



Techniques de créativité – Sophrologie - Shiatsu

Le shiatsu

Shiatsu est un mot japonais qui signifie pression digitale (shi, doigt et atsu, pression). Le shiatsu est **une technique de massage qui remonte aux sources de la médecine orientale et de l'acupuncture**. Elle se sert de pressions ou de manipulations pour **détendre** ou **tonifier le corps**, en réajustant la circulation dans les courants d'énergie du corps humain, que l'on appelle aussi méridiens ; cette **discipline a été reconnue officiellement par le gouvernement japonais en 1964**, qui en fait la définition suivante : *"Le shiatsu est un traitement qui utilise les pouces, les doigts et les paumes des mains, sans recours à aucun instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme, afin de corriger les dysfonctionnements internes, d'améliorer et de préserver la santé et de traiter des maladies spécifiques"* .

Le shiatsu est également l'une des 8 approches alternatives reconnues en Europe comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » par une résolution du Parlement Européen votée le 29 mai 1997 à l'instigation de Paul Lannoye, député belge européen.

L'automassage est très intégré à l'apprentissage du shiatsu, il est baptisé Do-in. En Orient, c'est un rituel familial matinal, qui prépare à une journée efficace.

Grâce à l'apprentissage d'enchaînements simples d'automassage, ou à la connaissance de points de pression facilement repérables, le Do-in procure une détente du corps, une respiration plus aisée, favorisant ainsi un état d'esprit ouvert, vigilant, plus apte à s'adapter au milieu ambiant.

Le Do-in ne doit pas être pratiqué en cas de fièvre ou d'infection, sur une fracture ou une inflammation de la peau.

Cette méthode de détente est très complémentaire de la sophrologie, le seul risque encouru est de voir les collaborateurs de l'entreprise y prendre goût !

Bénéfices attendus

- rééquilibrer la circulation de l'énergie dans le corps,
- retrouver du tonus, tout en étant relaxé avec une sensation de bien-être