

Le Shiatsu

Définition et historique.

Le shiatsu est une thérapeutique manuelle développée au Japon. Il vise à rétablir la circulation du “Ki” (énergie vitale) dans les zones du corps où il peut se trouver en manque ou en excès. Le thérapeute utilise ses doigts, mais aussi la paume de la main, le coude, et parfois le pied. Il agit par pression au niveau des points situés le long des méridiens et que l’on nomme “tsubo”. Par cette action, il vise à rétablir un équilibre énergétique selon le principe du yin et du yang: deux énergies opposées et complémentaires.

Ainsi le shiatsu puise ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise introduite au Japon à partir du sixième siècle, et développé par la suite à la mode japonaise dès la fin du neuvième siècle, avec l’apparition du “ Daidō-Rui-Jûhō, premier traité japonais de médecine, qui est une reprise de celui des chinois, avec des méthodes spécifiquement japonaises, dont le “Traité pratique du shiatsu”: Traité qui reprend les principes de l’ancienne médecine chinoise, qui au fil du temps perd sa qualité médicale pour devenir une méthode populaire, capable d’être pratiqué par tous ceux qui sont habiles de leurs mains.

Mais le “Shiatsu” moderne rentre dans le langage officiel au début du XX siècle sous l’impulsion de

Tokujiro Namikoshi (1905-2000), qui, lui, mettra davantage l'accent sur la physiologie pour le rendre plus accessible aux occidentaux. Contrairement à Shizuto Masugana, autre maître du shiatsu qui réintroduira les principes de base de la médecine traditionnelle chinoise.

C'est ainsi que sont nées deux écoles qui sont assez complémentaires.

En 1955, le ministère japonais de la santé reconnaissait officiellement le "Shiatsu" comme une médecine à part entière, sanctionnée par un diplôme et en 1997, l'Union Européenne le proposait comme l'une des huit méthodes de médecine complémentaire.

Les applications thérapeutiques

Jusqu'à présent, il y a eu très peu d'études cliniques rigoureuses, et randomisées portant spécifiquement sur le shiatsu. Néanmoins cette pratique aide à soulager plusieurs troubles, qu'ils soient d'origine rhumatismales, gynécologiques, psychologiques, respiratoires ou digestifs. Le shiatsu peut donner des résultats assez immédiats, pour alléger la fatigue, enlever le stress. Il aide à diminuer les tensions musculaires au niveau des épaules, de la nuque, et du dos dans son ensemble. Il stimule la circulation du sang et de la lymphe, et améliore l'équilibre énergétique de et le bon fonctionnement de l'organisme.

Les contre-indications.

Mais dans son ouvrage, Namikoshi émet quelques réserves ou relatives contre-indications à la pratique du shiatsu dans certaines circonstances...

Il préconise de ne pas entreprendre de traitement de shiatsu au cours de maladies infectieuses telles que l'ostéomyélite, la grippe, la jaunisse, la diarrhée, la coqueluche, la rougeole, la fièvre jaune, la malaria, et les fièvres tropicales. Ne pas traiter non plus les maladies du foie, du cœur, des reins et des poumons, ainsi que les patients qui sont susceptibles de faire des hémorragies internes : purpura, hémophilie, ulcère d'estomac, et anévrisme. Les malades atteints d'un cancer généralisé ne rentrent pas non plus dans le champ d'action de ce traitement.

Les outils et les techniques

Pour bien pratiquer le shiatsu, il faut que le thérapeute soit lui-même détendu, et que le local soit bien chauffé. Ce massage peut se faire sur une table spéciale ou bien le plus souvent à même le sol sur un tapis de mousse, et la personne à traiter peut rester habillée avec des vêtements légers.

Dans ce type de massage, il y a ni mouvements glissés, ni friction, mais on utilise deux techniques principales dont l'étirement et la pression. Il faut savoir que la pression exercée vient du hara... (le hara signifiant ventre en japonais), ce qui permet de la contrôler et aussi de ne fatiguer ni les mains, ni les bras, et les deux mains doivent être en contact avec le corps du receveur.

En shiatsu, on utilisera en premier lieu nos pouces, en exerçant une pression avec la pulpe et non pas avec l'extrémité. On peut aussi se servir de la paume de la main, et en particulier le talon de la main, ainsi que le coude, parfois du genou et aussi des pieds...

En Pratique

On commencera par le dos, avec des mouvements de pression et d'étirement, en poursuivant avec les hanches, puis les jambes et les pieds, pour remonter vers la tête et les épaules, les bras, et les jambes (face antérieur) et finir par le ventre.

A la fin de la séance, la personne devra ressentir un état de bien être ce qui est la véritable finalité du shiatsu.