LE SHIATSU

Le Shiatsu est reconnu officiellement par l'Etat français et le Ministère du travail (J.O. du 25/07/2015) comme profession, et seul le SPS (Syndicat Professionnel de Shiatsu) est actuellement habilité à délivrer un titre professionnel de « Spécialiste en Shiatsu » reconnu par l'état.

Le Shiatsu (littéralement : pression des doigts) consiste en l'application de pressions rythmées sur tout le corps, dans un but de rééquilibrage corporel et d'amélioration ou de maintien de la santé.

Le Shiatsu est une des huit approches complémentaires citées dans la résolution A4-0075/97 du Parlement européen, votée le 29 mai 1997, en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ».

Le Shiatsu ne se substitue pas à la médecine occidentale, mais peut se présenter plutôt comme un complément. Il ne dispense pas d'un avis médical, sa pratique pouvant être contre-indiquée dans certaines situations.

La personne est allongée sur un futon, ou assise. Elle est habillée et vêtue de préférence dans une tenue souple (jogging par exemple).

Le praticien exerce des étirements légers et des pressions plus ou moins fortes avec les pouces, les paumes de la main ou même les pieds, sur les points d'acupuncture situés sur les lignes de méridiens, ainsi que des massages de l'abdomen.

Ces points d'acupuncture sont les points dans lesquels s'accumulent généralement le stress et la fatigue.

Le shiatsu concerne toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur état de santé ou se maintenir en bonne santé physique, psychique et émotionnelle.

C'est donc une opportunité pour chacun de prendre soin de son corps.

Le shiatsu offre la chaleur d'un contact bienveillant ; agit en débloquant et en harmonisant l'énergie sur tout le corps, stimulant ainsi les fonctions vitales et agit même directement sur le système nerveux ou immunitaire.

Ce qui va permettre de:

Soulager les raideurs musculaires

Faciliter la digestion

Réduire les tensions et le stress

Stimuler et renforcer le système d'auto-défense de l'organisme

Equilibrer le système énergétique dans sa globalité

Apporter une détente physique et psychique contribuant ainsi à améliorer le bien-être.

Le shiatsu est encore plus efficace lorsqu'il est allié à une bonne hygiène de vie.

INSTITUT DAVINA