



© HUGO WINKLER/CORBIS

LE SHIATSU

Pour retrouver tonus et énergie, pour effacer tensions, soucis et tracas, bref, pour se sentir mieux, direction le futon pour ce massage thérapeutique venu d'Orient.

L'HISTOIRE

Le shiatsu intègre les théories de la médecine chinoise, comme les méridiens, que l'on retrouve dans l'acupuncture. Il est issu de l'*amma*, un massage ancestral chinois à but thérapeutique. Au Japon, il fut très populaire au XVII^e siècle. Praticqué par des aveugles, il évolua vers une technique de plaisir et de bien-être. Aussi, vers la fin du XIX^e siècle, quand des praticiens réintroduisent dans leur massage les pressions et la notion de santé, le nomment-ils *shiatsu* pour le distinguer de l'*amma*. En 1954, le shiatsu fut reconnu officiellement comme médecine au Japon. Il apparaît en France dans les années 1970, mais il n'est toujours pas reconnu. Pour trouver un praticien, contactez l'Institut français de shiatsu (www.shiatsu-institut.fr) ou la Fédération française de shiatsu traditionnelle (www.ffst.fr).



© ADALTE-REIZ/CORBIS

Le shiatsu se pratique sur un futon à même le sol. L'heureux receveur s'y allonge tout habillé après avoir retiré ses chaussures.

Littéralement, le mot japonais *shiatsu* signifie « pression des doigts ». Associées à des étirements, ces pressions procurent dès la première séance un état de détente bienfaisant. Le shiatsu améliore de nombreux troubles physiques ou émotionnels et se révèle très efficace pour le stress et les maladies psychosomatiques. Il détend les dos crispés, les nuques raides, les épaules nouées, il soulage maux de ventre et de tête, il éloigne les insomnies, il apaise angoisses, anxietés et nervosité et il réinsufflé tonus, énergie et confiance en soi.

Stimuler les méridiens

« Le shiatsu, analyse Patricia Christin, praticienne à Paris, permet de libérer le corps et l'esprit de leurs tensions. » Ces atouts expliquent le formidable succès de ce massage, aussi bien préventif que curatif. « Une séance, continue Patricia Christin, commence par un entretien pour repérer les éventuels déséquilibres énergétiques et savoir si le client souffre d'un trouble mécanique, digestif, psychologique ou autre. Cela permet de vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication. En effet, on ne peut pas pratiquer un shiatsu sur une personne qui a des prothèses,

des plaques ou qui souffre de phlébite. L'entretien permet aussi de faire un lien entre les tensions physiques et leurs origines psychologiques. » Une fois ces points éclaircis, le shiatsu peut débuter. Le praticien, du bout des doigts ou de la paume des mains, stimule les méridiens et procède à des étirements. « Les méridiens, précise Patricia Christin, sont les canaux par lesquels l'énergie circule. Ils sont associés au fonctionnement des différents organes du corps. » On parle ainsi du méridien de la rate, des pommons ou de la vésicule biliaire. « Dans des conditions de bonne santé », écrit Shizuto Masunaga dans son livre *Zen et shiatsu*, « l'énergie s'écoule librement à travers ces méridiens de façon équilibrée. [...] Afin de guérir la maladie, l'énergie doit être libérée et régularisée. » C'est là tout le but du shiatsu. ■ **Hélène Huret**

À SAVOIR

L'énergie, c'est quoi ?

Pour les Orientaux, l'énergie relie tout ce qui compose l'univers. Les chinois l'appellent *ch'i*, les Japonais *qi* (ou *ki*) et en Inde on parle de *prana*. Cette énergie est à la base de tout. C'est le souffle de vie qui est en nous et qui nous entoure. Le *ch'i* se nourrit de nos pensées, de nos émotions, de nos aspirations... On l'a tous plus ou moins expérimenté : des idées noires s'accompagnent souvent d'une baisse du tonus. Le *ch'i* est aussi influencé par l'environnement, l'alimentation, la respiration, la météo, les personnes qui vous entourent, etc. Si pour les Occidentaux le *ch'i* reste abstrait, pour les Orientaux sa perception est quotidienne. En médecine chinoise, toute maladie est la conséquence d'un déséquilibre énergétique.

L'astuce

Un point à tester sur soi et sur les autres...

Le point du « lâcher prise » se situe sur le dos de la main entre le 1^{er} et le 2^e métacarpien, entre le pouce et l'index. Placez votre pouce gauche sur ce point de la main droite et appuyez assez profondément. Si vous sentez une petite douleur, quelque chose de dur, vous y êtes ! Massez ce point dans le sens des aiguilles d'une montre 3 fois 30 secondes. Relâchez, puis changez de main. Ce point, appelé 4 GI, renforce la sécurité intérieure et aide à relâcher la pression.