

**2022**

**Le Guide Santé - Shiatsu : prévention santé grâce à une thérapie manuelle traditionnelle**

<https://www.le-guide-sante.org/actualites/forme-et-bien-etre/shiatsu-bienfaits-massage-japonais>

**Biocontact – Le pouvoir bénéfique des mains**

### **Le pouvoir bénéfique des mains**

Biocontact n° 337 – septembre 2022

#### **Le shiatsu**

C'est une thérapie corporelle et énergétique basée sur les principes de la médecine chinoise traditionnelle. En favorisant la libre circulation de l'énergie (le *ki*) par l'intermédiaire de circuits énergétiques (les méridiens), le shiatsu aide à rétablir l'équilibre naturel entre le corps et l'esprit pour prévenir et soulager les maladies.

Le praticien exerce des pressions avec ses pouces et ses paumes sur les points d'acupuncture, associées à des techniques douces de mobilisation, d'étirement et de rotation.

Les sentiments de détente et de profonde relaxation, que procure une séance, proviennent des pressions parfaitement appliquées sur la surface du corps.

En tant que méthode holistique, le shiatsu agit à la fois sur le corps et l'esprit.

En libérant en profondeur les points réflexes par l'intermédiaire des stimulations de la peau, le shiatsu contribue non seulement à restaurer la physiologie musculo-squelettique (détendre les muscles et favoriser l'alignement vertébral), mais aussi à rétablir les métabolismes internes.

Le shiatsu traditionnel correspond tout à fait à ce besoin qu'à l'humain de recevoir un « témoignage » d'intérêt et de sympathie du praticien vis-à-vis de son propre corps.

Le shiatsu est utilisé à des fins préventives pour harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps, et/ou curatives lorsqu'un ou des déséquilibre(s) s'y manifeste(nt).

Cette relation (entre le thérapeute et le patient) ne se situe plus alors au niveau du langage habituel, ce sont d'autres messages qui passent à travers les pressions des doigts, ce sont d'autres oreilles qui écoutent. C'est, par conséquent, dans une autre sphère de perception que celle de l'intellect que le contact et la communication se réalisent.

**2021**

**Femme Actuelle - Arrêt du tabac : les bienfaits du shiatsu lors du sevrage**

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/arret-du-tabac-les-bienfaits-du-shiatsu-lors-du-sevrage-2115160>

**Le Journal des Femmes - Shiatsu : c'est quoi, bienfaits de cette médecine chinoise**

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2696167-shiatsu-c-est-quoi-definition-bienfaits-medecine-chinoise/>

**2020**

**L'équipe - Le shiatsu : quand la pression soulage les sportifs**

<https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/Le-shiatsu-quand-la-pression-soulage/901791>

**2018**

**Femme Actuelle - Anti-stress, gain d'énergie... 3 bonnes raisons de s'offrir une séance de shiatsu**

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/medecine-douce/anti-stress-gain-denergie-3-bonnes-raisons-de-soffrir-une-seance-de-shiatsu-2071594>