

Quelle aide le shiatsu apporte-t-il en cas de stress?

Le stress et les symptômes dus au stress sont l'un des motifs les plus fréquents qui amènent à consulter un thérapeute de shiatsu. L'efficacité du shiatsu face au stress a été démontrée dans une étude représentative menée à l'échelle internationale par l'Université de Leeds. Le corps récupère sa capacité naturelle d'auto-régulation. Les blocages énergétiques et les tensions musculaires se résorbent. Les pressions attentives et rythmiques exercées sur le corps et ses méridiens procurent une sensation nette et durable d'espace, d'amplitude et de globalité. Le mental et le psychisme s'en trouvent profondément apaisés et recouvrent le calme et la sérénité. Au cours de l'entretien qui accompagne le traitement, la thérapeute peut aider la personne à identifier ses comportements stressants et à analyser sa situation et lui enseigner des exercices corporels ou des exercices d'imagination qui procurent détente et vitalité.

Exemple tiré de la pratique

Mme H. est employée de commerce pour une société d'assurances. Sa charge de travail est très importante. Elle souffre régulièrement de maux de tête et de tensions dans la nuque. Sa situation a nettement empiré depuis qu'elle doit partager son bureau avec une nouvelle collaboratrice qui selon elle lui prend beaucoup d'espace. Elle dort mal, se réveille tôt, se sent fatiguée tout au long de la journée, légèrement irritable et démotivée. Les muscles contractés du dos, des épaules et de la nuque se relâchent sous les pressions à la fois douces, soutenues et rythmées que la thérapeute de shiatsu exerce avec ses mains et ses doigts. Le flux d'énergie obstrué dans la nuque recommence à circuler. Les pieds qui étaient souvent froids en raison d'un apport insuffisant en énergie se raniment. Après chaque séance, les symptômes douloureux disparaissent pendant quelques jours, le sommeil s'améliore. Pour obtenir une amélioration durable, la thérapeute recommande de faire de courtes pauses à intervalles réguliers pendant la journée de travail pour faire bouger les épaules et les hanches et libérer ainsi les tensions avant qu'elles ne s'installent. L'entretien révèle aussi que l'ordinateur n'est plus placé de façon ergonomique depuis que la cliente partage son bureau avec la nouvelle collaboratrice. La thérapeute encourage sa cliente à soulever le problème sur son lieu de travail plutôt que de ravalier sa colère. Elle l'aide à trouver des formulations adéquates pour exprimer ses préoccupations. Après huit séances à un intervalle hebdomadaire, la thérapie de shiatsu peut prendre fin car l'objectif est atteint. Certes, la pression professionnelle n'a pas diminué. Mais désormais la cliente maîtrise si bien la situation que son corps ne présente plus de symptômes.



Association Suisse de *Shiatsu* *Shiatsu* Gesellschaft Schweiz



Que devriez-vous savoir sur le shiatsu thérapeutique?

Le shiatsu est une méthode de la Thérapie Complémentaire, basé sur les enseignements de la santé de l'Extrême-Orient. Il fait partie de nombreux systèmes de santé au monde entier et contribue à améliorer et promouvoir la santé. Le traitement se fait sur le corps vêtu, pendant que vous êtes couché-e sur un futon. Les canaux énergétiques (méridiens) sont traités avec les pouces, les coudes et les genoux pour améliorer la circulation naturelle de l'énergie et utilise d'autres techniques spécifiques au shiatsu. Le shiatsu soutient les forces d'autorégulation et les ressources de la personne et contribue à renforcer durablement la santé, le bien-être, la performance et une bonne hygiène de vie. Le travail de processus pendant plusieurs traitements a des effets positifs et durables sur l'état de santé général.

En cas de problèmes de santé ou de maladies il est indiqué de consulter un médecin.

Où trouver davantage d'informations?

Vous trouverez d'autres informations sur le shiatsu ainsi que la liste des membres de l'association professionnelle sur le site www.shiatsuverband.ch ou à l'adresse suivante:
Association Suisse de **Shiatsu**,
Case postale 350, 5430 Wettingen,
Tél. 056 427 15 73.

Les thérapeutes admis dans l'association professionnelle doivent répondre à des critères très stricts en matière de formation continue et de gestion de leur cabinet. Quand il en va de votre santé et qualité de vie, décidez-vous pour la qualité !

Respirer avec le shiatsu

Journées internationales du shiatsu du 10 au 18 septembre 2011

Pendant les Journées internationales du shiatsu, les thérapeutes de shiatsu organisent dans différentes villes et lieux de la Suisse des séances d'information, des conférences et des traitements d'essai. C'est une opportunité idéale pour connaître le shiatsu ou simplement pour l'essayer.

Responsable pour le contenu de cet article:

Association Suisse de Shiatsu
Barbara Frank
Case postale 350, 5430 Wettingen
Téléphone +41 79 601 70 21
b.frank@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch