



SHIATSU



Depuis la nuit des temps, instinctivement, nous utilisons la main, le massage pour essayer de soulager nos maux ou ceux de nos semblables. Nous frotons, tapotons la zone sensible pour essayer d'atténuer ou de faire disparaître la douleur.

Les êtres humains ont en eux tous les moyens pour se guérir ou pour guérir les autres. C'est la base sous-jacente du Shiatsu. Notre mode de vie à malheureusement rompu les lois naturelles de l'équilibre qui nous permettaient de mieux le comprendre et de guérir notre corps.

L'Art du Bien-Être

Le Shiatsu est une discipline énergétique d'origine Japonaise, élaborée selon les principes de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.

Rôle du Shiatsu dans le système de santé :

En 1955, le Ministère japonais de la Santé a reconnu officiellement le Shiatsu comme médecine à part entière. Il a un rôle préventif et thérapeutique dans certains cas.

Voici la définition officielle du Shiatsu par le Ministère Japonais de la santé :

« Forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, des doigts et des paumes, sans recours à aucun instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme, afin de corriger les dysfonctionnements internes, d'améliorer et de préserver la santé et de traiter des maladies spécifiques. »

En 1970, le Shiatsu apparaît en France, en Europe et aux USA et le 29 Mai 1997, il est identifié comme étant l'une des huit « médecines non conventionnelles digne d'intérêt », résolution votée par le Parlement Européen.



« Nous ne pouvons pas toujours faire de grandes choses dans la vie, mais nous pouvons faire de petites choses avec un grand amour. » Mama Chia



Étirements, pressions et mobilisations facilitent la libre circulation de l'énergie. Le Shiatsu est une méthode de relaxation et de **Bien-Etre** qui s'inscrit dans le domaine de la **prévention** des maladies en stimulant les défenses naturelles de l'organisme.

Le **Shiatsu** harmonise l'organisme pour un **Bien-Etre** corporel, émotionnel, mental et relationnel.



Quand l'énergie ou QI circule de manière équilibrée, la santé est bonne sur tous les plans : physique, psychique...

L'activation du QI permet :

- D'harmoniser la circulation en éliminant les stagnations d'énergie
- De stimuler le pouvoir naturel d'auto guérison

Le **Shiatsu** aide à :

- Apprendre à mieux gérer le stress
- Soulager les tensions musculaires, les douleurs occasionnées par la fatigue, les migraines, l'insomnie, les angoisses, l'irritabilité, etc...
- La concentration, la mémorisation, les problèmes de fragilité, tout ce qui, en fait, révèle une énergie vitale perturbée

Le **Shiatsu** :

- Améliore la souplesse des tissus musculaires et renforce le métabolisme en augmentant la capillarité des vaisseaux sanguins
- Corrige les défauts mineurs du squelette
- Active le système respiratoire
- Facilite le fonctionnement cardiaque et celui du système nerveux
- Stimule la circulation du sang et de la lymphe
- Equilibre le fonctionnement des glandes endocrines et des glandes de sécrétion internes

Enfin le **Shiatsu** :

- Stimule et renforce le système d'autodéfense de l'organisme
- Equilibre le système énergétique dans sa globalité
- Apporter une détente physique et psychique, contribuant ainsi à améliorer le bien-être

Le Shiatsu possède un vaste champ d'action et a pour principale finalité, l'harmonisation du Corps et de l'Esprit.

Il emprunte à la Médecine Traditionnelle Chinoise, sa philosophie et le respect de la globalité de l'individu.

Au-delà de la technique, c'est une voie traditionnelle d'évolution et de transformation.

« Un voyage de 1000 lieux commence toujours par un premier pas. » Lao-Tseu, Tao Te King

Une séance de Shiatsu

La séance de shiatsu va permettre d'harmoniser l'énergie circulant dans les méridiens en levant les stagnations. Le soin prend en compte la personne dans sa globalité, aussi bien le corps que l'esprit. Le Shiatsu va détendre le corps et apaiser l'esprit. C'est un moment à part, un moment à soi !

Le Shiatsu se pratique traditionnellement au sol sur un futon dans des vêtements amples en coton.

Un moment de partage, avant et après la séance peut avoir lieu si le patient le souhaite.

Une séance ponctuelle peut faire le plus grand bien mais la pratique montre que deux ou trois séances rapprochées sont nécessaires pour une harmonisation générale du corps.

Ensuite, en entretien, un Shiatsu à chaque changement de saison, ou encore mieux, une fois par mois permet de renforcer le système immunitaire et le maintien d'une bonne santé.



Massage Énergétique à l'huile

Le toucher du cœur

Le massage énergétique à l'huile est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle.

Cette technique se caractérise par de longs mouvements doux et harmonieux qui favorisent la prise de conscience du schéma corporel et qui permettent une profonde relaxation physique et psychique en rétablissant le lien essentiel entre le corps et l'esprit.

Le corps est enduit d'huiles parfumées. Plusieurs techniques spécifiques sont utilisées : effleurage, friction, pétrissage, vibration, mobilisation...

Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les mouvements s'enchaînent et s'intensifient pour soulager les tensions plus profondes.

Réflexologie plantaire chinoise

La réflexologie plantaire chinoise est une technique plus appuyée que la technique douce, qui consiste en un massage énergétique des zones réflexes plantaires selon les principes de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**. Le massage profond rétablit la circulation énergétique dans les méridiens. Cette méthode est basée sur l'équilibre du yin et du yang et sur la loi des cinq mouvements.

La réflexologie plantaire chinoise règle tous les grands troubles des fonctions organiques. Son objectif est de rétablir l'énergie et l'équilibre de tout le corps.

« Là où se trouve tes pieds commencent le voyage. » Lao-Tseu, Tao Te King

TUINA ou Massage Traditionnel Chinois

Le Tuina, vieux de 5000 ans est l'une des composantes de la **Médecine Traditionnelle Chinoise** au même titre que le Qi Gong, l'Acupuncture, la Diététique Chinoise, la Pharmacopée...

Le Tuina maintient en bonne santé en rétablissant l'équilibre énergétique dans le corps.

Ces techniques ne sont pas de nature médicale, kinésithérapeute ou sexuelle



« Éduquer le Corps pour ouvrir le Cœur! »

