

Besoin de soigner votre mal de dos ou votre vague à l'âme? Peut-être les deux à la fois? Cousine de l'acupuncture, cette technique japonaise libère des stress de la vie par simple pression des doigts.

# Shiatsu

quand la pression  
**soulage**

**C**ommençons par un peu de japonais pour comprendre la réalité du shiatsu (prononcez « shiatsou »). « Shi » signifie « doigts », « atsu », pression. C'est en effet avec ses doigts, et particulièrement avec ses pouces, que le praticien effectue des pressions – plus ou moins appuyées et plus ou moins longues – tout le long des méridiens, canaux invisibles dans lesquels circule l'énergie. Issu du « an-ma », un massage ancestral nippon, le shiatsu a été reconnu au Japon comme médecine à part entière en 1954.

## ● Une thérapie corps-esprit

« Je suis venue au shiatsu à cause de mes insomnies, témoigne Julie. En une séance, le problème était résolu. » Agathe, elle, est allée consulter pour des troubles digestifs. « J'étais tellement tendue que j'avais des "nœuds" dans le ventre

et des raideurs dans le cou. La séance m'a beaucoup relaxée. J'ai eu le sentiment de laisser un bon paquet de soucis sur le futon, je me suis sentie plus légère, et mes douleurs se sont estompées dès le lendemain. »

La magie du shiatsu réside dans cette capacité à soigner rapidement les maux du corps comme ceux de l'âme. Nombreux sont ceux qui viennent pour être soulagés d'une douleur physique, et repartent apaisés d'une souffrance morale. Le shiatsu n'est pas ■■■

à lire

■ "Initiation au shiatsu traditionnel"

de Hervé Eugène. Techniques de shiatsu et principes fondateurs de la médecine chinoise sont ici mêlées pour préparer les futurs praticiens (Chiron, 2001).

■ "Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du shiatsu"

de Pierre Crépon. Présentation des concepts et des méthodes de santé d'Extrême-Orient (Sully, 2001).

Outre ses pouces, le praticien peut se servir de ses paumes, ses coudes, ses genoux ou ses pieds!



«... pour autant une thérapie miracle. Maladies chroniques, dépressions ou problèmes de dépendance ne se soignent pas en une séance. « Mais le shiatsu peut être d'une aide sérieuse », assure Isabelle Laading, praticienne et enseignante en Saône-et-Loire, auteur de "Shiatsu, voie d'équilibre" <sup>1</sup>. Le centre de désintoxication pour alcooliques où elle exerce a d'ailleurs obtenu le meilleur taux de réussite du département. Dans le cas de maladies graves – cancer, sida, maladie d'Alzheimer, etc. – le shiatsu ne guérit pas, mais peut soulager. Ainsi, plusieurs praticiens attestent qu'il permet d'atténuer les effets secondaires d'une chimiothérapie ou d'une trithérapie.

Il existe cependant des contre-indications. Un shiatsu ne devra pas être effectué sur des lésions ouvertes, des inflammations, des ulcères, ou dans le cas de malformations graves. Claude Didier, le secrétaire général de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST, lire marge p. 134), le déconseille aux grands asthmatiques et aux cardiaques. En cas de fragilité osseuse, surtout chez les enfants et les personnes âgées, la manipulation sera plus douce et, sur une femme enceinte, certains points abortifs ne seront pas travaillés.

● Equilibrer le ki

Conserver ou restaurer cette énergie vitale qui nous anime – appelée ki au Japon, équivalent du qi (ou ch'i) en Chine – telle est la vocation du shiatsu. « Dans des conditions de bonne santé, l'énergie s'écoule librement et de façon équilibrée à travers les méridiens. Quand un fonctionnement inhabituel des organes internes ou une stimulation externe anormale se produit, l'énergie stagne, ce qui entraîne la maladie. Aussi, afin de guérir, l'énergie doit-elle être libérée et régularisée », explique maître Masunaga dans "Zen Shiatsu" <sup>2</sup>, livre de référence pour la plupart des praticiens français.

Suivant les principes de la médecine chinoise, le shiatsu stimule les points d'acupuncture qui manifestent un manque d'énergie et libère ceux qui ont accumulé un trop-plein. Il met véritablement le doigt là où ça fait mal. En s'attaquant aux causes et non aux symptômes, les effets bénéfiques peuvent parfois se faire attendre. Il arrive que l'on sorte de séance avec les mêmes maux, voire que l'on souffre, pendant deux ou trois jours, de nouveaux désagréments, comme des céphalées ou des insomnies. Inutile de s'inquiéter, c'est le signe que le corps se libère. Une image pour mieux comprendre : le corps est comme un lac; lorsqu'un travail en profondeur y est effectué, cela peut faire des vagues.

● Une "psychiatrie manuelle"

Le shiatsu peut également bousculer sur le plan psychique. En débloquent l'énergie, le praticien travaille en effet sur les « mémoires » du corps, ce qui explique que, suite à une pression, certains

Les neuf différences avec l'acupuncture

- 1 Le shiatsu est une discipline japonaise qui date des années 50. L'acupuncture, l'un des pans de la médecine traditionnelle chinoise remontant au II<sup>e</sup> millénaire avant Jésus-Christ
- 2 Le shiatsu se pratique avec les pouces; l'acupuncture, avec des aiguilles.
- 3 Le shiatsu travaille sur l'ensemble des méridiens; l'acupuncture traite des points particuliers.
- 4 Seul le shiatsu inclut des étirements, donc un travail sur les articulations et les muscles.
- 5 En shiatsu, il y a fusion du diagnostic et du traitement : chaque pression détermine l'état énergétique et le traite en même temps.
- 6 L'intuition et le ressenti jouent une part plus importante en shiatsu.
- 7 Par l'action du toucher, le praticien de shiatsu « partage » les souffrances de son patient; l'acupuncture est plus « médicale ».
- 8 Le shiatsu peut se pratiquer sur soi ou en famille, dans un but de détente, sans visée thérapeutique.
- 9 L'acupuncture est généralement pratiquée par un médecin, ce qui n'est pas le cas du shiatsu. ■

pleurent, d'autres rient ou évoquent de vieux souvenirs. En libérant le ki, le patient se libère de son passé, et souvent de traumatismes enfouis. « Le shiatsu vous fait cheminer, dit joliment Isabelle Laading. Il permet une véritable ouverture intérieure. » Claude Didier va jusqu'à affirmer que « le shiatsu est une forme de psychiatrie manuelle ». Efficace en cas de chagrin ou de déprime, il permet aussi d'être littéralement « mieux dans sa peau », de développer une pleine conscience de son schéma corporel. Massé de la tête aux pieds, de face comme de dos, le patient peut sentir chaque parcelle de son anatomie et percevoir son corps dans son ensemble. D'où ces commentaires entendus sur le futon : « Grâce au shiatsu, je me découvre ou je me retrouve. » ■■■

où  
s'adresser■ Fédération  
française  
de shiatsu  
traditionnelT.: 01.48.05.56.29.  
www.shiatsu-  
ffst.asso.fr■ Isabelle  
LaadingT.: 03.85.54.56.31.  
www.ateliersdu  
bateauiivre.com■ Shiatsu  
en entrepriseSuperzen :  
01.42.77.41.41.  
Armonia :  
01.48.46.97.49.

## ● L'art du toucher

Dans ce travail d'autogénération, le toucher relève de l'art. Le praticien doit, en effet, disposer d'une sensibilité tactile très fine pour sentir au bout de ses doigts les points d'acupuncture et leur état énergétique, mais aussi pour doser savamment sa pression et éviter toute souffrance à son patient, la stimulation d'un point trop chargé pouvant être extrêmement douloureuse. Personne ne peut donc s'improviser, après une formation d'un week-end, spécialiste en shiatsu. Deux à trois ans sont nécessaires pour être formé par la FFST en cours du soir, et la formation intensive d'Isabelle Laading compte près de deux cents heures.

Plusieurs niveaux d'enseignement se succèdent, permettant aux simples amateurs un apprentissage du shiatsu de détente, sans visée thérapeutique. C'est ce type de shiatsu que proposent les centres de remise en forme et les instituts de beauté, et les sociétés qui se déplacent en entreprise ou dans le métro pour dispenser des séances d'un quart d'heure : assis sur une chaise ergonomique, le salarié ou l'usager reçoit un massage sur le haut du corps, lieu où se

concentre l'essentiel des tensions dues à la vie de bureau.

Certains ateliers incluent également la technique du « do-in », qui s'apparente à un auto-shiatsu. « Le do-in est une merveilleuse façon de se faire du bien, à soi-même et par soi-même », déclare Anne-Béatrice Leygues, ostéopathe et auteur de « Do-in, la voie de l'énergie »<sup>1</sup>. « C'est bien, mais rien ne vaut d'être touché par quelqu'un d'autre, rappelle Claude Didier. La force du shiatsu se situe justement dans ce contact quasiment peau à peau. » Danielle Chevillon prati-

Le shiatsu étant très codifié, vous pouvez aussi juger du respect de sa philosophie en vérifiant les points suivants :

- A moins d'être emmitoufflé dans trois pulls, vous devez rester vêtu.
- Le shiatsu se pratique sur un futon posé à même le sol.
- Toute séance se passe dans le silence. Les temps d'échanges verbaux sont réservés au début, pour établir un diagnostic énergétique, et à la fin, pour faire le point.
- Un shiatsu doit toujours être complet, et débiter par le ventre ou le dos.

## Le corps est comme un lac : quand un travail en profondeur y est effectué, cela peut faire des vagues

cienne et enseignante de renom, élève de Masunaga, confirme : « La relation née entre le thérapeute et le patient est primordiale, c'est à l'intérieur de cette rencontre que le travail va s'effectuer. »

## ● Se sentir en confiance

Comment choisir son praticien ? Déterminez d'abord si vous préférez un homme ou une femme, une personne jeune ou plus mûre. Ensuite, allez-y au « feeling », en respectant votre ressenti. Il est légitime de ne pas vouloir se faire toucher par quelqu'un qui ne vous met pas à l'aise, car pour pouvoir vous détendre et lâcher vos blocages, vous devez impérativement vous sentir en confiance.

■ Une séance dure généralement une heure, et coûte en moyenne 45,73 euros, soit 300 francs. Une série de trois séances, à une semaine d'intervalle, est conseillée pour les cas bénins.

- Votre praticien doit se montrer respectueux du temps qui vous est nécessaire pour vous libérer de vos blocages, ne pas vous « pousser » dans votre prise de conscience ni imposer ses réponses.
- Il doit faire preuve de compassion.
- Il doit reconnaître les limites du shiatsu et savoir préconiser, si besoin est, le recours à la médecine classique ou à d'autres thérapies.
- Il doit vous amener à réfléchir sur votre mode de vie – diététique, activité sportive, comportement face au stress, etc. – afin de vous aider à supprimer les causes de vos maux actuels.

Encore un peu de japonais. « Comment allez-vous ? » se dit « Genki de su ka ? », littéralement : « Êtes-vous en accord avec votre souffle originel ? » Après quelques séances de shiatsu, peut-être pourrez-vous répondre oui. ■

CHRISTINE DELMAR-HONEN

## De quel mal souffrez-vous ?

Le shiatsu traite autant les douleurs physiques que les états d'âme. Il est particulièrement efficace dans les cas de :

**Douleurs physiques** : mal au dos, problèmes digestifs et intestinaux, douleurs articulaires, migraines, mal de ventre dû aux règles, rhumes.

**Etats d'âme** : stress, nervosité, anxiété, troubles du sommeil, dépendance : (tabagisme, boulimie, alcoolisme, etc.), fatigue (surmenage intellectuel, manque d'entrain, etc.), difficultés relationnelles, dépression nerveuse.

1- DESIRIS, 1999.  
2- TRÉDANIEL, 1985.  
3- LE ROCHER, 1995.