

QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU EN CAS DE DOULEURS DORSALES ?

Les douleurs dorsales sont une raison fréquente de recourir à une thérapie de Shiatsu. Elles peuvent avoir différentes origines : une mauvaise posture, un manque d'exercice ou un surmenage physique, un déséquilibre musculaire, des tensions, des lésions au niveau de la colonne vertébrale ou des problèmes liés aux disques intervertébraux. De même, certaines tensions dans la poitrine et l'abdomen peuvent se traduire par des douleurs dorsales, tout comme les troubles psychiques, le stress ou les traumatismes. On se retrouve alors « le dos au mur », on « bosse dur » ou on en a « plein le dos ».

La circulation sanguine dans les zones tendues et douloureuses du dos est souvent moins bonne que dans d'autres parties du corps. L'énergie ne circule pas de manière homogène toute au long de la colonne vertébrale. Dans certaines zones, il y a trop d'énergie, dans d'autres pas assez. Le fonctionnement flexible du dos est ainsi entravé. Les nerfs qui acheminent les signaux de la moelle épinière vers l'ensemble du corps ne peuvent plus transmettre les impulsions sans perturbation. L'énergie dans le dos est bloquée, stagne et ne peut plus circuler librement.

Le Shiatsu est en mesure de rétablir l'équilibre grâce à son toucher précis et à ses rotations. La stimulation de la circulation de l'énergie permet au corps de relâcher les tensions. Les muscles et les fascias se détendent et le liquide lymphatique congestionné peut s'écouler. Les zones plus faibles du dos sont stimulées par la chaleur et le mouvement, la circulation sanguine est améliorée et la tension nerveuse s'apaise.

Le relâchement physique pendant le traitement agit aussi au niveau psychique. L'aspect émotionnel des douleurs dorsales est exploré lors de l'entretien thérapeutique.

Les client-e-s découvrent le rapport entre les douleurs dorsales et leur mode de vie et apprennent à jeter un regard neuf sur leurs habitudes. Les forces d'autorégulation du corps sont thématiques et les schémas qui favorisent les douleurs sont identifiés. Les thérapeutes de Shiatsu encouragent les client-e-s à développer des stratégies pour briser les mauvaises habitudes et renforcer leur dos. Il peut s'agir de gymnastique douce, de yoga, de traitement par la chaleur, mais aussi de techniques de relaxation telles que le training autogène ou des exercices de respiration.

Un exemple tiré de la pratique

Sandra, 30 ans, ancienne gymnaste artistique, formée en gestion financière, est au chômage au moment de sa première consultation. Elle et son mari ont récemment déménagé et Sandra se sent stressée par l'instabilité de sa situation. Quelques mois auparavant, elle a souffert d'un lumbago sévère et ressent depuis de fortes douleurs dans tout le dos en permanence. Les examens médicaux conventionnels n'ont rien révélé de concret sur l'origine de ces douleurs. Sandra mentionne aussi qu'elle a des règles souvent douloureuses et irrégulières. De plus, elle souffre d'une mauvaise circulation sanguine.

Pendant le traitement, le bas du dos, qui manque d'énergie, est renforcé par des pressions profondes et le haut du dos, très dur et tendu, est mobilisé en douceur par des pressions dans un rythme de balancement. L'énergie peut à nouveau circuler et la tension dans la région lombaire s'apaise. Le relâchement des muscles entraîne une détente mentale, et Sandra peut à présent exprimer verbalement les aspects de sa vie qui la stressent. La peur d'un chômage prolongé et de son impact possible sur son mariage la fige littéralement. Plus elle est capable de percevoir clairement ces craintes, mieux elle arrive à les.

Pendant le traitement, le bas du dos, qui manque d'énergie, est renforcé par des pressions profondes et le haut du dos, très dur et tendu, est mobilisé en douceur par des pressions dans un rythme de balancement. L'énergie peut à nouveau circuler et la tension dans la région lombaire s'apaise. Le relâchement des muscles entraîne une détente mentale, et Sandra peut à présent exprimer verbalement les aspects de sa vie qui la stressent. La peur d'un chômage prolongé et de son impact possible sur son mariage la fige littéralement. Plus elle est capable de percevoir clairement ces craintes, mieux elle arrive à les gérer. Bientôt, les douleurs s'améliorent et la thérapeute s'emploie au cours des séances suivantes, à réduire les tensions afin d'éviter la réapparition des maux de dos. Elle encourage Sandra à faire régulièrement des étirements doux pour compléter le traitement. Après deux mois de quatre séances, les douleurs dorsales ont nettement diminué, les règles sont devenues moins douloureuses et la circulation sanguine s'est améliorée. Sandra a retrouvé son optimisme et envisage son avenir avec sérénité.

Plus d'articles sur le sujet :
[Lien vers le site de l'ASS](#)

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie « pression des doigts ». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de santé de l'Extrême-Orient et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le Ki (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel.

C'est pratiquement toujours un symptôme qui pousse les personnes à consulter pour un traitement en thérapie complémentaire. Pourtant, le traitement proprement dit n'est pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés ?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

