

Le Shiatsu : Le toucher libérateur

Soumis par Administrator

06-06-2007

Dernière mise à jour : 14-08-2007

Le shiatsu est né au Japon au début du siècle :

“Shi” signifie doigt et “atsu” pression.

C’est une méthode simple et naturelle qui consiste à appliquer des pressions sur tout le corps afin de le défatiguer. Ces pressions ou appuis des pouces, mains, coudes, genoux stimulent le Ki (force vitale) et l’amènent à circuler plus harmonieusement.

Principes

Le shiatsu repose essentiellement sur une technique de pressions stables et continues - dérivées de l'Anma* traditionnel - exercées au moyen des doigts ou des mains sur les méridiens ou sur les points d'acupuncture des méridiens, visant à prévenir ou à réparer les dysfonctionnements organiques par un rééquilibrage des souffles.

'Shi', idéogramme désignant les 'doigts de la main', composé du caractère, symbolisant la main, et du caractère qui correspond au son 'shi' de la lettre, signifiant 'ramification', 'se ramifier', 'se diviser', désignant les doigts.

'atsu' ; 'Tenir', 'maintenir', 'pousser', 'presser'.

La compréhension des déséquilibres des systèmes organiques demande une étude et une approche pratique des méridiens, ou vaisseaux subtils et invisibles qui traversent le corps et permettent à l'énergie nommée le KI de circuler de manière harmonieuse.

Le KI (ou Souffles) représente la vie de même que le sang représente la vie. Le KI conduit le mouvement, et le sang conduit le Shen ou l'esprit, l'animation du corps.

Ainsi le corps et l'esprit ont leur expression dans la manifestation qu'est l'incarnation de toutes formes d'êtres vivants. Les êtres humains sont soumis aux lois de la Nature, de leur environnement proche et lointain ; ces lois décrites sous la forme des cinq éléments évoluent dans le cycle des quatre saisons que forment les 365 jours de l'année

* Anma, le terme qui associe les deux idées de pression profonde, stable et continue et de masser, frotter pour enlever, est l'exacte traduction de la technique du Shiatsu dans son double aspect de Ho (tonifier par l'An) et de Sha (dispenser pour enlever par le Ma).

Les principes fondamentaux du shiatsu proviennent de la tradition de l'énergie orientale (Acupuncture, Do In Ankyo) avec une actualisation permanente en fonction des développements de la science médicale moderne et des thérapies alternatives et holistiques.

En Orient, la pensée n'est pas séparable du corps, il n'existe pas de terme 'psychologie' à proprement parler, on définit des déséquilibres dans le cycle d'évolution de l'homme.

La compréhension de l'être humain dans son entièreté a été développée dans la philosophie chinoise, dans l'ouvrage le Tao Te King enseigné par Lao Tseu (autour du IIème siècle avant notre ère).

La médecine traditionnelle orientale se définit par 'le respect de la personne dans sa dimension corps-esprit en harmonie avec son environnement ' et joint cette maxime populaire chinoise 'soigner ce qui n'est pas encore malade' - le médecin chinois ne recevait des émoluments que si son patient restait en bonne santé, il devenait en quelque sorte le garant de sa longévité .

Le shiatsu peut être exercé par tout un chacun : c'est parce qu'il est simple que le shiatsu est aussi un art populaire qui se pratique en famille et entre amis, non seulement pour se détendre, mais aussi pour développer notre compréhension de nous-mêmes et celle des autres.

Au Japon, on dit : 'le shiatsu est semblable à l'affection maternelle, la pression des mains fait jaillir la vie'.

Effets

Dans son premier livre, Zen Shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé, S. Masunaga ouvre son discours comme suit : ' un nombre constamment croissant de personnes à travers le monde se trouve dans la catégorie que l'on peut appeler des demi-malades. Chez eux, quelque chose ne va pas soit mentalement soit physiquement mais ils ne sont pas assez malades pour consulter un médecin. Pour remédier à leur condition beaucoup de personnes insatisfaites de la médecine et des traitements occidentaux se tournent vers les systèmes orientaux tels que l'acupuncture, le massage, le shiatsu et la méditation Zen. En Occident la médecine a suivi la voie hautement scientifique, déterminant la nature de la maladie sur la base de ses symptômes et de ses causes, lui donnant un nom convenable et enfin la traitant. '

Comme la plupart des disciplines traditionnelles orientales (Yoga, Tai-Chi Chuan, Arts Martiaux, ...), le shiatsu apporte un élément de réponse aux problèmes de la vie quotidienne dans notre société occidentale.

Particulièrement efficace dans la lutte contre le stress et les problèmes de communication, le shiatsu représente un véritable art de vivre fondé sur des principes de vie saine favorisant l'hygiène mentale et physique, l'harmonie de l'esprit et du corps, l'attitude de l'individu dans la société et son environnement.

Cette méthode n'a pas toujours une visée thérapeutique, elle concerne aussi le bien-être ponctuel. Un suivi de cas

n'est pas toujours nécessaire. Au Japon , recevoir un traitement est commun, cela permet de rester actif sans accumuler de fatigue et éviter le surmenage.

Le shiatsu active la circulation du Ki(force vitale), stimulant le pouvoir naturel de guérison.

Il est de ce fait efficace dans des dysfonctionnements les plus divers, y compris ceux liés aux relations humaines :

- retrouver le calme, le sommeil, la capacité à récupérer, le dynamisme;
- être moins vulnérable aux tensions et événements extérieurs;
- prévenir les états dépressifs, les effets du stress;
- résorber les gênes musculaires et articulaires;
- restaurer l'énergie;
- apprendre à mieux se connaître en révélant les tensions les plus profondes liées au psychisme.

Article paru au site

<http://www.iokaishiatsuparis.com>

A lire aussi :

<http://www.universzen.com>