

Association Suisse de *Shiatsu*
Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Le shiatsu et les maux de tête

Les maux de tête sont la forme la plus répandue de nos maux quotidiens. La plupart du temps, ce sont des céphalées de tension, déclenchées par divers facteurs tels que le stress, les changements de temps ou le manque de sommeil. Cependant, elles peuvent avoir beaucoup d'autres causes: manque d'exercice, intolérances alimentaires, déshydratation, problèmes de vue, tumeurs, inflammations et troubles post-traumatiques. 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. Le shiatsu thérapeutique permet à l'organisme de se détendre et à ressentir une profonde ouverture, plus d'amplitude et d'espace. Le traitement 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, et le traitement de shiatsu agit sur l'autorégulation du corps à tous les niveaux. Par le dialogue thérapeutique, les thérapeutes de shiatsu amènent les client-e-s à prendre conscience des liens entre les douleurs et leur situation de vie.

Exemple de la pratique

Cette cliente, mère d'un enfant en bas âge, a trente-cinq ans et travaille à temps partiel. Elle souffre de céphalées généralisées. La première séance de shiatsu révèle que les muscles des épaules et de la nuque sont particulièrement crispés. Tout son corps présente un tonus musculaire important, il est contracté et le tissu conjonctif paraît figé et comprimé, comme s'il n'y avait pas assez d'espace pour elle. Les séances consistent essentiellement à libérer les tensions, à relancer la souplesse, le mouvement et la circulation 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 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. Elle utilise le dialogue thérapeutique pour faire le point sur ce qui a changé depuis la naissance de son enfant. La série de séances prend fin lorsque les maux de tête ont disparu pour de bon. L'état physique et psychique de la cliente s'est considérablement amélioré, et elle assume la responsabilité de sa propre santé.



Que devez-vous savoir sur la thérapie de shiatsu?

Le shiatsu est une méthode 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 souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur le corps et sur certains méridiens et utilise d'autres techniques spécifiques au shiatsu. Le shiatsu élimine les tensions et les blocages et harmonise le flux énergétique, il touche et soutient à la fois le corps et l'âme. Le 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.

Le shiatsu touche et détend:

Journées internationales du shiatsu du 12 au 20 septembre 2009

A l'occasion des Journées internationales du shiatsu, des thérapeutes de shiatsu vous invitent à des séances d'information ou des traitements d'essai dans différentes villes et lieux de la Suisse – une occasion idéale pour connaître et essayer le shiatsu.

Responsable pour le contenu de cet article

Association Suisse de Shiatsu
Barbara Frank
Case postale 350
5430 Wettingen 1
Tél. +41 (0)79 601 70 21
E-Mail b.frank@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch