-s du programme de Saul Goodman à Kiental les ont rejoint-e-s. J'avais moi-même suivi la plupart des cours à Munich avec Ohashi et sa première enseignante Pamela Ferguson. À l'époque, il n'existait pas encore de véritables écoles de Shiatsu. Les diplômé-e-s des premiers cours les ont fondées à la fin des années 80. L'une des premières grandes tâches de l'association de Shiatsu nouvellement fondée consistait donc à définir des critères pour la reconnaissance des écoles à peine nées.

Qu'est-ce qui t'a amenée à devenir présidente de l'ASS en 1992 ? Comment as-tu vécu cette expérience ?
Comme au début, le but principal était de définir des critères de reconnaissance pour les écoles nouvellement fondées, il n'était pas toujours facile pour le premier président, Werner Amsler, d'assumer sa double fonction de directeur d'école et de président de l'association. Moi, en revanche, j'ai pu me mettre au travail sans à priori, car je n'étais engagée dans aucune école, mais je les connaissais toutes par expérience.

Tu as été présidente pendant quatre ans. Quels ont été les plus grands défis, de quoi es-tu particulièrement fière et quelles ont été les impressions les plus marquantes ?
Le plus grand défi a certainement été de rédiger les statuts ! Je me souviens d'avoir tourné en rond sur la terrasse de Judith Pitasch et de m'être creusée la tête pour trouver les bons mots, ce qui a été très pénible. J'étais connue pour piquer une crise au moins une fois par réunion, car je n'aimais pas trop m'attarder sur les détails. Je voulais parler de visions et de stratégies. En même temps, j'ai appris quelque chose de très précieux à l'époque : il ne faut pas choisir ses collègues selon des critères de sympathie et de similitude, mais selon la complémentarité. Voilà pourquoi notre première secrétaire officielle était imbattable en matière de minutie et de rigueur. Cette collaboration a été une bénédiction.

Judith Pitasch, chez qui nous nous sommes souvent rencontré-e-s, a d'ailleurs été la première thérapeute de Shiatsu en Suisse. Elle s'est formée avec Ohashi à New York et exerce encore aujourd'hui à titre principal.

Le plus grand succès qui a été atteint dans la période de ma présidence a été la reconnaissance croissante du Shiatsu par les assurances maladie, ce qui avait été vraiment étonnant dans les années 90 lorsque le mouvement autour des thérapies alternatives était encore jeune. Comme l'Association de Shiatsu a été l'une des premières associations bien organisées dans le domaine des thérapies complémentaires, elle a joué un rôle clé dans les futures coopérations entre associations de thérapies complémentaires et dans les négociations avec les assureurs maladie qui ont abouti, bien plus tard, à la fondation du RME.

Puis, pendant ma présidence aussi, la Fédération Européenne de Shiatsu (ESF) a été fondée, et avec elle, une véritable ouverture sur le monde a eu lieu : Kiental, Dublin, Vienne, Rome, pour ne citer que quelques endroits où nous nous sommes rencontré-e-s. Là aussi, l'association suisse a joué un rôle prépondérant, notamment parce que nous avons été les premiers à obtenir la reconnaissance des assurances maladie, ce qui était unique en Europe. Lors de ces réunions, qui dans les années 90 auraient presque pu être qualifiées de clandestines, et qui se tenaient souvent dans des appartements privés – par exemple chez Seamus à Dublin ou chez Bettina à Vienne – les débats allaient bon train : la Suisse et l'Autriche se mettaient généralement vite d'accord, l'Allemagne voulait vérifier tout et régler les détails, et l'Irlande mettait de l'ambiance.

Quelles étaient les visions du comité à l'époque ?
À l'origine, le comité avait été constitué par simple nécessité. Les thérapies complémentaires étaient le plus souvent inconnues ou on ne les prenait pas au sérieux, voire on les combattait. Nous avons consacré énormément de temps et d'énergie à expliquer le Shiatsu et à le présenter dans des salons de santé, par exemple. Il s'agissait de préparer le terrain – en ce sens, nous étions probablement quand-même des visionnaires. Nous avons cru à la nouveauté et lui avons donné une voix. Nous avons dû inventer et développer une forme d'organisation appropriée pour quelque chose qui n'existait pas encore.

À cette époque, l'ésotérisme a pris son essor. Quelles attitudes et concepts partagions-nous, où voulait-on se distinguer et pourquoi ? Le Shiatsu faisait-il partie de l'ésotérisme ou nous voyions-nous appartenir uniquement au domaine de la santé ? Le travail corporel en soi était qualifié d'ésotérique. Le Shiatsu était-il un art martial, ou même une secte ? Et qu'est-ce que le Shiatsu avait-il à voir avec la MTC ? Ce sont là des questions dont on peut rire aujourd'hui, mais avec lesquelles le public nous a confronté-e-s. Je n'aurais jamais pensé que le Shiatsu

s'établirait à ce point dans le système de santé suisse et qu'un diplôme reconnu au niveau fédéral soit possible un jour.

Comment vois-tu l'avenir de notre association professionnelle dans 10, voire 15 ans ?
Le Shiatsu n'est pas la seule méthode bénéfique, mais elle se distingue par son efficacité, sa clarté et son caractère compréhensible. C'est pourquoi je pense qu'il est important que le Shiatsu soit préservé et promu en tant que méthode thérapeutique « pure » et indépendante, et qu'il ne se fasse pas absorber par une thérapie complémentaire générale. La collaboration est importante et nécessaire, mais elle ne doit pas conduire à un amalgame, sous peine de perdre l'essentiel.

Les exigences formelles et administratives ne cessent de croître. La tâche de l'association professionnelle est de préserver l'essence du Shiatsu, de représenter les intérêts des thérapeutes membres et de faire découvrir nos valeurs au grand public.

Retraite du comité 2012 (de gauche à droite) : Friederike Denner, Priska Avis, Barbara Frank, Bea Cappellini, Elliet Casanova (secrétariat), Barbara Ettler, Veronika Rüfenacht et Zita Fräfel

De la thérapie de Shiatsu à la thérapie complémentaire

L'histoire de l'association durant cette décennie est étroitement liée à l'émergence de la profession de thérapeute complémentaire et donc à l'évolution vers une profession reconnue avec un Diplôme fédéral. Barbara Ettler, qui a fait partie du comité de l'ASS de 2008 à 2018 et en a été la coprésidente durant 7 ans, explique quel a été le rôle de l'association dans ce processus et évoque le contexte et les principaux écueils de ce long voyage.

Interview avec Barbara Ettler menée par Andrea Pfisterer

Peux-tu nous décrire l'évolution de la profession de thérapeute de Shiatsu vers celle de thérapeute complémentaire ? Que signifie concrètement la création de cette profession en termes de régularisation et de normalisation ?
Dès 2004, l'ASS a développé un profil professionnel en collaboration avec les écoles de Shiatsu dans le but de mettre en place une standardisation des formations de Shiatsu. Lors de cette démarche, il a par exemple été décidé que deux systèmes de méridiens doivent être enseignés.

Dans un même temps, une nouvelle loi sur la formation professionnelle a été développée par la Confédération à la fin des années 1990 qui est entrée en vigueur en 2004, ce qui a permis de réglementer pour la première fois des professions sans titres formels. De nombreuses associations du domaine de la médecine empirique se sont regroupées au sein de l'association faîtière Xund pour se préparer à une éventuelle réglementation. En effet, l'office fédéral compétent de l'époque (OFFT, Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie, aujourd'hui SEFRI, Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation) avait signalé aux différentes associations qu'il ne pouvait réglementer qu'un nombre très limité de professions dans ce secteur et que c'était à nous de nous mettre d'accord.

Quel a été le rôle de l'ASS dans ce contexte ?
L'ASS a participé à la table ronde organisée par l'OFFT pour définir les deux nouvelles professions : la Thérapie complémentaire et la Médecine alternative. Finalement, une première version du Tronc Commun TC a été adoptée. C'est également grâce aux représentant-e-s de l'ASS que les exigences fixées n'ont pas été trop lourdes : l'augmentation substantielle du nombre d'heures en bases médicales initialement prévue a pu être évitée et remplacée par la psychologie, la conduite d'entretiens et les bases professionnelles. Ensuite, les associations ont développé une première version d'un Profil professionnel TC commun. Des ateliers ont été organisés avec des thérapeutes expérimenté-e-s pour construire le profil professionnel en partant de la base. Ainsi, à la fin de 2006, nous étions en possession d'un premier Profil professionnel TC et d'un Règlement d'examen quasiment au point !

A ma connaissance, le Règlement d'examen n'est entré en vigueur que dix ans plus tard ! Il a donc fallu faire quelques détours ?
Oui, en effet. Les choses allaient devenir plus compliquées. Voilà ce qui s'est passé : L'association faîtière Xund a amorcé des discussions avec le SEFRI, responsable de la formation professionnelle supérieure, afin d'obtenir la reconnaissance fédérale pour la TC. En même temps, l'initiative « Oui à la médecine complémentaire » avait été lancée et déposée en 2005. Tout semblait se développer à merveille. Mais une intervention du Conseil national avait incité le Conseiller fédéral Pascal Couchepin à examiner en détail les activités du Département de l'économie, de la formation et de la recherche en matière de Médecine complémentaire. Il a interrompu les travaux de réglementation; de 2007 à 2009, le SEFRI n'a plus été autorisé à travailler avec nous.

Cela a dû être un sacré coup ! D'autant plus qu'il fallait envisager le fait que l'initiative soit potentiellement rejetée.
Oui, mon expérience politique ne me rendait pas optimiste : entre 1880 et 2021, seuls 22 des 220 initiatives populaires ont été adoptées !

Nous ne sommes pas pour autant restés inactifs pendant cette interruption, mais avons développé le Diplôme de branche et réalisé la première Identification de la méthode Shiatsu en 2006. L'OrTra TC a été fondée et le Shiatsu a été provisoirement reconnu comme une méthode de la TC.

Contre toute attente, l'initiative a été acceptée en mai 2009 avec 67% de oui. Avez-vous ensuite pu soumettre le Profil professionnel TC avec le Règlement d'examen ?
Non, ensuite on a dû retravailler les documents. L'OrTra TC et l'OrTra MA devaient redéfinir ensemble les deux profils professionnels et établir une distinction claire entre eux. En 2012 enfin, le Profil professionnel TC, qui avait ainsi gagné en profondeur, était prêt.

J'imagine qu'il y a eu une autre surprise.
Eh oui ! Le SEFRI nous a demandé de définir la structure de la formation. Il s'agissait de fixer les grandes lignes de la voie à suivre pour obtenir le Diplôme fédéral en thérapie complémentaire. Il y avait le risque qu'un diplôme du degré tertiaire soit exigé pour avoir accès à l'EPS TC, ce que nous voulions éviter à tout prix. Lors d'une retraite de l'OrTra TC, alors que j'étais vice-présidente, nous avons discuté le sujet et sommes finalement arrivés à la conclusion que nous pouvions pallier ce problème par un parcours de formation qui mène à l'EPS en deux étapes via le Certificat de Branche, avec des preuves de supervision entre les deux diplômes.

Et pour couronner le tout, après que le Règlement d'examen avait été élaboré, l'examen devait encore être validé par un conseiller pédagogique indépendant. Il s'agissait de vérifier si l'Examen Professionnel Supérieur était bien adapté à mettre à l'épreuve le Profil professionnel TC, ce qui a pris encore quelques mois. Le Règlement d'examen est enfin entré en vigueur en 2015.

Tout ça ressemble un peu à un jeu de l'échelle; juste avant d'atteindre la ligne d'arrivée, on se fait à nouveau renverser ! Avez-vous fêté votre victoire lorsque vous avez enfin atteint le but ?
Nous avons eu l'impression d'avoir fait un marathon. Mais oui, au final il y a eu une énorme fête avec de la musique !

Il me semble important de souligner que pendant toutes ces années, l'ASS a toujours occupé une place déterminante dans les commissions les plus importantes et a joué un rôle de premier plan tout au long du processus. Une telle démarche ne pouvait se faire qu'en équipe. Priska Avis, Friederike Denner, Zita Fräfel-Noser et Peter Itin pour ne citer que quelques personnes clés de l'ASS, ont fait preuve d'un grand engagement et je leur suis reconnaissante encore aujourd'hui.

Quelles sont tes questions pour l'avenir ?
Dans ma fonction actuelle de directrice d'école, je serais intéressée de savoir quelle influence le nouveau Profil professionnel TC a eu sur le développement de la méthode Shiatsu, dans quelle mesure le Shiatsu tel que nous le pratiquons et l'enseignons aujourd'hui, a évolué par rapport au passé. Un échange entre thérapeutes de longue date et thérapeutes plus jeunes à ce sujet pourrait sans doute être intéressant.

Merci pour ce voyage mouvementé à travers l'histoire de l'ASS !

Accorder son corps

A la Haute Ecole de Musique de Neuchâtel et Genève, un nouveau type de cours est proposé depuis l'année dernière sous l'appellation « Santé des musiciens et Shiatsu ». Le cours a pour objectif de permettre aux étudiant-e-s de mieux écouter leur corps, de l'harmoniser et de s'accorder avec leur instrument.

Liza Krivine

Dans le cursus professionnel d'instrument et de pratique d'orchestre des Hautes Ecoles de Musique de Neuchâtel et Genève, un espace est réservé pour un « cours corporel » d'une heure hebdomadaire. De manière innovante et à ma connaissance unique, il m'a été proposé d'adapter l'enseignement du Shiatsu à des étudiant-e-s de Bachelor de 1ère et 2ème année, tous des instrumentistes, (pas de chanteur-euse-s). Je donne également ce cours sous forme de séminaire intensif de 3 jours pour des élèves de Master. Sous l'appellation « Santé des musiciens et Shiatsu » ce cours inclut l'apprentissage du Do-In, la vision de la santé selon l'approche orientale ainsi que les bases des cursus de Shiatsu : travail sur la posture, le toucher et la dimension du Ki.

A ce stade de leur carrière, les habitudes corporelles et mentales des musicien-ne-s sont encore en train d'évoluer, ils sont vulnérables aux blessures physiques et aux impacts du stress lors des concours, des auditions, etc. A travers cet enseignement, le corps est considéré comme base pour le travail musical et amène les élèves non seulement à prendre soin d'eux-mêmes mais aussi à faire des liens entre les explorations corporelles et la pratique de l'instrument. De plus, l'enseignement ciblé prend en compte l'ensemble des spécificités de la vie des musicien-ne-s, des contraintes liées à chaque type d'instrument et établit des liens féconds et profonds entre le Shiatsu et la musique.

SHIATSU ET MÉDECINE DES MUSICIEN-NE-S

La médecine des musicien-ne-s, qui peuvent être comparé-e-s à des sportif-ive-s de haut niveau avec un haut degré de spécialisation, est en plein développement. Contrairement aux athlètes qui ont des coachs et des physiothérapeutes attitré-e-s, les musicien-ne-s pourtant soumis-e-s à une surutilisation de certaines parties du corps et devant faire preuve de multiples facultés telles qu'une grande mémoire, précision et concentration, ne sont pas encadré-e-s ni formé-e-s comme les sportif-ve-s le sont. Au cours d'une vie de musicien-ne professionnel-le, les blessures et arrêts de travail peuvent survenir : tendinites, compressions nerveuses, overuse syndrome, dystonie, troubles anxieux. La tendance à la prise de médicaments (anti-inflammatoires, bêtabloquants) pour passer par-dessus des symptômes empêchant de jouer, surtout lors des moments cruciaux tels qu'une audition, un concours, ou un concert, est très répandue. C'est dans ce contexte, qui évolue peu à peu, que des techniques corporelles comme la technique Alexander, l'Eutonie, la méthode Feldenkrais ou alors les cours de Shiatsu viennent apporter l'idée d'entretien de sa santé, introduire la notion de nécessité de maintenir l'harmonie, de trouver des sources de vitalité et ainsi de s'assurer une vie professionnelle musicale aussi longue que possible. Parmi ces différentes méthodes des points en commun avec le Shiatsu peuvent être trouvés, notamment le travail sur la conscience corporelle, le mouvement, ou la gravité. Le Shiatsu peut en outre offrir un regard global qui permet aux musicien-ne-s de relier l'ensemble de leurs symptômes afin d'en percevoir la cohérence, et ce notamment par le biais de l'apprentissage d'exercices correctifs.

LE CORPS COMME PREMIER INSTRUMENT

Il est important de préciser que le travail se fait principalement sans l'instrument, car l'objectif est d'harmoniser et d'écouter littéralement le corps, qui est le premier instrument. Le travail avec l'instrument à proprement parler peut venir dans un deuxième temps.

Cette idée de corps en tant que premier instrument n'est pas inconnue des élèves, et l'enseignement proposé va s'orienter vers une concrétisation, une incarnation de ce concept. C'est donc par l'exercice, qui est à la base de la formation des praticien-ne-s de Shiatsu, que les élèves instrumentistes appréhendent les mouvements du Ki. En parallèle, grâce à des explorations corporelles et énergétiques à plusieurs ou à deux, les étudiant-e-s abordent l'apprentissage de la perception du Ki, mais aussi celui du mouvement avec la globalité du corps associé à la notion de gravité, découvrant par là-même une meilleure coordination, une réduction de l'effort musculaire ainsi qu'une détente dans le geste.

La musique implique d'être constamment en mouvement et d'avoir le geste juste. Un élément central à ce travail est donc de développer la conscience du Hara. Les musicien-ne-s peuvent apprendre à trouver le sol et le centre,

On pense toujours à accorder son instrument, mais quand prête-t-on de l'attention à « accorder » son corps ?

leur apportant une plus grande stabilité du corps, mais aussi des émotions et du psychisme. Cela libère en même temps de l'espace pour le jeu, pour l'inspiration et l'expression. En trouvant la stabilité, en développant d'autres appuis, une mobilité et une fluidité plus développées deviennent possibles.

LA RESPIRATION AU CŒUR DE LA PRATIQUE ARTISTIQUE ET DU TRAVAIL EN SHIATSU

Une importante partie de l'enseignement du Shiatsu est dédiée à la respiration. Les élèves peuvent apprendre à « s'appuyer » sur le souffle, offrant une autre vision de la stabilité (qui permet la liberté du jeu); la respiration comme soutien, comme pont entre le corps et l'esprit. Au-delà de son aide pour la gestion du trac (un aspect assez connu chez les élèves), la respiration est indissociable du mouvement, de la posture et des émotions et ces quatre aspects s'influencent tous mutuellement. Ceci est particulièrement utile pour la pratique instrumentale.

On parle d'ailleurs d'inspiration en musique : le travail à l'aide du Shiatsu invite à accueillir l'inspiration en créant de l'espace à l'intérieur de soi pour recevoir le souffle, le Ki. Enfin, la « respiration musicale » est liée au phrasé, à l'expression, pour communiquer les émotions et toutes les nuances du cœur.

ACCORDER SON CORPS

A travers ces explorations corporelles, les élèves ont l'opportunité de découvrir le corps comme un espace de résonance avec sa propre vibration. La musique, le son, est essentiellement vibratoire et donc sensible aux moindres fluctuations intérieures, aux mouvements du Ki. En libérant de l'espace par l'écoute de soi ou par un relâchement des tensions, la musicalité et la « couleur du son » vont s'en trouver modifiées.

On pense toujours à accorder son instrument, mais quand prête-t-on de l'attention à « accorder » son corps ? Trouver l'accord en soi, mais aussi s'accorder avec l'instrument, et s'accorder aux autres musicien-ne-s.

Le Shiatsu ouvre des chemins vers l'écoute du corps (conscience corporelle) et en retour c'est le corps qui écoute par la propagation des ondes à travers lui, comme une caisse de résonance; plus le corps est disponible, mieux il entend.

CONCLUSION : ADAPTER POUR TRANSMETTRE

En alliant des connaissances musicales à celles du Shiatsu, il m'est apparu possible, avec un travail important d'adaptation et de recherche, d'offrir les richesses du Shiatsu à de nouveaux publics. Le savoir-faire de notre discipline m'a permis d'élaborer une méthode corporelle créative dont le cœur s'appuie sur l'essence du Shiatsu, adaptée aux besoins de corporalité et de sensibilité des musicien-ne-s professionnel-le-s. Les bénéfices pour les musicien-ne-s dépassent alors les seuls enjeux de santé : ils peuvent trouver là un soutien pour leur pratique artistique.

Liza Krivine est thérapeute de Shiatsu à Auvernier, elle est spécialisée dans l'accompagnement des musicien-ne-s.

En savoir plus :
- Isabelle Loiseleux, « Du geste au savoir-faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste », La Revue du Conservatoire, Le troisième numéro, Réflexions et matériels pédagogiques, URL: **https://larevue.conservatoiredeparis.fr/**
- Mary Bond, Your Body Mandala, posture as a path to presence, MCP Books, 2018

La thérapie complémentaire Shiatsu dans une clinique de jour de psychiatrie aiguë

Le travail quotidien d'une thérapeute complémentaire dans une clinique de jour en psychiatrie aiguë implique une collaboration et des échanges réguliers au sein d'une équipe interdisciplinaire. Le concept de la prise en charge adopté par l'établissement a notamment une influence sur la durée du traitement et les objectifs thérapeutiques. Pour ce texte, Silvia Schuppisser a repris une partie de son essai réalisé pour le Certificat de Branche qui traite de la compétence d'appoint « travail au sein d'une équipe en tant que spécialiste ».

Silvia Schuppisser Bonderer

Avec la demande qui m'a été faite il y a quatre ans de proposer du Shiatsu à la clinique de jour, l'occasion s'est présentée de travailler dans une équipe, ce qui est plutôt rare en Suisse. Au début, je me demandais comment décrire à l'équipe le Shiatsu et ses objectifs de manière compréhensible. L'étude approfondie de la thérapie complémentaire, de sa perspective, de ses bases et du profil professionnel m'a donné accès à un langage professionnel qui a facilité cet échange.

ÉLABORATION DES OBJECTIFS ET DU PLAN THÉRAPEUTIQUE DANS LE CADRE DE L'INSTITUTION

Le traitement thérapeutique complémentaire s'inscrit dans un dispositif de soins interdisciplinaires, dont les thérapies se complètent et se renforcent mutuellement. Pendant leur séjour, les client-e-s peuvent prendre rendez-vous pour un suivi dans la méthode thérapeutique complémentaire Shiatsu auprès de leur psychologue. Dans le domaine psychiatrique, le Shiatsu est encore peu connu. C'est pourquoi je présente la méthode à mes client-e-s lors du premier rendez-vous et je leur propose un petit traitement. Ensuite, ils décident s'ils souhaitent recourir à cette thérapie. Une série de traitements comprend en général 8 à 10 séances à un rythme hebdomadaire. Le concept thérapeutique et la durée du séjour servent de cadre aux objectifs élaborés avec les client-e-s.

Les objectifs et le plan thérapeutiques font l'objet de réflexions et d'ajustements réguliers. Après le premier mois de séjour à la clinique, les client-e-s font le point avec moi sur ce qu'ils ont vécu et ressenti au cours de la thérapie. Nous examinons ensemble les objectifs de la thérapie et les adaptons en conséquence. Il est fréquent que les thèmes et les objectifs de la thérapie changent en raison de l'émergence d'une nouvelle situation. Il peut s'agir de circonstances externes, par exemple lorsqu'un retour au travail a été clairement exclu, qu'une séparation du partenaire a eu lieu ou que des difficultés financières sont apparues. Ou il s'agit de thèmes internes qui émergent au cours du processus thérapeutique, par exemple des blocages qui se manifestent ou des traumatismes qui ont été activés et qui nécessitent une stabilisation de la personne.

Un autre entretien d'évaluation est prévu au début du troisième mois du séjour pour la préparation de la sortie. Le ou la psychologue en charge du dossier discute et définit avec les client-e-s la date de la sortie et les différentes solutions de suivi qui se présentent à eux. Dans le cas du Shiatsu, je regarde avec les client-e-s ce qu'ils souhaitent atteindre avant de quitter la clinique et s'ils veulent poursuivre la thérapie en ambulatoire. Au besoin, je leur fournis des adresses de thérapeutes de Shiatsu dans leur région.

SPÉCIALISTE AU SEIN D'UNE ÉQUIPE

Chaque spécialiste complète l'équipe interdisciplinaire par son approche thérapeutique et intervient sur un aspect différent de l'accompagnement du rétablissement. Un échange régulier a lieu sous forme de rapports. Je fais rapport sur la progression de la thérapie des client-e-s et j'introduis des réflexions thérapeutiques du point de vue de la TC dans la discussion sur la thérapie. La collaboration au sein de l'équipe et le travail avec les client-e-s sont facilités par le fait que tous les intervenant-e-s se trouvent dans le même cadre thérapeutique et dans le même bâtiment avec une salle de séjour et une cuisine comme lieux de rencontre.

L'équipe de soins est déliée du secret professionnel afin de pouvoir faire évoluer la collaboration au bénéfice des client-e-s. Nous échangeons des renseignements qui sont pertinents pour les autres professionnel-le-s de l'équipe. Les client-e-s en sont informé-e-s lors de

LE CONCEPT DE LA CLINIQUE DE JOUR POUR SOINS AIGUS
La clinique offre un suivi aux personnes souffrant d'un épisode aigu de troubles psychiques. L'offre de relation thérapeutique vise à leur procurer une certaine sécurité, de la détente et une clarification de leur situation. Elle consiste en des thérapies de groupe et des thérapies individuelles axées sur la parole, l'action et le corps, au cours desquelles des compétences quotidiennes, pratiques et sociales sont développées. L'objectif est de stimuler la réflexion sur soi ainsi que la responsabilité personnelle, et de consolider les ressources existantes. Le but du traitement aigu est d'examiner et d'améliorer rapidement la condition psychique.

L'équipe de la clinique de jour est constituée de spécialistes des domaines de la psychiatrie, de la psychologie, des soins infirmiers, de l'ergothérapie, de la thérapie complémentaire Shiatsu, de la thérapie par le mouvement, de la thérapie par la peinture et la création ainsi que du travail social. La durée du séjour est déterminée en fonction des besoins, la limite étant fixée à trois mois.

l'entretien préliminaire et donnent leur accord lors de la décision de commencer la thérapie. Pour pouvoir échanger des informations avec des services externes ou des proches, il est nécessaire de disposer d'une décharge du devoir de confidentialité de la part des client-e-s. C'est une convention par écrit qui précise pour quel entretien avec quelle personne elle est valable et quelles informations peuvent être échangées. La ou le psychologue en charge du dossier en assure la coordination. Comme nous travaillons au service d'une institution sous direction médicale, nous sommes tous soumis au secret professionnel.

Parmi mes tâches au sein de l'équipe figure également la documentation de mon travail au moyen du logiciel interne, qui peut être consulté par tous les professionnel-le-s de l'équipe de soins. Je participe à des formations continues et à des supervisions internes et externes.

EXEMPLE DE COLLABORATION AVEC LES AUTRES PROFESSIONNEL-LE-S DE L'ÉQUIPE

Psychologue
Un rendez-vous de Shiatsu peut avoir lieu juste avant ou après une séance de psychothérapie. C'est une bonne occasion d'approfondir les thèmes qui sont apparus en psychothérapie au niveau du corps dans le cadre du Shiatsu, ou de mettre en mots les expériences du traitement de Shiatsu en psychothérapie. Lorsqu'une thématique est explorée par différent-e-s professionnel-le-s et examinée sous plusieurs angles, on gagne en clarté. Les client-e-s nous le confirment souvent.

Une cliente s'était entraînée avec la psychologue à une technique de respiration lui permettant de se calmer en respirant plus profondément et en essayant de prolonger son expiration, mais elle ne parvenait pas à le faire au quotidien. Je lui ai fait faire l'exercice de respiration dans l'état de relaxation obtenu par le traitement de Shiatsu et la cliente a découvert que le fait de se concentrer sur un point du bas-ventre tout en expirant lui permettait d'approfondir sa respiration. Ainsi, la cliente a réussi à mieux maîtriser l'exercice de respiration et à le relier à l'expérience vécue lors du traitement de Shiatsu.

Professionnel de l'équipe des soins
Un client souhaitait intégrer des activités sportives dans son planning hebdomadaire avec son infirmier, mais malgré ce soutien, il n'arrivait pas à se motiver. Durant le traitement de Shiatsu, il a identifié certaines zones du corps comme étant « sans énergie ». De plus, il ressentait que son haut du corps n'était pas relié à ses jambes. C'était comme si ses jambes voulaient bouger, mais que le haut du corps résistait. J'ai donc commencé à faire un travail conscient sur cette connexion haut/bas avec le client. En partant du cou, j'ai placé mes mains sur son torse et à chaque étape, je lui demandais ce qu'il ressentait. Nous avons ainsi progressé ensemble du cou jusqu'au bas-ventre et il a pu découvrir des ressentis différents et localiser des zones avec lesquelles il pouvait entrer en contact. Après le traitement, il s'est entrainé à se relier consciemment avec les zones les plus accessibles pour lui. Sa motivation pour les activités sportives s'en est trouvée améliorée.

Le Shiatsu permet l'exploration des thèmes discutés verbalement au niveau du corps, une dimension qui est fortement appréciée par les professionnel-le-s et les client-e-s. La réflexion et la communication y trouvent leur expression non verbale. Il est possible d'exprimer avec le corps ce qui ne peut (pas encore) être communiqué verbalement.

CONCLUSION SUR LE TRAVAIL EN ÉQUIPE
Pour moi, le travail au sein d'une équipe est précieux et important. De même, l'équipe de soins et les client-e-s reconnaissent la valeur et les bienfaits de la thérapie complémentaire. Les nombreuses réactions positives et la forte demande de places de traitement en témoignent.

Dans le contexte de la clinique psychiatrique de jour, je vois la force de la thérapie complémentaire dans le travail sur le développement de l'autonomie intérieure en se centrant sur le corps. Les client-e-s trouvent un accès personnel à leur vécu corporel et gagnent ainsi en clarté intérieure et en courage. Cette conscience corporelle peut activer des processus qui permettent aux client-e-s de porter un nouveau regard sur leur situation, de développer leurs forces d'autorégulation et de prendre conscience de leurs ressources. Il leur est ainsi possible d'affronter les défis qui se présentent à eux avec une vision et une attitude intérieure nouvelles.

A mes yeux, le soutien pratique et l'accompagnement dans des situations concrètes telles que les changements d'emploi, les changements de domicile, les changements dans la relation de couple ou dans le système familial sont le point fort d'autres professions telles que le travail social, l'ergothérapie, le coaching professionnel, la psychothérapie systémique, etc. La durabilité de ces démarches peut à son tour être soutenue par la thérapie complémentaire, en les intégrant continuellement au niveau physique pour les mettre en accord avec le vécu intérieur afin de permettre aux client-e-s de procéder aux changements de manière autodéterminée.

Silvia Schuppisser Bonderer, thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral méthode Shiatsu, travaille au sein de la clinique de jour pour soins aigus SRO AG à Langenthal.

Source : Silvia Schuppisser Bonderer (2019), Essai sur l'identité TC – Autonomisation – Comment la thérapie complémentaire permet-elle aux client-e-s souffrant de troubles psychiatriques de retrouver leur autonomie pendant leur séjour à la clinique de jour pour soins aigus ?

Le cœur ne connaît pas la démence : le Shiatsu dans un centre de soins pour personnes atteintes de démence[1]

Qui s'intéresse au thème de la démence doit se familiariser avec l'univers émotionnel des personnes concernées et de leurs proches. Dans le cadre d'un projet de recherche réalisé en 2018 dans l'établissement de soins CS Caritas Socialis, il a été possible de prouver l'effet positif du Shiatsu sur l'activation des ressources cognitives des personnes atteintes de démence. Entre-temps, une collaboration régulière entre des thérapeutes de Shiatsu et cet établissement s'est développée.

Maria Schwaiger & Andrew Couse

Dans le cadre du projet d'étude réalisé en 2018, sept résident-e-s très âgé-e-s souffrant de démence ont reçu des traitements de Shiatsu hebdomadaires pendant huit semaines. Bien que de courte durée et menée avec peu de participant-e-s, l'étude a permis de constater les changements suivants : une détente et un soulagement de la douleur plus durables, une augmentation du bien-être physique et émotionnel, et dans le cas des nouveaux résident-e-s, une acceptation plus rapide de leurs nouvelles conditions de vie et une meilleure disposition au contact et à l'interaction verbale. Compte tenu de ces résultats de recherche positifs, l'établissement de soins a souhaité poursuivre son offre de traitements de Shiatsu et le rendre accessible à un plus grand nombre de résident-e-s.

L'ATTITUDE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE PENDANT LE TRAITEMENT

La Médecine Traditionnelle Chinoise situe la cause de la démence principalement dans une déficience de l'énergie des Reins, du Cœur et de la Rate. Bien que les théories des Cinq éléments et des 12 méridiens puissent apporter des informations intéressantes sur l'énergétique de la démence, il n'est pas très utile d'appliquer une stratégie de traitement standardisée. Les effets de la démence sont très hétérogènes et dépendent de la constitution de la personne. Il est donc d'autant plus important de faire preuve d'une attitude intérieure attentive et flexible lorsque nous traitons des personnes très âgées atteintes de démence. Cependant, un schéma énergétique semble se reproduire chez toutes les personnes concernées.
La progression de la démence s'accompagne de pertes à plusieurs niveaux – la perte de la mémoire, la perte d'orientation spatiale, la perte des facultés cognitives, la perte des activités quotidiennes, du chez-soi et enfin, dans de nombreux cas, des êtres chers. La confusion et l'incertitude conduisent à un besoin accru de « s'accrocher », qui peut s'exprimer dans un état Jitsu de l'énergie du Gros Intestin. Le relâchement des tensions, des contractions et des restrictions de mouvement dans les bras est souvent le premier objectif des séances de Shiatsu, en particulier en cas de démence avancée. Les Tsubos dont le traitement peut apporter un soulagement sont Gros Intestin 4, 10 et 11. La règle est souvent la suivante : Moins, c'est plus !

Il arrive que le fait de traiter un Tsubo constitue une grande partie du traitement. Par principe, la durée de l'ensemble du traitement de Shiatsu doit être adaptée aux client-e-s. Dans de nombreux cas, des séances de 20 à 30 minutes peuvent être suffisantes, surtout au début. Il est important de consacrer beaucoup de temps à l'établissement de la relation et à l'instauration d'un climat de confiance afin que les résident-e-s puissent vraiment se détendre au contact.

Dans ce domaine, l'ambition n'a pas sa place. Une attitude prévenante, sensible et réceptive est nécessaire, en particulier lorsque les client-e-s ne parlent que peu ou pas du tout. Le dialogue non verbal qui caractérise le Shiatsu prend ici tout son sens. Le fait que les traitements entraînent parfois une amélioration temporaire des capacités cognitives, telles une évolution positive de la communication verbale, du contact visuel, de la réactivité générale ou de la sociabilité peut être très encourageant pour les thérapeutes. Ainsi, les client-e-s qui se montraient peu capables de communiquer verbalement avant le traitement répondent souvent avec une clarté remarquable après. À la question de savoir s'il faut revenir la semaine prochaine, nous recevons souvent un « Oui, s'il vous plaît. Au revoir, passez une bonne semaine ! » Cela suggère que le Shiatsu a une influence sur l'activation des ressources cognitives. Selon les rapports du personnel infirmier, les traitements de Shiatsu laissent une empreinte positive dans la mémoire des résident-e-s dont la mémoire à court terme est par ailleurs souvent défaillante.

Étant donné que nous traitons nos client-e-s dans un établissement de soins, certains aspects particuliers de ce cadre méritent d'être mentionnés. Les soins dans un établissement constituent un défi organisationnel, physique et émotionnel, d'autant plus que ces établissements manquent souvent de personnel. Il est donc préférable de minimiser tout stress supplémentaire que nos activités pourraient créer. Ainsi, si une cliente est alitée et se trouve dans une position où toutes les zones souhaitables pour le traitement ne sont pas accessibles, il est préférable d'éviter le surcroît d'efforts pour obtenir un meilleur positionnement avec l'aide du personnel soignant. Nous devons nous apprêter à traiter nos client-e-s comme nous les trouvons. Si par exemple toutes les zones des Reins ne sont pas accessibles au traitement, nous pouvons traiter celles qui le sont, en prenant en compte l'ensemble. Le Shiatsu en cas de démence implique d'être prêt à traiter dans toutes les positions – couché, en fauteuil roulant et même debout ou en marchant.

1 Le titre fait référence au livre : Baer, U. et Schotte-Lange, G. (2015) Das Herz wird nicht dement: Rat für Pflegende und Angehörige (Le cœur ne connaît pas la démence : conseils aux soignants et aux proches)

2 Grunwald, Martin. (2017) Homo Hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können (Pourquoi ne pouvons-nous pas vivre sans le sens du toucher ?)

3 Schönhammer, R. (2013) Einführung in die Wahrnehmungspsychologie – Sinne, Körper, Bewegung. UTB Facultas wuv; 2. Auflage, S.30

4 Alzheimer Forschung Initiative e.V. **https://tinyurl.com/2zshbtra** (24.03.2021)

LA COLLABORATION AVEC L'ÉTABLISSEMENT DE SOINS CS CARITAS SOCIALIS

Au début, nous avons organisé des séances d'information pour les proches et des traitements d'essai pour les personnes intéressées. Après quelques mois déjà, 20 résident-e-s recevaient régulièrement du Shiatsu. Aujourd'hui, 30 à 35 personnes sont traitées chaque semaine par trois thérapeutes. Une étroite collaboration s'est instaurée entre les thérapeutes de Shiatsu, la direction et le personnel de l'établissement. L'équipe de soins se charge de trouver de potentiel-le-s client-e-s et d'organiser les rendez-vous. Des échanges ont lieu chaque mois avec le personnel soignant.

Trouver un langage commun est un élément important et un défi particulier pour de nombreuses équipes interdisciplinaires. Cela requiert la volonté de chacun-e d'apprendre ensemble, de ne parfois pas savoir et de ne pas se cacher derrière des rôles professionnels et des termes techniques.

L'échange informel sur l'état actuel et les observations en rapport avec les client-e-s constitue un aspect essentiel d'une collaboration réussie. Cette transparence permet de créer de la confiance envers la thérapie de Shiatsu et, du côté des thérapeutes, une compréhension des conditions de travail du personnel soignant. Le fait que les soignant-e-s soutiennent la thérapie de Shiatsu peut augmenter son efficacité.

Les thérapeutes de Shiatsu peuvent ainsi sensibiliser le personnel à leur perspective énergétique et leur apprendre des techniques simples destinées à améliorer le bien-être des résident-e-s. La sensibilisation au toucher et au contact sur le plan énergétique peut idéalement encourager les soignant-e-s à réfléchir à leur propre qualité de toucher et de contact, et favoriser les échanges.

RÉFLEXIONS THÉORIQUES SUR LE SHIATSU AVEC LES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE

Grâce à un toucher ciblé et à des pressions profondes et variées sur l'ensemble du corps, le Shiatsu active la sensibilité profonde et la perception des stimuli tactiles des client-e-s. Ce type de perception sensorielle est connu dans la psychologie de la perception et du développement comme étant une condition au développement d'une image corporelle intacte, qui à son tour est une condition au bon développement de la motricité[2].

Parmi tous les sens, le sens tactile est le plus essentiel, sans lequel – à la différence de l'ouïe ou de la vue – nous ne sommes pas capables de nous orienter seuls dans le monde. Il est à la base de notre maturation biologique. En l'absence de stimuli tactiles suffisants, l'hippocampe, notre « centre de contrôle » dans le cerveau, s'atrophie. La conséquence est un retard dans le développement neuronal et dans la croissance corporelle, ainsi qu'une faiblesse du système immunitaire et des troubles du comportement social.

Un manque prolongé de stimuli sensoriels et sensorimoteurs peut conduire à des perceptions erronées[3] et entraîner des perturbations dans la représentation de son propre corps, ce qui peut avoir des conséquences psychomotrices et psychosociales. Une image saine et intacte de soi est à la base de la conscience du moi et donc de l'existence.

Au niveau physiopathologique, le dysfonctionnement de l'hippocampe joue souvent un rôle central dans la démence[4]. Sur le plan psychosocial, on observe au stade avancé des troubles de la conscience du moi, soit, en fin de compte, une perte d'orientation par rapport à sa propre personne, de sorte que les repères autobiographiques, tels que le nom, la profession ou l'état civil, se perdent. Ou des gestes quotidiens comme se brosser les dents tombent dans l'oubli. Des recherches passionnantes pourraient être menées pour comprendre dans quelle mesure il existe des liens entre l'expérience tactile et proprioceptive (perceptions corporelles) ou son absence, et le développement et la progression de la démence.

Maria Schwaiger et Andrew Couse proposent des formations continues à ce sujet.

RECOMMANDATIONS POUR LES THÉRAPEUTES DE SHIATSU QUI PLANIFIENT UNE COLLABORATION DANS UN ÉTABLISSEMENT DE SOINS :

- Intérêt et connaissances de base en matière de difficultés gériatriques et de comportements des personnes atteintes de démence
- Intérêt et patience pour les conditions structurelles de ces institutions
- Matériel d'information à propos de soi-même, du Shiatsu et des projets de référence
- Soirées d'information et traitements d'essai pour le personnel, les proches et les résident-e-s
- Matériel d'information facile à lire pour les résident-e-s et les proches
- Offre claire en ce qui concerne les objectifs, le temps et les coûts

Liens vers le projet de recherche et contact (en allemand)
https://tinyurl.com/snrhcjwm
https://tinyurl.com/28kax8vz

…et soudainement, tout change : vivre avec une lésion cérébrale

Une lésion cérébrale peut soudainement faire basculer la vie d'une personne et l'affecter pour le restant de ses jours. Sur le long chemin vers une nouvelle normalité, Thomas Good et Kathrin Schmid apportent un soutien aux personnes concernées. Les deux thérapeutes de Shiatsu collaborent avec le « Haus Selun », un centre de compétences pour les personnes souffrant de lésions cérébrales. Cet article se fonde sur une conversation avec Kathrin Schmid et Thomas Good.

Andrea Pfisterer

LE SHIATSU DANS LE CENTRE HAUS SELUN

Le Haus Selun à Walenstadt est un centre de compétences pour les personnes souffrant d'une lésion cérébrale. Le recours au Shiatsu pour soutenir la réadaptation y est déjà une tradition : Thomas Good accompagne les résident-e-s depuis 15 ans, Kathrin Schmid a rejoint le centre plus tard. Le ou la responsable des soins d'une personne résidente évalue en fonction des besoins et de la pertinence si une thérapie de Shiatsu est indiquée ou non. Certaines personnes vivent au Haus Selun durant de nombreuses années. Ainsi, il y a des client-e-s qui se font traiter à long terme, mais il existe aussi des thérapies de courte durée. Dans la plupart des cas, l'accompagnement avec le Shiatsu se termine lorsque la personne quitte le Haus Selun. Les contacts avec les médecins ou autres thérapeutes sont plutôt rares. L'échange avec le personnel soignant direct est en revanche dynamique, constructif et se fait toujours dans le plus grand respect vis-à-vis des résident-e-s. Cet échange est souvent très utile et apporte des éléments importants pour comprendre les personnes et leurs réactions aux traitements dans un contexte plus large.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES COURANTS ET QUE PEUT OFFRIR LE SHIATSU POUR Y FAIRE FACE ?

Comme le Haus Selun prend en charge des personnes cérébrolésées, les troubles rencontrés sont principalement de nature physique, cognitive et psychosociale. La majorité des résident-e-s ont des problèmes d'élocution (aphasie). Le langage du toucher du Shiatsu se prête donc particulièrement bien à cette situation.

La vie quotidienne remplie de ses multiples thérapies, la difficulté de devoir composer avec une nouvelle situation et les inquiétudes quant à l'avenir sont à tous points de vue très éprouvantes et fatigantes pour les personnes

concernées. Le Shiatsu leur apporte le réconfort d'être perçues dans leur intégralité et comprises à un autre niveau que celui du langage (voir étude de cas).

QUELLES SONT LES RÉACTIONS TYPIQUES DES CLIENT-E-S ?

Le plus souvent, les réactions sont non verbales et dépendent de la capacité d'expression de la personne. Ainsi, Kathrin Schmid a pu constater chez une résidente souffrant de tremblements et d'une grande agitation intérieure un apaisement rapide pendant les traitements, tant sur le plan physique que mental. La cliente l'a elle-même ressenti et apprécié. Après le traitement, on observe souvent une certaine légèreté chez les personnes concernées. Cependant, il semble que même pour les personnes moins affectées au niveau de la parole, il soit difficile de nommer ce que le Shiatsu leur apporte. Des réactions typiques sont par exemple : « Cela me fait tout simplement du bien. » « Je peux me relaxer profondément. » « Vous avez sauvé ma journée. » « J'ai bien pu dormir. »

Un feedback particulièrement différencié, envoyé par un résident après son départ dans une lettre de remerciement à Thomas Good, était le suivant : « Le Shiatsu a amélioré mes tensions et ma mauvaise posture, qui résultaient de mon incessant combat avec les choses banales du quotidien qui peuvent rendre infernale la vie d'une personne handicapée. Grâce à cette source d'énergie, j'ai pu retrouver la force mentale nécessaire pour construire mon avenir. »

EXPÉRIENCES DU POINT DE VUE DU PERSONNEL SOIGNANT

Au Haus Selun, il est tout à fait normal que la personne concernée soit présente aux réunions de coordination où l'on discute du développement et l'on organise la structure quotidienne, et qu'elle puisse y jouer un rôle actif, car l'autonomisation est toujours au cœur du processus. Dans une équipe interdisciplinaire, différentes perspectives se rencontrent et c'est ensemble que l'on trouve une solution individuelle optimale.

Rolf Schenkel, co-responsable de la section structure journalière, qualifie la collaboration avec Thomas Good et Kathrin Schmid de fluide et estime que la thérapie de Shiatsu est efficace. Selon lui, les bénéfices se situent surtout au niveau de la relaxation, de l'apaisement et de l'ancrage. Il recommande aux thérapeutes qui souhaitent collaborer avec un foyer ou une clinique de réadaptation de contacter ces derniers, de poser des questions et de présenter leurs prestations.

QUELS SONT LES OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES DU SHIATSU ?

L'objectif des traitements est de soutenir les client-e-s dans le maintien et le développement de leurs ressources sur le plan physique, cognitif et psychosocial et d'améliorer la perception de soi. Les client-e-s peuvent faire l'expérience que même avec un corps affecté, le bien-être est possible et que leur vie a de la valeur.

ÉTUDE DE CAS PAR KATHRIN SCHMID

Annette Meier*, née en 1965, a été victime d'une hémorragie cérébrale qui a provoqué une hémiparésie et un trouble de la parole (aphasie). Depuis un an, elle vit au Haus Selun pour sa réhabilitation. La responsable des soins m'a demandé de soutenir le processus de développement de Mme Meier avec le Shiatsu après avoir consulté la fille de celle-ci (personne de référence). Le visage de Mme Meier et ses expressions sont très communicatifs. J'arrive à bien la comprendre, notamment par le biais de ses yeux. Le plus souvent, ils rayonnent de joie. Au bout de quelques traitements, Mme Meier fait confiance à mon travail et ferme les yeux dès qu'elle est confortablement allongée. Puis, elle suit mes instructions pour prendre conscience de son propre corps. Le fait qu'elle puisse se faire remarquer lorsqu'une pression ou un étirement est trop fort et qu'elle puisse exprimer son plaisir par un son chanté m'est très utile. Elle préfère être touchée sur le côté non paralysé du corps parce qu'elle perçoit simplement moins de l'autre côté, ce qui ne l'empêche pourtant pas d'apprécier le traitement sur l'ensemble du corps.

Parfois, elle souffre de forts spasmes dans les jambes et de tensions dans les épaules, parfois elle ressent aussi de la tristesse, parfois elle a besoin d'expansion et d'espace ou ressent de la pure joie lors d'un mouvement. Souvent, elle éprouve simplement une grande fatigue, car le quotidien en rééducation est épuisant.

L'évolution de Mme Meier est impressionnante : la sonde vésicale a été retirée, ses muscles se fortifient, elle s'entraîne à passer du fauteuil roulant sur la table de traitement sous les instructions du physiothérapeute, ce qui lui permet de se rendre seule à notre rendez-vous. Dès le début, Mme Meier apprécie les traitements de Shiatsu et en profite pleinement. Six mois plus tard, sa fille m'appelle. Elle tient à me faire savoir qu'elle a l'impression que les traitements font du bien à sa mère, qu'ils lui permettent d'aborder différemment son processus et lui offrent un moment important de paix intérieure. Cela correspond à mon impression : cette expérience corporelle lui procure un moment de calme et le sentiment apaisant que « ça ira ».

*nom changé

LÉSION CÉRÉBRALE : CAUSES, SYMPTÔMES ET THÉRAPIE*

En Suisse, plus de 130'000 personnes vivent avec une lésion cérébrale. Leur cerveau a été lésé par une maladie (AVC, méningite, encéphalite, maladie de Lyme, tumeur) ou un accident. Selon la zone du cerveau où la blessure s'est produite, différentes fonctions cérébrales sont affectées.

Les limitations qui en résultent sont souvent d'ordre physique, mais le comportement, la pensée et la personnalité peuvent également être touchés. Nombre de personnes ne peuvent plus marcher et parler correctement ou sont paralysées d'un côté, d'autres peuvent parler mais ne comprennent plus ce qui est dit, d'autres encore ont des problèmes d'orientation, ne peuvent pas avaler de façon autonome ou ne plus planifier leurs actions. Beaucoup d'entre elles ne peuvent plus exercer leur ancienne profession, s'occuper du ménage ou effectuer de simples tâches quotidiennes, car leur rythme est ralenti.

Notre système nerveux possède une remarquable capacité de récupération, jusqu'à un âge avancé. Les cellules nerveuses peuvent se régénérer et certaines fonctions peuvent être prises en charge par d'autres zones du cerveau. Une thérapie intense stimule le cerveau à créer de nouvelles connexions, ce qui prend du temps. Mais les nouvelles connexions ne sont jamais aussi bonnes et rapides que les originales. Parfois, une large récupération est toutefois possible – c'est notamment le cas pour des lésions cérébrales légères et chez les personnes jeunes.

* Extraits du site web fragile.ch

Masunaga – l'homme aux talents multiples

Il est difficile d'exagérer l'influence de Shizuto Masunaga sur le développement du Shiatsu tel que nous le connaissons en Occident. Mais qui était donc cet homme et en quoi a-t-il innové ?

Chris McAlister, traduit de l'anglais et abrégé par Andrea Pfisterer

LA NAISSANCE DU ZEN SHIATSU

Le Zen Shiatsu peut être considéré comme une jeune branche pleine de vie sur un arbre ancien. L'émergence progressive du style connu sous le nom de Zen Shiatsu est avant tout l'œuvre d'un homme : Shizuto Masunaga. Né à Kure au Japon en 1925, son premier domaine professionnel est la psychologie dont il est diplômé en 1949. Sous l'influence de sa mère – elle organise des cours de Shiatsu avec Maître Tempaku – il s'oriente vers le travail corporel et suit le tout premier cours de l'École japonaise de Shiatsu à Tokyo sous la direction de Tokujiro Namikoshi. À partir de 1959, il enseigne la psychologie clinique dans cette école pendant dix ans.

Nous ne pouvons que deviner les différentes étapes du processus de développement et de séparation que Masunaga vit en tant que professeur et praticien, mais en tous les cas en 1968, il fonde sa propre école : le Centre Iokai Shiatsu. A partir de là, il lance ensemble avec quelques élèves un processus de déconstruction et de reconstruction qui mènera progressivement au développement du Zen Shiatsu.

Les accomplissements de Masunaga ne se résument pas seulement au fait d'avoir ramené l'essence spirituelle dans le Shiatsu, mais en plus il a contribué de manière significative à l'évolution du Shiatsu en développant des théories et des pratiques uniques à son système.

Shizuto Masunaga a créé un style de Shiatsu qui réintègre le principe originel de la spiritualité et de l'énergie

vitale. Spécialement intéressé par l'exploration des aspects psychologiques, émotionnels et spirituels de l'être humain, il a fait la synthèse de concepts issus de la psychologie, de la physiologie, de la Médecine Traditionnelle Chinoise et du Bouddhisme Zen.

Du fait que Masunaga a su transposer les concepts orientaux traditionnels en termes occidentaux appropriés, son style, le Zen Shiatsu, a connu un large succès et est devenu sans doute la forme de Shiatsu la plus populaire au niveau international.

LE « ZEN » DANS LE SHIATSU

Un passage du « Zoagon-Kyo » (soutra bouddhiste) a particulièrement retenu l'attention de Masunaga : L'empereur de la médecine doit étudier en profondeur la nature de la maladie, reconnaître clairement son origine et sa cause, traiter la maladie, mais aussi prendre soin de sa propre constitution et chercher à la comprendre. Le travail de guérison ne doit donc en aucun cas être confondu avec un dévouement désintéressé de temps, d'énergie et de ressources vitales.

Dans la préface de son texte anglais « Zen Shiatsu », Masunaga écrit : « Dans le Zen, il est important d'avoir un bon Maître auprès duquel on puisse apprendre. En Shiatsu, le patient est votre Maître. Vous pouvez atteindre le Satori (illumination) en traitant la maladie et en restaurant la santé. »

Masunaga a élaboré sa synthèse au cours de toute une vie et par le double processus de la recherche intellectuelle et de l'application pratique. Nous pouvons observer dans son travail un processus progressif impliquant une réévaluation permanente. On devine un incessant désir de découvrir et d'apprendre, mais aussi de mettre toutes les théories et découvertes à l'épreuve de la pratique, ce domaine des plus exigeants. Pris ensemble, ces différents attributs portent la marque du sage érudit : des démarches dans de multiples domaines parallèles et interdépendants, des connaissances traditionnelles recueillies méticuleusement, des théories et des pratiques modernes étudiées et testées et, enfin, une synthèse personnelle des éléments les plus efficaces contenus dans une œuvre inédite.

L'ŒUVRE DE MASUNAGA : ASSOCIATION ET CONDENSATION

Les points suivants identifient et mettent en lumière quatre domaines clés d'innovation qui distinguent ce nouveau style. Chacun de ces éléments a contribué à sa manière à faire du Zen Shiatsu un nouveau venu robuste doté de solides fondations et qui est déterminé à survivre, à prospérer et à apporter une contribution durable au domaine de la santé et de la conscience.

1) L'importance du Ki

Masunaga a insisté sur l'importance du Ki et a réintégré le concept de base du système des méridiens dans le Shiatsu. Il ne manquait pas de répéter que le simple fait de presser des points ne produirait jamais des effets durables ou satisfaisants, comme en témoigne cette citation du « Zen Shiatsu » : « La tendance à croire que le Shiatsu n'est rien d'autre que l'application d'une forte pression des doigts sur des points précis du corps ne reflète pas la réalité. Le Shiatsu est basé sur un système de médecine orientale complet qui décrit un réseau de méridiens qui parcourent le corps et à travers lesquels circule une énergie appelée Ki ».

2) Le système des méridiens élargi et les zones de diagnostic

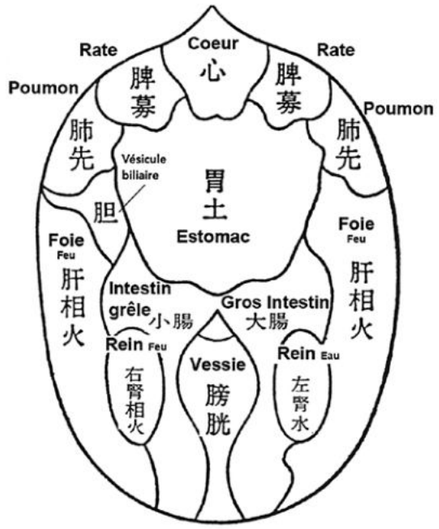
Masunaga a complété le système des voies énergétiques traditionnelles chinoises par les méridiens Masunaga. Pour ce faire, il a soumis le système traditionnel des méridiens à un examen approfondi, le parcourant point par point et zone par zone, en observant son micro-fonctionnement. Il a ensuite étendu chaque méridien à de nouvelles zones en utilisant les voies traditionnelles comme base. Le résultat est un système dans lequel chaque méridien prend naissance dans le Hara et se prolonge vers toutes les extrémités.

Ce système permet aux thérapeutes de travailler les deux méridiens identifiés par le diagnostic sur les jambes ou sur les bras en même temps. De plus, peu importe si le traitement est effectué en position assise, sur le ventre, sur le dos, ou sur le côté, tous les méridiens sont accessibles partout.

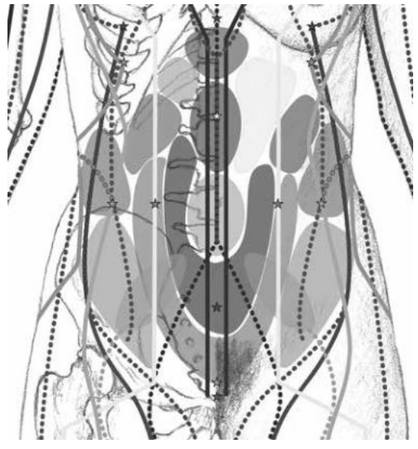
La tradition veut que de nombreuses écoles d'acupuncture soulignent l'importance du Yin (Zang) par rapport au Yang (Fu) dans le traitement et le diagnostic. Le problème que cela pose aux thérapeutes est très simple : de par leur nature, les méridiens Yin sont moins accessibles, plus courts et dotés de beaucoup moins de points.

Masunaga préconisait donc d'élever les méridiens Yang au même niveau que les méridiens Yin, tant sur le plan conceptuel que – plus important encore – sur le plan pratique. Il en ressort une sorte de nivellement ou de démocratisation du système des méridiens qui se reflète de manière cohérente dans tous les aspects de son travail : la carte des méridiens, les zones du Hara et celles du dos. En l'absence d'explications écrites détaillées sur cet effet de « nivellement », nous pouvons présumer que son développement et son objectif répondaient principalement à des critères cliniques.

Par ailleurs, il a actualisé l'ancien système des zones pour le bilan abdominal (Hara) et a également introduit des zones de diagnostic au dos. En de nombreux endroits, ces zones ressemblent à l'emplacement anatomique des organes occidentaux, ce qui témoigne de l'influence de concepts occidentaux sur le travail de Masunaga.



Zones diagnostic du Hara selon l'acupuncteur japonais Mubunsai (vers 1600)



Zones diagnostiques du Hara selon Masunaga (@shiatsu-the-poster.com)

3) Le Kyo et le Jitsu
Parmi la multitude de méthodes de diagnostic disponibles dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, Masunaga a choisi l'évaluation du Kyo et du Jitsu. Il est probable qu'il était à la recherche d'un outil qui soit simple, fonctionnel et flexible.

La place accordée au Kyo est extrêmement importante dans le système de Masunaga. Le vide ou le déficit d'activité est souvent considéré dans le Zen Shiatsu comme le principal facteur responsable de la maladie. Dans le traitement, l'attention est donc souvent détournée des zones de tension, de raideur et de douleur vive et superficielle que l'on attribue généralement au phénomène du Jitsu. Au lieu de cela, l'attention se porte sur les zones de faiblesse, de vide et de douleurs profondes et sourdes qui sont davantage associées à l'état de Kyo et qui de par leur nature, sont un peu plus difficiles à distinguer.

L'attention première portée à l'état de Kyo s'avère être non seulement un choix judicieux, mais aussi un choix ergonomique qui réduit l'effort nécessaire pour calmer la tension.

4) La pratique
Enfin, Masunaga a révolutionné la pratique même du Shiatsu. Tout d'abord, il a introduit le concept de la « pression naturelle ». Deuxièmement, il a développé un Kata ou une forme complètement nouvelle. Elle consiste en des mouvements fluides et des postures ergonomiques visant à créer des pressions et des ouvertures d'étirement par le poids du corps en utilisant non seulement les pouces mais aussi les paumes, les coudes, les genoux et les pieds.

Nous pouvons résumer l'effet global de cette méthode de traitement comme suit : traitement de l'ensemble du corps en se servant de l'ensemble du corps. C'est à la fois pratique et pragmatique dans la mesure où le traitement permet également d'améliorer la circulation de l'énergie dans le corps des thérapeutes.

TRAITEMENT ET DIAGNOSTIC DANS LE ZEN SHIATSU
Ceci nous amène à un autre principe majeur du Zen Shiatsu : « Le diagnostic est le traitement, et le traitement est le diagnostic ». Cette maxime centrale et universelle de la médecine traditionnelle orientale implique que le diagnostic et le traitement sont indissociables : il est impossible de faire un diagnostic plus approfondi d'une personne sans la traiter simultanément. Il est également impossible de traiter à un niveau profond sans obtenir spontanément des informations diagnostiques.

Cela nous laisse deviner un phénomène évoluant en spirale, où le diagnostic n'atteint jamais un caractère fixe et où le plan de traitement ne peut jamais s'établir avec certitude à l'avance. Dans le Zen Shiatsu, comme dans la vie elle-même, tout est interconnecté et chaque aspect du processus affecte sans cesse, de manière organique et symbiotique, tous les autres éléments de l'ensemble.

Ceci est un extrait de l'article « Masunaga the Renaissance Man » de Chris McAlister. Il est basé sur les livres de Masunaga ainsi que sur des témoignages oraux de Takeo Suzuki, un proche disciple de Masunaga et chez qui McAlister a étudié pendant cinq ans.
Avec l'aimable autorisation de l'auteur.

Les groupes régionaux Shiatsu : des réseaux précieux

L'Association Suisse de Shiatsu compte actuellement sept groupes régionaux, deux en Suisse romande et cinq en Suisse alémanique. Leur objectif est l'échange professionnel et le soutien entre les membres. Les groupes s'organisent eux-mêmes et sont financièrement indépendants. Ils ne font pas partie des organes officiels de l'ASS, mais l'association les apprécie beaucoup et les soutient dans la mesure du possible.

Anita Oswald

Certains des groupes régionaux existent depuis plus de 20 ans. Plusieurs entre eux ont connu des interruptions et des périodes sans activité, mais il y a toujours eu des thérapeutes engagé-e-s qui ont repris l'idée et réactivé le groupe. Le besoin d'échanger avec des collègues professionnels des environs s'est perpétué au fil des phases qu'ont parcouru les groupes régionaux.

Actuellement, ce sont essentiellement des femmes, seules ou à deux, qui s'occupent de la gestion des groupes. Le plus souvent, les groupes régionaux fonctionnent de manière assez simple. Bien que quelqu'un s'occupe de l'organisation et des démarches, il n'y a pas forcément d'autres structures fixes. Seul le groupe du Nord-Ouest de la Suisse est organisé sous forme d'association avec trois femmes au comité. Les groupes régionaux se réunissent en moyenne quatre fois par an au cabinet d'un membre ou dans une salle louée à cet effet. L'espace nécessaire varie en fonction du nombre de participant-e-s qui se situe entre 4 et 25. Les groupes d'Yverdon, de Berne et du Nord-Ouest de la Suisse comptent le plus de membres.

Le contenu et le déroulement de ces rencontres varie selon les groupes dont certains proposent un programme annuel. En règle générale, elles sont consacrées à des thèmes spécifiques de la pratique. Il peut y avoir des interventions de professeur-e-s de Shiatsu ou de professionnel-le-s d'autres méthodes de la TC. Le thème et les questions sont ensuite discutés en plénière. Les participant-e-s peuvent ainsi rafraîchir et approfondir leurs connaissances professionnelles, trouver de l'inspiration pour leur travail au cabinet ou faire connaissance avec de nouvelles techniques. Trois des sept groupes délivrent des attestations de formation continue pour ces soirées thématiques intenses. Les plus petits groupes se consacrent aux sujets apportés par les participant-e-s et travaillent sur des situations actuelles de la pratique quotidienne sous forme d'intervision.

Le point commun des rencontres de tous les groupes régionaux est leur orientation pratique : l'objectif est de permettre aux membres d'y trouver de l'inspiration et des informations utiles pour leur propre travail. Presque tous les groupes mettent le thème directement en pratique. Une partie de la soirée est donc réservée aux traitements réciproques pour s'entraîner et appliquer la théorie.

L'aspect social de ces réseaux est par ailleurs très important. L'échange professionnel est certes au premier plan, mais la rencontre entre collègues qui deviennent des ami-e-s fait des groupes régionaux des lieux exceptionnels. En dehors des cours et des exercices, on boit du thé ensemble, on organise un apéritif ou encore un petit-déjeuner annuel, comme le fait un des groupes en guise d'événement spécial. Les avantages d'un groupe régional vont encore bien plus loin : on échange des informations par WhatsApp, on trouve un remplacement parmi les collègues en cas d'absence prolongée ou on oriente les client-e-s vers des collègues spécialisé-e-s, si nécessaire. Les informations sont facilement accessibles, le réseau personnel se développe et l'on se nourrit de conversations et de contacts agréables.

La situation était un peu différente en 2020/2021. Le Covid-19 affecte non seulement le travail au cabinet, mais aussi les activités des groupes régionaux. Là encore, chaque groupe gère cette période particulière à sa manière. Certains annulent les rencontres, d'autres se tournent vers des alternatives virtuelles ou optent pour une formule hybride, où deux personnes se rencontrent en présentiel et se connectent virtuellement au reste du groupe. Un autre groupe s'est divisé en deux petits sous-groupes qui se contactent par téléphone. Ces démarches permettent de pratiquer tout en respectant le plan de protection et de maintenir une continuité minimale de l'activité du groupe. Actuellement, de nombreuses activités ont repris, au besoin en limitant le nombre de participant-e-s.

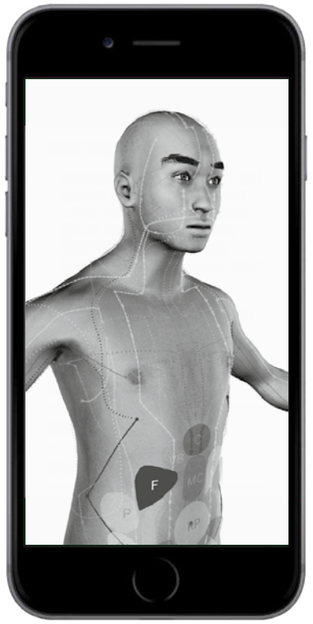
Il est intéressant de voir à quel point chaque groupe régional a ses propres caractéristiques et particularités : au niveau de l'organisation, du déroulement des rencontres et de la cohésion du groupe. À l'initiative de ses membres, un des groupes a même donné naissance à d'autres groupes, notamment un groupe d'intervision. D'autres groupes mettent l'accent sur les relations publiques et organisent des « journées découverte du Shiatsu » avec des traitements d'essai gratuits. Enfin, tous les groupes régionaux vivent de l'engagement de leurs membres, qui enrichissent les rencontres et contribuent à l'organisation. Tous les groupes acceptent de nouveaux membres, même si les grands groupes tendent à atteindre leurs limites de capacité. En cas d'intérêt, il est possible de les contacter par téléphone ou par e-mail. Pour les thérapeutes en formation ou les récemment diplômé-e-s, ces groupes s'avèrent être spécialement précieux, notamment lorsqu'il s'agit de démarrer son activité. Fraîchement formé-e-s ou exerçant depuis de nombreuses années, une visite sans engagement vaut certainement la peine pour tous !

ÉCHOS DES GROUPES RÉGIONAUX :

« Le groupe régional est précieux, car il permet d'avoir des collègues, du soutien mutuel et des moments de partage. » Sandra Jaques	Groupe régional de Neuchâtel/Bienne : Sandra Jaques, sandra.jaques@bluewin.ch
« Les avantages d'un groupe régional sont des cours de formation continue dans la région. » Anouk Fischer	Groupe régional d'Yverdon : Anouk Fischer, anouk_fischer@hotmail.com
« Die Treffen bieten spannende Inputs für den Praxisalltag, ohne dass man grad an eine Weiterbildung muss. » Esther Iseli	Groupe régional de Winterthur/Schaffhausen : Esther Iseli Rüeger, e-iseli@gmx.ch
« Die Zusammengehörigkeit steht im Vordergrund, wir sind in der Gruppe keine Konkurrentinnen. » Tamara Odermatt	Groupe régional de Berne : Anna Frei et Tamara Odermatt, regiogruppe_bern@mail.ch
« Es ist schön, das Netzwerk in der eigenen Region zu kennen. » Beatrice Bitterlin	Groupe régional du Nord-Ouest de la Suisse : Beatrice Bitterlin, www.shiatsu-austausch.ch
« Die Inputs aus unterschiedlichen Schulen, Erfahrungen und Spezialisierungen sind sehr bereichernd. » Heike Truckses	Groupe régional de Saint-Gall : Heike Truckses-Marks et Rita Arnold, shiatsu@be-in-balance.net
« In der Gruppe sind so viel Wissen und Erfahrung vorhanden, da profitieren alle voneinander. » Bettina Nüscheler	Groupe régional de Zürich : Bettina Nüscheler, bettinanuescheler@gmail.com

Une liste de tous les groupes régionaux avec leurs coordonnées et leurs programmes se trouve dans l'espace membres du site web de l'ASS sous la rubrique « Pratique ».

Tsubook



L'application pour chercher, mémoriser et enseigner les méridiens et leur points

Téléchargez-la gratuitement depuis GooglePlay et AppStore

10% de remise pour les membres de l'ASS

www.tsubook.com

WOHNATELIER
individuell handgefertigte Naturbetten

Shiatsu Futons

Nach Ihren Bedürfnissen mit Liebe und Sorgfalt von Hand gefertigt. Im Wohnatelier können auf Termin alle Shiatsu Futon Varianten probegelegen und -gekniet werden.

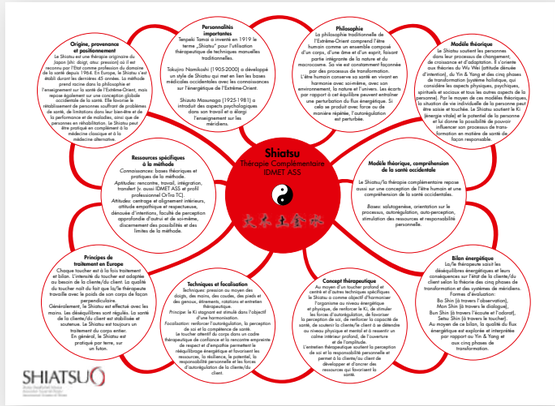
Ich freue mich auf Sie.
Petra Märchy, Beraterin für gesunden Schlaf.

Heilsamer Schlaf aus der Natur

Mein Ziel ist es, für Sie das Naturbett zu finden, das ganz zu Ihrem individuellen Wesen passt. So dass Ihr Schlaf wieder zur Kraftquelle wird. Auch bei einem kleinen Budget finden wir die passende Lösung für das Bett Ihrer Träume.

Wohnatelier Petra Märchi | Leopoldstrasse 10 | 4500 Solothurn
wohnatelier.ch | info@wohnatelier.ch | Telefon 079 425 53 50

Produits pour l'aménagement professionnel du cabinet



Poster IDMET Shiatsu format A3 : pour la préparation au Certificat de Branche et à l'Examen Professionnel Supérieur avec tous les termes et contenus importants de l'IDMET Shiatsu.

Poster Profil professionnel et Bases de l'OrTra TC format A3 : pour la préparation à l'Examen Professionnel Supérieur pour les thérapeutes de Shiatsu et autres thérapeutes complémentaires. Réunit tous les termes et contenus importants du Profil professionnel OrTra TC et des Bases professionnelles TC.

Ces posters te fournissent un service précieux ! Ils te permettent de voir en un coup d'œil si tu te souviens de toutes les matières et, au besoin, te rappellent les contenus oubliés.

ÉGALEMENT NOUVEAU DANS LA BOUTIQUE EN LIGNE :
Crayons, masques, sacs et boîtes bloc-notes.

Tous les produits ASS portent le logo de l'ASS, avec une ligne cohérente au niveau du design.

IMPRESSUM 14/2021

Éditrice : Association Suisse de Shiatsu ASS
Prix : 5 CHF, un exemplaire gratuit pour les membres ASS
Rédaction : Andrea Pfisterer, Barbara Felber, Catherine Ott
Publicité : Anita Oswald
Graphisme : Franziska Hubmann, visualbox
Impression : Brüggli Medien
Tirage : 1300 ex. en allemand, 200 ex. en français

Toute reproduction, même partielle, sans l'autorisation écrite préalable de la rédaction ou des auteur-trice-s, est interdite.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

ASSOCIATION SUISSE DE SHIATSU
Secrétariat
Etzelmatt 5, 5430 Wettingen
056 427 15 73
gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch