

Le Shiatsu



Qu'est-ce que le Shiatsu ?

D'origine japonaise, le Shiatsu est une discipline énergétique naturelle et holistique basée sur le toucher et destinée à maintenir et à améliorer le bien-être et le confort des personnes. Ce n'est : ni une médecine, ni un massage, ni une idéologie.

Son approche globale de l'être humain et sa conception de prévention et de maintien de l'équilibre physique, psychique et émotionnel en font un outil particulièrement intéressant et d'une grande complémentarité avec d'autres techniques ou disciplines.



Quelles techniques ?

Des techniques spécifiques de pressions rythmées et d'étirements sur des zones du corps, au travers desquelles circule l'énergie, permettent de détendre et de défatiguer, de réduire le stress et les tensions accumulés, de renforcer les défenses naturelles de l'organisme, lui permettant ainsi de mieux faire face aux agressions extérieures (climatiques, atmosphériques, environnementales). Elles sont exercées à l'aide des mains, des doigts (pouces et majeurs principalement), des paumes, parfois des coudes et des genoux, quelquefois avec la plante des pieds.

Shi (doigt) 指
Atsu (pression) 圧



Comment se déroule une séance de Shiatsu ?

Le Shiatsu se reçoit habillé, le plus souvent allongé sur un futon posé à même le sol. La séance peut être réalisée en position assise pour les personnes que la position couchée incommoderait ou qui ne peuvent pas s'allonger. En prêtant une attention plus particulière à certains points, en fonction des tensions rencontrées, le praticien en Shiatsu, en parfaite adéquation avec son receveur, orientera son travail et l'adaptera en fonction de chaque cas particulier. La pratique du Shiatsu requiert des compétences particulières, notamment pour l'utilisation de techniques et méthodes spécifiques transmises par les enseignants qualifiés, et agréés par la FFST, au travers d'un cursus réparti sur trois ans au minimum.



En résumé, la pratique du Shiatsu permet :

- de réduire le stress et les tensions,
- de réduire les troubles musculo-squelettiques
- de stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme,
- d'équilibrer le système énergétique dans sa globalité,
- d'apporter une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer le bien-être.

Une résolution (A4-0075/97) du Parlement Européen, votée le 29 mai 1997, considère le Shiatsu faisant partie des 8 approches alternatives reconnues en Europe comme : « Médecine non-conventionnelle digne d'intérêt ».



CHIMOTO
Patricia

Praticienne de Shiatsu diplômée FFST - Traitement Trigger Points – Moxibustion
Sur rendez-vous : Tél: 06 60 85 50 72 - patricia@chimoto.fr