

Disciplines thérapeutiques ASCA

Une pression en douceur

En japonais, le terme « shiatsu » signifie « pression des doigts » et désigne le fait d'entrer en contact avec le flux d'énergie présent dans le corps et de le soutenir. Le shiatsu prend ses racines dans la philosophie et l'enseignement de la santé traditionnels d'Extrême-Orient et intègre des éléments de promotion de la santé.

Officiellement reconnu comme profession de santé au Japon, le shiatsu s'est diffusé dans le monde entier et a continué à se développer en tant que méthode depuis la fin des années 1970. En Suisse, cette méthode s'est établie au cours des 45 dernières années et est maintenant reconnue comme profession. Le shiatsu favorise la guérison des personnes souffrant de troubles, d'altérations de l'état général et des performances, de maladies ainsi que des personnes en rééducation.

Selon les enseignements de santé traditionnels d'Extrême-Orient, l'être humain est une unité composée du corps, de l'esprit et de l'âme. Sa vie est marquée par des processus de changement permanents ; il prend soin de sa santé en vivant en harmonie avec lui-même, son environnement, la nature et l'Univers. Des perturbations répétées et importantes de son propre flux d'énergie (appelé « ki » en japonais) peuvent nuire à son autorégulation, ce qui peut entraîner un déséquilibre énergétique au niveau physique, psychique et/ou spirituel. En prenant en charge ces perturbations suffisamment tôt, on peut éviter une évolution vers des troubles plus importants, des maladies ou des crises existentielles. C'est dans cette dynamique que le shiatsu intervient en tant que méthode efficace pour renforcer l'autorégulation, promouvoir la perception de soi et la capacité de guérison.

TRAITEMENT DES MÉRIDIENS ET SOUTIEN DE LA PERCEPTION DE SOI

Pendant une séance de shiatsu, la cliente ou le client est allongé-e

habillé-e sur un futon ; il est également possible de travailler en position assise ou sur un divan. Le traitement est réalisé en prêtant une attention particulière aux aspects énergétiques et au rythme respiratoire. Lors d'une séance de shiatsu, la ou le thérapeute soutient les fonctions vitales et la libre circulation du ki en accord avec les cinq éléments. Les aspects physique, psychique et spirituel sont pris en compte et intégrés au traitement. Pour ce faire, la ou le thérapeute exerce une pression en appuyant avec les doigts, les paumes, les coudes, les genoux ou les pieds. Des étirements et des rotations peuvent également influencer le flux du ki. Contrairement à la médecine alternative, le shiatsu n'utilise pas d'instruments. Et comme toutes les méthodes de thérapie complémentaire, le shiatsu n'utilise pas de techniques invasives.

L'entretien d'accompagnement contribue à développer et à ancrer des comportements favorables à la santé, soutient la perception de soi ainsi qu'une motivation et une capacité d'action favorables à la santé de manière durable. Thérapeute et client-e développent ensemble un nouveau mode de vie (alimentation, exercices respiratoires et physiques, habitudes).

La pratique du shiatsu par des professionnel-les ne comporte aucun risque. Les thérapeutes complémentaires de la méthode shiatsu ont conscience que leur travail peut soutenir les traitements de médecine conventionnelle et alternative, sans pour autant les remplacer.

POUR TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE

Comme le shiatsu est très doux, il peut être utilisé à toutes les étapes de la vie, de la grossesse à l'accompagnement en fin de vie. Le shiatsu s'adresse aux personnes de tous âges, y compris aux bébés et aux enfants en bas âge. Il existe des formations spéciales à cet effet et le traitement est adapté à l'âge de l'enfant. La formation comprend également des connaissances sur le développement des méridiens chez l'enfant.

RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

À l'heure actuelle, plusieurs études ont déjà été réalisées sur le shiatsu et ses effets. En 2019, une étude s'est intéressée aux douleurs dorsales chroniques en lien avec le shiatsu. La douleur ressentie par des patient-es souffrant de douleurs dorsales chroniques a été étudiée immédiatement après une séance de shiatsu et au cours d'une série de traitements de quatre à huit semaines. Le groupe expérimental a bénéficié d'une séance de shiatsu par semaine. Cela a entraîné une réduction immédiate et plus durable des douleurs dorsales par rapport au groupe de contrôle.

Une autre étude a conclu que le shiatsu avait un effet favorable sur les patient-es souffrant de migraines, seul ou en combinaison avec des analgésiques. La prise de médicaments a pu être réduite et, contrairement aux analgésiques, le shiatsu n'a montré aucun effet secondaire.

Un aperçu des recherches existantes est disponible sur le site de l'Association Suisse de Shiatsu. Une vidéo explicative sur YouTube donne un aperçu du déroulement du traitement. Pour de plus amples informations rendez-vous sur :

Association Suisse de Shiatsu
shiatsuverband.ch



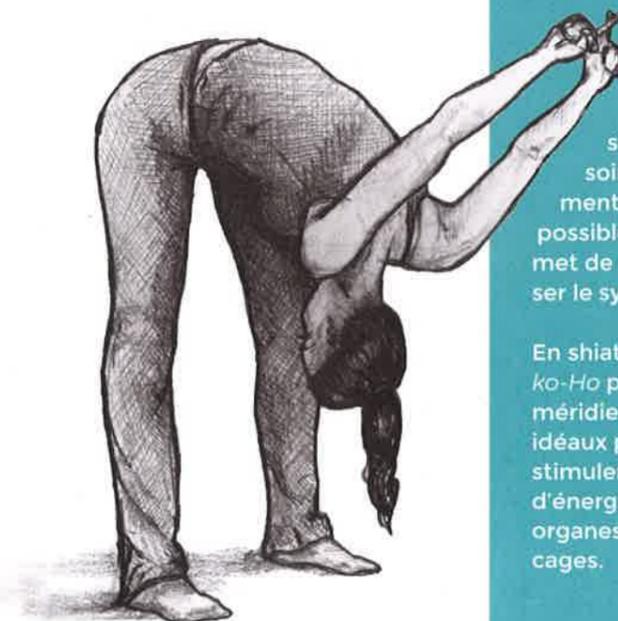
« Lors d'une séance de shiatsu, la ou le thérapeute soutient les fonctions vitales et la libre circulation du ki. »

Le shiatsu a fait ses preuves pour de nombreux troubles dont voici quelques exemples :

- Maux de tête et migraines
- Douleurs à la nuque, au dos et aux épaules
- Problèmes gastriques, intestinaux et digestifs
- Troubles physiques chroniques et aigus sans cause médicale
- Troubles menstruels
- Burn-out, dépression, traumatismes
- Nervosité, troubles de sommeil et anxiété
- Troubles alimentaires
- État d'épuisement et de fatigue chronique
- Convalescence et rééducation après une maladie ou un accident
- Grossesses et période post-partum
- Ménopause

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu



Self-care pour les thérapeutes

DIRE PLUS SOUVENT « NON »

Prendre soin de soi signifie percevoir ses besoins au niveau physique, mental et émotionnel et, si possible, y répondre. Cela permet de réduire le stress et d'apaiser le système nerveux.

En shiatsu, les exercices *Mak-ko-Ho* permettent d'étirer les méridiens. Ces étirements sont idéaux pour relâcher les tensions, stimuler et harmoniser le flux d'énergie dans le corps et les organes et ainsi éliminer les blocages.

Le premier exercice « métal » active les méridiens du poumon et du gros intestin ; ceux-ci sont notamment liés à la délimitation (et donc le fait de dire « non »), mais aussi à l'absorption et l'échange de ki.

Ces exercices sont associés à la respiration : inspirez en ouvrant les bras vers l'arrière puis expirez en vous penchant vers l'avant. Maintenez la position pendant une à deux respirations en imaginant que l'énergie stagnante est libérée à l'expiration et que de l'énergie fraîche est absorbée à l'inspiration. Terminez l'exercice en expirant et observez un instant la différence par rapport à la situation de départ. Répétez deux à trois fois l'exercice.