

Le Shiatsu

Le Shiatsu (pression des doigts en japonais) est une discipline manuelle énergétique abordant l'individu dans sa globalité. *Le Shiatsu* s'inscrit dans l'aide à la personne.

Une séance dure environ une heure. La personne reste habillée, en tenue souple de préférence en fibre naturelle, allongée sur un futon (sorte de matelas) posé sur le sol.

Le shiatsu est une discipline de mieux-être et de prévention pour une meilleure santé.

Son objectif est de corriger aussi bien le flux énergétique (qi, sang, lymphe,...) que la structure corporelle (muscles, tendons, ...) en appliquant des pressions rythmées, sur l'ensemble du corps, le plus souvent avec les pouces. Il s'adresse à tout le monde et à tout âge.

Son principe d'action est de restaurer la libre circulation du Ki (qi, Energie) dans le corps.

Le Shiatsu aide à :

- **Rétablit le système de défense naturelle de l'organisme**
- **Revitaliser l'organisme**
- **Élimine les tensions et le stress**
- **Favorise la souplesse des muscles**
- **Soulage les douleurs musculaires et articulaires**
- **Optimiser le flux lymphatique**
- **Calme et accentue la concentration**
- **Rééquilibre le corps et l'esprit**
- **Soulage les douleurs abdominales**
- **Évite la constipation**

Le tout contribuant à améliorer l'état de la personne.

Ni massage, ni idéologie, ni médecine au sens occidental du terme, le Shiatsu est une méthode de relaxation, d'aide à la personne et de bien-être s'inscrivant dans le domaine de la prévention. C'est une thérapie complémentaire.

Le Shiatsu s'adresse à tous ceux, quel que soit leur âge, désirant maintenir ou développer un niveau optimal de bien-être, physique, psychique et émotionnel. En cas de pathologie, un avis du corps médical doit être demandé.

C'est une discipline reconnue par le ministère de la santé japonaise depuis 1955 comme une médecine manuelle à part entière (diplôme d'Etat).

Sa définition est la suivante : "La thérapie Shiatsu est une forme de manipulation administrée par les pouces, les doigts et les paumes, sans l'aide d'aucun instrument mécanique ou autre, qui applique une pression sur la peau, pour corriger le mauvais fonctionnement interne, favoriser et maintenir la santé, et traiter les maladies spécifiques.

Dans la résolution A4-0075/97 du Parlement européen votée le 29 mai 1997, le shiatsu est une des huit approches alternatives désignées, comme :

« **Médecine non conventionnelle digne d'intérêt** »

En France, le shiatsu est un métier reconnu par l'Etat par le titre « **Spécialiste en Shiatsu** », inscrit depuis juillet 2015 au RNCP (JO du 25/07/2015)