

Toucher l'essence avec une pression douce

Le corps, l'esprit et l'âme en parfaite harmonie, c'est ce que nous souhaitons tous. Le Shiatsu peut nous soutenir dans ce sens: c'est une méthode thérapeutique d'origine japonaise qui aborde les troubles de manière globale, favorise le processus de guérison et renforce les compétences personnelles pour mener une vie saine.

La plupart du temps, c'est un symptôme qui est à l'origine d'un traitement de Shiatsu, par exemple la migraine, des maux de dos ou le stress. La thérapie ne traite toutefois pas les symptômes, mais suit une approche salutogène globale. Dans la thérapie complémentaire, on part du principe que les symptômes sont l'expression d'une autorégulation perturbée. Les ressources d'une personne, ses parties saines et non pas ses déficits, se trouvent au centre de l'attention. Dans le cadre de la thérapie, les personnes traitées font l'expérience de leur propre efficacité personnelle, ce qui renforce leur confiance en elles-mêmes et en leurs processus physiques et psychiques.

La perception de soi est renforcée

Dans le Shiatsu, les thérapeutes travaillent avec le toucher au niveau du corps. Ils commencent par percevoir l'état énergétique des méridiens et des organes correspondants de leurs clients, palpent les blocages ou les zones en manque d'énergie et utilisent différentes techniques - comme la pression des doigts, les étirements et les rotations - pour équilibrer le flux énergétique dans les méridiens et dans tout le corps. Le traitement que l'on reçoit en étant habillé se déroule dans une atmosphère calme, sur un futon ou une table.

Ayant un effet de détente, une séance de Shiatsu est ressentie comme particulièrement agréable. Les personnes traitées perçoivent le toucher à différents niveaux, sentent comment leur corps réagit au traitement et retrouvent leur calme. Les questions portant sur les sensations corporelles posées pendant le traitement aident la personne traitée à ressentir ce qui se passe dans son corps, à prendre conscience de ses besoins et de ses émotions et à se percevoir plus consciemment. En effet, la perception de soi est un aspect essentiel de la guérison. Elle permet à la personne traitée d'entrer en contact avec ses schémas émotionnels, mentaux ou comportementaux qui font obstacle.

Identifier et comprendre le contexte

Comprendre le contexte dans lequel s'inscrivent les troubles et leur lien avec le mode de vie permet aux personnes traitées de prendre conscience d'elles-mêmes. Elles découvrent à quel point elles peuvent elles-mêmes contribuer de manière significative à leur rétablissement et trouvent la motivation de se prendre en charge. Les ressources nécessaires au processus de rétablissement sont elles aussi explorées et mobilisées. L'interaction entre thérapeute et personne traitée est la base de cette démarche. Chaque per-

sonne fait ainsi l'expérience d'un processus de guérison très individuel et y participe en tant qu'experte de soi-même.

Le Shiatsu soutient le corps, l'esprit et l'âme lors de nombreux troubles physiques, mais aussi de défis psychologiques, de processus de changement et dans le cadre de rééducations. Par exemple:

- maux de tête et migraines
- douleurs au niveau de la nuque, du dos et des épaules
- troubles gastro-intestinaux
- maladies chroniques comme le rhumatisme et la sclérose en plaques
- troubles menstruels
- épuisement, burn-out et dépression
- nervosité, troubles du sommeil et anxiété
- troubles alimentaires
- rééducation après une maladie ou un accident
- accompagnement pendant la grossesse et après l'accouchement
- accompagnement pendant la ménopause

«Détente, calme et énergie, voilà ce que le Shiatsu représente pour moi. Il m'aide à mieux identifier les signaux de mon corps et m'incite à dire stop de temps à autre», dit un client pour résumer ses expériences avec le Shiatsu. Après s'être établi en Suisse au cours des 45 dernières années, le Shiatsu est aujourd'hui une méthode de Thérapie complémentaire reconnue dont les séances sont remboursées par la plupart des assurances-maladie complémentaires.

De plus amples informations sur le Shiatsu en tant que thérapie ainsi qu'un moteur de recherche de thérapeutes sont disponibles sur le site de l'Association Suisse de Shiatsu.

Association Suisse de Shiatsu
www.association-shiatsu.ch

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

