



© Richard Belfer

Cliff Andrews en démonstration aux dernières journées de shiatsu à Le Canet.

.../... **A.S. : Une formation suffisante est donc indispensable à une pratique sécurisée du shiatsu...**

Enzo Cimino : Absolument. Le praticien de shiatsu doit avoir aussi reçu un minimum de connaissances en anatomie et en physiologie pour être en mesure d'éviter toute atteinte à l'organisme qu'il doit traiter.

De plus, un dosage automatique de la pression sera exercé, dès le commencement de la séance, par tout shiatsuki chevronné. Il doit savoir quelle partie du corps il presse, comment il appuie et avec quelle intensité. Si ses mains savent estimer en permanence qu'une zone est plus ou moins dure ou molle, elles doivent aussi savoir appuyer avec force ou légèreté. En cours de séance, il demandera, de plus, au receveur comment il ressent les pressions.

Un praticien chevronné aura appris à faire attention à la position de son corps. Quand il presse, de haut en bas, de chaque côté de la colonne vertébrale d'une personne allongée sur le ventre, la force appliquée doit être deux fois plus légère en arrivant à la région lombaire.

Quand le receveur est allongé sur le ventre, la zone des épaules peut supporter des pressions importantes, car l'arc en voûte formé par les vertèbres offre une résistance mécanique. Quand on traite le bas du dos, l'arc de la colonne vertébrale étant en creux, donc inversé, il présente une faible résistance mécanique. Les pressions trop fortes pousseront les vertèbres vers l'intérieur et hors de leur axe, avec des risques de fortes douleurs ou d'accidents graves.

En bas du dos, le praticien, au lieu d'appuyer devant lui à la verticale, finit par presser juste au-dessous de lui, avec la possibilité d'exercer une force déterminée par la position et par le poids de son propre corps. Dans notre formation, on nous apprend à lever un peu la tête quand nous traitons le bas du dos, afin d'atténuer la poussée. De même, la position d'un pied du praticien, plus ou moins à l'extérieur, peut modifier le degré de pression sur le receveur. Seule une bonne formation garantit un shiatsu de qualité.

● PROPOS RECUEILLIS PAR RICHARD BELFER