

Le Shiatsu

Une approche
complémentaire

Définition

- Shi = doigt
- Atsu = Pression

- Définition du Shiatsu (Ministère de la santé japonais) :

« Le Shiatsu est une forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, des doigts et des paumes, sans recours à un 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 » .

Shiatsu : pratique méconnue mais en pleine expansion

- Médecine manuelle **au japon** (diplôme d'Etat – Ministère de la santé)

- Cité comme « **médecine non conventionnelle digne d'intérêt** » dans le rapport Collins-Lannoye du 29/05/1997.

La résolution (A4-0075/97) votée par le Parlement qui a fait suite à ce rapport, a amené la reconnaissance de l'ostéopathie, de la chiropraxie et de l'homéopathie dans certains pays d'Europe (notamment de l'ostéopathie en France).

- Un **Titre Professionnel** en France, une première « reconnaissance » en 2015...

Les différents courants du Shiatsu

Deux grands courants

Relaxation (*dit : familial*)

Protocoles (Kata) sur **l'ensemble du corps**
Kata identiques pour toutes les personnes

« Thérapeutique »

Protocoles **ciblés** sur les dysfonctionnements de la
personne
Kata personnalisés

Les différents styles de Shiatsu

Les plus répandus :

- Namikoshi et Masunaga

Mais aussi

- Kagotani, Tokuda, Yamamoto,
- Le Shiatsu Yin, le Kenko Shiatsu, le Sei Shiatsu, le Kurétaké, le Koho Shiatsu, le ThéraShiatsu...

Une séance...

- Prise de renseignements
 - Questions diverses et variées...
- Mais avant...
 - La façon de marcher, la voix, la façon de parler, la silhouette...
- Et après...
 - La prise des pouls, l'étude de la langue, des ongles...
- Ces 3 phases = Etablissement d'un « profil énergétique »
 - Basé sur le « ressenti » du consultant et sur l'observation du praticien

Une séance...

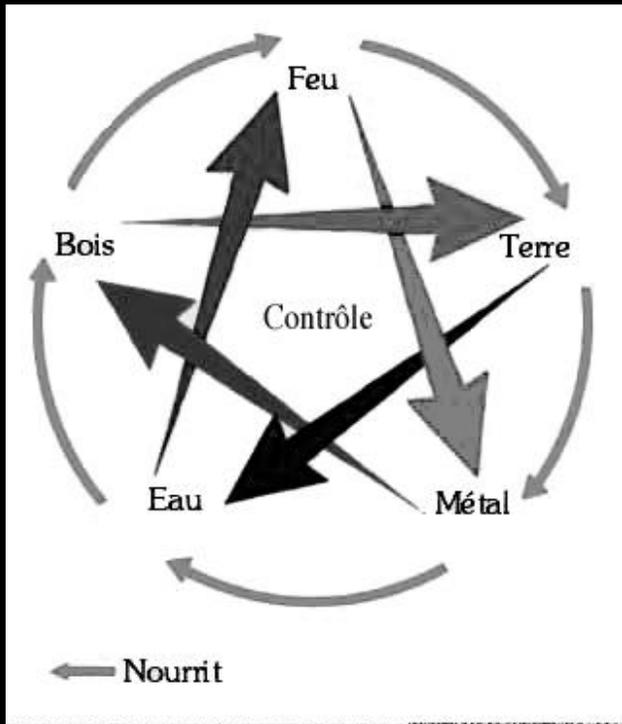
- La dernière phase du bilan énergétique : **La palpation**
 - Le shiatsu est une discipline manuelle, la palpation tient donc une grande importance dans les stratégies que le praticien va mettre en place pour tenter de corriger le(s) dysfonctionnement(s)

Dans les disciplines énergétiques, lorsqu'il y a un problème qui se manifeste, on parle de « blocages énergétiques »

Repérage des zones de « tension » ou de « vide »,
en fonction des écoles, soit sur le dos, soit sur le ventre (hara)

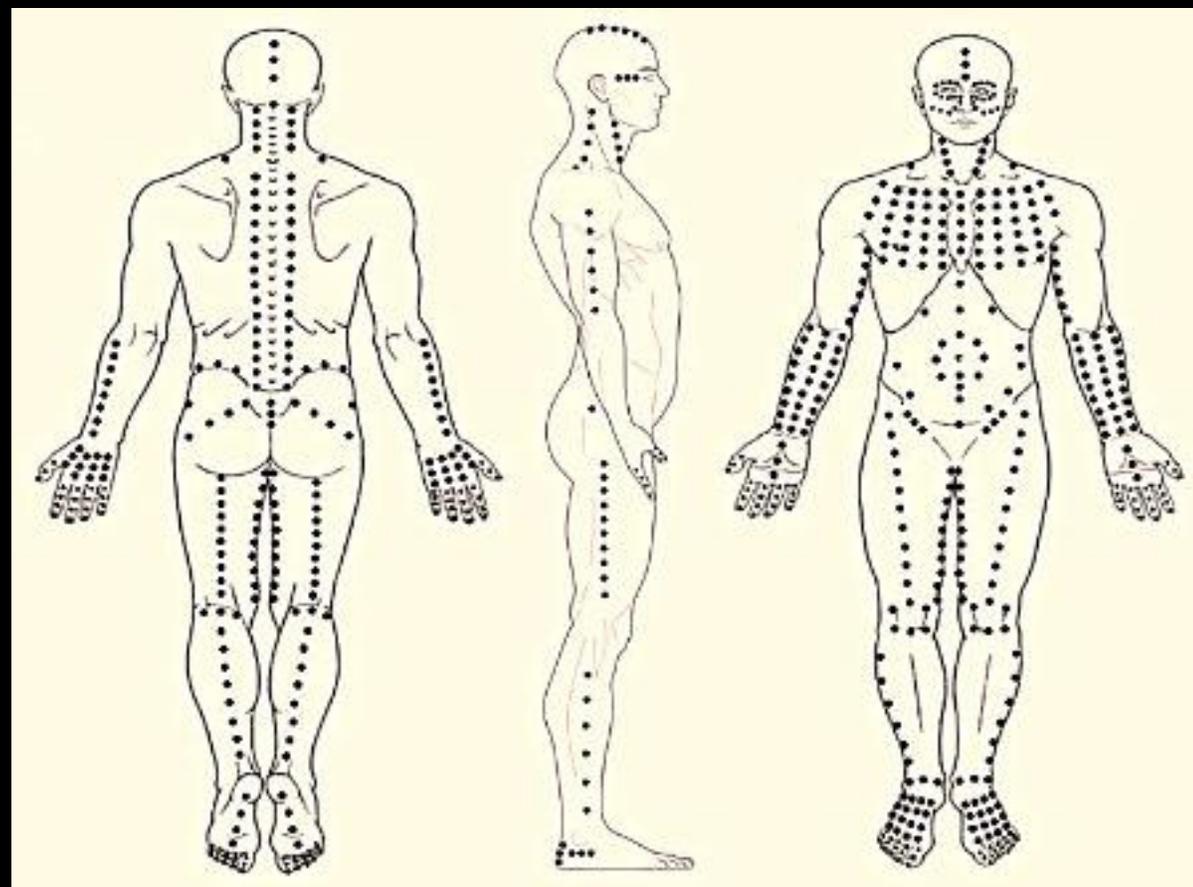
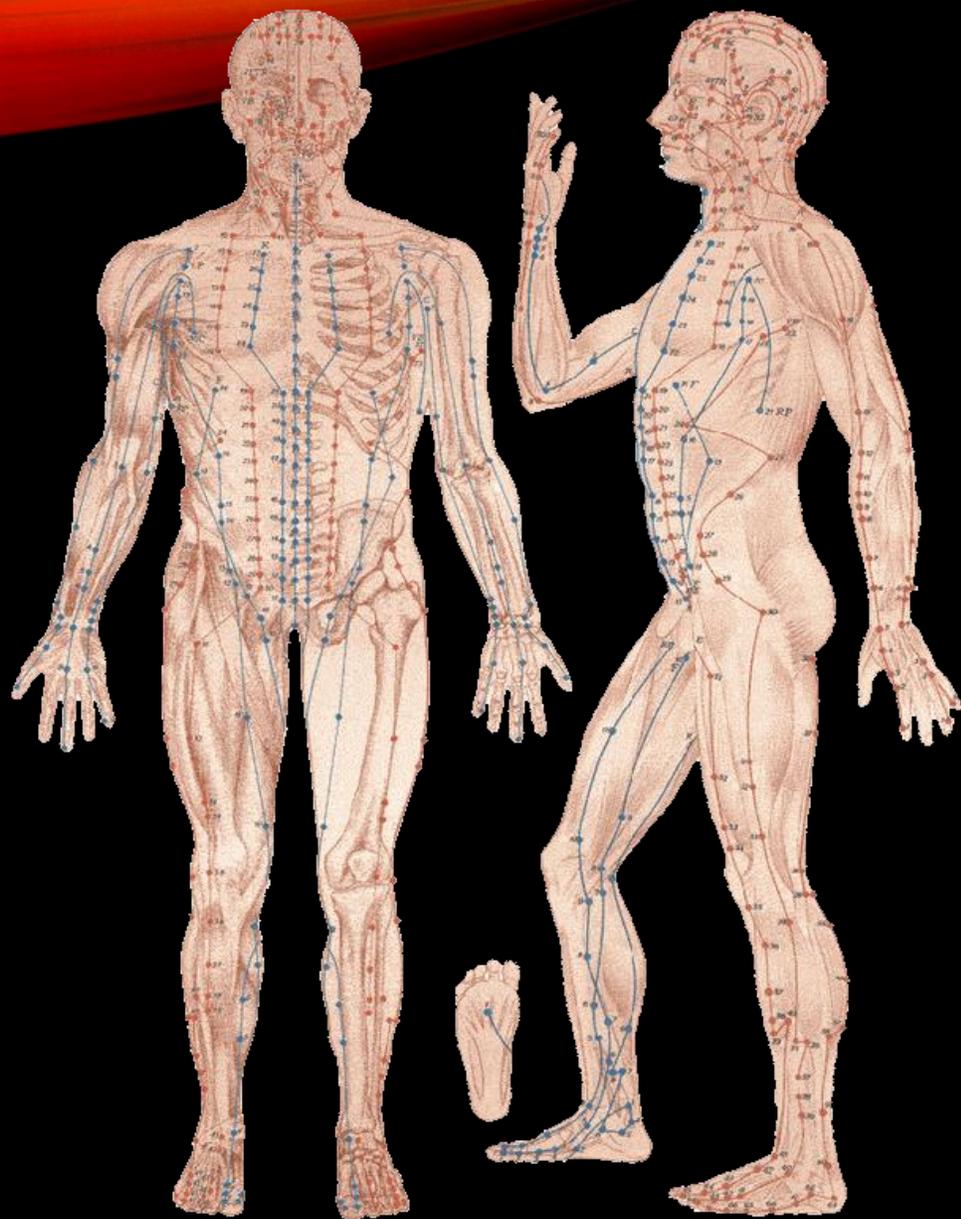
Palpation des méridiens, repérage des points sensibles,
et des tsubo en dysfonctionnement

- Le praticien utilise également des outils comme :
 - Les 5 mouvements (Causes, Symptômes, Traitement, pronostic, Prévention)



5 éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Couleurs	Cyan (bleu à vert)	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Saisons	Printemps	Été	Fin de l'été	Automne	Hiver
Orientation	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Heures	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
Climats	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Sons	Cri	Rire	Chant	Pleurs	Gémissements
Caractères	Amitié	Gentillesse	Crédibilité	Courage	Intelligence
Sens	Vue	Goût	Toucher	Odeur	Ouïe
Saveurs	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
Odeurs	Rance	Roussi	Parfumé	Viande crue	Putride
Organes	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
Entraînes	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
Fonctions	Ligaments, tendons	Vaisseaux sanguins	Lymphes, chair	Peau	Os, moelle, dents
Sécrétions	Larmes	Sueur	Salive	Écouil. nasal	Glaire
Extérieur du corps	Ongles	Teint	Chair ou lèvres	Poils	Cheveux
Fonctions	Production, désintoxication	Assimilation, circulation	Nourrir, digérer	Récupérer, évacuer	Filter, éliminer
Énergies psychiques bénéfiques	Défense, combativité, réalisation	Satisfaction, intelligence, amour, sagesse	Équilibre, concentration, réflexion	Ordre, organisation, conservatisme	Courage, décision, volonté, "vouloir vivre"
Énergies psychiques destructrices	Colère	Insatisfaction	Soucis, ruminations	Tristesse, chagrin	Peur
En surtension énergétique	Vindictif, agressivité	Euphorie excessive	Obsession, instabilité	Imposition des idées	Autoritarisme, impulsivité, témérité
En sous-tension énergétique	Tempérament bileux, hypocondriaque	Dépression, "dégoût de la vie"	Déconcentration	Désordre, déstructuration	Panique

La pratique



Le bilan de la séance

- Détente du corps
 - Détente de l'esprit
 - Corrections des différentes zones
(kyo – jitsu)
- = Le corps reprend ses capacités d'autogestion

Quelques pistes... d'explications

- Le shiatsu arrive en France dans les années 70
Arts Martiaux (Katsu)
- Dépasse vite les limites du Dojo
les particuliers étaient friands des images véhiculées par l'Asie (le Zen, les bonsaï, ...)
Le shiatsu « bascule » dans le bien-être
- Une réglementation stricte pour les disciplines complémentaires, qui a confiné cette pratique dans le domaine du bien-être et non de la thérapeutique
- La notion d'Energie qui fait « ésotérique »...

Aujourd'hui

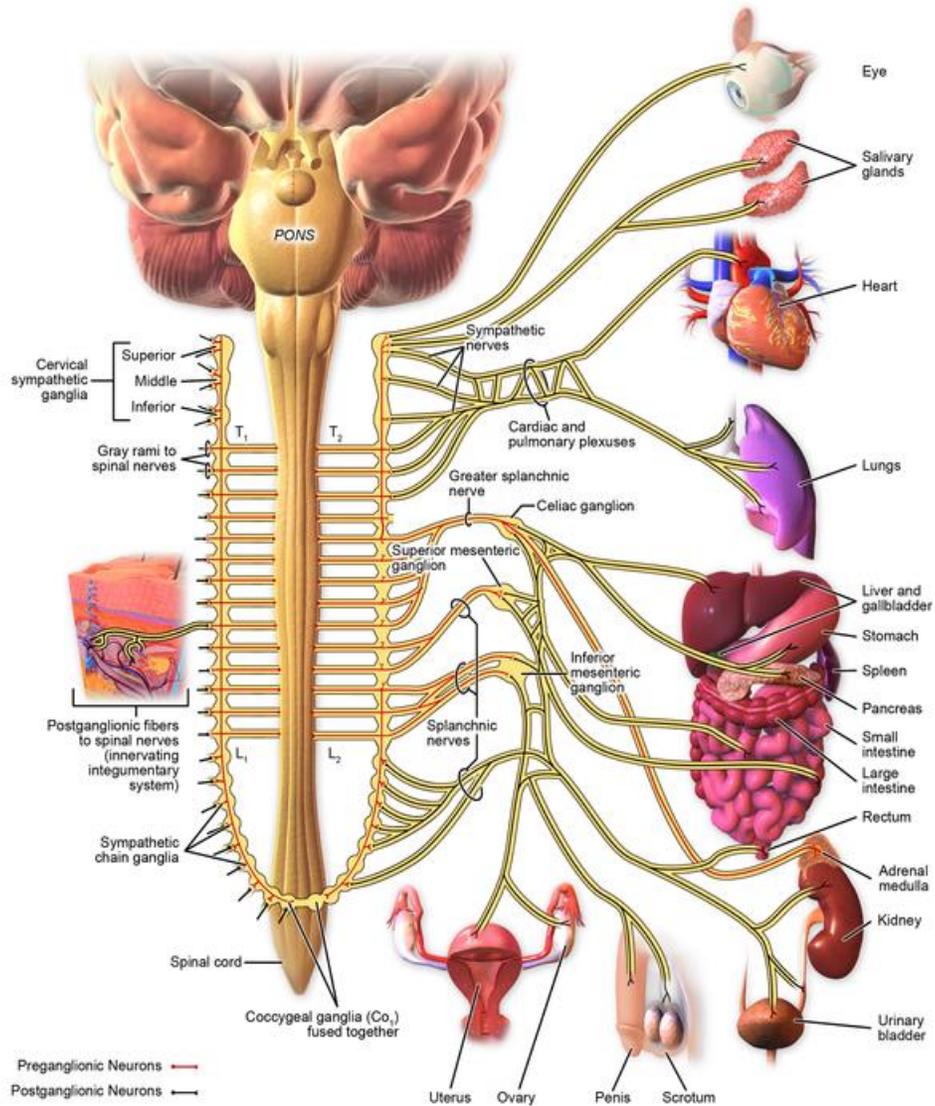
- **Un Titre Professionnel**, permet au shiatsu de se différencier d'autres « techniques »
- De plus en plus d'interventions dans des protocoles de prise en charge pluridisciplinaires (gestion de la douleur, éducation thérapeutique du patient ou ETP, ...)
- De plus en plus d'ouvrages placent le shiatsu dans les approches complémentaires (Interventions Non-Médicamenteuses ou TNM)

Principes d'action

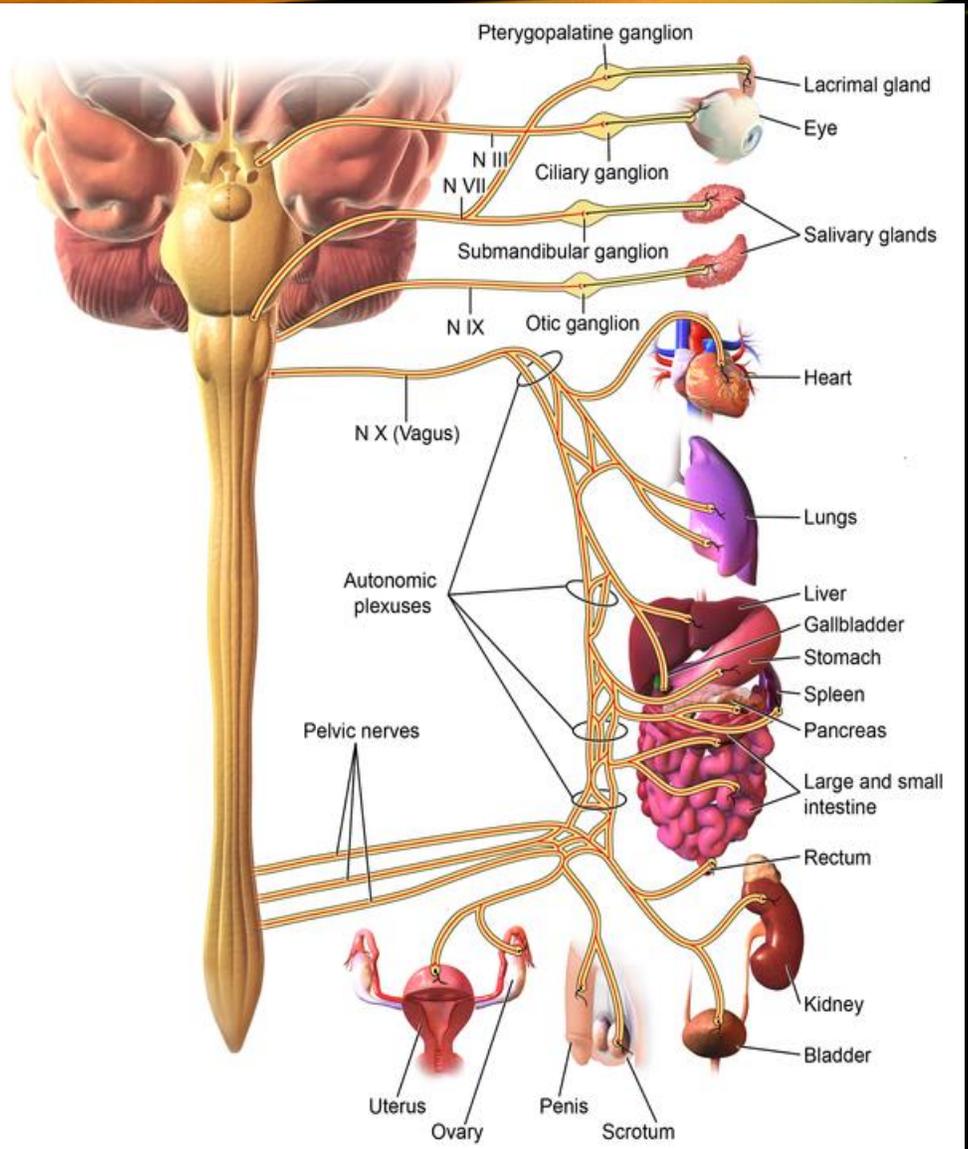
- **Etudes japonaises** menées par le Japan Shiatsu Collège de 1998 à 2012 : action sur le rythme cardiaque, la circulation périphérique, la pression sanguine et la mobilité vertébrale.
- **Données actuelles et études** mises en place.
- **Action sur le système nerveux végétatif** : régulation organique par le biais du système sympathique et parasympathique

Principes d'action

- **Système sympathique ou orthosympathique** : Prédipose à l'action, au mouvement, à la fuite ou au combat. Ralentissement de la digestion, augmentation du travail cardiaque, vasodilatation, stimulation du foie (production d'énergie), stimulation des glandes surrénales productrices d'ADRENALINE et NORADRENALINE et CORTISOL. Réaction au stress.



Sympathetic Innervation



Principes d'action

- **Système parasympathique** : met l'organisme au repos, et s'oppose au stress. Diminution du travail cardiaque, vasoconstriction, augmentation de la motricité viscérale favorisant l'assimilation digestive

Parasympathetic Innervation

Homéostasie

- **Définition :**

Processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur entre les limites de la normale.

- **Sympathique et parasympathique :** normalement en équilibre et silencieux, prédominance de l'un ou l'autre en fonction des besoins corporels.
- **Facteurs favorisant le déséquilibre :** nervosité/anxiété, stress , troubles alimentaires, addictions, troubles hormonaux, ...

NASH ou Stéatose Hépatique

- Accumulation de lipides dans les cellules hépatiques : triglycérides
- Origines diverses : Toxiques (médicamenteuse, alcool, ...) , obésité, diabète, alimentaires (post chirurgie digestive, excès de sucre/soda), pathologique (maladie de Wilson, hépatite, VIH,...)
- Evolution : Maladie silencieuse évoluant vers une inflammation du foie puis cirrhose, et en l'absence de prise en charge vers une cancérisation.
- Risques multiples : infarctus, AVC, accidents vasculaires périphériques, ...

Propositions du Shiatsu

- Lutter contre les troubles émotionnels aggravants : anxiété, nervosité, stress, ...
- Aide dans les phénomènes d'addiction et accompagnement
- Stimulation de la fonction cardio-vasculaire
- Régulation des fonctions digestives
- Stimulation de la fonction hépatique de déstockage et de détoxification

Conclusion : Objectifs des approches complémentaires telles que le Shiatsu

- **Diminuer les symptômes d'une maladie**
 - en complément des traitements conventionnels (fibromyalgie, Syndrome du Colon Irritable, NASH...)
- **Améliorer la qualité de vie**
 - lutte contre les effets secondaires des traitements
- **Potentialiser les effets des traitements conventionnels**
 - diminution des antalgiques, ...
- **Prévenir l'apparition de nouvelles maladies**
 - Le corps et l'esprit sont plus aptes à se défendre