



Origines

Le Shiatsu est une technique de soin manuel originaire du Japon. Il trouve son origine dans le massage Anma, massage prenant sa source il y a plus de 2000 ans, à la fois en Inde et dans la civilisation taoïste chinoise à l'origine de la médecine traditionnelle énergétique chinoise (MTC). La pensée de la MTC est de préserver l'harmonie du corps et de l'esprit, en maintenant et corrigeant l'équilibre de l'énergie vitale du corps, l'équilibre Yin-Yang, afin de favoriser la bonne santé. Son approche est essentiellement préventive. D'après un dicton chinois en MTC : « il est trop tard de creuser un puit quand on a soif ».

L'Anma arrive au Japon en l'an 700 environ. Sa pratique est longtemps réservée aux personnes aveugles dont le toucher est particulièrement sensible et développé. Le Japon est coupé du monde extérieur entre le XVIème et XIXème siècle ce qui a permis la préservation de la culture traditionnelle et ancestrale. Au XXème siècle le Japon s'ouvre au monde extérieur et par cela aux techniques de soins manuels occidentales qui viennent compléter les techniques traditionnelles. Le mot Shiatsu contient « Shi » (doigt) et « Atsu » (pression) : il est inventé au XXème siècle par Takujiro Namikoshi qui a été à l'origine de la création du Shiatsu moderne. D'autres praticiens japonais en thérapie manuelle et MTC ont apporté par la suite au Shiatsu différentes techniques. Aujourd'hui le Shiatsu est principalement enrichi des savoirs du massage Anma, des techniques de soin manuelles comme les pressions, mobilisations articulaires, étirements... ainsi que des connaissances de la MTC.

Le ministère de la santé du Japon reconnaît officiellement en 1955 le Shiatsu comme médecine à part entière. Au niveau européen, le Shiatsu fait partie d'une des huit approches alternatives définie dans la résolution n°1206 en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ». En France, le Shiatsu bénéficie en Juillet 2015 d'une reconnaissance au registre national des certifications professionnelles. Le Syndicat professionnel de Shiatsu, SPS, a obtenu cette certification en délivrant le titre de « spécialiste en Shiatsu ». Certaines mutuelles proposent des remboursements de séances.

Les bienfaits

Le Shiatsu est une technique de soin complémentaire non conventionnelle qui s'adresse à tous. Il vise à apporter vitalité et à favoriser le bien-être général. Il se pratique sur table, ou au sol et aussi sur chaise. Le patient, appelé receveur, est habillé de vêtement souple et léger. Le Shiatsu consiste essentiellement en des pressions des pouces, des paumes des mains et éventuellement des coudes le long des chaînes tendino-musculaires, des méridiens et des points d'acupuncture, complétés par des mobilisations, étirements et le travail sur le hara (ventre). Le praticien agit sur ses zones afin de libérer les blocages tissulaires, de détendre les tensions identifiées et de stimuler les zones de faiblesse pour redonner au corps son plein potentiel d'énergie vitale.

Le Shiatsu contribue ainsi à diminuer les états de tension physique et de stress, à réguler les troubles du sommeil et la fatigue, à soulager les gênes musculaires et articulaires ainsi que digestifs et circulatoires. Il contribue à apaiser les états d'anxiété, à mieux gérer ses émotions et retrouver confiance en soi. Il favorise calme et détente. La régularité des séances favorisent les effets.

Le Shiatsu ne se substitue pas à un traitement médical.