

## LE SHIATSU



Le shiatsu est une thérapie orientale qui utilise les doigts comme principaux instruments de travail. D'origine japonaise, il emploie le toucher pour rétablir la circulation de l'énergie vitale dans des zones du corps où celle-ci se trouve bloquée (en vide ou en excès). Il permet ainsi à l'organisme de puiser en lui-même les ressources nécessaires à son rétablissement. Cette méthode de soins tire ses racines de la médecine traditionnelle chinoise et du massage japonais amma.

Le amma que l'on considère comme l'ancêtre du shiatsu trouve ses origines en Chine. Il y a environ 1500 ans, après avoir circulé en Extrême-Orient, les arts traditionnels chinois de guérison s'introduisent au Japon. Le mot massage, composé des deux caractères chinois Anet Mo (signifiant calmer par le toucher), est prononcé amma (ou anma) par les Japonais. Ce soin devient populaire durant la période Edo. À cette époque, la thérapie amma comportait également des manipulations articulaires, des bandages et des saignées. À partir du VIII<sup>e</sup> siècle la médecine chinoise devient la médecine officielle du Japon. En 894, la Chine et le Japon rompent leurs relations officielles. Ceci permettra l'épanouissement de la culture nippone et le début de la spécificité de la médecine traditionnelle

japonaise. C'est à cette époque que le premier traité japonais de médecine, le Daidō-Rui-Jûhō voit le jour. C'est en fait une traduction assortie de commentaires des traités chinois classiques. Il décrit également des méthodes de soins traditionnelles japonaises. Eiken Kaibala écrit le Yôjô-kunen 1713. Ce traité décrit la pratique de l'amma et du do-in, adaptation du tao yinchinois, composé d'exercices physiques et d'auto-massages.

Le shiatsu appliqué dans sa pure tradition est utilisé au Japon pour rééquilibrer l'énergie et renforcer la force vitale. Sous une forme théra



peutique, il interviendra pour des problèmes touchant la rhumatologie (douleurs lombaires, arthrose, arthrite, sciatique, cervicalgie, torticolis), la gynécologie (nausées durant la grossesse, soins post-partum, troubles du cycle menstruel), l'appareil digestif (les pathologies fonctionnelles telles colites, constipation, gastrite), respiratoire (asthme, rhume, sinusite), la neurologie (migraines), la dermatologie (allergies) ou encore pour des troubles psycho logiques (angoisse, insomnie, dépression). La conception traditionnelle japonaise de l'acupressure fait que rares seront les utilisateurs du shiatsu comme «massage de relaxation». Le rythme de travail harassant qui caractérise la société nippone, surtout dans les grandes métropoles telles que Tokyo ou Osaka, ne permet pas aux hommes actifs de s'accorder une heure de «détente», comme on peut le concevoir en Occident. Au Japon, le phénomène de relaxation est encore à l'état embryonnaire ou au stade de la futilité. Originaire d'un pays rempli de pressions mentales, d'obligations et de contraintes journalières, le shiatsu est ici utilisé comme un remède concret à des déséquilibres de l'organisme.

Une séance de shiatsu dure en moyenne une heure. Elle peut être éprouvante pour le patient; il n'est donc pas utile de la prolonger trop longtemps. Il est préférable de la renouveler en cas de besoin. Certains cas spécifiques peuvent cependant nécessiter plus de temps. Cela sera évalué par le shiatsushi. Quant à la fréquence des traitements, elle diffère d'un individu à l'autre en fonction de l'importance de la pathologie et de sa chronicité.

Un shiatsu ne doit pas être une séance de torture. Des pressions trop fortes peuvent mettre le patient dans un état de tension nerveuse inutile, et ne seront pas forcément bénéfiques pour son cor

ps. Elles peuvent même bloquer la relation avec le patient. À chaque patient correspond un degré de pression différent. Vous n'allez pas travailler de la même façon sur un boxeur poids

## SHIATSU

Écrit par

Jeudi, 06 Janvier 2011 08:09 - Mis à jour Jeudi, 28 Juillet 2011 15:01

---

lourd que sur une danseuse d'opéra! C'est au thérapeute d'évaluer l'intensité de pression nécessaire. Selon la morphologie du patient et ses déséquilibres, nous pouvons décrire trois degrés de pression:

- la pression légère qui va de 1 à 5 kilos;
- la pression un peu plus intense qui varie entre 5 et 15 kilos;
- la pression forte qui est comprise entre 15 et 30 kilos.

Des pressions légères sur un sportif, ne seront pas adaptées, et peuvent être très mal perçues par ce dernier. Ce type de personne a besoin de pressions puissantes pour que la séance lui soit pleinement profitable. L'état énergétique général influence également beaucoup le travail du shiatsushi.

{youtube}v5bPiQzdLco{/youtube}

### DÉCOUVREZ LES OUVRAGES:



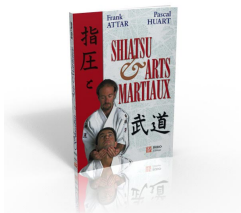
[Shiatsu et massage thaïlandais](#) , de Pascal HUART et Philippe MASUYER

# SHIATSU

Écrit par

Jeudi, 06 Janvier 2011 08:09 - Mis à jour Jeudi, 28 Juillet 2011 15:01

---



[Shiatu et arts martiaux](#) , de Franck ATTAR et Pascal HUART