

Massage Shiatsu

Catégorie : Techniques

Publié par [Drdesforges](#) le 14/8/2006

Le shiatsu Par des pressions faites surtout avec les pouces, mais aussi avec les coudes et même avec les pieds, le massothérapeute s'attarde aux méridiens et aux points d'énergie (acupuncture) situé sous la peau ou dans les muscles.

Le shiatsu Par des pressions faites surtout avec les pouces, mais aussi avec les coudes et même avec les pieds, le massothérapeute s'attarde aux méridiens et aux points d'énergie (acupuncture) situé sous la peau ou dans les muscles. La qualité de la pression varie selon l'état énergétique de chaque personne. Le Shiatsu se pratique dans un contexte de développement global de la personne, et se pratique par-dessus les vêtements ou directement sur la peau.

Historique

Le Shiatsu s'inscrit dans le courant assez fort des techniques manuelles pratiquées depuis plusieurs millénaires en Chine. Vers le 7e siècle environ, le Japon importa ces techniques et elles se transformèrent en une approche précise appelée le AN-MA. Au fur et à mesure de son évolution elle devint japonaise.

Il faut attendre le milieu du XIXe siècle pour que le AN-MA évolue dans un contexte plus médical en privilégiant la « pression ». Cette pratique prit alors le nom de SHI-ATSU (une pression des doigts). C'est vers 1955 que le SHIATSU fut reconnu officiellement par le ministère japonais de la Santé comme une médecine à part entière.

Description

Traditionnellement, le shiatsu s'exécute au sol sur un futon. Quelques fois, il se pratique sur une table basse. Le receveur est vêtu ; le praticien n'utilise pas d'huile. Il exécute des pressions sur le corps incluant des manœuvres afin de mobiliser les articulations du corps.

La philosophie

Le shiatsu emprunte à la philosophie chinoise le partage de l'énergie vitale en deux courants distincts : le Yin (négatif) et le Yang (positif). Les excès de l'un ou l'autre vont créer un déséquilibre que le monde occidental appelle la maladie.

Le shiatsu intègre « la théorie des cinq éléments ». Nous retrouvons dans la nature les éléments suivants : Terre, Feu, Bois, Métal, Eau. Ces éléments correspondent à des organes précis du corps humain (ex. : le feu à la colère ; le bois à la tristesse), à des émotions (ex. : l'eau à la peur), à notre environnement (ex. : le bois à l'automne).

Notre corps est un réseau de communication où les canaux d'énergie, les méridiens, relient les organes les uns aux autres. Il existe 12 méridiens principaux. Chacun tire son nom de l'organe ou de la fonction qu'il relie au courant de l'énergie vitale. Il y a des méridiens Yin et des méridiens Yang.

En shiatsu, la façon de faire circuler l'énergie dans les méridiens est d'exercer une pression plus ou moins forte sur le parcours des méridiens, incluant les tsubos. Les tsubos sont des points situés sur le corps, le long des méridiens. Sous la peau, ils correspondent à des emplacements spécifiques et atteignent différents niveaux de profondeur dans le corps et dans le système musculaire. Ils se situent où les terminaisons nerveuses présentent une sensibilité particulière à la douleur lors d'un blocage dans le courant d'énergie vitale.

Ces principes de la philosophie chinoise vont nous amener maintenant à mieux comprendre l'application du shiatsu.

Les applications

Le praticien ou massothérapeute vérifie lors de l'entrevue le besoin de son client; il explique comment le shiatsu peut aider, comment se déroulera la session de shiatsu. Il procède à un bilan de santé. Il informe; il y a des contre-indications au massage.

Le massothérapeute vérifie les déséquilibres énergétiques de son client en utilisant au moins une des méthodes de lecture d'énergie suivantes : zones du hara, zones réflexes du dos, points « Mu », point « Shu », le diagnostic oriental. Dans la vision orientale, le « malaise » a pour cause un déséquilibre énergétique : l'énergie circule mal dans les méridiens. Ce qui permet d'exécuter un shiatsu adapté aux besoins énergétiques et physiques du client.

Le massothérapeute harmonise les énergies à travers les méridiens en tonifiant ou dispersant l'énergie et en utilisant les tsubos. Il choisit les zones sur lesquelles il veut travailler. La pression peut être douce et agréable mais aussi dure et puissante. Un bon massothérapeute vérifie avec son client pour que les pressions ne soient pas douloureuses.

Par exemple, si le massothérapeute, après la lecture d'énergie, a identifié un déséquilibre d'énergie au niveau du foie, il effectuera un travail plus particulier sur celui-ci. Pour ce faire, il fera des pressions sur le méridien relié au foie. Ne vous surprenez pas; il travaille alors sur la jambe car c'est là que passe le méridien!

Il effectue ensuite des manœuvres spécifiques pour diriger l'énergie. Les pressions se font perpendiculairement au corps et se font dans la phase expiratoire de la respiration alors que le corps se détend. En plus des pressions, il utilise des étirements, des mobilisations articulaires, des torsions et d'autres manœuvres qu'on retrouve quelquefois dans d'autres types de massage. Le massothérapeute propose un plan d'intervention et suggère certains exercices afin d'harmoniser l'énergie.

Bienfaits

Le shiatsu tend à prévenir et à renforcer la santé.

Voici quelques exemples :

- Le shiatsu peut réduire ou soulager les maux quotidiens comme le stress, l'anxiété, la fatigue, les maux de tête, de dos, etc. ;
- il améliore la respiration et permet la dissolution des tensions musculaires ;
- il détend et relaxe la personne qui le reçoit ;
- il accroît la résistance corporelle aux agressions ;
- il stimule le corps à retrouver ses processus d'autoguérison en résistant mieux aux infections et aux maladies ;
- le sommeil est plus réparateur après une séance de shiatsu ;
- il revitalise les personnes âgées ;
- il est aussi recommandé dans le cas de constipation, des maux de tête ou d'affection du nerf sciatique.

Les effets bénéfiques du toucher sont ressentis comme réconfortants et calmants dans la souffrance ou la détresse.

Contre-indications principales

Le shiatsu est accessible à tous.

Lors du bilan de santé, l'intervenant vérifie les contre-indications liées à la santé du client. Exemples : il est important de dire à votre intervenant si vous avez subi une opération majeure récente, si vous avez des problèmes d'ostéoporose, si vous avez une infection cutanée contagieuse, si vous faites de la fièvre.

[Fédération québécoise des massothérapeutes](#)