



Les tensions – quand le moindre mouvement fait mal

L'OMS nous recommande une activité physique de 150 minutes au minimum par semaine. Mais beaucoup d'entre nous ne bougent pas assez. C'est un cercle vicieux, car moins nous bougeons et plus les mouvements sont monotones, plus nous souffrons de tensions musculaires.

Compte tenu des risques de contagion avec le coronavirus, certaines activités sportives comme le Pilates ou le foot ont dû être interrompues au printemps 2020 et beaucoup de gens ont été tenus de faire du télétravail.

C'est ce qui arrive aussi à Léa (32), du jour au lendemain, elle doit travailler à sa table à manger. Sa chaise et son infrastructure informatique ne sont pas idéales, elle n'a ni moniteur ni clavier chez elle. Dès le mois d'avril, Léa com-

mence à souffrir de fortes douleurs dorsales et cervicales. Les examens médicaux ne donnent aucun résultat. Ses douleurs sont supportables uniquement grâce aux analgésiques.

La thérapie de Shiatsu

Quand Léa rencontre pour la première fois sa thérapeute de Shiatsu, les tensions dont elle souffre sont bien visibles : elle a un torse rigide, des épaules tendues et une respiration superficielle. La thérapeute traite les tensions avec des mouvements,

des étirements et des pressions différenciés. Elle instruit Léa à respirer tranquillement et profondément. Son corps retrouve sa capacité naturelle d'autorégulation et son équilibre énergétique. En lui posant des questions ciblées, la thérapeute l'aide à développer la conscience et la perception de son corps. Après quelques séances, Léa remarque qu'au quotidien, elle raidit les épaules et respire à peine dans certaines situations stressantes. Elle observe aussi qu'elle arrive à se détendre quand elle fait les exercices que sa thérapeute lui a montré. Après 10 séances, les tensions douloureuses ont presque disparu et la thérapie peut prendre fin. Peu après, Léa reprend ses cours d'aérobic qui redémarrent.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Le Shiatsu – une méthode reconnue

Le Shiatsu, méthode thérapeutique japonaise qui signifie « pression des doigts », soulage les troubles physiques et psychiques par des pressions différenciées le long des méridiens et procure une profonde détente.

Le Shiatsu peut accompagner un traitement en médecine conventionnelle ou alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires. Les thérapeutes complémentaires de la méthode Shiatsu suivent une formation d'au moins 3 ans et ont la possibilité d'obtenir un diplôme fédéral.

Trouver des thérapeutes ou devenir thérapeute de Shiatsu

www.association-shiatsu.ch





Faites votre chemin.

Curieux, facile. «Shiatsu Basis», cinq jours, un nouveau monde. A partir du 3 novembre. Langue du cours : allemand

heilpraktikerschule.ch/shiatsu

Heilpraktikerschule Luzern
Tel +41 (0)41 418 20 10

