

Les fondamentaux du shiatsu



Article du : 28/11/2007

Réalisé par :

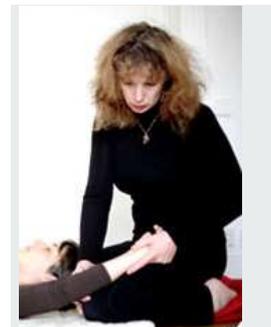
Clotilde Poivilliers

Clotilde Poivilliers nous explique le shiatsu : ses origines, ses bienfaits, le déroulement d'une séance et les cours auxquels on peut découvrir cette technique.

Le shiatsu un soin énergétique japonais, issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il a pour but de rééquilibrer les énergies du corps afin d'éveiller ou de stimuler ses capacités naturelles de défense et ses mécanismes d'auto-réparation et de prévention, pour mieux faire face aux agressions de la vie courante : surmenage, inactivité, pressions professionnelles, difficultés relationnelles, solitude, chocs émotionnels, microbes, refroidissements, etc...

Les bénéfices du shiatsu aux niveaux physique, émotionnel et comportemental

Les tensions musculaires et nerveuses s'estompent, les douleurs s'apaisent ;
La digestion et le transit se régulent, ainsi que les autres fonctions corporelles ;
La fertilité peut être stimulée, l'équilibre gynécologique renforcé ;
Le sommeil est meilleur, le moral remonte ;
Les émotions et les comportements sont mieux gérés ;
La relation aux autres et à soi-même s'améliorent ;
Le stress et la fatigue diminuent, la vitalité et le bien-être reviennent, grâce à un meilleur état général d'esprit et de corps...



La séance

Reçu habillé en vêtements souples, allongé sur un futon, il se pratique par des pressions des pouces et des paumes des mains d'un praticien expérimenté, le long des méridiens d'acupuncture et il s'accompagne d'un travail sur la respiration et de conseils d'hygiène de vie.

La séance dure environ une heure et coûte entre 50€ à 80€ selon les praticiens.

Les praticiens

Vous pouvez trouver un praticien certifié de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST) en vous rendant sur <http://www.ffst.fr/adresse.asp> (tapez votre département).

Vous pouvez aussi contacter Clotilde Poivilliers, notre expert en shiatsu, qui pratique des séances de shiatsu à Villepreux, entre Versailles et St Germain (78), à Neuilly sur Seine (92) et à domicile et qui anime à Villepreux des ateliers de découverte du shiatsu pour apprendre certaines séquences de base à effectuer sur les membres de votre famille ou sur vos amis pour les soulager de quelques maux (douleurs de dos, de ventre, émotivité, tensions nerveuses, stress...).

Par téléphone au 06 21 41 10 86 ou par mail à shiatsu.clo@wanadoo.fr

Les ateliers découverte de shiatsu "SHIATSU THEMA"

Chaque atelier est indépendant et dure environ 2 heures. Les participants apprendront une séquence à faire sur eux-mêmes (do-in ou auto-shiatsu) et un protocole à pratiquer sur une autre personne (shiatsu). Chacun recevra un petit livret dans lequel figure tout ce qui aura été abordé durant l'atelier.

"Shiatsu du dos"

La séquence de shiatsu du dos permet de diminuer les tensions du dos et des lombaires et de se détendre profondément physiquement et émotionnellement.

"Shiatsu et réflexologie des pieds et des mains"

En s'inspirant de la réflexologie et du shiatsu, cette technique permet d'agir sur l'ensemble du corps en ne stimulant que les extrémités.

"Shiatsu du visage : Lifting japonais"

Véritable coup d'éclat pour le visage, cette technique orientale ancestrale basée sur le shiatsu permet d'agir sur les effets de la fatigue, du vieillissement et des excès alimentaires ou comportementaux. Les traits sont lissés, les rides semblent s'estomper et le teint s'éclaircit.

"Shiatsu du ventre : Ampuku"

Cette séquence basée sur le shiatsu et le massage indien permet de soulager efficacement les douleurs de ventre, les ballonnements, de diminuer la constipation ou les problèmes de diarrhée et de nausées.

"Shiatsu Maman/Bébé"

Un massage doux basé sur le shiatsu que la maman peut faire à son bébé, dès le plus jeune âge pour l'apaiser et le soulager des quelques maux les plus courants

D'autres ateliers sont proposés, («techniques individuelles de relaxation et de gestion du stress» et «massage sur peau aux huiles essentielles»), ainsi qu'une formation annuelle de 4 ans pour devenir praticien shiatsu ou simplement une formation d'un an pour apprendre le shiatsu familial à pratiquer sur la famille ou les amis.