

La pression douce du shiatsu soulage les troubles récurrents

THÉRAPIE • *Dans notre société frénétique nous sommes nombreux à souffrir de troubles physiques et psychiques sans explications médicales. Le shiatsu peut soulager ces troubles, procurer une profonde détente et activer les forces naturelles de guérison.*

Nathalie Möri

Le shiatsu, méthode thérapeutique japonaise qui signifie «pression des doigts», est ancré dans la philosophie et les principes de santé extrême-orientaux. Selon les enseignements traditionnels, l'énergie vitale (ki) parcourt le corps. Quand le ki circule librement, l'être humain est en bonne santé. A l'inverse, l'énergie stagnante ou répartie de manière inégale provoque des déséquilibres qui risquent de générer des problèmes de santé.

Thérapie complémentaire

Le shiatsu soulage les troubles physiques et psychiques par des pressions

différenciées le long des voies énergétiques appelées méridiens. Il procure une profonde détente et stimule les forces naturelles d'autorégulation. Cette méthode reconnue de thérapie complémentaire agit sur le corps, l'âme et l'esprit et place le rétablissement global de l'être humain au centre de sa pratique.

Il est possible d'avoir recours au shiatsu seul ou en complément d'un traitement de médecine conventionnelle ou alternative. De plus en plus de médecins orientent les patients vers des thérapeutes complémentaires afin de favoriser le processus de



Au moyen de pressions et d'étirements, l'énergie vitale est stimulée et rééquilibrée. DR

guérison après une maladie, un accident ou lors de troubles liés au stress comme des tensions et des maux de tête, de la nervosité ou des troubles du sommeil. Car le shiatsu, en rééquilibrant les énergies, peut augmenter durablement le bien-être.

Guérir à tous les niveaux

Dans la plupart des cas, les personnes consultent un thérapeute de shiatsu en raison d'un symptôme comme les douleurs dorsales. Mais, le shiatsu va

plus loin que le traitement d'un symptôme isolé. Cette thérapie d'approche globale vise à identifier les ressources d'une personne et à les fortifier par différents moyens. C'est un travail thérapeutique orienté vers le processus qui repose sur l'interaction entre la personne traitée et le thérapeute. Lors d'une séance de shiatsu, la personne traitée fait une expérience à la fois vivifiante et profondément relaxante. Vêtue d'habits confortables, elle est allongée à même le sol sur

un matelas en coton. C'est au moyen de pressions, d'étirements et de rotations que l'énergie vitale est stimulée et rééquilibrée. Les blocages et les tensions se libèrent. La personne améliore sa perception corporelle et retrouve le calme en dépit de son stress quotidien. Un processus interactif qui a pour but de fortifier les ressources et d'apprendre à écouter le corps pour lui apporter l'attention qu'il mérite. ■

Une méthode reconnue

NM • Le shiatsu est l'une des 20 méthodes reconnues de la thérapie complémentaire OrTra TC. Depuis septembre 2015, les futurs thérapeutes ont la possibilité d'obtenir un diplôme fédéral. Le shiatsu peut accompagner et compléter une thérapie en médecine conventionnelle ou alternative et les prestations sont prises en charge par les assurances complémentaires. La liste des membres reconnus par l'Association Suisse de Shiatsu est disponible sur le site internet de l'association: www.shiatsuverband.ch