

SHIATSU

Le Shiatsu est une technique de traitement manuel par le modelage originaire du Japon et inspirée de la médecine chinoise. Par une série de pressions, d'étirements, d'oscillations et de mobilisations, le praticien rééquilibre la circulation énergétique du corps. La technique englobe l'étirement des membres, des pressions lentes et soutenues réalisées avec le poids du corps et des contacts plus légers. Le soin se focalise souvent sur les trajets des méridiens en digito pression . Pour ce soin le client reste habillé avec des vêtements souples.

Les bienfaits du shiatsu sont nombreux, une détente profonde, permet de lâcher prise, avec un effet qui dure dans le temps. Traditionnellement ce soin se pratique au sol confortablement installé sur des tapis agrémenté de coussins.

Un peu de japonais pour comprendre la réalité du shiatsu (prononcez « shiatsou »). « Shi » signifie « doigts », « atsu », pression. C'est en effet avec ses doigts, et particulièrement avec ses pouces, que le praticien effectue des pressions – plus ou moins appuyées et plus ou moins longues – tout le long des méridiens, canaux invisibles dans lesquels circule l'énergie.

