

SHIATSU



SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Spécial

Le Shiatsu, une méthode complémentaire et intégrative

Éditorial

CHÈRES LECTRICES, CHERS LECTEURS,

Les articles de notre magazine de cette année dressent un portrait coloré du Shiatsu.

Lorsque j'ai entendu parler du travail de Raviv Peleg dans une clinique pour enfants atteints de cancer en Israël, j'ai immédiatement pris contact avec lui en espérant qu'il trouverait le temps d'écrire un article. Vous découvrirez dans ce numéro à quoi ressemble concrètement son travail et celui de son équipe, comment ils sont arrivés à collaborer avec la clinique et quels sont les destins touchants qu'ils rencontrent chaque jour. Raviv lui-même décrit son travail comme la construction de ponts de guérison et d'espoir. Puissent de tels ponts s'ériger un peu partout !

Les enseignant-e-s de Shiatsu ont non seulement une longue expérience dans l'activité thérapeutique, mais en plus ils s'entraînent aussi en permanence à réfléchir à leur travail afin de le mettre en relation avec la théorie et de pouvoir le transmettre de manière compréhensible. Étant donné que dans le Shiatsu, de nombreuses impressions et processus se déroulent à un niveau non verbal, il peut parfois être difficile de trouver des mots et de mettre en perspective les différentes expériences. Dans cette optique, les articles des enseignant-e-s Pascale Jacot-Descombes, Karin Kalbantner-Wernicke, Oskar Peter

et Nick Pole constituent certainement une précieuse contribution.

Il traite les gens depuis 56 ans et enseigne depuis presque aussi longtemps : Wataru Ohashi est un maître de Shiatsu dévoué, sa vie, c'est le Shiatsu. J'ai eu l'occasion de le rencontrer en personne lors d'un cours de trois jours à Lucerne. À votre avis, est-ce le Shiatsu qui lui permet de rester en forme, même à 80 ans ?

Je vous souhaite une bonne lecture

Andrea Pfisterer
Équipe de rédaction Shiatsu



04 | LE SHIATSU EN MILIEU HOSPITALIER

- 04 Médecine intégrative en oncologie pédiatrique : construire des ponts de guérison et d'espoir – Raviv Peleg

10 | PRATIQUE

- 10 Shiatsu pour bébés ou comment trouver son centre – Karin Kalbantner-Wernicke
16 Aborder les sujets tabous en thérapie complémentaire – Pascale Jacot-Descombes
22 Traumatisme : la guérison dans l'ici et maintenant – Oskar Peter
26 En quoi le Shiatsu est-il comparable à l'art de diriger un orchestre ? – Nick Pole

30 | AUTOUR DU SHIATSU

- 30 Wataru Ohashi : le danseur au bâton sonore – Andrea Pfisterer
34 Shiatsu Summit : traumatisme et espoir – Mike Mandl
37 Publication de recherche en langage clair : Shiatsu en cas de douleurs dorsales – Andrea Pfisterer

39 | ANNONCE

40 | IMPRESSUM

Médecine intégrative en oncologie pédiatrique : construire des ponts de guérison et d'espoir

En 2004, la rencontre personnelle entre le directeur du service d'hémato-oncologie du plus grand hôpital pour enfants d'Israël et un thérapeute de Shiatsu et de Médecine Chinoise a débouché sur une collaboration.

Leur objectif était de pouvoir proposer des traitements de Shiatsu et de Médecine Chinoise à tous les enfants du service d'oncologie.

Aujourd'hui, soit 20 ans plus tard, le CIM (programme de médecine complémentaire et intégrative) est le plus ancien programme intégratif d'Israël, et peut-être même du monde entier, à proposer le Shiatsu et la MTC comme partie intégrante de la thérapie conventionnelle dans un service d'oncologie. En tant que thérapeute de Shiatsu et de MTC et directeur du CIM depuis 12 ans, j'aimerais vous parler de ce programme.



Raviv Peleg

LE PROGRAMME CIM

L'objectif du programme CIM est d'améliorer la qualité de vie des enfants qui doivent se soumettre à un traitement long et éprouvant. Il vise à augmenter l'observance et la réponse et à renforcer la résilience des enfants à toutes les étapes du traitement.

Les traitements par les thérapies complémentaires font partie intégrante de la thérapie – parallèlement à la chimiothérapie, la radiothérapie, la physiothérapie et à l'accompagnement psychologique. La médecine complémentaire n'est ni une alternative ni une option, mais un élément d'un langage commun et officiel. Près de 145 enfants sont traités chaque année lors d'environ 1800 séances.

Actuellement, cinq thérapeutes et un coordinateur de recherche travaillent au sein du programme consacré à la médecine complémentaire. Les traitements comprennent le Shiatsu, la visualisation guidée, la Médecine Chinoise, le Shonishin, la réflexologie, le mouvement (Tai-Chi, Yoga, Qi-Gong et autres) et une thérapie ludique par le toucher.

Le programme CIM est à la fois diversifié et multidisciplinaire. Il comprend d'une part une thérapie par le mouvement, dont l'objectif est de motiver les enfants et de renforcer leurs articulations, leurs membres et le centre de leur corps (p. ex. jeux, exercices de mobilisation, thérapie physico-maniuelle). D'autre part, des traitements plus passifs sont proposés pour calmer et atténuer les angoisses et les effets secondaires. Ceux-ci permettent aux enfants de vivre une expérience positive et agréable.

La collaboration entre les médecins, le personnel soignant, les enseignant-e-s, les psychologues, les travailleurs sociaux, les auxiliaires, les parents et les enfants, sous la forme d'une « famille spéciale » dans le service

d'oncologie pédiatrique est merveilleuse. Les thérapeutes font partie des personnes préférées, tant des enfants que de leurs parents et des professionnel-le-s de la santé. Malheureusement, en raison de la forte demande, nous devons aussi décider chaque jour qui ne pourra pas recevoir de traitement.

CRÉER DES PONTS

La connexion la plus importante dans la thérapie se fait par le toucher et par la communication de cœur à cœur. En tant que thérapeute, je n'exerce aucune pression, je n'ai ni attentes ni intérêts, je rencontre les patient-e-s sur un pied d'égalité. Je crée un pont de confiance. Dans ce cadre, les enfants apprennent qu'ils ont le pouvoir et la capacité d'initier un changement. Ils apprennent que je suis toujours à leurs côtés, plein d'empathie et d'encouragements affectueux. Grâce à cette attitude, nous pouvons traiter des client-e-s de tous âges et la plupart des états de santé – avec peu de risques et de contre-indications.

Un autre pont se construit entre le corps et l'esprit. La forte connexion dans le Shiatsu permet une profondeur et un espace de possibilités dans l'approche des client-e-s et des adaptations aux différents besoins et circonstances. De nombreux enfants du service ne parlent pas l'hébreu, certains ne parlent pas du tout à cause de leur âge ou pour d'autres raisons. Le langage du toucher brise la glace, il est universel et transculturel.

Les thérapeutes CIM accompagnent les enfants et leurs familles dès l'annonce du diagnostic, pendant toute la durée du traitement et ensuite pendant les mois du suivi. Nous tenons beaucoup à la réhabilitation des enfants, à laquelle les traitements CIM peuvent apporter une grande contribution.

LA QUESTION DE L'ARGENT

Dès le début, l'objectif du programme CIM était de mettre gratuitement à disposition de tous les enfants le traitement

intégratif en tant qu'élément fixe du concept thérapeutique. La plupart des hôpitaux israéliens sont affiliés à des assurances maladie qui ne financent pas les thérapies intégratives. Cela entraîne des défis économiques. Il est important de faire le lien avec les décideurs (médecins, scientifiques et entrepreneurs) et de les convaincre des avantages que représente la mise en œuvre de la médecine complémentaire au sein d'un hôpital.

Une grande partie de nos ressources provient de dons. Cependant, je dois constamment chercher des moyens pour assurer notre budget. De plus, mon objectif est d'augmenter les fonds dont nous disposons afin d'étendre notre service à davantage de lieux et d'engager plus de thérapeutes.

LES AVANTAGES DES MÉTHODES THÉRAPEUTIQUES COMPLÉMENTAIRES

Voici quelques exemples qui témoignent des avantages de l'intégration de méthodes thérapeutiques complémentaires dans le traitement médical conventionnel :

Amélioration de la coopération des enfants

Bien souvent, nous, les thérapeutes CIM, servons de pont entre un enfant et l'équipe médicale. On nous appelle souvent pour soutenir un enfant qui s'oppose au traitement ou au personnel et qui n'est pas prêt à coopérer. Certains enfants se montrent indifférents et se renferment, d'autres sont hostiles, en colère et irritable envers tout et tous. En raison de notre proximité et de notre lien avec les enfants, il nous est souvent possible de leur faire comprendre que le traitement et l'équipe médicale vont les aider. Beaucoup d'enfants peuvent ainsi consentir d'eux-mêmes au traitement et en accepter la poursuite. L'année dernière, 42 enfants ont ainsi accepté de prendre leurs médicaments, ce qui a permis d'éviter des interruptions et des retards dans le traitement. Nous avons ainsi un impact significatif sur la bonne adhésion au traitement (compliance), un domaine qui se trouve aujourd'hui au cœur de la recherche médicale.

Conseils aux parents

Lors de presque chaque séance, nous nous efforçons de suggérer aux parents de poursuivre le traitement intégratif. Ceci afin de favoriser la continuité du traitement et de renforcer la relation entre l'enfant et ses parents.

Favoriser la résilience et traiter le burnout au sein de l'équipe médicale

Les traitements thérapeutiques complémentaires sont également à la disposition de l'équipe médicale ainsi que des parents et peuvent constituer un soutien exceptionnel. En effet, le bien-être des parents est aussi important pour celui de l'enfant : les parents fatigués, anxieux et souffrant de douleurs ne sont souvent pas en mesure de s'occuper correctement de leur enfant.

Dès cette année, les premiers cours de Qi-Gong, de Yoga et de Pilates seront proposés au personnel hospitalier. À cela s'ajoute un important projet destiné aux parents pour mieux prendre soin de soi, qui sera suivi par une étude que nous avons conçue.

LE CARACTÈRE UNIQUE DU SHIATSU

D'après mon expérience, la méthode Shiatsu se prête parfaitement à une approche intégrative. Le Shiatsu peut être pratiqué à l'hôpital sur le lit et est parfaitement compatible avec les traitements médicaux. De plus, il n'y a guère de risques ou de contre-indications. Les thérapeutes expérimenté-e-s savent comment adapter le traitement à tous les états de santé et à tout type de personne, qu'il s'agisse d'un bébé de quelques semaines, d'un enfant atteint d'un cancer ou d'une personne âgée.

Une autre chose que j'ai apprise : plus la situation est difficile, plus la souffrance et la détresse des patient-e-s sont importantes, plus l'effet du traitement intégratif est grand. Nous disons généralement aux parents et aux enfants : « Nous sommes heureux de venir quand vous allez bien, mais surtout nous venons volontiers quand tout va mal. Si vous avez mal ou si c'est désagréable, si vous êtes tristes ou si vous n'avez pas envie – alors appelez-nous ». Dans ces situations, le traitement a le plus grand effet sur l'enfant et son entourage.

ÉMOTIONS ET SATISFACTION

Beaucoup de personnes qui entendent parler de mon travail dans le service d'oncologie pédiatrique sont profondément touchées et se demandent comment on peut supporter le regard, la voix, l'expérience même de l'adieu à un enfant qui est en train de mourir après deux ans de traitement.

Pour ma part, c'est un grand honneur de pouvoir remplir ce rôle significatif, de savoir que je suis un accompagnateur important dans un long combat sur un chemin plein de difficultés. L'activité au sein du service d'oncologie pédiatrique nous comble de sens et de bénédictions. L'effet profond de nos traitements, dont nous pouvons être témoins régulièrement, nous fait venir au travail chaque matin avec le sourire et une grande joie dans le cœur. Bien plus que du soulagement de la douleur ou des nausées, de toute réaction symptomatique ou autre,

nous sommes fiers de l'impact positif que nous avons sur la résilience des enfants, sur leur capacité à faire face à l'ensemble du traitement médical.

Nous sommes là dès les premiers jours après la réception du diagnostic d'une maladie potentiellement mortelle, dans les moments de stress et d'angoisse. Nous accompagnons l'enfant pendant toute la durée du traitement, qui prend souvent plusieurs mois voire des années. Nous apportons notre soutien, encourageons le mouvement, atténuons les symptômes, renforçons et apaisons. Nous sommes également présents lors de la réadaptation, une fois le traitement terminé, et accompagnons le lent retour à la vie quotidienne ou même les derniers moments de la vie.

Nous apprenons à connaître chaque enfant de manière profonde et authentique. Nous savons comment s'appelle son chien, à quoi ressemble sa chambre, quels sont ses loisirs, ce qu'il aime manger, quelle est son équipe de foot préférée, comment il se sent ce jour-là et quel jour il ne se sentira probablement pas très bien. Et nous savons comment lui donner un traitement adapté à chaque fois que nous le rencontrons et comment communiquer avec lui et ses parents. L'enfant sait que nous sommes là pour lui, que nous le soutenons et que nous sommes à ses côtés dans les bons comme dans les mauvais moments.

Accompagnement de Monica*

Monica avait 13 ans lorsqu'elle avait été prise en charge pour une troisième rechute de la maladie en cinq ans. Elle était brisée, épuisée, très irritable et en colère. Elle faisait même preuve de violence verbale et physique envers tous ceux qui l'entouraient et opposait une forte réticence et résistance à tout type de traitement. Le personnel soignant, les médecins et les parents étaient désespérés. Lors de notre première rencontre, j'ai exprimé ma compassion et mon désir sincère de l'écouter et de la comprendre. En même temps, je lui ai présenté mon traitement comme quelque chose de réconfortant et je lui ai promis que je respecterai son souhait si elle devait décider, à la fin du premier traitement, qu'elle ne voulait pas poursuivre les soins avec moi. Au début du traitement, j'ai senti une forte résistance – un corps fermé et retenu et l'absence de désir de raconter quoi que ce soit. Peu à peu, au cours du traitement, une énergie nouvelle s'est formée dans la pièce. Monica a commencé à comprendre que j'étais là pour elle et pour son bien-être, et l'attention bienveillante a fait naître en elle des émotions qui jusque-là étaient restées inexprimées. Monica a pu lâcher prise et elle s'est ouverte. Au cours d'une longue conversation, nous avons convenu d'un accompagnement à long terme. À partir de ce mo-

ment-là, elle a commencé à coopérer avec l'équipe et à s'engager dans un parcours impressionnant. J'ai eu le privilège de l'accompagner de près tout au long de sa thérapie. J'étais là pour elle en tant que personne de confiance, de pilier, de refuge et d'interlocuteur pour les émotions dans toutes les nuances de l'arc-en-ciel.

Le dernier jour, juste avant de s'endormir pour la dernière fois de sa vie, elle m'a demandé d'être à ses côtés et de lui donner un traitement de Shiatsu. Dans la pièce, il régnait, outre une profonde tristesse, un sentiment d'accomplissement après une lutte courageuse.

À la demande de ses parents, je suis resté dans la chambre une heure de plus, avec l'espoir et la conviction d'avoir aidé Monica à faire ses adieux sereinement et sans crainte.

C'est dans des moments comme celui-ci que je suis profondément reconnaissant d'avoir le privilège d'accompagner des enfants dans leur impressionnante démarche pleine d'audace et de courage, et d'être pour eux une personne de référence importante, un partenaire sur leur chemin.

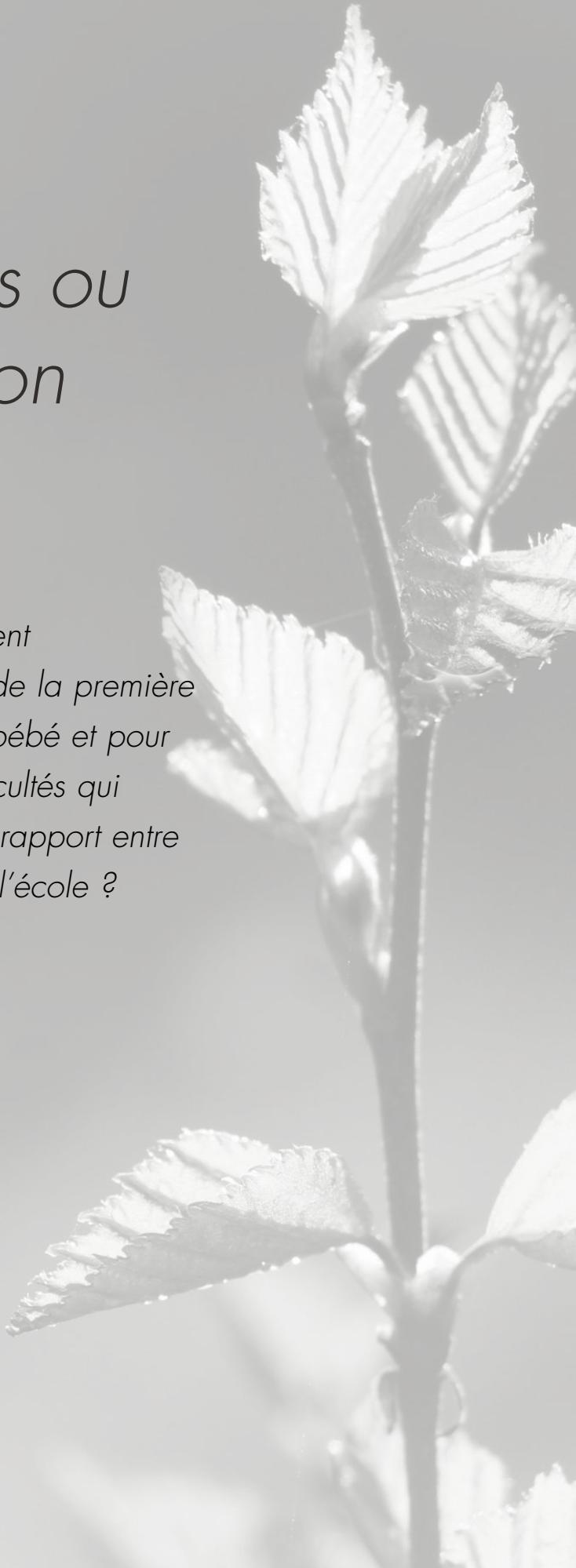
*Nom modifié



Raviv Peleg, thérapeute de Shiatsu depuis 25 ans, dirige depuis 12 ans le programme de médecine complémentaire et intégrative (CIM) à l'hôpital Schneider. Il a travaillé dans trois hôpitaux différents en Israël, ce qui lui a permis d'acquérir une compréhension approfondie de l'intégration du Shiatsu dans le cadre de la médecine conventionnelle.

Shiatsu pour bébés ou comment trouver son centre

Qu'est-ce qu'au juste le « centre » et comment l'acquérons-nous ? Quelle est l'importance de la première année de vie pour le développement d'un bébé et pour sa vie future ? Quelles peuvent être les difficultés qui entravent le développement ? Et quel est le rapport entre le troisième mois de vie et les problèmes à l'école ?



Karin Kalbantner-Wernicke

Avant de poursuivre la lecture de cet article, je te propose un petit exercice :

Tiens-toi debout, les bras croisés au niveau de la poitrine, de sorte que ta main droite se trouve sur la région de la clavicule gauche et la main gauche sur la région de la clavicule droite. Maintenant, déplace ton poids sur ta jambe droite et soulève ta jambe gauche à environ 90 degrés. Et maintenant, un petit challenge : ferme les yeux et compte jusqu'à 10. Ensuite, fais la même chose avec l'autre jambe.

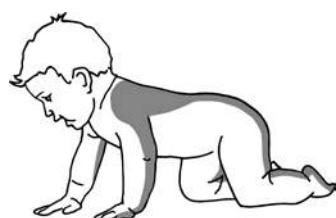
Comment ça s'est passé ? As-tu remarqué une différence entre le côté droit et le côté gauche ? Si tu as pu le faire sans problème, super, tu es bien centré-e. Si ce n'est pas le cas, cet article est fait pour toi.

Connais-tu des client-e-s qui, en s'allongeant sur le futon, ressemblent plutôt à un « C » qu'à une ligne droite ? Et lorsque tu les redresses, ils disent « maintenant je suis de travers » – ce qui indique que leur centre perçu n'est pas là où il devrait être anatomiquement.

Qu'entendons-nous par « le centre » et comment se développe-t-il ? Pourquoi le centre fait-il défaut à tant d'enfants et d'adultes aujourd'hui ? Pour répondre à ces questions, il est nécessaire d'examiner de plus près les étapes du développement de l'enfant – et ce tant du point de vue du développement occidental que du point de vue japonais du développement des méridiens.



Les zones de la famille des méridiens antérieure



Les zones de la famille de méridiens postérieure



Les zones de la famille de méridiens latérale

Au cours de la première année de vie, les principaux méridiens qui apparaîtront plus tard travaillent encore en étroite collaboration dans une sorte d'association familiale.

LES MÉRIDIENS DOIVENT EUX AUSSI SE DÉVELOPPER

Tout comme la motricité et la perception sensorielle, les méridiens doivent aussi se développer. C'est pourquoi l'idée de reproduire le Shiatsu pour adultes chez les bébés et les enfants n'est pas pertinente. En effet, les douze méridiens principaux n'existent chez le bébé qu'à un stade préliminaire, c'est-à-dire pas encore sous leur forme développée.

Nous partons du principe qu'au cours de la première année de vie, les principaux méridiens qui apparaîtront plus tard travaillent encore en étroite collaboration dans une sorte d'association familiale. Pendant le processus où l'enfant se met à la verticale, la différenciation des thèmes de développement à venir progresse graduellement. Jusqu'à l'âge de la scolarité, le développement complet des méridiens et de leur réseau devrait avoir eu lieu. Ainsi, au cours de la première année de vie, quatre des douze méridiens principaux ultérieurs forment des groupes. Nous appelons ces groupes des familles de méridiens. À ce stade, les méridiens individuels ne sont pas encore développés, mais il existe une large zone énergétique au sein de laquelle les quatre méridiens respectifs se forment. La synergie entre les méridiens de chaque famille persiste tout au long de la vie. On peut se représenter cela comme le bon fonctionnement au sein d'une famille intacte – c'est pourquoi nous parlons ici de familles de méridiens.



THÈMES DE VIE ET DE DÉVELOPPEMENT

Des thèmes de vie et de développement sont attribués à chaque famille de méridiens. Il s'agit de certains principes directeurs qui déterminent le rythme de la poursuite du développement.

- Famille antérieure : trouver son centre, percevoir ses propres limites, système tactile
- Famille postérieure : se redresser et se mettre en mouvement
- Famille latérale : rotation, conquête de l'espace

Le développement des méridiens commence bien entendu déjà pendant la grossesse. Toutefois, dans le cadre du Shiatsu pour bébés, nous nous intéressons au développement des méridiens à partir du moment où le bébé est exposé à la gravité. C'est en effet qu'à partir de là que se dessinent les zones des trois familles des méridiens et que l'on peut les traiter si nécessaire.

La première année de vie constitue la base de ce développement et est déterminante pour l'évolution de la perception de soi. En font partie la manière dont l'attitude intérieure d'une personne influencera son attitude extérieure et vice-versa, et la manière dont cette personne traversera la vie plus tard. C'est au cours de la première année de vie que l'être humain reçoit son bagage pour sa vie future. Notre perception du monde à l'âge adulte est fondée sur les expériences de cette première année de vie. Regardons-nous le verre à moitié plein ou à moitié vide ? Nous sentons-nous bienvenu-e-s dans un groupe de personnes inconnues ou partons-nous du principe qu'elles ne s'intéressent de toute façon pas à nous ? Pouvons-nous nous engager dans une relation ou est-ce que la peur d'être abandonné-e-s nous envahit ? Ainsi, les trois familles de méridiens sont responsables de nos ressources tout au long de notre vie. Les techniques de traitement du Shiatsu pour bébés permettent de soutenir ces ressources indépendamment de l'âge.

Il est important de retenir que de nombreux problèmes à l'école trouvent leur origine dans la première année de vie. On me demande souvent pourquoi il faut une formation de Shiatsu pour bébés pour travailler avec les enfants. La réponse est simple : parce que nous intervenons à la racine et ne traitons pas les symptômes. Aujourd'hui, nous traitons de nombreux enfants de la primaire avec des techniques de Shiatsu pour bébés afin de rattraper les étapes de développement de la première année de vie qui leur font défaut.

Comme le thème de cet article est « Trouver son centre », nous nous concentrerons ici sur la famille des méridiens antérieurs.

TROUVER SON CENTRE

Après la naissance, la famille des méridiens antérieurs est particulièrement active, car elle permet de satisfaire les besoins fondamentaux. Il devient ainsi possible d'absorber de la nourriture (on y inclut également la respiration) et d'éliminer ce dont le corps n'a plus besoin. On comprend donc aisément que cette famille des méridiens soit à l'origine des futurs méridiens des Poumons, du Gros Intestin, de l'Estomac et de la Rate.

Pour un bébé, la bouche, le mamelon et l'étreinte affectueuse ne font qu'un et lui donnent l'assurance qu'on s'occupe de lui. Un sentiment de sécurité, de réconfort et de bien-être peut alors naître en lui. Le lait maternel est aussi associé à la douceur. Raison pourquoi le fait d'ouvrir le réfrigérateur ou de manger du chocolat pour se réconforter est très répandu plus tard dans la vie.

Pour pouvoir développer progressivement ses propres forces de résistance, le bébé a besoin d'un apport continu en nourriture, en amour et en sécurité. Ceci permet au bébé de construire la base de sa confiance fondamentale, cette source d'où découlent force et assurance,

notamment dans les moments difficiles de la vie, et qui lui permettra de ne pas perdre pied.

En lui offrant une relation empreinte de sécurité, le bébé est à même de franchir cette première étape de séparation. Le lien du cordon ombilical n'existe plus et le processus de détachement de la mère a commencé dès son premier souffle.

DÉVELOPPEMENT DE LA MOTRICITÉ

Au cours des premières semaines de vie, le bébé progresse de plus en plus vers sa ligne médiane, jusqu'à ce que, à l'âge de douze semaines environ, ses mains se touchent au niveau de la poitrine, pour établir ce que l'on appelle le contact main-main. Le même développement se poursuit au niveau des jambes. Les petites jambes se relèvent de plus en plus jusqu'à ce que, au-dessus de la ligne médiane, les côtés intérieurs des pieds entrent en contact.

Maintenant, le bébé joue intensément avec ses mains et les regarde avec une grande curiosité. Vers le troisième mois, lorsque ce stade est atteint, on dit que le bébé a trouvé son centre. Cette étape constitue la base de la capacité à retrouver son propre centre dans des situations difficiles tout au long de la vie.

Malheureusement, de moins en moins d'enfants réussissent cette étape de leur développement. Souvent, cela est dû à un manque de connaissances de la part des parents. Beaucoup de bébés passent trop de temps dans le transat ou le Maxi-Cosi. Or, les bébés ne peuvent acquérir leur centre qu'allongés à plat sur le sol. Et ce temps passé au sol est insuffisant.

Après avoir trouvé son centre, le bébé commence à faire des essais. Il est couché stablement sur le dos et commence à se déplacer légèrement vers la droite et vers la gauche. Cela peut aboutir à ce que le bébé tombe parfois sur le côté et revienne ensuite en position médiane.

Les prochaines étapes de son développement peuvent maintenant suivre : le contact main-pied, l'appui sur un seul coude, la rotation et la position à quatre pattes.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE ABSENCE DU CENTRE ?

Souvent, les mamans viennent avec leur bébé de douze semaines et racontent avec enthousiasme : « Mon enfant se tourne déjà ». Un bébé de douze semaines ne peut pas encore se tourner physiologiquement. C'est plutôt qu'allongé sur le ventre, il ne peut pas encore maintenir son centre et bascule lentement sur le côté. Il manque d'un centre stable.

En l'absence d'un centre, les étapes suivantes mentionnées ci-dessus (contact main-pied, appui sur un seul coude, etc.) ne peuvent pas être franchies complètement. Plus tard, au cours de l'enfance ou à l'âge adulte, on trouve parmi les défis typiques auxquels font face les personnes concernées le fait qu'elles ont par exemple du mal à réguler leurs émotions.

Lorsque le centre fait défaut, le croisement devient lui aussi difficile. Cela se manifeste particulièrement à l'âge scolaire : l'enfant a des difficultés à lire et à écrire dans la mesure où les yeux et les mains ne croisent pas la ligne médiane. De plus, de nombreux enfants ne commencent pas à écrire au début de la ligne, mais au milieu de la feuille. On constate par ailleurs des difficultés à tenir le crayon, une mauvaise coordination du corps et des difficultés à s'habiller. Une démarche ressemblant à celle d'un robot et des problèmes de concentration sont d'autres particularités qui peuvent être l'expression d'un centrage insuffisant.

Dans la vie quotidienne, nous croisons constamment le centre de notre corps de manière totalement inconsciente et sans aucun problème. Nous n'avons pas besoin d'y penser, car il s'agit d'un processus bien entraîné et intégré dans notre cerveau. Cela nécessite une bonne colla-

boration entre nos deux hémisphères cérébraux et c'est précisément pour cela que nous avons besoin de ces étapes de développement :

- trouver le centre au troisième mois
- croiser le centre au sixième mois

Lors de ma formation de Shiatsu à Tokyo, un principe important était le suivant : le ki s'engage en premier et le mouvement suit. De notre point de vue, le ki donne le rythme au développement et au mouvement, et le mouvement stimule à son tour la maturation des méridiens. L'objectif du Shiatsu pour bébés est de soutenir ce processus.

ET VOICI CE QU'EST LE SHIATSU POUR BÉBÉ

En plus du toucher doux du Shiatsu, le concept du Shiatsu pour bébés comprend des conseils pour les parents, la transmission de connaissances ainsi que des exercices pour renforcer le système de méridiens des parents. Le Shiatsu pour bébés est utilisé sous forme de séances individuelles ou de groupes parents-enfants. Il a un effet particulier dans la mesure où les parents ont la possibilité d'exercer une influence directe et positive sur le vécu de leur enfant. Cette qualité d'interaction diminue le stress des parents et celui de l'enfant, soutient les bébés dans le développement de l'autorégulation et rassure les parents quant à leur efficacité personnelle. Ainsi, ce programme doit aussi être considéré comme une contribution à la protection de l'enfance.

De plus, le toucher clair et précis permet au bébé de sentir ses propres limites et de se sentir bien dans son propre corps. C'est grâce à ce sentiment de sécurité qu'il peut explorer le monde qui lui est encore inconnu. Les parents sont toujours étonnés de voir à quel point leur bébé aime ce type de toucher et réclame même une certaine intensité de pression.

Cette méthode de traitement peut aussi être utile en cas de divers maux. Souvent, de petites stimulations suffisent

à mettre en route le processus d'autorégulation – notamment lorsque le bébé ne dort pas bien, qu'il est agité ou qu'il a mal au ventre.

Grâce à ses techniques de toucher spécifiques sur les zones des méridiens, le Shiatsu pour bébés favorise un développement sain, non seulement du bébé mais aussi de l'adulte.

Karin Kalbantner-Wernicke est thérapeute de Shiatsu en Allemagne et initiatrice du BabyShiatsu.



Aborder les sujets tabous en thérapie complémentaire

Non exprimés et pourtant omniprésents, faisant souvent partie d'un passé lointain ils continuent à exercer une influence profonde sur la santé physique et mentale. Comment les thérapeutes peuvent-ils identifier les vécus considérés comme tabous et les aborder avec précaution ?



Pascale Jacot-Descombes

DÉFINITION DU TABOU

Le tabou est une règle sociale ou culturelle tacite qui interdit ou impose certains comportements de manière stricte. Ces règles sont omniprésentes et ne sont souvent pas remises en question. De plus, comme elles sont tacites, elles sont particulièrement difficiles à décoder. Le terme « tabou » est issu du mot polynésien « tapu » (quelque chose de sacré). Au 19ième siècle, il a été intégré à la langue française.

QUELS SONT LES SUJETS TABOUS QUE NOUS RENCONTRENS DANS LA PRATIQUE ?

Les sujets tabous classiques que nous pouvons rencontrer dans notre cabinet sont par exemple la mort et les pensées suicidaires, le désir d'enfant inassouvi et l'avortement, la sexualité, l'intimité et l'infidélité, les addictions et les troubles alimentaires, les maladies mentales, les abus et la violence, les convictions religieuses, le Covid et les vaccins, les finances et les dettes.

Les sujets qui n'ont pas été exprimées dans la famille, mais qui l'ont marqué, sont pourtant présentes au niveau énergétique, par exemple les enfants non désirés, la survie d'un enfant après une tentative d'avortement, la non-identification avec son genre, les problèmes psychologiques ou le suicide d'un membre de la famille.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT D'ABORDER CES QUESTIONS ?

Les sujets tabous font souvent partie de notre culture sociale ou familiale et ont été intégrés dans notre éducation de manière inconsciente. Bien que, ou peut-être justement parce qu'ils n'ont pas été reconnus ou exprimés, ils exercent une forte influence sur nous. Ils bloquent le ki, l'empêchent de circuler librement et freinent le développement personnel. Il en résulte le sentiment de ne pas être en possession de toute sa force vitale et de ne pas vivre pleinement son potentiel.

Pour nous protéger, nous évitons inconsciemment ces sujets et cherchons les erreurs chez nous : « Je manque de courage, je ne suis pas aimable ou assez bon ». Ou nous nous prenons pour des victimes : « À cause de toi ou de ça, je ne peux pas vivre ma vie comme je le voudrais ». Aborder les sujets tabous en thérapie peut libérer les blocages et aider les client-e-s à développer leur plein potentiel.

COMMENT LES THÉRAPEUTES PEUVENT-ILS ABORDER ET GÉRER LES SUJETS TABOUS ?

Le travail personnel des thérapeutes joue un rôle important ici : suis-je conscient-e de mes propres tabous, est-ce que je les ai affrontés et est-ce que je réalise quand quelque chose me fait réagir, que ce soit un sujet, une situation ou une personne ? Ai-je le courage et la confiance nécessaires pour aborder les tabous ?

Souvent, il est utile de normaliser : les client-e-s pensent généralement qu'ils sont les seuls à souffrir ou à ne pas pouvoir gérer un vécu tabou. Se rendre compte que d'autres vivent la même chose soulage énormément et diminue le sentiment d'isolement. Souvent, ils réalisent : « Je ne suis pas seul-e à me sentir aussi démunie face à ce thème » !

Outre le travail personnel, la relation entre le/la thérapeute et le/la client-e est décisive. Si celle-ci est bien établie et que le/la thérapeute est authentique, chaque sujet trouvera sa place, même un tabou.

COMMENT RECONNAÎTRE UN SUJET TABOU ET COMMENT L'ABORDER ?

Les réactions physiques des client-e-s, une tension ou une modification de la respiration par exemple, me permettent de savoir si j'ai touché à un sujet tabou. J'aborde avec précaution ce que j'ai perçu et laisse à l'autre le temps et l'espace d'exprimer ses sentiments, je reste présente et ne juge pas.

VOICI LES POSSIBILITÉS QUI S'OFFRENT À MOI :

- Aborder le sujet : « Se pourrait-il qu'à un moment donné tes limites n'aient pas été respectées ? »
- Demander directement : « Quelqu'un a-t-il déjà eu un comportement abusif envers toi ? »

Ce faisant, je donne du temps à la personne et je garde l'espace, quelle que soit la réaction. Je m'en tiens à ce qui est là et ne fais pas d'interprétations ou de suppositions.

- Nommer ce qui est évident : « Je vois que cela te touche beaucoup ».
- Si des larmes coulent : « Donne-toi le droit de pleurer, c'est bon, je suis avec toi ».

Nous avons le droit de montrer que nous sommes touché-e-s tout en restant présent-e-s et en observant comment les choses évoluent pour comprendre ce qui pourrait faire du bien à la personne. Ce qui est à éviter, c'est d'enlever de l'importance à la situation, de l'amplifier ou d'imposer nos propres réactions.

Lorsqu'un sujet concret apparaît, je demande : « Connais-tu déjà cette thématique ? As-tu travaillé sur ce thème dans le passé ? Comment, avec qui, par quelle approche thérapeutique ? » Cela me permet de voir si le/la client-e peut faire appel à des expériences passées et les utiliser comme ressources.

Voici les approches que j'utilise dans mon travail : « Qu'est-ce qui était utile à l'époque ? Qu'est-ce qui émerge maintenant ? » Comme pour le principe de l'oignon, des couches ont peut-être déjà été travaillées et nous regardons ce qui nous permet d'approfondir à présent.

Si ce thème se présente pour la première fois aujourd'hui, je l'aborde avec précaution. Quel est le premier pas que nous pouvons faire aujourd'hui ? Qu'est-ce qui est nécessaire de ma part pour soutenir la régulation ?

QUELS SONT LES OUTILS UTILES DANS LA PRATIQUE ?

Nous pouvons parfaitement proposer à nos client-e-s ce que nous faisons quotidiennement dans notre cabinet en tant que thérapeutes complémentaires dans la méthode Shiatsu :

Développer les ressources et renforcer la résilience.
Encourager la perception de soi et établir des limites.
Renforcer le système parasympathique pour favoriser le calme et l'assurance. Dans ces trois domaines, nous encourageons nos client-e-s aussi dans le transfert au quotidien.

DIFFÉRENCIER LES THÈMES OU LES CROYANCES PERSONNELLES DE CELLES DE LA FAMILLE

Les enfants adoptent souvent des croyances ou des tabous. Il s'agit donc d'en rechercher l'origine. Dans ce travail, il peut être utile de travailler avec la voix intérieure ou extérieure. Je peux demander : « Où entends-tu cette voix ? Comment la perçois-tu ? À qui pourrait-elle appartenir ? Correspond-elle à ta conviction profonde ? Qu'est-ce qui veut être entendu et reconnu ? » Ce n'est que lorsque le message a été clairement identifié que le/la client-e peut exprimer sa gratitude et le laisser partir en disant : « Merci, tu as été utile dans la situation xy. Maintenant, je suis adulte et capable d'agir et d'assumer mes propres responsabilités. Je n'ai plus besoin de toi, je te laisse aller. Je te laisse chez la personne d'où tu viens ». À ce moment-là, un petit rituel peut être fait au moyen d'une action concrète avec un objet, une lettre ou une pierre pour rendre l'énergie à la personne en question.

LA CULPABILITÉ ET LA HONTE

Souvent, les enfants se sentent inconsciemment coupables pour des problèmes tabous, ce qui peut entraîner beaucoup de honte. Un enfant de parents alcooliques, par exemple, peut se sentir (co-)coupable. Par loyauté et par amour, mais aussi par honte, il tait cette situation difficile à des personnes extérieures. Les enfants ne sont pourtant jamais coupables !

Il est important d'aider la personne à adopter des stratégies d'adaptation saines et d'aider son enfant intérieur à développer l'amour et l'empathie envers soi-même. Le processus d'acceptation et de réconciliation avec soi-même peut prendre plusieurs années, mais il en vaut toujours la peine !

Nous pouvons développer des stratégies permettant de faire face à une situation difficile en posant les questions suivantes : « De quoi l'enfant aurait-il eu besoin à l'époque ? Qui serait venu à son secours ? Qu'aurait dit ou fait cette personne ? Si en tant qu'adulte, tu voyais cette situation, comment réagirais-tu ? Que ferais-tu ? » Il est important de renforcer les parties qui entrent en action, qui se défendent, qui agissent et qui changent la situation et/ou qui soutiennent l'enfant.

En tant que thérapeutes, nous accueillons les sujets tabous pour ce qu'ils sont, tels qu'ils sont. Nous ne consolons pas, ne minimisons pas et ne relativisons pas.

ÉTUDE DE CAS

Daniel a fait une chute de plusieurs mètres dans une fosse. C'est un peu par hasard qu'il arrive dans mon cabinet plusieurs semaines après cette chute. Une amie thérapeute lui a donné quelques séances de Shiatsu avant de me l'adresser. Il ne vient chez moi que pour une seule séance, car il vit à l'étranger.

À ce stade-là, il ne souffre plus de paralysie partant des fesses vers les jambes. Il continue pourtant à avoir des douleurs nerveuses dans les jambes et les pieds, la nuit il souffre de sueurs et de crampes musculaires dans les hanches et les jambes.

Après avoir abordé les moments les plus difficiles de son accident, la longue période de convalescence et avoir utilisé le Somatic Experiencing pour l'accompagner, il retrouve progressivement son calme. Je lui laisse le temps nécessaire pour intégrer.

Au bout d'un moment, il dit :

« Ma plus grande peur est de ne plus pouvoir vivre ma sexualité, que je ne bande plus ».

Wow, courageux, je ne m'attendais pas à ça. Comment je réagis ? Comme décrit plus haut : de manière authentique, avec les pieds sur terre, en nommant l'évidence : « Oui, je peux très bien comprendre que cela te fasse peur ». Pause. « Ça te préoccupe ». Pause. « Nous ne savons pas à l'heure actuelle quand et comment tu pourras vivre ta sexualité ». Pause. Laisser agir. Donner de l'espace pour que la reconnaissance de sa plus grande peur puisse être intégrée dans son système.

Toi, lecteur, lectrice, que penses-tu de ce qui se passe en lui au moment où nous parlons de ça ? Ressens un instant ce que tu perçois dans ton propre système lorsque tu lis ceci. Je ne peux pas te dire exactement ce qui s'est passé en lui, j'ai seulement pu voir qu'une émotion s'est libérée, que quelques larmes ont coulé et qu'il est devenu encore plus calme. Pour moi, c'était un moment clé.

Son retour (plus tard par WhatsApp) était le suivant : « Je me sens vraiment bien, je me sens libéré. Beaucoup de peurs et d'inquiétudes, qui me paralysaient, se sont dissipées ».

AVONS-NOUS DROIT À L'ERREUR ?

Je me souviens de mes débuts en tant que thérapeute de Shiatsu lorsque, lors de la première séance, je parcourais point par point la feuille d'anamnèse que j'avais sous les yeux. En arrivant au point concernant la sexualité, j'ai demandé à mon client assis en face de moi comment il se sentait à ce sujet. Oh là là... je n'avais moi-même pas beaucoup d'assurance en ce qui concerne ce sujet, et la personne en face de moi était un individu avec une prédominance « métal » classique, très réservé, et juge de profession. Je ne peux dire qui était plus mal à l'aise dans cette situation, lui ou moi ? D'autant plus qu'il n'était pas venu me voir pour cette raison-là !

Voilà pour l'authenticité, le manque d'expérience et l'établissement (ou non) d'une relation. J'ai beaucoup appris lors de cette séance ! Les erreurs m'apprennent à faire preuve d'humilité et de reconnaissance. Je n'aborde désormais le thème de la sexualité que lorsqu'il se manifeste ou qu'il est perceptible sous une forme ou une autre. C'est rarement le cas lors de la première séance.

UN ENCOURAGEMENT POUR LA FIN

Prends ton courage à deux mains, aborde les sujets tabous lorsque tu les perçois. Aie confiance en ta capacité à pouvoir gérer le sujet. La présence et le sens de la nuance sont plus importants que l'expertise. Accueille l'espace et reste centré-e – il est davantage question d'être que de faire.

Pascale Jacot-Descombes est thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral dans la méthode Shiatsu.
shiatsu-und-trauma-therapie.ch





Traumatisme : la guérison dans l'ici et maintenant

Shiatsu et accompagnement des processus axés sur le corps

On se sent entier lorsqu'on est bien connecté à soi-même et au monde extérieur. Cependant, de nombreuses personnes n'arrivent pas à trouver leur place dans la vie après avoir subi des expériences traumatisantes qui engendrent du stress et une aliénation de soi.

Oskar Peter

STRESS ET AUTORÉGULATION

Le système complexe du corps, de l'esprit et de l'âme adapte au mieux son fonctionnement aux exigences du moment grâce à son pouvoir d'autorégulation. Le système nerveux végétatif joue un rôle décisif dans ce processus et donc dans le maintien de notre équilibre intérieur. Il contrôle et commande des fonctions fondamentales telles que le rythme cardiaque et la respiration et sert de pont important entre le cerveau et le reste de l'organisme. Ce lien explique également le phénomène de l'intuition viscérale et le lien entre le stress psychique et les symptômes physiques : les pensées, les émotions et l'état physique sont en effet reliés entre eux.

Le système nerveux végétatif réagit aux circonstances et la volonté n'a pas d'influence directe sur lui. Une zone de tolérance (Window of Tolerance) détermine le niveau de stress qui peut être toléré sans que le système, et donc l'ensemble de la personne, ne soit surchargé. Dans le cadre de cette zone de tolérance personnelle, nous sommes à l'aise et nous sentons en sécurité. Nous sommes en mesure de comprendre ce qui se passe autour de nous et pouvons y réfléchir et entrer en contact avec notre corps, nos sensations et nos émotions.

Cependant, en cas de stress trop important, les limites de cette zone sont souvent dépassées. Les impressions du moment ne peuvent plus être assimilées ni traitées. Pour pouvoir continuer à fonctionner dans ces conditions, on épouse ses réserves et fait même appel à des

substances psychotropes ou à des drogues. Cela peut certes aider à surmonter la situation sur le moment, mais à long terme c'est épuisant et ne résout pas le problème initial. Il est plutôt nécessaire de s'accorder des moments de repos, de détente et de récupération afin qu'un processus d'autoguérison puisse s'instaurer et que le système d'autorégulation de l'organisme puisse retrouver sa zone de tolérance.

ALIÉNATION DE SOI ET CONTACT AVEC SOI-MÊME

Un bon contact avec soi-même est synonyme d'une bonne connexion avec ses sensations corporelles, ses sentiments, ses pulsions et ses capacités intuitives. Une relation saine avec soi-même profite aussi à la relation avec le monde extérieur et à celle avec les autres. Partager ses sentiments avec d'autres personnes et se sentir compris est un besoin affectif essentiel. Mais si en revanche l'expression de ses sentiments ne suscite aucune réaction, voire des réactions négatives, le repli sur soi en est la conséquence. Les émotions ne seront désormais plus exprimées et même dissociées de l'expérience personnelle, ce qui a comme conséquence une limitation des sensations corporelles et de la perception sensorielle. Des tensions de la musculature peuvent apparaître, un moyen de se protéger contre d'autres blessures psychiques et de dissocier l'esprit des émotions et pulsions.

Tout dépend des circonstances personnelles en particulier pendant l'enfance pour déterminer si un bon contact avec soi-même peut être établi ou si son pôle opposé, l'aliénation de soi, s'impose chez un individu. Il y a souvent derrière l'aliénation de soi un vécu traumatique sous forme d'un coup du sort unique (traumatisme causé par un choc) ou de conditions de vie fondamentalement difficiles (traumatisme lié au développement).

TRAUMATISMES

S'il n'y a pas moyen d'échapper à une situation insupportable, un mouvement de fuite interne a lieu : des par-

ties du corps, de l'esprit et de l'âme sont dissociées et séparées les unes des autres (dissociation). Cela permet d'éviter des émotions et des sensations corporelles qui, autrement, ne pourraient être gérées. La perception est altérée et certaines structures cérébrales et nerveuses se modifient durablement. Le seuil de tolérance des situations potentiellement menaçantes dans l'amygdale diminue et le système nerveux végétatif se trouve durablement hors de la zone de tolérance, dans un état de surexcitation chronique (état d'alerte) ou de sous-excitation (léthargie). Le psoas (aussi appelé muscle de la fuite) reste tendu, car l'énergie mise à disposition pour une fuite physique réelle n'est pas dépensée.

Il n'est plus possible pour une personne traumatisée de réagir de manière adéquate à une situation actuelle, ou alors seulement de manière limitée – un traumatisme signifie avant tout d'être dans l'impossibilité d'être présent.

La raison ne peut pas aider dans ce cas. En effet, des contenus essentiels de l'événement traumatique sont bien enregistrés dans la mémoire, mais ils ne sont pas accessibles à la conscience et ne sont pas reliés au centre du langage. Dans le traitement des traumatismes, les méthodes cognitives sont donc vouées à l'échec.

LE RÔLE DU SHIATSU

Étant donné que les conséquences d'un traumatisme sont ancrées dans le corps, c'est dans ce dernier que se trouve la clé d'une guérison. Le toucher est le stimulus sensoriel qui agit au plus profond de notre système et qui permet d'accéder à des niveaux pré-linguistiques. Le sens du toucher se développe chez le nouveau-né bien avant la faculté de parler et il est le dernier des sens qui subsiste avant de mourir.

Une meilleure gestion du stress et le développement de la confiance (fondamentale) nécessitent des stratégies qui permettent des changements au niveau végétatif pour

ensuite les y consolider. En quelque sorte, l'être humain doit d'abord trouver la détente dans ses viscères, et ceci régulièrement. Or, pour y parvenir, il faut d'abord ce qu'une personne qui souffre de dissociation redoute le plus : le contact délicat, prudent et profond avec un autre être humain.

Le Shiatsu crée ce contact et aide la personne à transformer et faire évoluer un système corps-esprit-âme qui avait été forgé dans la détresse. Dans un processus de croissance post-traumatique, il est possible de développer des ressources et de renforcer la capacité d'autorégulation. La personne apprend à focaliser son attention sur le présent ainsi qu'à reconnaître et à préserver ses propres limites. En créant ce contact avec soi-même, il lui sera possible d'établir un lien solide avec elle-même, ce qui profitera également à son rapport avec le monde extérieur.

LA VOIE VERS LA LIBERTÉ

Paradoxalement, les gens commencent à changer quand on leur permet d'être comme ils sont : tout processus bénéfique commence par un « c'est comme ça ». La tâche des thérapeutes de Shiatsu consiste à passer outre les idées et les concepts jusqu'à ce que les choses puissent être reconnues telles qu'elles sont dans leur essence. Souvent, le mental fait obstacle à ce processus, car la pensée empêche de recevoir et de traiter directement les informations du moment présent. En conséquence, il n'est pas non plus possible de réagir spontanément à ce qui se passe – la pensée est un frein à la créativité et à la transformation.

Dans le Shiatsu, les thérapeutes ne peuvent faire progresser que ce qu'ils ont déjà eux-mêmes intégré. Se poser, se relaxer et lâcher prise. Inspirer, expirer, relâcher. Être présent, ressentir, prendre le temps. Accepter, faire confiance, retrouver son entièreté, vivre. C'est aux thérapeutes de faire le premier pas et d'exprimer par leur toucher l'invitation non verbale à les suivre. Avant tout, il

s'agit de vivre ensemble le moment présent, unique source de changement et de guérison. Si la personne réussit à être présente, elle pourra libérer des forces cachées qui se manifesteront et se réorganiseront en profondeur. Le pouvoir du traumatisme faiblit et la voie vers une santé intégrale se libère.

Oskar Peter est thérapeute et formateur de Shiatsu à Vienne ainsi que l'auteur de l'ouvrage « Der ganze Mensch – Shiatsu & körperorientierte Prozessbegleitung ».



En quoi le Shiatsu est-il comparable à l'art de diriger un orchestre ?

Voici comment trois connexions essentielles peuvent apporter une nouvelle perspective à notre travail en Shiatsu.



Nick Pole

Dès que l'orchestre commence à jouer, il est clair que quelque chose cloche terriblement. Alors que les premières mesures tristes et retenues du concerto en ré mineur de Mozart retentissent, la pianiste de classe mondiale Maria Joao Pires vient de se rendre compte que l'orchestre ne joue pas ce qu'elle avait préparé. C'est à la limite du supportable de voir sa détresse quand elle chuchote au chef d'orchestre, le tout aussi fameux Ricardo Chailly : « Je n'ai pas préparé ça, je n'ai pas pris cette partition avec moi ».

Chailly, déjà pleinement absorbé par l'univers sonore, ne manque pas une seule note. On dirait qu'il est emporté par la musique, comme par un fleuve qui coule à toute vitesse, alors qu'il est en train de réfléchir à ce qu'il faut faire. Il rappelle à Pires qu'elle a joué ce concerto à la perfection la saison dernière. « Je suis sûr que tu peux le faire », dit-il, se tournant vers elle, l'encourageant, la poussant, cherchant à la faire sauter le pas. Dans cette vidéo¹, on peut voir l'état de tétanisation et de désarroi de la pianiste – qui coïncide ironiquement avec le sentiment de désespoir et de solitude qu'exprime la musique – céder à une sérénité hésitante, et ses doigts, en effleurant les touches, reproduire parfaitement les notes écrites par Mozart. « Comme par miracle », dit Chailly dans son commentaire, « elle se souvient de chaque note ».

LA MÉTAPHORE D'OHASHI

Un soir en 2017 à Vienne, patrie spirituelle de la musique classique, je rentrais à mon hôtel après une longue et passionnante journée au Congrès Européen de Shiatsu et j'ai remarqué, parmi les plaques en laiton poli de médecins et autres thérapeutes, une plaque sur laquelle était inscrit « Shiatsu ». À côté, dans un support en plas-

tique, il y avait des brochures. J'en ai pris une. Au dos, j'ai trouvé cette citation d'Ohashi :

La philosophie orientale considère le corps comme un orchestre et l'âme comme de la musique. Chaque organe doit être en harmonie avec le reste du corps. Le praticien de Shiatsu est comparable au chef d'orchestre.

Cette métaphore du chef d'orchestre m'a interpellé parce qu'elle met en évidence deux aspects essentiels du Shiatsu : Premièrement, il nous faut quitter le monde du langage pour entrer dans celui de la vibration et de la résonance, un monde qui ne peut être décrit que de manière très limitée par des mots. Deuxièmement, comme un chef d'orchestre, nous communiquons et transmettons les messages par notre corps et nos mains. Les chef-fe-s d'orchestre sont en effet les seules personnes de l'orchestre à ne pas émettre de son. Lorsqu'ils se produisent en public, tout ce qu'ils cherchent à communiquer en termes de rythme, de tempo, de volume et d'émotions passe exclusivement par les mouvements de leur corps et l'expression de leur visage. La direction d'un orchestre est donc, tout comme le Shiatsu, un art de l'expression corporelle à haut niveau.

LES TROIS CONNEXIONS DU CHEF D'ORCHESTRE

Tout comme nous devons entrer en résonance avec les client-e-s à plusieurs niveaux dans le Shiatsu, les chef-fe-s d'orchestre doivent maintenir trois niveaux de connexion en même temps : celui avec la composition musicale, celui avec l'orchestre et celui avec le public. La plupart

¹ Recherche sur YouTube pour « Maria Joao Pires, Wrong Concerto »

des chef-fe-s d'orchestre modernes soulignent que l'ancien cliché du maestro masculin qui impose sa volonté et son autorité à la musique ne correspond plus à la manière dont ils voient leur travail. Aujourd'hui, l'objectif de la direction d'orchestre est de rester aussi fidèle que possible aux intentions des compositrices et compositeurs. Si la compositrice ou le compositeur a vécu il y a longtemps, il faudra faire de nombreuses recherches sur la partition originale et son contexte esthétique. S'il s'agit d'une personne vivante, une collaboration entre compositeur-trice et chef-fe d'orchestre est possible afin de déterminer comment la musique doit sonner. Pour les compositeur-trice-s, écouter sa propre musique pour la première fois peut être très puissant. Pour les compositrices, une personne qui reçoit son premier traitement de Shiatsu peut être étonnée par la quantité de choses qu'elle peut « entendre » dans son propre corps.

En Shiatsu, nous prenons en compte toutes les indications que nos client-e-s nous donnent : ce qu'ils nous disent et comment ils nous parlent de leur santé et de leur style de vie, ce qu'ils souhaitent que le traitement leur apporte, ce que le hara nous dit. Nous nous faisons une sorte de représentation mentale de cette personne. Lorsque nous interagissons avec les mots et le toucher, il en résulte le même type de conversation qu'une compositrice et un chef d'orchestre pourraient avoir. La musique réside dans les méridiens, et si nous pouvons simplement écouter – sans imposer notre propre volonté lorsque nos doigts commencent à « jouer », les client-e-s peuvent peut-être entendre d'une certaine manière la « musique de leur âme » ou ressentir la version la plus profonde d'eux-mêmes.

QUELQUE CHOSE DE TRÈS HONNÈTE

Mais il y a un paradoxe : quels que soient les efforts d'un chef d'orchestre pour entendre la musique telle que la compositrice l'a entendue, il ne peut le faire qu'à travers sa propre compréhension, inévitablement personnelle, de la pièce musicale. Le chef d'orchestre Darko Butorac décrit comment il crée « une image sonore

claire » dans sa tête après avoir étudié la partition, puis il l'incarne et transmet « cette vision par des gestes » à l'orchestre. « C'est quelque chose de très honnête qui vient de l'intérieur », dit-il.²

De la même manière, nous prenons inévitablement part au processus des client-e-s dans le Shiatsu. Nous nous efforçons d'être totalement ouvert-e-s à ce que « leur musique » cherche à exprimer ou à ce que le ki des client-e-s nous communique. Nous ne pouvons y parvenir qu'à travers notre propre ressenti corporel, et les corps ont une dimension éminemment personnelle. L'analogie du chef d'orchestre nous aide à comprendre que nous répondons à la réalité des client-e-s en acceptant que nous ne pouvons la reconnaître qu'à travers notre propre sensibilité pour la réalité.

EN RÉPÉTITION : LE DEUXIÈME NIVEAU DE CONNEXION DU CHEF D'ORCHESTRE

La relation du chef d'orchestre avec l'orchestre est très différente de celle qu'il entretient avec la compositrice. Tout comme le corps humain, un orchestre est un système très complexe qui se régule lui-même ; les musicien-ne-s peuvent avoir leurs doutes et les orchestres ont leurs cultures. Chaque orchestre est différent. Un bon chef d'orchestre doit mener ces professionnel-le-s de grand talent à travers un processus dans lequel ils peuvent, tous ensemble, donner le meilleur d'eux-mêmes, et ce de manière à ce que l'ensemble puisse se relier au véritable génie de la musique pour le transmettre en direct au public. Une cheffe d'orchestre gagne la confiance d'un orchestre en écoutant : en écoutant chaque interprète, l'orchestre dans son ensemble et, en même temps, la signification profonde que la compositrice a voulu donner à son œuvre. Cette écoute à plusieurs niveaux exige de la cheffe d'orchestre une concentration intense et soutenue, mais invite également les musicien-ne-s à mieux s'écouter les uns les autres. En Shiatsu, nous encourageons les nombreuses parties différentes du système d'autorégulation hautement complexe des client-e-s à

s'écouter mutuellement. Chaque client-e a sa propre « culture ». Si nous considérons la première partie d'un traitement comme la « répétition », nous pouvons expérimenter et nous faire une idée de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas. Il en résulte une collaboration plus étroite entre la thérapeute, le client et le ki, pour trouver ensemble comment cette « musique » devrait se jouer.

PEUR DE SE PRÉSENTER EN PUBLIC

La confiance se construit pendant les répétitions, elle est nécessaire lors des représentations. Tout le monde est tendu, le trac monte. On peut comparer ce moment au Shiatsu, lorsque la peur remonte à la surface, surtout si des traumatismes sont en jeu. Le ki se retire à l'approche du toucher et les client-e-s tout comme les thérapeutes commencent à douter d'eux-mêmes ou de l'autre.

« Mon/ma thérapeute me comprend-il/elle vraiment ? Sait-il/elle vraiment ce qu'il/elle fait ? » « Est-ce que ce/cette client-e est prêt-e à faire ce genre de travail ? Est-ce que j'ai la formation nécessaire pour m'en occuper ? » Un traumatisme intensifie la communication d'un corps à l'autre ; lorsqu'un traumatisme est activé, il affecte également les thérapeutes. Nous devons rester suffisamment ancré-e-s et calmes pour que la co-régulation entre client-e et thérapeute puisse à nouveau s'établir. Et puis la musique repartira. C'est probablement ce qui s'était passé entre le chef d'orchestre et la pianiste lorsque Riccardo Chailly, qui avait déjà complètement incorporé le mouvement et la beauté de la musique, avait encouragé Maria Pires à dépasser son doute et sa terreur pour plonger avec confiance dans quelque chose de plus grand. À faire confiance à la mémoire musculaire de ses doigts, à la musique et peut-être aussi au public, qui était sans aucun doute conscient de sa détresse et absolument de son côté.

LE CHEF D'ORCHESTRE ET LE PUBLIC

Cela nous amène au troisième niveau de connexion du chef d'orchestre, la relation à laquelle il tourne toujours

le dos, mais qui soutient toutes les autres relations : celle avec le public. Est-ce trop tiré par les cheveux que de se demander qui est le public dans une séance de Shiatsu ? Il est intéressant de noter que bien des années après que sa vidéo « le faux concert » ait été rendue publique, Maria Pires a parlé de sa relation avec le public et a remis en question l'idée de « donneur » et de « receveur ». « L'idée que les solistes donnent et que le public reçoive passivement est complètement fausse », dit-elle. « L'écoute est quelque chose de très important et de très actif. Le public te donne autant que tu lui donnes pour créer cette relation, cette énergie fluide que nous formons ensemble. Les gens sont sortis de chez eux, ont acheté un billet et ont eu envie de quelque chose. Ce quelque chose, il faut le créer avec eux ».³

Nos client-e-s quittent la maison, paient leur séance et ont une envie, eux aussi. Comment pouvons-nous nous impliquer au sein de ces trois relations essentielles afin de faire une réelle différence dans ce que nous créons avec eux ?

Nick Pole combine le Shiatsu, le Clean Language et la pleine conscience dans son cabinet à Londres. Il enseigne comment utiliser le Clean Language dans la thérapie de Shiatsu et d'autres thérapies du Mindbody. Il est l'auteur de « Words That Touch » (Singing Dragon, 2017). www.nickpole.com instagram@nickpole.wordsthattouch



2 The Language of Conducting, Darko Butorac, TEDx Talks, TEDxMontana

3 Interview de Maria Joao Pires sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=UXbVDI0LhRM>



Wataru Ohashi : le danseur au bâton sonore

Pour la première fois en Suisse depuis 32 ans, le maître Wataru Ohashi a enseigné ce printemps à Lucerne lors d'une master class de trois jours qui a rencontré un grand intérêt.

Andrea Pfisterer

En entrant dans le grand hall d'entrée de l'école HPS à Lucerne, chaque participant-e est accueilli-e personnellement par Wataru Ohashi, vêtu de blanc, qui se tient prêt avec son fils Kazuhiro Ohashi et qui nous scrute avec un regard attentif. Dans la salle de cours, entièrement recouverte de tatamis et de draps blancs, aménagée avec

des murs en shoji et décorée d'un magnifique bouquet de fleurs, une assistante de cours dirige des exercices d'échauffement. Puis le maître fait son entrée sur la natte et profite d'une attention immédiate : « J'ai une bonne nouvelle pour vous : après 32 ans, je suis revenu vivant. Mais j'ai aussi une mauvaise nouvelle terrible : depuis peu, je suis citoyen américain et l'espérance de vie moyenne pour les hommes aux États-Unis est de 80



ans ». Pause artistique... « Je vais fêter mes 80 ans en juin ! Donc je ne reviendrai jamais ! » Il nous conseille de ne jamais se faire naturaliser aux États-Unis.

Ohashi est venu en Suisse pour la première fois en 1982 et y a enseigné régulièrement pendant une dizaine d'années. Par la suite, il a été trop occupé par son école aux États-Unis, de sorte que l'occasion de le voir en direct en Suisse ne s'est présentée qu'en avril de cette année. Les quelque 60 participant-e-s attendent donc avec impatience de voir ce qui leur est proposé lors de cette master class de trois jours.

IMMERSION

Après cette ouverture, Ohashi passe brusquement à la question de comment bouge un nouveau-né. Il s'allonge immédiatement lui-même sur le futon et agite ses bras et ses jambes dans l'air. Il montre ensuite comment un bébé couché sur le ventre essaie peu à peu de se soulever avec les bras. Avec ces premiers mouvements, dits homologues, la musculature du tronc commence à se former. Avec un volontaire, il démontre ensuite le deuxième mouvement du développement (rouler d'un côté à l'autre), un mouvement homolatéral. Il appelle les troisième et quatrième mouvements « cross-patterning » (mouvements croisés) : ramper à quatre pattes et mar-

cher à la verticale. Il dit qu'en tant que thérapeute, il veille à effectuer lui-même de tels mouvements croisés pendant le traitement, ce qui lui permet de se déplacer sans interruption autour des client-e-s dans une séquence proche du taiji et de gagner ainsi du temps. Il nous recommande de ne donner que des traitements de 30 minutes. « Ne traitez pas les gens. Ne vous préoccuez pas. Faites le traitement comme une méditation. Une méditation pour vous et pour les client-e-s. Sans effort et avec efficacité. Et comme par hasard, les client-e-s se sentiront mieux après ».

C'est du reste ce qu'il a défini comme objectif principal de cette master class : non pas tant la localisation correcte des méridiens mais les mouvements fluides du corps. Le but est de nous libérer de notre corps afin que nous puissions nous concentrer pleinement sur le traitement. Il met l'accent sur l'élégance du mouvement et la subtilité du traitement. Un autre conseil d'Ohashi :

« Savourez vos traitements ! Et faites-les toujours avec pleine conscience » !

PRATIQUER, PRATIQUER, PRATIQUER

Ohashi démontre sur un volontaire à quoi ressemble concrètement un traitement basé sur le cross-patterning. À quatre pattes, il effectue un transfert de poids en forme de huit entre le genou fille (opposé à la main fille), la main mère et la main fille, le genou étant plus important que la main fille. Il répète cet enchaînement plusieurs fois au même endroit du corps, en y exerçant de plus en plus de poids. Ohashi recommande de rester jusqu'à une minute à un endroit avec la pression maximale acceptée. En plaçant toujours le poids du corps en premier sur la main mère, le poids qui agit par la main fille est mieux accepté. Son explication à ce phénomène : Si deux endroits différents subissent une pression ou une douleur, celle-ci est neutralisée et aucune pression ou douleur n'est ressentie. Lors de la pratique à deux qui suit, je suis étonnée de constater à quel point une pression forte et prolongée – même au niveau du hara – peut être agréable. Pendant la pratique, le maître et ses assistantes se promènent dans la pièce, ils observent attentivement, encouragent, corrigent parfois la posture et sont prêts à répondre aux questions. L'atmosphère est à la fois concentrée et légère.

Au cours des trois jours, nous nous entraînons à un traitement complet, une séquence simple sur tout le corps – en intégrant toujours le cross-patterning. Le style d'Ohashi est un style de Shiatsu classique : très physique, avec des pressions longues et profondes.

Le deuxième jour, nous pratiquons entre autres un traitement de la nuque avec un tissu qui facilite le travail. Il permet de soulever la nuque et la tête afin de mobiliser les différentes vertèbres cervicales de la C2 à la C7. Accessoirement, il est possible d'acheter de beaux tissus en coton exclusifs – Ohashi Healing Scarves.

Le traitement annoncé pour le dos me rappelle les traitements de mon ostéopathe. La cliente est assise en tailleur. Après une palpation du dos, on place les genoux à

l'endroit où l'on sent le plus de jitsu. On saisit les bras de la cliente, croisés devant sa poitrine, et on les tire vers ses propres genoux. La remarque d'Ohashi ici : si ça craque, c'est bon, si ça ne craque pas, c'est bon aussi. Après cette intervention, on vérifie le changement : la cliente descend-elle plus bas lorsqu'elle se penche en avant, ou est-elle moins sensible à la douleur ?

CAPRICES

Le premier matin, le temps était frais et venteux. Maintenant, le troisième jour, d'épais flocons de neige tombent du ciel et recouvrent les arbres en fleurs devant la fenêtre d'une douce couverture. Un instant plus tard, le soleil brille sur la splendeur blanche. Un murmure d'étonnement se fait entendre dans la salle.

Les caprices du temps d'avril devant la fenêtre sont aussi imprévisibles que la vivacité avec laquelle Ohashi saute d'un sujet à l'autre dans la salle, passant de traitements de démonstration à des conseils sur la gestion du cabinet à des anecdotes tirées de ses décennies d'expérience en tant que thérapeute ou guidant, « armé » d'un bâton sonore, des exercices d'assouplissement et de renforcement. Un de ses conseils qu'il ne manque pas de répéter est de bien prendre soin de soi, de renforcer quotidiennement les jambes et les pieds afin de pouvoir pratiquer le Shiatsu même à un âge avancé. Ohashi en est le meilleur exemple : il s'accroupit profondément sans peine, et même le troisième jour, il bouge encore avec fraîcheur et un sourire d'enfant, tel un danseur lors d'un matsuri japonais.

DÉVELOPPE TON PROPRE STYLE !

Une recommandation d'Ohashi m'a particulièrement marquée et m'a fait réfléchir. Il dit : fonde ton propre style. Lui-même a nommé sa méthode Ohashiatsu et l'a fait enregistrer en 1985. Mais où va-t-on, si chacun se spécialise et donne son propre nom à sa forme de thérapie ? Est-ce bien raisonnable ? En tout cas, il vaut certai-

nement la peine de réfléchir au marketing : Comment puis-je différencier mes prestations de celles d'autres thérapeutes, quelle est la spécificité de mon travail ?

Ces réflexions peuvent peut-être déconcerter certains thérapeutes, mais mon propre développement (les cours que je suis, les thèmes que j'approfondis), associé à mon passé (ma profession d'origine, mes autres formations) et à ma personne (mon caractère, mon mode de vie et mes autres centres d'intérêt) me permettent forcément de développer une palette individuelle de points thérapeutiques forts. Prendre conscience de ces atouts individuels, les développer et les mettre en avant sur son site web, ses flyers, etc. peut s'avérer très précieux.

Chaque fois qu'Ohashi fait venir quelqu'un pour une démonstration, sa manière de penser se révèle. En posant des questions ciblées, il met immédiatement en évidence le potentiel individuel de la personne en face de lui. En fonction des réponses, il fait une recommandation axée sur ce qui caractérise cette personne. Par exemple, il recommande à une thérapeute qui raconte qu'elle a quatre enfants de proposer du Shiatsu pour femmes enceintes ou pour enfants. Il dit :

« Spécialisez-vous dans ce que vous faites le plus, car c'est là que vous êtes compétent-e-s ! »

Ohashi peut donner l'impression d'être arrogant parce qu'il ne se réfère plus à ses maîtres, ce qui n'est pas du tout « japonais ». Mais dans ses discours, on peut entendre qu'il apprécie la valeur d'un développement continu. Il souligne l'importance de faire des recherches sur les différentes maladies que nous rencontrons chez nos client-e-s, de se former, de travailler sur soi-même et de remettre régulièrement en question sa manière de travailler. Son conseil à ce sujet :

« Apprenez de nombreuses techniques et élargissez votre répertoire, comme un couteau suisse ».

CHOISIS TES CLIENT-E-S !

En ce qui concerne le rapport avec la clientèle, Ohashi a également ses propres idées. Il nous conseille par exemple de ne jamais permettre aux client-e-s de nous choisir, mais de les choisir nous-mêmes. Comment est-ce possible ? Ohashi n'accorde un rendez-vous qu'aux personnes qui viennent sur recommandation de quelqu'un d'autre. Et si elles ont l'audace de demander le prix d'un traitement, il ne les prendra pas. Il nous conseille aussi de ne pas avoir pour objectif de soigner les gens, mais simplement de nous occuper d'eux et ils reviendront.

Il explique aussitôt ce que signifie s'occuper de quelqu'un : se préparer à chaque personne en lisant les informations de la dernière séance dans le dossier de celle-ci, même si 20 ans se sont écoulés depuis, car les client-e-s apprécient que l'on se souvienne d'eux.

Après trois jours de cours, je rentre chez moi comblée et deux de ses nombreux conseils résonnent encore en moi : « S'il vous plaît, préparez votre avenir, si vous vous préparez, cela se produira » et : « Ta vie reflète ton Shiatsu, ton Shiatsu reflète ta vie ».

Andrea Pfisterer, commission de rédaction et thérapeute complémentaire avec Certificat de Branche, méthode Shiatsu, pratique à Zurich.



Shiatsu Summit: Traumatisme et espoir

Un congrès est une merveilleuse plateforme pour se laisser inspirer. Le Shiatsu Summit qui s'est tenu en mai de cette année à Vienne a montré qu'il était possible de s'engager dans un processus d'apprentissage intensif, y compris sur le plan professionnel. Telle était précisément la vision de ses organisateurs et organisatrices.



Mike Mandl

Vienne a toujours été un terrain propice aux congrès de Shiatsu : en 1999, la Hara Shiatsu Academy a organisé le premier congrès international de Shiatsu, initiant ainsi la tenue de congrès en Europe. Cinq ans plus tard, le premier Congrès Européen de Shiatsu (ESC) a eu lieu en Suisse. Avec un rythme triennal, l'ESC s'est tenu quatre fois de suite à Kiental, avant qu'une nouvelle initiative ne soit lancée à Vienne : pourquoi ne pas organiser ce congrès dans une ville ? Là où il y a beaucoup d'écoles de Shiatsu, de praticien-ne-s et de public ? J'ai repris la direction de l'organisation à la suite de Wilfried Rappenecker en 2017, et c'est à ce moment-là que l'ESC a marqué un point d'exclamation dans la capitale autrichienne avec plus de 600 participant-e-s – c'était l'un des plus grands événements de Shiatsu au monde.

En 2024, il nous a semblé toutefois opportun, à moi et mon équipe, de repenser le thème du congrès. Pourquoi ? Une grande manifestation devrait être consacrée à de grandes questions et les placer au centre de son débat. Le fait est que les temps ont changé. Le Shiatsu est une méthode merveilleuse, mais qui peine à trouver une position claire et axée sur l'avenir dans le grand conglomérat de la crise. Le Shiatsu a besoin de plus de compétences en matière de thèmes de notre époque afin de pouvoir mieux se positionner. Il a besoin de se différencier davantage pour mieux cibler son public. Il y a de nouvelles problématiques, de nouveaux défis. Et : un apprentissage concentré n'exclut pas l'échange international, le fait de faire connaissance et de s'amuser. Au lieu de miser, comme la plupart des congrès, sur une multitude d'intervenant-e-s, différents thèmes et cours, le Shiatsu Summit a choisi une toute autre voie : un seul point fort. Quatre jours. Cinq expert-e-s. Pas un programme débordant, mais un thème spécifique : comment pouvons-nous soutenir au mieux les client-e-s ayant vécu des expériences traumatisantes, à l'aide du Shiatsu ?

Je suis convaincu que le Shiatsu a le potentiel d'être l'une des méthodes thérapeutiques les plus efficaces et les plus nuancées dans ce domaine. La combinaison spéciale du travail corporel, de la pleine conscience et de l'approche salutogène rend le Shiatsu unique en son genre¹. L'objectif du Summit était de proposer un espace pour approfondir les compétences nécessaires à ce travail.

Chaque intervenant-e du Summit s'est consacré-e à une compétence spécifique. Une grande importance a été accordée au fait que ces compétences se complètent et se combinent pour former un grand tout. Pour pouvoir profiter de cette expérience, les 130 participant-e-s de 16 pays différents ont suivi tous les cours proposés selon un principe de rotation. Nick Pole du Royaume-Uni en tant qu'expert en Clean Language s'est concentré sur la question de savoir comment combiner au mieux la parole avec le Shiatsu dans le cadre d'expériences traumatiques. La Suissesse Katerina Chrissochou a combiné l'hypnothérapie et le Shiatsu dans son travail et a partagé son expérience approfondie. Mihael Mamychsvili a fondé un institut interdisciplinaire pour la thérapie des traumatismes au Canada qui rencontre un grand succès. Dans le cadre du Shiatsu, il se consacre principalement au processus de réorganisation du système nerveux qui constitue la condition indispensable à la guérison. Antigoni Tsegelis, avec sa joie de vivre grecque, a développé une approche basée sur la sagesse du corps. Pour ma part, j'ai présenté l'accès dont dispose la MTC en matière de traitement des traumatismes, y compris l'apport de l'alimentation et des applications externes telles que le moxa.

Le programme intensif a été complété par des exercices matinaux axés sur le processus post-traumatique, des tables rondes sur le thème du traumatisme et des séances d'échange permettant d'intégrer aussitôt les

1 En Suisse, la situation est différente : la combinaison de tous ces aspects y est centrale pour toutes les méthodes TC (note de la rédaction)

connaissances acquises ainsi que par une joyeuse fête où l'on a dansé et fêté abondamment, afin de maintenir en équilibre le yin et le yang du sérieux et de la légèreté.

Conclusion : l'organisation a été menée de manière professionnelle et réussie, et l'idée a fonctionné à merveille. En se concentrant sur un thème, un champ d'énergie puissant s'est formé, imprégnant chaque aspect du Summit au point de toucher profondément tous les participant-e-s. Ce fut en somme une expérience de partage et une création commune. Les participant-e-s ont pu vivre des processus personnels, approfondir des notions existantes et acquérir de nouvelles connaissances. Ce qui est apparu clairement, c'est que les qualités essentielles du Shiatsu, notamment l'empathie et le toucher venant du cœur, sont déjà suffisamment présentes. Le fait d'aller vers plus de compétence, vers plus de courage dans l'accompagnement de tâches complexes et le travail concret avec certains symptômes apporte une grande

valeur ajoutée au Shiatsu. Dans ce sens, le Shiatsu Summit a donné une impulsion stimulante qui ne s'est pas arrêtée avec le congrès. Tous les cours ont été filmés et sont disponibles dans des archives complètes en ligne. Les intervenant-e-s proposent des consultations gratuites afin de pouvoir faire le suivi de toute expérience émergente. Un beau voyage qui se poursuit. En route pour le prochain Summit...

Mike Mandl est auteur et enseignant de Shiatsu avec un cabinet à Vienne.



Publication de recherche en langage clair : le Shiatsu en cas de douleurs dorsales

Les études scientifiques, rédigées en anglais et dans un langage peu accessible, sont souvent complexes à comprendre pour les non-initiés. Pour les thérapeutes qui souhaitent transmettre des informations à leurs client-e-s, elles sont inadéquates.

Nous avons résumé une publication japonaise sur le Shiatsu et les douleurs dorsales chroniques pour créer un document visuellement attrayant et plus facile à comprendre. L'ASS réalisera d'autres documents de ce genre et les mettra à disposition sur son site web.

Link: <https://shiatsuverband.ch/fr/le-shiatsu-therapeutique/donnees-de-recherche/>



Le Shiatsu est efficace contre les douleurs dorsales chroniques

Les personnes souffrant de douleurs dorsales chroniques qui ont reçu une série de traitements de Shiatsu pendant 4 semaines ont connu un soulagement à la fois immédiat mais aussi à plus long terme de leurs douleurs par rapport au groupe témoin.

Pour cette étude, les patient-e-s souffrant de douleurs dorsales chroniques dans le bas du dos ont été divisé-e-s en deux groupes : un groupe de 29 personnes a reçu un traitement conventionnel de la douleur au moyen de

compresses ou de médicaments, l'autre groupe de 30 personnes a reçu chaque semaine un traitement de Shiatsu standardisé pendant quatre semaines en plus du traitement conventionnel. Au cours des quatre semaines suivantes, tous les patient-e-s n'ont reçu plus que le traitement conventionnel.

Avant le traitement, après quatre et après huit semaines, tous les patient-e-s ont rempli des questionnaires standardisés concernant la douleur et leur qualité de vie.

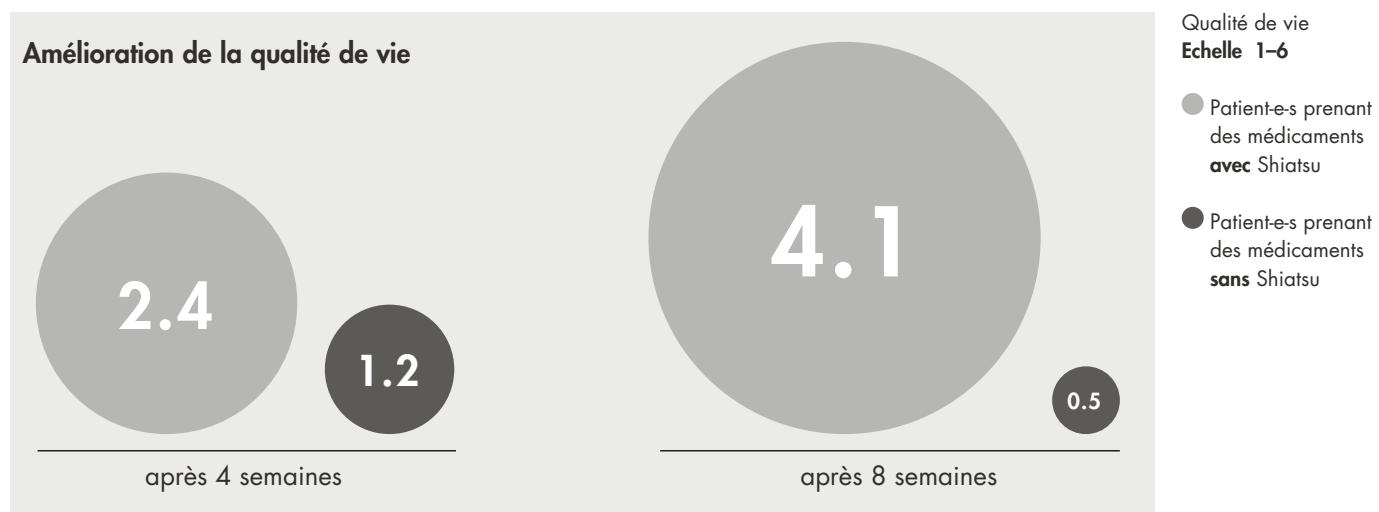
LES EFFETS DU SHIATSU

À court terme :

Après quatre semaines, la qualité de vie s'est améliorée de manière similaire dans les deux groupes. L'amélioration a été mesurée en fonction de la sévérité des douleurs dorsales et de l'incapacité de travail que les participant-e-s ont indiquée dans l'Oswestry Disability Index.*

À long terme :

Après huit semaines, le groupe Shiatsu a montré une amélioration durable et cliniquement significative de la qualité de vie par rapport au groupe témoin. Et ce, bien que les séances de Shiatsu aient eu lieu quatre semaines auparavant.



*Qu'est-ce qui a été mesuré exactement ?

L'ODI (Oswestry Disability Index Calculator for Low Back Pain) est un questionnaire standardisé. Il comprend des questions sur 10 aspects de la vie et évalue l'état fonctionnel et l'altération de la qualité de vie chez les patient-e-s souffrant de douleurs aiguës ou chroniques dans le bas du dos. Le score total est compris entre 0 et 50, 0 représentant le handicap le plus faible et 50 le plus fort. Avant les traitements, les patient-e-s ont indiqué un score moyen de 16. Dans le diagramme ci-dessus, un cercle plus grand signifie une plus grande réduction des handicaps ressentis.

Étude de base : Shiatsu for chronic lower back pain: Randomized controlled study. Daiki Kobayashi et al. Complementary Therapies in Medicine 45 (2019) 33–37 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229919302778>

Klang & Stille®

der Fachversand für MEDITATIONSBEDARF
SHIATSU
ZEN

KI-KAWA®
Die Shiatsu-Matte von Klang & Stille

Baumwoll- und wahlweise mit Schurwollfüllung.
12 verschiedene Farben und vier Standardgrößen:

- 90 x 210 cm
- 160 x 210 cm
- 200 x 210 cm
- 240 x 210 cm

Selbstverständlich fertigen wir auch Sondergrößen für Sie an.

Gut zu transportieren und zu verstauen

Ki-KAWA "Light"-Ausführung für Seminare, Yoga und Unterwegs.

Verschiedene Stütz- oder Unterlegkissen, Schonbezüge, passende Behandlungslaken und bequeme Praxiskleidung

Klang & Stille GmbH
Rosenauweg 22 D-91346 Markt Wiesental
Fon: 09196 - 998040 Fax: 09196 - 998042

www.klang-stille.de



Le groupe régional près de chez toi : réseautage, échange, formation continue



Groupe régional d'Yverdon

Pratiquer le Shiatsu ensemble et se développer. Les groupes régionaux se réjouissent d'accueillir de nouveaux collègues !

<https://mitglieder.shiatsuverband.ch/fr/pratique/groupes-regionaux/>



IMPRESSION 17/2024

Éditrice : Association Suisse de Shiatsu ASS

Prix : 5 CHF, un exemplaire gratuit pour les membres ASS

Rédaction : Andrea Pfisterer, Barbara Felber, Catherine Ott

Publicité : Karin Eisenblätter

Graphisme : Franziska Hubmann, visualbox

Impression : Brüggli Medien

Tirage : 1200 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

Etzelmat 5, 5430 Wettingen

056 427 15 73

gs@shiatsuverband.ch

www.association-shiatsu.ch