

Du Bruit sous les Arbres

Le Journal des Associations de Savignies et alentours

Editorial : Petite brise n° 7 du 14 Avril 2020 : Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Chères lectrices, chers lecteurs

Changement de décor,

Ann Jacoby, habitante de Savignies depuis 31 ans, nous fait découvrir le **Shiatsu**.

C'est effectivement pour moi une découverte. Et pour vous ?

Bonne lecture

Le Shiatsu, c'est quoi ?

En japonais "Shiatsu" veut dire "pression des doigts" et le Shiatsu est une technique manuelle énergétique japonaise basée sur les principes de la médecine chinoise traditionnelle (MCT).

Comme l'acupuncture, le Shiatsu stimule les points sur des trajets énergétiques (méridiens*) de l'ensemble du corps définis dans la MCT, et le but est d'aider le corps à retrouver un équilibre pour mieux se défendre contre les "attaques" de la vie: stress, maladies, problèmes de sommeil... et d'entretenir la santé et les défenses naturelles de l'organisme. Puisque cette technique utilise les mains et les doigts, et pas des aiguilles, chaque séance de Shiatsu va traiter tout le



corps, et pas uniquement quelques points comme c'est souvent le cas dans une séance d'acupuncture. La personne qui reçoit le Shiatsu est habillée, et couchée par terre sur un futon d'abord sur le ventre et ensuite sur le dos.

La technique inclut des pressions profondes et rythmées et aussi des moments où les mains du praticien restent plus longtemps sur un endroit particulier du corps selon les besoins sentis.

Le Shiatsu a été élaboré dans sa forme moderne par les japonais, et reconnu en 1955 par le Ministère nippon de la Santé comme une médecine à part entière. Il est apparu en France dans les années 60.

Il y a plusieurs écoles de Shiatsu en France, et une Fédération (La FFST) qui veille à la qualité de l'enseignement. Dans plusieurs villes en France, le Shiatsu est entré dans des services des hôpitaux, autant pour les soignants que pour les patients.

Après une formation de 4 ans à l'École de Shiatsu Thérapeutique (E.S.T.) à Paris (mais la formation ne s'arrête jamais!) j'ai commencé à pratiquer le Shiatsu ici à Savignies en 2001.

Ann Jacoby
06 82 90 73 64

(*)*Méridien:*

*Le terme **méridien** est une traduction approximative de l'expression "Jing Mai" qu'utilisent les chinois pour désigner les voies de circulation de l'énergie...Les **méridiens** servent de voie de transport du Qi (énergie) et du sang dans tout le corps, reliant ainsi les viscères aux extrémités, l'intérieur avec l'extérieur ainsi que la partie supérieure et la partie inférieure. **L'acupuncture et le shiatsu font partie des applications les plus courantes de cette théorie, que l'on retrouve également dans certains arts martiaux comme le Tai Chi Chuan.***