

---

## QU'EST-CE QUE LE SHIATSU

Le **Shiatsu** est un Art du toucher qui nous vient du Japon et repose sur les enseignements de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.

Le shiatsu est une discipline de soin holistique prenant en considération la totalité de l'être humain.

En rétablissant la libre circulation de l'Energie (Qi) dans le corps, le shiatsu réduit les stagnations et les blocages du Qi qui sont à l'origine de nombreux « troubles du quotidien ». En agissant directement sur la cause des troubles (pas uniquement sur le symptôme), le shiatsu a un effet préventif et sur le long terme et sa pratique régulière s'inscrit dans une démarche de santé préventive et responsable.

Cette forme « d'acupuncture manuelle » agit sur l'état physique, psychique, émotionnel du receveur et permet de **stimuler le pouvoir naturel de résistance de l'organisme aux agressions extérieures**.

Pour ce faire, le praticien exerce des pressions, frictions, étirements avec le pouce, les doigts, la paume, le coude...sur la surface du corps en suivant les trajets des méridiens d'acupuncture (les canaux véhiculant le Qi), ainsi que différentes techniques de détente corporelle.



---

## LES INDICATIONS DU SHIATSU

Le Shiatsu connaît un vaste champ d'application. Il procure une sensation immédiate de bien-être et de détente, il aide l'organisme à retrouver l'équilibre.

Le Shiatsu ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical mais se montre efficace dans de nombreux domaines.

Dans le *Nei Jing Su Wen*, la bible des médecins chinois, il est écrit :

**« Attendre que la maladie apparaisse cliniquement pour la traiter, c'est forger les armes après avoir déclaré la guerre, c'est creuser un puits au moment où l'on a soif. »**

Le Shiatsu est donc indiqué en cas de :

- ☉ Fatigue
- ☉ Douleurs articulaires et musculaires
- ☉ Migraines
- ☉ Troubles de la circulation (sanguine et lymphatique)
- ☉ Dysfonctionnement du système digestif et respiratoire
- ☉ Troubles nerveux (dépression, anxiété) ...
- ☉ Troubles du sommeil
- ☉ Lombalgies
- ☉ Troubles menstruels

