

LE SHIATSU

EN CINQ MINUTES



UN PEU D'HISTOIRE

- ◆ Le shiatsu est originaire du Japon en 1912: Namakoshi
- ◆ 1940 fondation de la première école du shiatsu
- ◆ 1955 reconnu au Japon comme médecine à part entière
- ◆ 29/5/1997 : le parlement européen le reconnaît comme une médecine complémentaire d'intérêt .

DEFINITION

- ◆ SHI= doigts , ATSU = pression
- ◆ Pression du pouce sur des points précis (360 tsubos)
- ◆ Le long de trajets déterminés sur le corps (méridiens) afin de rétablir la circulation de **l'énergie(KI)**

L'énergie, le souffle

- ◆ Le premier critère de santé en médecine orientale est la libre circulation dans le corps de l'énergie vitale : le Qi
- ◆ Qi est une sorte d'essence immatérielle , invisible, circulant dans le corps .
- ◆ Cette énergie est produite par l'alimentation et la respiration, une partie est innée .

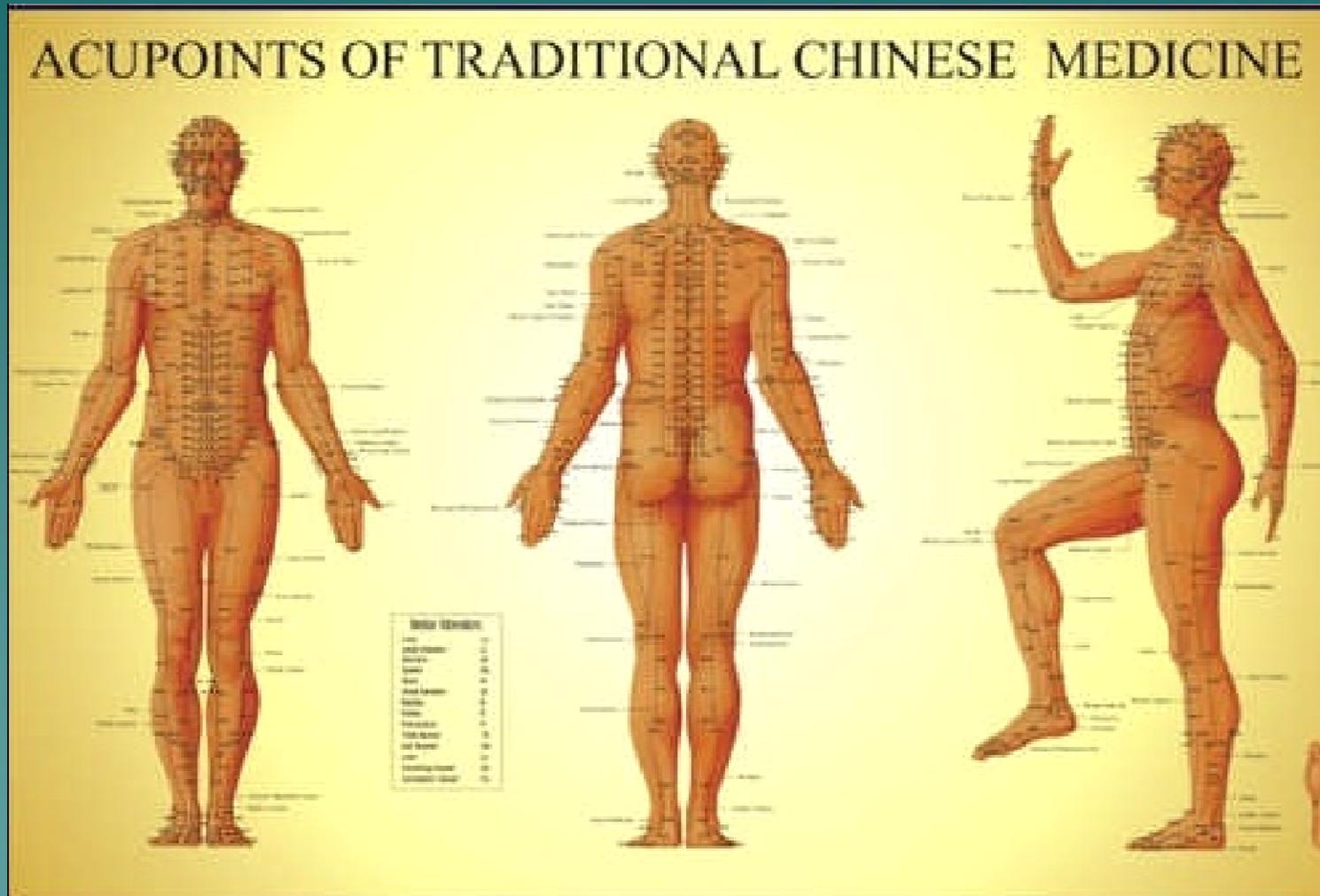
YIN et YANG

- ◆ Le yin et le yang animent toute chose sur terre:
- ◆ L'un ne peut exister sans l'autre: l'homme (yang), la femme (yin), le jour(yang)- la nuit (yin), midi-minuit ,le chaud-le froid
- ◆ Les deux versants d'une même montagne
- ◆ C'est dans la fluidité et l'équilibre entre ces deux pôles que réside la santé.

LES MERIDIENS

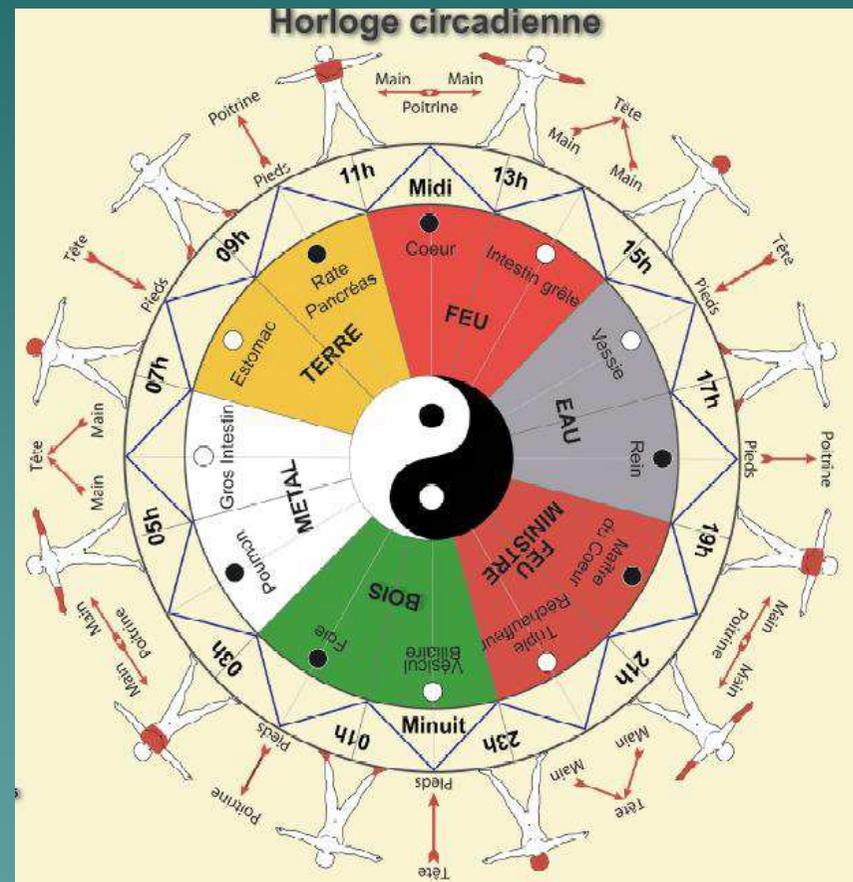
- ◆ Le méridien est le chemin qu'emprunte le QI pour circuler d'un organe à l'autre.
- ◆ Le corps est parcouru par cette trame de canaux
- ◆ Il existe douze méridiens principaux (six méridiens yin et six méridiens yang) .
- ◆ Chaque méridien est lié à un élément, un organe, une saison, une couleur, des émotions , une fonction propre .
- ◆ Il existe une interdépendance entre les méridiens.

Les méridiens



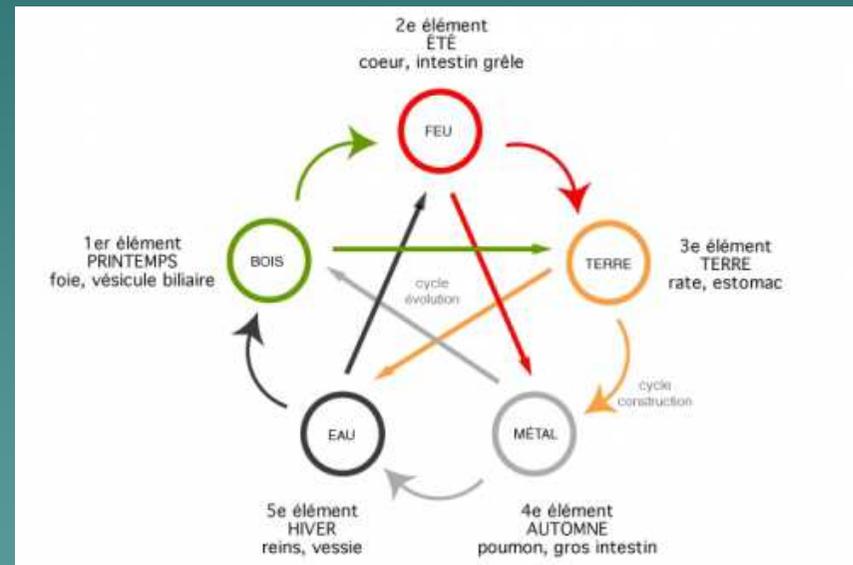
L horloge circadienne

- ◆ L'énergie va parcourir ces méridiens dans un certain ordre dans la journée:
- ◆ l'énergie entre par le méridien du poumon à 3h (crise d'asthme au petit matin)

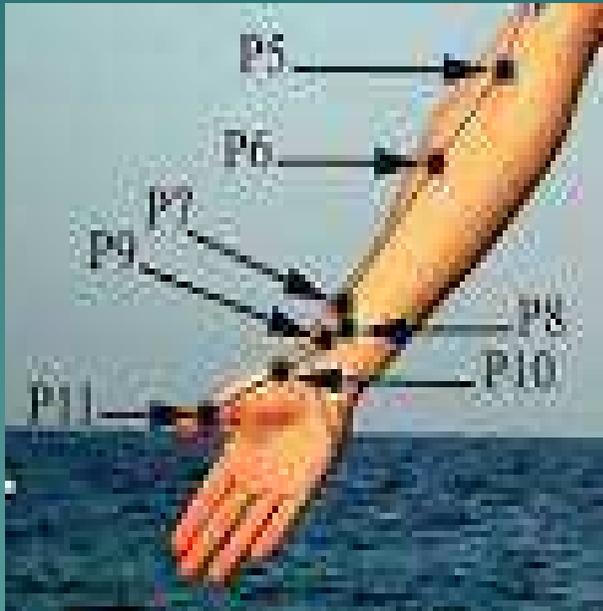


Cycle d'engendrement

- ◆ Les méridiens sont reliés les uns aux autres par différents cycles
- ◆ Cycle d'engendrement
- ◆ Cycle de contrôle



Méridiens du poumons : YIN



- ◆ Relié à métal, l'automne, le blanc, la peau, l'odorat, piquant, couché.
- ◆ Fonction respiratoire, propulse l'énergie dans les méridiens
- ◆ Asthme et eczéma
- ◆ Tristesse, dépression,
- ◆ Sérénité

INTERET DU SHIATSU

- ◆ « Réapprendre le toucher », améliorer un symptôme dans le bien-être.
- ◆ Maintenir la libre circulation de l'énergie vitale dans les différents méridiens dans lesquels celle-ci peut être en excès ou en manque
- ◆ Ce qui permet de maintenir l'équilibre entre le Yin et le YANG , entre le corps et l'esprit
- ◆ C'est dans le déséquilibre Yin/Yang produit en permanence par la vie quotidienne que germe la maladie

Une séance

- ◆ Se pratique au sol , habillé,
- ◆ Selon un protocole (KATA) qui permet un passage sur les 12 méridiens principaux
- ◆ Certains points particuliers sur certains méridiens seront utilisés en fonction de la plainte si shiatsu thérapeutique
- ◆ La séance dure entre 45 et 60 mn.



Shiatsu thérapeutique

- ◆ Objectif : aide précieuse à la guérison d'un symptôme particulier:
 - ◆ Lombalgie, céphalée
 - ◆ Dépression, anxiété
 - ◆ Douleurs diffuses
 - ◆ Surmenage, insomnie
-
- ◆ La séance est précédée d'un entretien qui aide à déterminer quels sont les méridiens dans lesquels il faut refaire circuler l'énergie .

Exemple :l'insomnie

- ◆ En langage énergétique c'est un excès de Yang , la personne ne peut lâcher prise et s'abandonner au sommeil (YIN)
- ◆ Le jour déborde sur la nuit , l'activité déborde sur le repos
- ◆ Il faudra donc libérer la circulation dans les méridiens yang ou tonifier les méridiens Yin pour apaiser le Yang

Le surmenage

- ◆ Mauvais équilibre entre le travail et le repos
- ◆ Vide d'énergie au niveau des méridiens rate – estomac (angoisse, rumination mentale épuise la rate)
- ◆ L'épuisement de la rate épuise le rein qui ne contrôle plus le cœur(cycle de contrôle) .
- ◆ Il faudra essentiellement travailler ces deux méridiens
- ◆ Plus le cœur car épuisement psychique
- ◆ Pathologie liées au surmenage : ulcère, maladie cardio-vasculaire

CONCLUSION

- ◆ Entretien la santé avant de la combattre
- ◆ Pas de maux externes sans blessures internes
- ◆ Si vous avez compris le Yin et le Yang c'est qu'on vous l'a mal expliqué



Conclusion



- ◆ L'important n'est pas de convaincre mais de donner à réfléchir