

Le shiatsu et les maux de tête

Comment un mal de tête se manifeste-t-il?

Les maux de tête sont la forme la plus répandue de nos maux quotidiens. Ils peuvent considérablement perturber notre bien-être et entraver nos performances. Ils nous rendent souvent faibles, épuisés, déstabilisés, distraits, déconcentrés et incapables d'agir. La plupart du temps, ces maux de tête sont des céphalées de tension. Elles peuvent par exemple prendre naissance au niveau de la nuque et se propager ensuite dans tout le crâne jusqu'au front. Elles peuvent aussi se manifester par des douleurs des deux côtés de la tête, au niveau des zones temporales ou par des douleurs sourdes, oppressantes, comme un étau qui se resserre. La migraine est également associée aux céphalées, à la différence qu'elle est généralement localisée dans une moitié du crâne et se manifeste par des douleurs pulsatives. Les crises sont généralement déclenchées par des facteurs tels que le stress, les changements de temps, le rhume ou le manque de sommeil. Les céphalées de tension peuvent cependant avoir beaucoup d'autres causes, comme le manque d'exercice, les intolérances alimentaires, la déshydratation, les problèmes de vue, les tumeurs, les inflammations et les troubles post-traumatiques.

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

Les tensions musculaires empêchent le flot sanguin, l'oxygène et les nutriments d'irriguer normalement certaines zones du corps. Elles entraînent des blocages et des stagnations dans le flux de l'énergie vitale. La pression juste, à la fois douce et soutenue, qui est caractéristique du shiatsu aide l'organisme du/de la client(e) à se relâcher sur le plan physique et mental, à se détendre et à ressentir une profonde ouverture, une amplitude et une paix intérieure. Le traitement de shiatsu permet de dissoudre dans tout le corps les tensions qui constituent l'élément déclencheur des maux de tête. Les céphalées ont du reste souvent un arrière-plan psychique et mental. Lorsqu'on se fait trop de souci sur le plan professionnel ou privé, que l'on fonce la tête baissée et que l'on n'arrive plus à „lâcher le mental“, notre tête est littéralement assaillie d'un trop-plein d'énergie. Cette énergie ne circule plus de façon harmonieuse dans le corps. Le lien entre la tête, le torse et les pieds, autrement dit entre la pensée et le ressenti, n'est pas suffisamment activé. En traitant les méridiens, on stimule la capacité d'auto-régulation de l'organisme sur tous ces plans.

Au cours de l'entretien qui accompagne la séance, les thérapeutes de shiatsu encouragent leurs clients à repérer les liens entre leurs maux de tête et leur mode de vie et à tenir par exemple un journal de bord de leurs maux de tête qu'ils pourront ensuite analyser. Ensemble, ils peuvent envisager des possibilités d'adapter le mode de vie de manière à prévenir les céphalées chroniques ou récurrentes (p.e. en changeant les habitudes alimentaires ou en aménageant le poste de travail de façon ergonomique). Les thérapeutes de shiatsu sont également formé-e-s pour indiquer des exercices de relaxation physique et mentale à leurs client-e-s.

Exemple tiré de la pratique

Cette cliente, mère d'un enfant en bas âge, a dans les trente-cinq ans et travaille à temps partiel. Elle vient suivre des séances de shiatsu parce qu'elle souffre de céphalées généralisées (tension crânienne). La première séance de shiatsu révèle que les muscles des épaules et de la nuque sont particulièrement crispés. La cliente y voit un lien avec les responsabilités importantes et le stress élevé auxquels elle est confrontée. Mais son visage aussi comporte de nombreuses zones crispées, dues selon elle à une sinusite dont elle ne s'est pas encore tout à fait remise. Son corps tout entier présente un tonus musculaire important. Il semble contracté, le tissu conjonctif semble figé et comprimé. C'est comme s'il n'y avait pas assez d'espace disponible pour elle. Elle explique que depuis la naissance de son enfant, elle n'a plus le temps de faire du sport et qu'elle est devenue un peu anxieuse. Les séances consistent essentiellement à libérer les tensions, à

relancer la souplesse, le mouvement et la circulation à l'intérieur du corps et à approfondir les thèmes de l'ancrage, de la confiance et de l'espace que l'on s'accorde. Parallèlement au traitement, la cliente apprend des exercices simples de Qi-Gong qui lui prennent peu de temps et qu'elle peut intégrer dans son quotidien. Ils l'aident à se détendre rapidement et servent de point d'appui pour aborder les thèmes spécifiques au traitement. L'entretien sur les changements intervenus dans sa vie depuis la naissance l'aide à faire le point sur sa situation et à réajuster la gestion de son temps. La série de séances peut prendre fin lorsque les maux de tête ont disparu pour de bon. L'état physique et psychique de la cliente s'est considérablement amélioré. La cliente assume la responsabilité de sa propre santé.

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de shiatsu?

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?

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 de votre qualité de vie, n'hésitez pas à choisir la qualité professionnelle.