

Shiatsu : une méthode manuelle aux multiples bienfaits



Le shiatsu, thérapie complémentaire ou préventive possède de nombreux bienfaits santé et bien-être. Découvrez ce que c'est, à qui cette méthode s'adresse et ce qu'elle peut nous apporter ?

Shiatsu, kezaco ?

Le shiatsu, est une thérapie manuelle d'origine japonaise qui vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens d'**acupuncture**.

Cette méthode préventive apporte une détente physique et psychique, qui contribue à améliorer le bien-être de la personne. L'idée est de relier le corps et l'esprit.

Souvent, le déséquilibre est installé depuis un moment, mais la douleur apparaît d'un coup « sans raison apparente ». Le but est de comprendre pourquoi on a cette douleur, quels sont les blocages. Cette méthode peut être utilisée dans de nombreux cas : réduire le **stress**, accompagner en cas de burn-out, renforcer le système auto immunitaire de l'organisme, soigner les « bobos courants » comme une **gastro-entérite**, une angine, un rhume, une grippe...

Le shiatsu peut aider à réduire la douleur en faisant dégager les endorphines, il permet ainsi de réduire les anti-inflammatoire.

Dans le domaine du sport aussi le shiatsu a sa place : pour préparer avant une séance, récupérer après un effort intense.

L'auto-shiatsu, qui consiste à appuyer soi-même sur des points bien précis du corps, est intéressant, car il permet de soulager les troubles au moment même où l'on en a besoin. Par exemple, certains automassages peuvent être réalisés en cas de fatigue, ils permettent de se donner un coup de fouet express au bureau lorsque la concentration baisse.

A qui ça s'adresse ?

A tout le monde, à tout âge, du nourrisson à la personne âgée, en passant par la femme enceinte. Par contre, pour les nourrissons et les femmes enceintes, bien faire attention à choisir un praticien spécialisé. Chez les femmes enceintes par exemple, certains points sont interdits, il faut donc que le praticien soit formé à ces particularités.

On peut faire appel à cette méthode lors d'une maladie, en parallèle du travail du corps médical, en thérapie complémentaire sur des maladies chroniques (cancer, **fibromyalgie**, **sclérose en plaques**).

Les seules contre-indications sont la fièvre, si vous êtes en cours d'infection, si vous avez une phlébite, en cas de grands problèmes cardiaques ou pour si vous portez un pacemaker, le shiatsu est déconseillé.

Une séance type

En règle générale, une séance de shiatsu dure environ 1 heure. Elle commence par un entretien avec la personne, afin de déterminer sa demande, ses besoins, ses habitudes alimentaires, son bien-être et sa santé générale.

Un bilan énergétique est ensuite effectué, soit en touchant la personne, soit en l'observant ou en l'interrogeant. Le praticien peut par exemple demander à observer votre langue, ou prendre votre « pouls chinois ».

Puis, la séance commence, elle est individuelle pour être au maximum personnalisée. On ne reçoit jamais le même shiatsu, en fonction des périodes de l'année, des besoins du jour, du moment, des demandes...

Habillé, allongé sur un futon ou sur une table ou une chaise de massage sur le ventre, ou positionné en latéral, le praticien procède à des mouvements, des massages ou des pressions plus ou moins appuyés.

Ensuite, il donne généralement des conseils sur l'alimentation, l'hygiène de vie, les postures à adopter et parfois, quelques exercices pour faire de l'auto-shiatsu. Il peut par exemple vous montrer sur quel point appuyer en cas de stress, un exercice à reproduire dès que le stress

monte en vous. Il va aussi vous expliquer les principes de la médecine chinoise, que vous gagnerez à suivre (ne pas manger en excès, réduire ce type d'aliment, savoir être raisonnable...)

Combien de séances faut-il ?

Faire une séance à chaque changement de saison est idéal. Selon la personne et les besoins, le nombre de séances nécessaires varie. Par exemple, pour des problèmes de sommeil, il faudra peut être 2 à 3 séances rapprochées pour obtenir des résultats.

Souvent, les personnes viennent trop tard, et les séances nécessaires sont plus nombreuses. Il ne faut pas attendre qu'il y ait un déséquilibre pour venir, le mieux est d'utiliser cette méthode en prévention.

Attention à choisir un praticien formé par un organisme sérieux, car il n'existe aujourd'hui aucune réglementation en France.

Merci à Valérie Capel, praticienne de shiatsu, Responsable Communication de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (www.ffst.fr)