SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Shiatsu pour personnes âgées

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

Se sentir en sécurité jusqu'au grand âge grâce au toucher plein d'attention

Le shiatsu est aussi très bénéfique pour les personnes âgées. Par le toucher sans intention, d'anciens souvenirs peuvent redevenir vivants et l'acceptation de l'ici et maintenant, des problèmes de santé et de la propre finalité peut devenir plus facile.

CRISTINA FREY

Cela commence par le toucher simple et plein d'attention. Avec un toucher qui n'exige rien et qui se passe simplement, dans l'ici et maintenant. C'est la qualité du toucher avec laquelle nous travaillons en shiatsu et qui a une importance particulière auprès des personnes âgées. «Dans les établissements médico-sociaux, les personnes sont touchées très souvent lors des soins. Mais le toucher sans intention du shiatsu est différent, il touche les personnes non pas en tant qu'objet qui doit être lavé ou mis au lit, mais en tant que personne, et sans rien exiger d'elles. Cette qualité spécifique de toucher peut rappeler aux personnes âgées le toucher reçu durant leur enfance, par exemple par leurs parents. De cette manière, le shiatsu stimule la mémoire et peut libérer de nombreux souvenirs très clairs.» Joaquim Dos Santos raconte son expérience avec le shiatsu en gériatrie qu'il a acquise durant de nombreuses années. Il rajoute: «Les personnes sont souvent mentalement beaucoup plus présentes après le traitement.»

Mais le shiatsu peut faire davantage pour les personnes âgées que de les relier à leurs souvenirs. Il peut aussi les soutenir quand il s'agit de faire face au présent. En vieillissant, cela signifie souvent de devoir reconnaître et accepter des limites et restrictions irréversibles et des douleurs. Comment cela sera quand je ne pourrai plus me laver toute seule? Ne plus manger tout seul ? Quand je souffrirai de douleurs chroniques ? «Si une personne est présente avec son esprit, cela l'aide à mieux gérer sa situation personnelle, à l'accepter et à se réconcilier avec.» Joaquim Dos Santos mentionne un exemple concret: une femme avait subi une fracture de la hanche et avait beaucoup de peurs de ne plus pouvoir marcher et de perdre son autonomie. Elle commençait à se renfermer et devenait difficile dans ses relations sociales. Avec le shiatsu, elle a de nouveau pu s'ouvrir aux autres et elle a pu être reconnaissante du fait qu'ils s'occupaient d'elle et faisaient pour elle ce qu'elle ne pouvait plus faire.

UTILISER NOTRE INTENTION MENTALE POUR LES MOBILISATIONS

Aussi dans ce contexte, il est important en shiatsu de connaître les ressources de la personne avec lesquelles nous pourrons compter. En cas de restrictions de mouvement de personnes âgées, nous pouvons utiliser en shiatsu notre intention mentale pour mobiliser les articulations. «Quand je me mets mentalement à l'endroit de l'articulation et je m'imagine comment elle est et comment elle bouge, je peux créer du mouvement et de l'espace dans cette articulation sans vraiment la bouger ou en la bougeant de façon minimale. C'est très intéressant de voir que cette façon de mobiliser stimule le système nerveux et active les synapses correspondantes

dans le cerveau. Ou dit autrement: il se produit une sensation de mouvement sans effectuer un grand mouvement physique. Toutefois, cela exige de moi en tant que praticien beaucoup de confiance en moi dans le sens que ce que je m'imagine soit aussi ressenti par le receveur. D'autre part, de telles méthodes exigent une grande concentration», explique Joaquim Dos Santos. Mais elles sont particulièrement intéressantes en cas de problèmes comme l'arthrose douloureuse. «En créant intentionnellement de l'espace et du mouvement, on peut soulager les douleurs, au moins durant un certain temps.» Et si les douleurs diminuent durant une ou deux heures, une promenade devient possible. Ou si les mains sont moins douloureuses, le tricot peut être continué.
Cependant, il est aussi indispensable d'être créatif et de travailler avec ce qui se présente. Joaquim Dos Santos travaille par exemple beaucoup avec le vaisseau ceinture. «Le vaisseau ceinture est le seul méridien horizontal du corps. Ainsi, il me sert d'interface pour travailler avec tous les autres méridiens.» Et il peut aussi, lors de grandes restrictions de mouvement et quand d'autres techniques plus manuelles ne sont plus possibles, atteindre et toucher des points situés ailleurs dans le corps.
«Mais pour moi en tant que thérapeute il est fondamental que je n'exige rien de moi. Je peux soulager les souffrances des personnes âgées durant un certain temps, mais pas les résoudre. Le processus de vieillissement n'est pas réversible, il faut être honnête avec soi-même.»

ATTEINDRE LES PERSONNES DÉMENTES À TRAVERS LA PERCEPTION CORPORELLE

En gériatrie, les soins aux personnes démentes sont un défi particulier. C'est aussi vrai pour le shiatsu. Déjà l'approche est décisive. «Si tu rentres de façon trop abrupte, les personnes démentes se renferment très facilement. Le travail avec elles est toujours un exercice sur la corde raide. Pour elles, cela peut être troublant si des souvenirs sont réveillés durant le shiatsu qu'elles ne peuvent pas relier à leur compréhension actuelle. Si les personnes démentes deviennent plus conscientes de leur situation, cela peut générer des agressions.» Cela signifie qu'il existe des moments durant lesquels la proximité et le toucher ne sont pas possibles. «Il faut accepter cela.» Fort de cette expérience, Joaquim Dos Santos ne traite en général les personnes démentes pas plus d'une demi-heure. Néanmoins, le shiatsu en tant que communication non-verbale est très précieux pour les personnes démentes. «En shiatsu, nous communiquons par le toucher. A travers cette perception corporelle, nous entrons plus rapidement et directement en contact avec les personnes perturbées mentalement, qu'à travers l'intellect.»

«La qualité du toucher en shiatsu rappelle aux personnes âgées le toucher reçu durant leur enfance.»

Notre intention consciente et claire est un aspect central du shiatsu. Ceci a une importance particulière dans le contact avec les personnes âgées en présence de peurs. Et Joaquim Dos Santos rencontre les peurs sous de nombreuses facettes. «Les peurs sont un grand thème chez les personnes âgées. Peur de la douleur, peur de la perte d'autonomie, peur de mourir. Si nous restons centrés et bien ancrés, nous pouvons mieux accueillir ces émotions.»
Joaquim Dos Santos explique qu'il essaie de s'imaginer comment il réagirait dans cette situation. «L'attitude empathique aide à l'approcher. Par ailleurs, les personnes âgées sont souvent très sensibles et perçoivent clairement les émotions des autres.»
Pour travailler avec les peurs, il faut pour base un cadre de confiance qui pourra générer la sensation qu'il y aura une solution. Par exemple, un homme âgé respire seulement avec difficulté, parce que son diaphragme ne contracte plus bien. A chaque respiration, il lutte pour inspirer. «Cela peut générer des peurs de mourir.

J'essaie alors de créer un espace de confiance, avec l'intention que la personne puisse inspirer.» En cas de peurs, il est souvent aussi utile de créer le contact avec la terre pour la personne et de la calmer ainsi. «Souvent il suffit de tenir les pieds en restant moi-même consciemment dans mon hara.» Tenir les pieds ou les mains peut aussi faciliter le combat durant l'agonie. Mais il n'existe pas de recettes simples pour l'accompagnement des mourant-e-s. «Cet accompagnement est toujours très individuel. Ce thème ne peut pas être planifié en avance», selon Joaquim Dos Santos. Lui-même s'imagine que tout est un circuit éternel et que tout ce qui existe y est intégré.
Et peut-être c'est ça la clé dans le contact avec les personnes âgées – la conscience que nous en tant que thérapeutes sommes également intégrés dans ce circuit, mais que nous sommes juste à un autre endroit.

Shiatsu et personnes âgées

Bill Palmer M. Sc. MRSS

Quand nous vieillissons, notre niveau d'énergie diminue. Le changement demande de l'énergie et, avec l'âge, il devient plus difficile de s'adapter. Il est donc sage de se préparer tôt à notre vieillissement.

La vie humaine peut être découpée en trois âges: l'âge de la croissance, l'âge du travail, qui comprend aussi l'éducation des enfants, et le troisième âge, appelé «retraite» dans la culture occidentale. Les personnes à la retraite peuvent partir en vacances, pratiquer divers loisirs et s'engager dans diverses associations, mais beaucoup d'entre elles ont perdu leur raison de vivre et vieillissent rapidement. D'autres cultures en revanche considèrent ce troisième âge comme une occasion de croissance spirituelle.

Dans cet article, je voudrais décrire le travail avec des personnes du troisième âge pendant qu'elles sont encore actives et capables de changer. Le début de cet âge est comme une fenêtre, une possibilité de développer ses facultés spirituelles avant qu'il ne soit trop tard. Je trouve que le shiatsu offre un contexte idéal pour déployer ces qualités plutôt yin.

La diminution du yang

Avec l'âge, les fonctions apparentes (yang) de l'organisme tendent à s'affaiblir. La plupart des approches dans l'accompagnement du vieillissement se concentrent sur la conservation du yang et sur un corps jeune d'aspect.

Mon sentiment est que c'est l'échec programmé. Pour la plupart d'entre nous, il est inévitable que notre apparence physique se dégrade avec l'âge. Néanmoins, le message sous-jacent de cet article est que les aspects (yin) essentiels de notre énergie sont négligés. En vérité, c'est l'âge où ceux-ci peuvent se déployer pleinement et prendre le relais des fonctions physiques.

Pour comprendre cela, il est utile de revenir sur l'aspect physique de nos fonctions énergétiques et de comprendre comment cet aspect diminue avec l'âge. Nous verrons alors comment les qualités yin peuvent se développer, même si le corps dégénère.

La diminution du yang ming – tai yin

Ce groupe de fonctions conserve son tonus à l'organisme en ingérant de l'énergie «organisée» comme la nourriture et

en éliminant l'énergie «désorganisée» comme la chaleur et les selles. L'énergie organisée peut former des tissus et remplir la chair. Le résultat est une chair tonique ainsi qu'un sentiment d'étirement et d'expression totale.

Quand ces fonctions diminuent, la peau commence à se relâcher et n'est plus soutenue par le tonus musculaire et les organes internes. La silhouette s'affaisse et la voix a tendance à se briser.

L'énergie essentielle produite par ces fonctions est l'étirement, qui génère de la chaleur et suscite le respect. Lorsque cette qualité de **rayonnement** n'est pas développée, les modifications physiques communiquent le message que cette personne est une victime sans défense, et les autres tendent à perdre leur respect envers elle.

Diminution du tai yang – shao yin

Ce groupe de fonctions conserve la sensibilité de l'organisme en stimulant l'excitation et le mouvement.

Quand ces fonctions diminuent, le corps a tendance à se figer dans l'immobilité et il devient plus difficile de s'enthousiasmer. Cet état figé se traduit par la timidité et la peur.

Cependant, l'énergie qui compte le plus n'est pas le mouvement, mais la sensibilité. Quand cette dernière est bien développée, la personne manifeste la sérénité joyeuse de l'eau plutôt que le calme terrifiant de la glace. La personne est aussi sensible qu'auparavant, à la manière de l'étang qui se ride lorsqu'on jette une pierre dedans. Mais l'élan interne ne produit plus de mouvement continuel. Je me plais à appeler cet état **équanimité.**

Diminution du shao yang-jue yin

Ces énergies conservent la capacité de résistance de l'organisme, la faculté de plier sans rompre et de revenir à son état antérieur après un choc.

Le grand âge s'accompagne d'une diminution de cette résistance. Une personne âgée est moins mobile, plus raide et plus réfléchie. Physiquement, cela touche les articulations, les muscles et les tissus conjonctifs. La capacité de compréhension et d'adaptation à des idées nouvelles tend aussi à diminuer. En général, les personnes âgées se remettent plus lentement d'un choc ou d'une maladie et ont plus de mal à garder l'équilibre.

Cependant, la faculté qui sous-tend la résistance n'est pas la force ni la souplesse, mais l'inclusivité. Un choc se produit face à quelque chose que nous ne pouvons accepter. Les phobies, les préjugés et l'orgueil augmentent notre sensibilité aux chocs. Un traumatisme physique peut aussi résulter d'une déconnexion. Si le corps dans son ensemble peut encaisser la force du choc, alors cette force se transformera en mouvement et non en blessure.

Développer des qualités comme l'inclusivité ou la **bonté** signifie que nous pouvons conserver notre capacité de résistance et être moins vulnérable aux chocs, même si nos articulations et nos ligaments ont perdu de leur mobilité.

Développer les qualités yin

Nous avons vu que la dégénérescence de certains aspects physiquement visibles de notre énergie peut entraîner des symptômes de vieillissement auxquels notre société occidentale ne prête pas attention: contraction, anxiété et immobilité.

Comme notre société accorde une si grande valeur à la jeunesse et au physique, nous prêtons peu d'attention au développement du yin, au développement des qualités spirituelles. Mais je trouve que les personnes âgées qui ont développé ces capacités sont plus en paix avec elles-mêmes. Elles sont respectées par les autres et sentent qu'elles tiennent une place précieuse dans la société.

Les qualités yin se renforcent naturellement si nous les développons au lieu de nous accrocher au yang déclinant. Nous nageons alors avec le courant au lieu de nager contre lui.

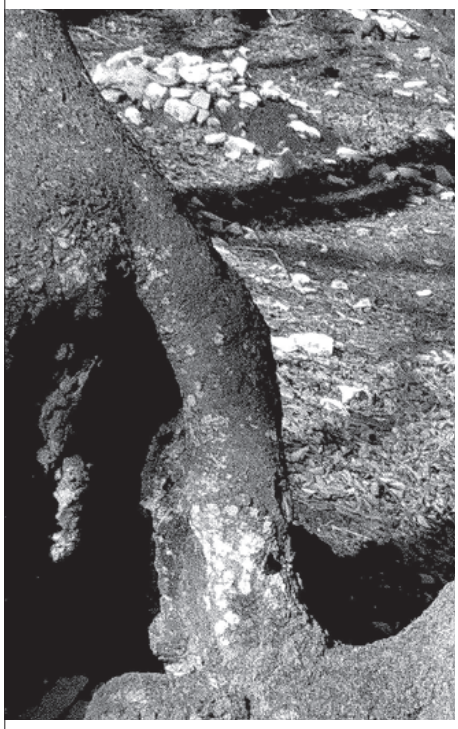
En vérité, nous y gagnons même un bonus. Le yang s'en trouve soutenu, car nous dépensons moins d'énergie dans des conflits internes et des illusions. Une plus grande part de cette énergie décroissante est donc disponible pour les qualités yang.

Les trois qualités yin mentionnées ci-dessus sont le **rayonnement, l'équanimité** et la **bonté.**

Équanimité

L'équanimité est une qualité du shen. Si l'on se représente les émotions et autres manifestations de l'énergie comme des vagues à la surface de la mer, alors le shen est l'eau. C'est la matière sous-jacente dont la réalité est faite. Je pense que cela correspond au concept du sunyata dans la philosophie bouddhiste. Quand notre sentiment d'identité s'inscrit dans le shen plutôt que dans les vagues des émotions, alors rien ne peut détruire nos fondations.

La méditation est l'exercice traditionnel par lequel on déplace son centre d'identité, des émotions vers le shen. Le *rushen externe,* une forme de méditation physique originaire du Tibet, peut facilement être transposé au shiatsu. Il s'agit d'une forme spontanée de mouvement qui



commence dans le calme et finit dans le calme. Il incarne les rides à la surface de l'étang énergétique, qui réagissent de manière si adéquate aux perturbations, que l'énergie peut retourner à son état paisible.

Bonté

La bonté a ici une signification particulière. Quand nous nous sentons irrités par quelqu'un, cela vient souvent du fait que cette personne nous rappelle une part de nous-mêmes avec laquelle nous ne sommes pas à l'aise. Cette manière de voir est très utile, car elle nous permet de considérer une personne, qui en temps normal nous taperait sur les nerfs, comme une occasion précieuse de mieux connaître une part de nous-mêmes que nous avions éludée jusque-là. Cette faculté de reconnaître la valeur de chaque être humain et de chaque événement est ce que j'appelle bonté.

En vieillissant, il devient plus difficile de faire face à nos parts d'ombre, car cela demande du courage et de l'énergie. Au lieu de quoi nous avons tendance à projeter toujours plus fortement ces parts d'ombre sur les autres. Cela se traduit par des préjugés, de l'arrogance, de l'irritabilité et des phobies, qui assaillent fréquemment les gens et génèrent des sentiments d'isolement et d'insécurité.

Si nous avons consacré du temps à nous comprendre et à nous étudier nous-mêmes, nous saurons témoigner davantage de bienveillance aux autres. Nous savons qu'ils sont comme nous, et ce que nous savons de nous-mêmes génère de la compassion à leur égard. Une fois que nous avons sondé nos propres profondeurs, que nous avons regardé nos propres monstres au fond des yeux et que nous les avons compris, nous ne sommes plus choqués par les autres.

Cette bonté vaut aussi pour nous-mêmes. Au grand âge, la vie est plus difficile. Mais si nous avons développé la bonté, nous pouvons voir dans ces difficultés autant d'opportunités de nous nourrir encore de ce que le monde a à nous offrir.

Un autre avantage de la bonté est que les gens se sentent bien en sa présence. Elles la respectent et sont profondément influencées par elle. Il s'ensuit que la bonté est une propriété du hun, cette partie de nous qui influence les autres et perdure dans le futur en se transmettant à d'autres. La bonté transforme la colère en compassion qui polit le flux de la vie.

Le shiatsu développe la bonté, car il englobe le kyo comme le jitsu. On peut voir le kyo comme cette partie de nous que nous éludons – le contact physique avec le kyo est donc une façon de s'emparer de nos parts d'ombre et de les intégrer à notre conscience de soi.

Rayonnement

Avec l'âge, notre énergie a tendance à se contracter. Notre attention se tourne vers l'intérieur et le qi suit. Le qi des poumons s'affaiblit et notre peau perd ainsi sa souplesse et sa capacité d'empathie. L'énergie cesse de nourrir les membres et se retire dans le centre, les membres devenant raides et faibles. Un grand nombre des symptômes physiques du grand âge sont dus à la contraction de l'énergie.

Le rayonnement produit le contraire. C'est une énergie qui s'écoule vers l'extérieur et s'étend. Quand nous rayonnons, notre attention est tournée vers le monde extérieur et non sur nous-mêmes. Nous sommes sensibles aux impressions nouvelles, notre attitude est ouverte et expressive.

Développer le rayonnement a un effet physique plus marqué que l'équanimité ou la bonté. Le rayonnement conserve le qi des poumons et le tai yin dans leur intégralité. Les membres et la peau sont nourris et souples, les symptômes du vieillissement sont réduits.

Le rayonnement est une propriété du po, l'âme de la perception sensorielle. Le travail corporel et en premier lieu le shiatsu renforcent le rayonnement, car ils développent la conscience de nos perceptions, grâce auxquelles nous restons en contact avec le monde extérieur, recevons de nouvelles sensations et conservons notre créativité.

Aborder le grand âge

Je crois que nous devons commencer à nous préparer au grand âge bien avant de l'atteindre! Il est beaucoup plus facile d'aborder le grand âge une fois qu'on a développé les trois qualités du yin.

D'une part, parce que nous nous sentons respectés pour ces qualités et que nous nous respectons nous-mêmes, au lieu d'être frustrés et d'être ignorés en raison de notre manque croissant de yang et de notre relative impuissance corporelle, tous deux inévitables.

D'autre part, les techniques spécifiques qui servent à traiter les maladies et les symptômes du vieillissement sont facilitées par l'enseignement et la pratique nécessaires au développement de ces qualités yin.

Douleur chronique

Stephen Levine a mis au point une méthode de traitement des douleurs chroniques qui intègre l'enseignement de techniques de méditation et de visualisation. Il souligne que la contraction en réaction à une douleur a à peu près le même effet que refermer le poing sur une braise incandescente – la douleur ne fait qu'empirer. C'est pourquoi l'étirement, le rayonnement et l'acceptation, ces qualités yin développées dans le tai yin, sont des méthodes pratiques pour supporter des douleurs massives.

La méthode de Levine inclut une visualisation de la douleur et une détente des tissus environnants. Ainsi, la douleur peut se répartir dans le corps au lieu de se densifier en un point. Il a découvert que cette technique modifie l'expérience de la douleur et en réduit l'intensité au point de pouvoir être acceptée par le patient sans sédatif puissant. Je trouve cette approche très efficace, mais il est parfois difficile d'enseigner cette technique à des gens déjà très âgés et souffrant de douleurs massives. En revanche, si ces techniques de perception corporelle et de méditation ont été apprises auparavant, alors elles peuvent s'avérer précieuses en cas de maladies graves.

Arthrite et instabilité

L'arthrite est un aspect naturel du vieillissement. Mais si on y répond en bougeant moins et en prenant des antalgiques, on perd la conscience de ses articulations, ce qui peut entraîner de nouveaux problèmes, tels qu'inflammations et aggravation de l'état général. La perte de la conscience corporelle entraîne un sentiment d'instabilité qui diminue encore plus notre mobilité.

Les médecins connaissent ce problème et conseillent au patient de bouger. Mais beaucoup de personnes interprètent cela par «faire de l'exercice», par exemple faire de la gymnastique, courir ou pratiquer le yoga. Ces activités ne sont pas dommageables en soi, mais, dans le cas

d'articulations arthritiques, elles peuvent avoir autant d'inconvénients que l'inactivité. Surtout si le patient n'a pas appris à bouger ses articulations de manière à éviter les irritations internes.

La clé pour apprendre ces facultés est la qualité yin de la bonté, de la bienveillance envers son propre corps. Au lieu de considérer les exercices comme des devoirs nécessaires, nous commençons à les voir comme le cadre d'un voyage exploratoire. Le premier travail intérieur vise un but extérieur à atteindre, par exemple une posture de yoga. Le second travail consiste à utiliser cet exercice comme cadre pour développer la conscience et entretenir la mobilité. Nous ne nous jugeons pas par rapport à un but extérieur, mais apprécions notre corps tel qu'il est. Nous orientons notre corps vers le succès et non vers l'échec, et celui-ci conserve sa souplesse et sa mobilité sans conflit intérieur.

Une application très utile de cette méthode consiste à apprendre à bouger les côtés proximaux des articulations aussi bien que les côtés distaux. Les Occidentaux ont tendance à garder immobiles les côtés proximaux, tandis que seul le côté distal est actif. Cela donne certes force et vitesse au mouvement, mais cela provoque aussi des tensions (frictions) dans les articulations. En apprenant à bouger aussi les côtés proximaux, les mouvements seront plus souples et les conflits intérieurs seront réduits. J'ai eu plusieurs clients qui ont pu, grâce à cette technique, bloquer complètement les progrès de leur arthrite rhumatoïde.

Ostéoporose, dégénération du système nerveux et peur

La peur est un ingrédient fréquent du vieillissement. Peur du changement, peur du mouvement, peur de la mort. L'ostéoporose peut réduire la résistance des os et nous avons alors peur des fractures. Le système nerveux diminue notre capacité d'adaptation et nous avons peur des situations nouvelles. La tendance est alors de se figer dans l'immobilité.

Développer l'équanimité nous permet de laisser aller ces peurs et de nous confronter sans frein à l'inconnu. Nous devenons eau calme plutôt que glace figée, capables d'onduler en vagues légères en réponse au changement, sans être brisé par la peur.

Je pense à la mort comme à la fin d'un long processus de détente et de lâcher prise. Si nous nous accrochons au passé et à ce qui reste du yang, la mort est une menace. Si nous pouvons fondre, devenir de l'eau et embrasser le yin, alors la mort est le couronnement d'un processus spirituel de libération. ■

Cet article est tiré du support de cours du prochain congrès de shiatsu à Kiental:

3ème congrès européen du shiatsu à Kiental du 13 au 16 octobre 2011

sous le thème «le shiatsu de demain pour nos clients de demain»

Programme et informations détaillées sur www.esc-kiental.com