

☯ Vous avez dit Shiatsu ? ☯

par **Alain Gesbert**
février 2007

☯ Un petit peu d'histoire (le minimum à savoir) ...

En France, le **Shiatsu Traditionnel** commence à être un peu mieux connu. Il est directement issu de la médecine traditionnelle chinoise et, au niveau des techniques et de sa pratique, il a été conçu et développé au Japon. En 1955, le **Shiatsu** fut officiellement reconnu par le gouvernement japonais comme une technique thérapeutique, à la fois sérieuse et efficace.

☯ Mais qu'est-ce que le Shiatsu ?

Le **Shiatsu** est une forme d'acupuncture manuelle (essentiellement avec les pouces et les doigts), agissant à la fois sur le physique et le psychisme. Il permet de réduire les troubles émotionnels et de se libérer des tensions, du stress. Le **Shiatsu** n'est ni un massage, ni un système d'acu-pression (c'est à dire l'appui sur des points situés sur un méridien). Le **Shiatsu** est **l'art de faire circuler, d'harmoniser, de rééquilibrer ou de débloquer l'énergie dans une personne.**



👉 L'objectif du Shiatsu ?

L'objectif du **Shiatsu** est d'activer et de rééquilibrer l'énergie dans le corps afin que les tensions et les blocages énergétiques puissent disparaître. Il assure un rôle préventif indéniable et agit à la fois sur le corps et l'esprit. Le **Shiatsu** stimule les défenses naturelles de l'organisme. Le **Shiatsu** vise à rééquilibrer les mouvements du **Ki** (c'est à dire de l'énergie) dans les méridiens, afin de permettre à l'organisme de puiser en lui-même les ressources nécessaires à son équilibre ou à son rétablissement. Le **Ki** (ou **Qi**, ou **Chi**) s'exprime dans le corps humain à travers les méridiens d'acupuncture et des zones que l'on appelle méridien tendino-musculaires. Il est important de savoir que la forme la plus matérielle du **Chi** est le sang.



🌀 Comment se passe une séance type ?

- ▶ **Le Shiatsu se pratique exclusivement par-dessus un vêtement souple.**
- ▶ Une séance dure en général une heure.
- ▶ La procédure d'une séance peut varier selon les besoins et l'état énergétique du receveur.
- ▶ Avant de donner un **Shiatsu**, le praticien se met dans son hara (la zone d'énergie située 3 cm au-dessous du nombril).
- ▶ Puis, il fait un bilan énergétique du hara de son patient afin de percevoir quels sont les méridiens en déséquilibre ou qui peuvent, suivant le cas, participer aux malaises ressentis par le receveur du **Shiatsu**.



- ▶ Le praticien a fait un travail sur lui. Souvent il vient des arts martiaux ou il pratique le **Chi Kung (Qi Gong)**, le **Tai Chi**. Il donne le **Shiatsu** à partir de son Hara. Il a développé un ressenti au niveau du toucher qui lui permet de sentir la circulation de l'énergie dans les méridiens.
- ▶ Les éventuelles « pressions » qu'il fait ne sont pas musculaires, la force musculaire n'est pas utilisée en **Shiatsu** : le praticien positionne son corps en fonction de son centre de gravité et de son hara.
- ▶ Une bonne « pression » en **Shiatsu** permet d'atteindre le niveau nécessaire pour sentir le **Ki**, le degré de la « pression » étant variable selon les méridiens, les différentes parties du corps et variable également d'une personne à une autre. La théorie, confirmée par la pratique, indique qu'au niveau des articulations les méridiens sont très en surface. C'est pourquoi outre des « pressions » sur le trajet des méridiens, celui qui donne un **Shiatsu** pourra également utiliser des étirements afin de favoriser une meilleure circulation de l'énergie. Il utilise des « pressions » parfois rapides et superficielles aux endroits congestionnés afin de remettre le **Ki** (l'énergie) en circulation et parfois plus lentes et plus profondes pour permettre un « appel » d'énergie aux endroits qui le sollicitent par leur manque de tonus et de vitalité. Ces « pressions » peuvent être faites avec les mains, les paumes, les pouces, les coudes et parfois les pieds. Pendant toute la séance, le praticien sera également à l'écoute des réponses et des manifestations de l'énergie dans le corps.
- ▶ Le système énergétique se rééquilibre et s'active pendant la séance mais continue, en général, d'agir pendant un à trois jours.



🌀 Et le Shiatsu Yang ?

Le **Shiatsu de type Yang** est, probablement, le mieux connu du grand public. C'est un **Shiatsu** dynamique avec des étirements et des « pressions » le long des méridiens d'acupuncture. Il est souvent utilisé en Thalasso et dans les SPA des hôtels. Il permet une bonne détente corporelle. Il agit sur les muscles et les tendons et améliore la souplesse des tissus musculaires. Il stimule enfin la circulation du sang. La pratique du **Shiatsu Yang** est suffisante pour soulager la fatigue musculaire. Il a également une action préventive importante sur l'organisme.

Le **Shiatsu Yang** intéresse donc les personnes stressées par la vie moderne et toutes celles qui veulent faire du préventif.

🌀 S'il y a un Shiatsu Yang, c'est qu'il y a un Shiatsu Yin ?

Le **Shiatsu de type Yin** est plus lent, plus doux, plus nourricier, plus énergétique Il agit plus en profondeur. Il a une action importante sur le tissu conjonctif (les fascias). Il agit, également, en profondeur sur les tendons, les ligaments et sur les articulations. Le **Shiatsu Yin** permet de tonifier l'énergie dans les méridiens. Il permet à un praticien expérimenté de diriger l'énergie, le Chi : le **Shiatsu Yin** assure ainsi un équilibre, une harmonisation énergétique, tout en libérant progressivement les tensions accumulées dans le corps. Il facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines. Il stimule la circulation de la lymphe.

Avec le **Shiatsu Yin**, il y a très souvent un sentiment profond d'enracinement. Le **Shiatsu Yin** est conseillé à toute personne dont le corps en souffrance ne permet pas, à des degrés variés, d'agir à l'aide des étirements ou des techniques dynamiques du **Shiatsu Yang**.

👉 L'objectif principal du **Shiatsu Yin** est de maintenir le corps proche de son potentiel optimal de santé et de vitalité, tout en harmonisant le tonus énergétique.

🌀 Un praticien expérimenté peut, en fonction de son patient, réaliser une séance associant ensemble ces 2 **Shiatsu (Yin et Yang)** très complémentaires.



▶ En résumé

Le **Shiatsu** n'est pas un massage : c'est une discipline énergétique qui utilise les méridiens d'acupuncture. Le **Shiatsu** améliore la souplesse des tissus musculaires, facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines, il stimule la circulation du sang et de la lymphe.

🌀 Actions du Shiatsu (en résumé)

▶ Quand le **Shiatsu** est pratiqué de façon appropriée, ses bienfaits sont nombreux. Entre autres, il procure fréquemment un sentiment d'apaisement général, une restauration progressive de chacun des principaux systèmes de l'organisme (en relation avec les fonctions des méridiens).

▶ Avec le **Shiatsu**, la circulation de l'énergie, éventuellement son déblocage, est réactivée dans les organes. La libre circulation des énergies bloquées permet alors de rétablir l'harmonie corps-esprit.

Il s'en suit une revitalisation du système immunitaire et une régulation harmonieuse du para-sympathique.

▶ Contres indications

▶ Le **Shiatsu** ne se substitue en aucune façon à un traitement médical. Le **Shiatsu** est à déconseiller pour toute maladie grave avec un développement rapide.

▶ Si vous êtes enceinte, il est préférable de ne pas recevoir de **Shiatsu**, surtout pendant les 3 premiers mois de la grossesse.

▶ Signalez toujours votre traitement médical si vous en avez un ou les faiblesses de votre organisme.

▶ Contact



Auriculo - Shiatsu Yin
Ostéo japonaise et Pouls Nogier
Relaxation - Rêves éveillés - Enfant Intérieur
<http://www.alaingesbert.fr>
Tél.: 01 64 91 26 57

