

Identification de la méthode IDMET

Shiatsu

Identification de la méthode IDMET

1. DÉNOMINATION DE LA MÉTHODE

Shiatsu

2. BRÈVE DESCRIPTION DE LA MÉTHODE

Le shiatsu est une thérapie originaire du Japon, ancrée dans la philosophie traditionnelle de l'Extrême-Orient (notamment dans la médecine japonaise et chinoise). Elle comprend l'être humain comme un ensemble composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit, qui fait en même temps partie de la nature et du macrocosme. Le shiatsu s'oriente entre autres aux principes du wu wei (→ Glossaire = G), du yin & yang (→ G), du kyo & jitsu (→ G) et des cinq phases de transformation (→ G). Ils découlent tous de la compréhension de l'Extrême-Orient d'un ordre global et dynamique comme principe universel. Par ailleurs, le shiatsu est influencé par les connaissances modernes occidentales sur la promotion de la santé qui s'orientent également à une vision holistique de l'être humain comme p.ex. la salutogénèse.

Le shiatsu est pratiqué dans des séances individuelles et sur tout le corps. La cliente/le client est couché sur un futon (support mou) à même le sol, respectivement sur une table de traitement. La/le Thérapeute Complémentaire de la méthode shiatsu laisse pénétrer ses mains perpendiculairement en laissant agir sa force de gravité et traite tout le corps de la cliente/du client, les méridiens (→ G) et les tsubos (→ G) avec des techniques spécifiques au shiatsu comme p.ex. les étirements et rotations (conformément au point 9.2). Par ces impulsions, le ki (→ G) stagnant est incité à se rééquilibrer pour que les tensions et blocages puissent se dissoudre. Le corps, l'âme et l'esprit sont touchés et soutenus en même temps. Le fait d'harmoniser l'énergie (→ G) a une influence positive sur les forces d'auto-guérison et permet à la personne de retrouver son équilibre dynamique et de réactiver son autorégulation. Le shiatsu centré sur le processus et l'entretien thérapeutique (→ G) permettent à la cliente/au client d'améliorer sa flexibilité intérieure et extérieure, de transférer les prises de conscience dans son quotidien et de maintenir et soutenir sa santé.

Il favorise les capacités créatrices de l'être humain et initie et accompagne les processus de développement et de changement menant durablement vers davantage de santé et de bien-être.

3. HISTOIRE, PHILOSOPHIE

a) Histoire, philosophie et origine

Le terme japonais „shiatsu“ veut dire littéralement „pression du doigt“ et décrit le fait de suivre le phénomène du flux énergétique dans le corps avec le sens du toucher et de lui offrir de nouvelles possibilités. Le shiatsu prend racine dans la philosophie (→ G) et l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient. Il intègre des formes anciennes de traitement corporel et des éléments de la

promotion de santé et hygiène de vie occidentales. Au Japon, le shiatsu est considéré comme profession du domaine de la santé à part entière. A partir des années septante, il s'est répandu et développé en tant que méthode en Europe et au-delà. En Suisse, le shiatsu s'est établi durant les dernières 45 années. Il favorise le rétablissement de personnes avec des problèmes de santé, des limitations dans leur bien-être et leur performance et des maladies, ainsi que de personnes en réhabilitation. Pour le shiatsu, les personnalités suivantes avec leurs styles de shiatsu individuels sont particulièrement importantes:

- _ Tenpeki Tamai a inventé en 1919 le terme „shiatsu“ pour l'utilisation thérapeutique de techniques manuelles traditionnelles.
- _ Tokujiro Namikoshi (1905 – 2000) a développé un style de shiatsu basé sur la chiropratique, respectivement sur les bases médicales occidentales qu'il a mises en lien avec les connaissances sur l'énergétique de l'Extrême-Orient. Tokujiro Namikoshi a obtenu une grande reconnaissance pour son style de shiatsu au Japon où il a été reconnu par l'état en tant que thérapie à part entière en 1964.
- _ Shizuto Masunaga (1925 – 1981) s'est orienté aux techniques manuelles et aux enseignements sur la santé traditionnels et il a introduit des aspects psychologiques dans son travail. En plus, il a élargi l'enseignement sur les méridiens et a développé des nouvelles techniques de shiatsu. C'est son style de shiatsu qui est le plus répandu en Occident.

b) Philosophie

Selon les connaissances des enseignements sur la santé de l'Extrême-Orient, l'être humain est un tout, composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Sa vie est constamment façonnée par des processus de transformation et il conserve sa santé en vivant en harmonie avec soi-même, avec son environnement, la nature et l'univers. Les écarts de cet équilibre peuvent entraîner une perturbation du flux énergétique. Si cela se produit avec force ou de manière répétée, l'autorégulation est perturbée, ce qui engendrera un déséquilibre énergétique au niveau du corps, de l'âme et/ou de l'esprit. Si ces symptômes sont pris en compte à temps, leur transformation en problèmes de santé plus importants, en maladies ou crises de vie peut être évitée.

Dans cette dynamique, le shiatsu intervient en tant que méthode efficace pour renforcer l'autorégulation, favoriser la perception de soi et renforcer la compétence de santé. Selon la conception de vie traditionnelle orientale, il permet de vivre de façon consciente et de faire de sa vie une œuvre d'art.

c) Orientations diverses

Entretemps, divers enseignants et enseignantes ont développé et nuancé le shiatsu en Orient et Occident et actuellement un grand nombre de styles existe.

Le shiatsu a trouvé une identité propre en Europe. La base commune des styles de shiatsu européens se montre dans les principes de traitement suivants:

- _ Chaque toucher est à la fois traitement et bilan.
- _ L'intensité du toucher est adaptée au besoin de la cliente/du client et de la situation et peut changer durant le traitement.
- _ La qualité du toucher naît du fait que la/le Thérapeute Complémentaire de la méthode shiatsu laisse pénétrer son poids de façon perpendiculaire.
- _ Le shiatsu est effectué avec les mains.
- _ Les déséquilibres de la cliente/du client sont régulés.
- _ La santé de la cliente/du client est stabilisée et soutenue.
- _ Le shiatsu est toujours un traitement du corps entier.
- _ En général, le shiatsu est pratiqué par terre, sur un futon.

Les différences les plus importantes entre le shiatsu Namikoshi et les autres styles de shiatsu (conformément à 3.a) sont:

Dans le style Namikoshi

- _ le travail se fait exclusivement avec les mains, sans utiliser les genoux, coudes ou pieds
- _ ce sont les bases médicales occidentales qui sont déterminantes et non pas les techniques manuelles et les enseignements sur la santé traditionnels de l'Extrême-Orient
- _ les personnes qui traitent, s'orientent aux connaissances en anatomie et physiologie pour la localisation des points, les points localisés ne correspondent pas aux tsubos des autres styles.

Cette IDMET se réfère aux trois styles de shiatsu mentionnés sous 3.a.

d) Reconnaissance par la société

En Suisse, il existe deux associations de shiatsu.

Association Suisse de Shiatsu (ASS)

Elle a été fondée en 1990 et compte plus de 1'000 membres en 2014. Elle est l'organisation qui dépose l'identification de la méthode Shiatsu. L'association professionnelle soutient ses membres dans les questions professionnelles et de politique professionnelle et favorise un échange d'informations mutuel et le travail en réseau.

L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi (ASSN)

La deuxième association est l'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi qui compte en 2014 environ 50 membres et qui fait partie du shiatsu Namikoshi Europe. Ce dernier représente les intérêts du shiatsu Namikoshi Japon et est responsable pour le développement du shiatsu Namikoshi, du standard de la formation et de l'assurance qualité. L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi est en contact et échange avec l'Association Suisse de Shiatsu, mais n'est pas l'organisation qui dépose l'IDMET.

4. MODÈLE THÉORIQUE DE BASE

a) Conception de l'être humain

L'enseignement sur la santé holistique de l'Extrême-Orient est à la base du modèle théorique du shiatsu. Elle est une vision du monde qui ne sépare pas l'être humain de la nature et dans laquelle la philosophie, la spiritualité, la psychologie, la médecine, la sagesse et l'hygiène de vie s'interpénètrent et dans laquelle existe une compréhension holistique de l'humain et de son environnement, de la santé et la maladie, du corps et de l'esprit. Le shiatsu comprend la situation de la cliente/du client en tant que base individuelle de l'action thérapeutique et professionnelle. Il met l'unicité de la cliente/du client et de la vie au centre et permet à la cliente/au client d'équilibrer son organisme et sa situation.

b) Compréhension de la santé

En shiatsu, la cliente/le client est accompagné-e et soutenu-e dans son processus de changement, de croissance et d'adaptation. La/le Thérapeute Complémentaire de la méthode shiatsu recourt aux théories du yin & yang et des cinq phases de transformation, un système holistique et dynamique, qui ne considère pas seulement les aspects physiques, psychiques, spirituels et sociaux, mais aussi tous les autres aspects de la personne.

Les cinq phases de transformation sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

A chacune de ces phases de transformation, les aspects suivants sont attribués, comme par exemple: méridiens, saisons et heures de la journée, climat, point cardinal, organes, organe sensoriel, tissu corporel, goût, émotion, âge de vie, fluide corporel, son de voix, comportement en situation particulière, couleur, odeur, etc.

Par ce modèle théorique, la situation de vie individuelle de la cliente/du client peut être saisie et touchée dans sa dynamique consciente et inconsciente. Le silence méditatif durant le traitement permet à la cliente/au client d'entrer dans un processus thérapeutique, de se mettre à l'écoute de soi-même et de se rencontrer. L'entretien qui accompagne ce processus lui permet de reconnaître l'harmonisation inconsciente qui prend place et d'en devenir conscient-e. Ceci lui donne la possibilité de découvrir et développer de nouveaux modes d'action dans le quotidien.

Le traitement agit de façon holistique et détend, stimule et équilibre. A travers les méridiens et leurs fonctions, les niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit sont touchés et intégrés. Ensemble avec l'entretien thérapeutique, le shiatsu soutient le processus de changement et de guérison en favorisant la responsabilité personnelle.

c) Compréhension thérapeutique

Le shiatsu soutient le ki et le potentiel de la personne, il favorise les forces d'autorégulation, améliore et renforce la santé, le bien-être général et la qualité de vie. Il affine la perception de soi et la conscience corporelle de la cliente/du client, lui donne la possibilité de trouver ses propres ressources et de reconnaître et accepter sa situation actuelle. Le shiatsu permet à la cliente/au client de gérer sa vie de façon plus consciente et plus durable.

5. FORMES DE DIAGNOSTIC

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu saisit de manière professionnelle les déséquilibres énergétiques et leurs conséquences sur l'état de la cliente/du client, selon la théorie des cinq phases de transformation et des systèmes de méridiens.

Le bilan selon les cinq phases de transformation est un système holistique et ne se réfère pas seulement aux aspects corporels, psychiques, spirituels et sociaux, mais à tous les aspects de la personne.

En shiatsu, dans le premier entretien les raisons de la venue et les options de traitement sont discutées. L'histoire de vie et l'environnement social de la cliente/du client sont pris en compte lors du bilan. Durant le bilan et le traitement, les formes d'évaluation suivantes, typiques pour le shiatsu, sont utilisées:

- *BoShin*, vue énergétique (→ G): percevoir l'attitude corporelle, les mouvements, la couleur de la peau et des yeux, la structure corporelle, les fluides corporels.
- *MonShin*, questionnement des messages énergétiques (→ G): qu'est-ce qui est dit, comment, qu'est-ce qui n'est pas dit? Comment la cliente/le client se sent-elle/il? Comment est-ce que se présente le lien entre son style de vie et son passé et sa santé actuelle?
- *BunShin*, écoute et odorat énergétique (→ G):
 - Écouter: la tonalité, la qualité de la voix et de la respiration renseignent sur l'état émotionnel, corporel et mental.
 - Sentir: les odeurs du corps peuvent être attribuées à une phase de transformation et renseignent sur la qualité de cette dernière.
- *SetsuShin*, sentir les messages énergétiques (→ G): cela se fait par le toucher du hara (→ G), du dos, des méridiens, des tsubos (→ G), des points yu et bo (→ G), des zones kyo & jitsu et yin & yang.

Le bilan montre la qualité du flux énergétique et est interprété par rapport au yin & yang et aux cinq phases de transformation. Durant le traitement, ce bilan est continuellement adapté à travers la perception énergétique et/ou le toucher des différentes structures corporelles.

Selon le style de shiatsu, d'autres procédés énergétiques peuvent être utilisés pour le bilan, mais ni appareils, ni techniques intrusives ne sont utilisés.

6. CONCEPT THÉRAPEUTIQUE

a) Objectifs

L'objectif du shiatsu consiste à renforcer le ki, à stimuler les forces d'autorégulation et à favoriser la perception de soi.

A travers un toucher profond et centré, le shiatsu soutient la cliente/le client à se détendre au niveau physique et mental et à ressentir un calme intérieur profond, de l'ouverture et de l'amplitude.

L'harmonisation énergétique et physique de l'organisme à travers le traitement des méridiens et de leurs fonctions vitales spécifique au shiatsu, en fonction du bilan spécifique à la méthode, renforce le

ki en stimulant les forces d'autorégulation du corps. Ces dernières permettent de traiter les déséquilibres à temps et de prévenir les maladies sévères. Dans l'organisme, les tensions au niveau physique, psychique et mental se dissolvent.

L'entretien thérapeutique, la perception de soi et le contact attentif avec son propre corps permettent à la cliente/au client de prendre conscience de ses modes de comportement et de sa gestion des problèmes de santé, ainsi que de développer et d'ancrer des ressources qui favorisent la santé. Le shiatsu soutient la capacité de la cliente/du client d'utiliser ses forces de la meilleure manière possible et lui donne l'espace pour s'ouvrir en confiance aux nouvelles expériences.

b) Focalisation

Le toucher attentif du corps avec les techniques spécifiques au shiatsu crée un cadre thérapeutique de confiance, permet l'équilibrage énergétique et favorise les ressources, la résilience, le potentiel et les forces d'autorégulation de la cliente/du client. Les nerfs, les muscles et la respiration peuvent se détendre et le lien à la terre peut être vécu comme soutenant. Les perceptions sensorielles et les pensées s'harmonisent, la confiance en soi et le propre cheminement sont renforcés.

L'accompagnement empathique par la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu qui respecte notamment le mode de vie, le comportement d'apprentissage et la capacité de développement de la cliente/du client, ainsi que l'entretien thérapeutique facilitent l'identification et la dénomination du contexte. Les entraves à la santé sont rendues conscientes, deviennent observables et peuvent être influencées de manière active. De cette manière, le shiatsu permet de faire des nouvelles expériences de vie qui renforcent.

Par le toucher accompagné d'une perception présente, profonde et attentive, la cliente/le client peut se sentir entière/entier, reconnaître sa situation momentanée, l'accepter et intégrer les changements. Les propres ressources deviennent accessibles et des alternatives au regard unilatéral sur les déficits, douleurs et souffrances peuvent surgir de l'intérieur.

Le contact approfondi avec le corps et le système énergétique, ainsi que le mode de vie favorisant la santé élaboré en commun contribuent à une compréhension et conscience élargie. Ils soutiennent durablement la motivation et la capacité d'action. Ainsi, le shiatsu favorise la responsabilité personnelle pour la propre santé et la gestion des problèmes de santé et de maladie. Il améliore la compétence d'utiliser de façon optimale les propres forces corporelles, psychiques et mentales, de développer la confiance et d'être ouvert au changement.

c) Moyens

Durant un traitement de shiatsu, la cliente/le client est généralement couché-e, habillé-e sur un futon sur le sol. Selon la situation, le travail en position assise ou sur une table de traitement peut être indiqué. Le traitement se fait en lien attentif avec le processus énergétique et le rythme respiratoire. Dans un traitement de shiatsu, les fonctions vitales et le libre mouvement du ki dans le sens des cinq phases de transformations sont soutenus par le toucher du corps et des méridiens. Les niveaux corporels, psychiques et spirituels sont touchés et intégrés par l'utilisation de techniques de base et de techniques spéciales dans diverses positions du corps (voir 9.2 aptitudes). L'entretien thérapeutique contribue à développer et ancrer des schémas de comportements favorables à la santé et soutient

durablement la perception de soi, la motivation d'action et la capacité d'agir, dans le sens des concepts de promotion de la santé modernes et de l'Extrême-Orient. Des alternatives à la gestion de vie générale sont développées (alimentation, respiration, exercices corporels, mode de vie). La capacité de les appliquer au quotidien est soutenue par le shiatsu et l'entretien thérapeutique.

d) Principes d'action

Durant le traitement proprement dit, la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu est attentivement en lien avec le processus énergétique et en résonance avec la cliente/le client. Elle/il adapte continuellement son traitement et accompagne la cliente/le client dans son processus. C'est-à-dire, le bilan énergétique est adapté continuellement au processus déclenché par le traitement et intégré simultanément dans le traitement. Le silence méditatif est utilisé au profit du processus thérapeutique, ce qui permet à la cliente/au client «d'écouter à l'intérieur» et d'aller à la rencontre d'elle-/lui-même. Il permet également à la/au thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu d'être en lien attentif avec le processus énergétique, «d'être avec ce qui est». La perception de soi de la cliente/du client est soutenue et les changements et événements importants peuvent être nommés, respectivement exprimés. Cela permet des prises de conscience et rend l'effet du traitement durable, tout en soutenant globalement le processus.

L'entretien thérapeutique permet de rendre conscient ce dernier. Ainsi, la cliente/le client peut vivre ses symptômes dans un contexte différent, souvent plus positif. De cette manière, le shiatsu induit un changement de perspective de manière active et adaptée aux besoins individuels. Il devient une communication et rencontre profonde et pleine de confiance et une communication par le toucher. De cette manière, la cliente/le client peut co-déterminer le processus et la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu l'accompagne dans ses processus de changement et de croissance.

Le nombre et la périodicité des séances est variable et décidé individuellement. Souvent, un rythme de traitement régulier est indiqué durant un certain temps pour soutenir les processus et permettre des changements durables. Le déroulement du traitement et son effet, ainsi que le processus de la cliente/du client sont saisis, vérifiés et réfléchis. Les possibilités et effets sont évalués, par ailleurs, des évaluations et bilans périodiques sur le déroulement de la thérapie sont effectués.

7. LIMITES DE LA MÉTHODE

En respectant l'exercice professionnel du shiatsu, il n'existe pas de risques.

Les thérapeutes complémentaires de la méthode shiatsu sont conscient-e-s du fait que leur travail puisse soutenir les traitements médicaux conventionnels et alternatifs, mais qu'il ne les remplace pas. Elles/ils s'engagent notamment à

- _ ne pas interrompre ou modifier d'autres traitements
- _ recommander à leurs clientes/clients de consulter des spécialistes en cas de problèmes de santé («red flags»)
- _ ne pas utiliser des techniques invasives
- _ ne pas faire de diagnostic médical
- _ ne pas accepter des urgences psychiques et médicales.

8. DIFFÉRENCIATION DES COMPÉTENCES D'ACTION SPÉCIFIQUES À LA MÉTHODE (FACULTATIF)

9. RESSOURCES SPÉCIFIQUES À LA MÉTHODE

9.1 Connaissances

- _ philosophie et théorie de l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient et leur signification pour le travail du shiatsu
- _ philosophie de vie de l'Extrême-Orient et sa signification pour le travail du shiatsu
- _ le concept du yin & yang
- _ le système des méridiens et leurs fonctions psychiques et physiques
- _ les cinq phases de transformation et leur dynamique
- _ les zones du hara et du dos
- _ la théorie de kyo & jitsu
- _ les points yu et bo
- _ histoire, théories et systèmes du shiatsu (p.ex. les racines du shiatsu et les différents styles de shiatsu)
- _ bases anatomiques et physiologiques dans le contexte de contenus spécifiques au shiatsu:
 - _ parcours des méridiens
 - _ localisation de tsubos ou points
 - _ fonctions organiques selon la médecine d'Extrême-Orient
- _ compréhension du ki
- _ les effets des tsubos/points spécifiques
- _ l'alimentation selon la théorie des cinq éléments.

9.2 Aptitudes

Pendant la durée du contact avec la cliente/le client, la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu est aligné-e et centré-e, à la fois intérieurement et extérieurement. (→ G, alignement)

Rencontre

- entretien avec la cliente/le client sur les raisons de sa consultation, ses besoins et souhaits par rapport au shiatsu
- identification et désignation de ressources existantes pendant l'entretien avec la cliente/le client et inscription de celles-là dans le système des cinq phases de transformation
- communication sur l'orientation du traitement par rapport aux cinq phases de transformation
- information de façon adéquate sur les aspects de la philosophie d'Extrême-Orient qui sont à la base du shiatsu
- communication de façon compréhensible des contenus et effets du shiatsu et entretien sur l'orientation et les possibles déroulements du traitement avec la cliente/le client
- entretien sur les possibles procédés holistiques dans le cadre de la méthode de shiatsu et demande de l'accord de la cliente/du client
- réalisation d'une évaluation énergétique spécifique au shiatsu, basée sur l'entretien, la perception et le toucher des zones énergétiques
- maîtrise des méthodes suivantes d'évaluation énergétique spécifique au shiatsu :
 - BoShin (vue et perception énergétique)
 - MonShin (questionnement des messages énergétiques)
 - BunShin (écoute et odorat énergétique)
 - SetsuShin (sentir les messages énergétiques)
 - évaluation du hara et du dos
 - kyo & jitsu
 - points yu et bo
- synthèse des informations reçues verbalement et de celles issues de la palpation en une perception énergétique globale
- planification du traitement sur la base de l'évaluation énergétique spécifique au shiatsu et des souhaits et conclusions tirés de l'entretien.

Travail

- utilisation consciente de techniques d'alignement intérieur pour entrer en résonance avec la cliente/le client et son processus:
 - attitude neutre
 - attitude dénuée d'intentions
 - attention consciente
 - centrage: dans l'axe entre ciel et terre/contact avec la colonne vertébrale et/ou le hara

- _ traitement en contact attentif avec le processus énergétique
- _ techniques du mouvement et du toucher continus et fluides
- _ positions, techniques et déroulements de traitement spécifiques au shiatsu:
 - _ positions de la cliente/du client:
 - _ position sur le dos, sur le ventre et latérale sur le futon
 - _ position assise, sur futon comme sur chaise
 - _ positions de la/du thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu:
 - posture et enchaînements physiques fluides dans les positions suivantes:
 - _ à quatre pattes
 - _ seiza (→ G)
 - _ seiza élevé (→ G → Tatehiza)
 - _ kiza (→ G)
 - _ debout
 - _ techniques: travail avec «main mère/main enfant», avec les paumes, pouces, doigts, genoux et coudes, en utilisant le poids du corps de façon perpendiculaire
 - _ étirements, rotations, mobilisations
 - _ traitement des parcours des méridiens
 - _ qualité du toucher spécifique au shiatsu (→ G, qualité du toucher)
 - _ réalisation et déroulement d'un traitement de shiatsu sur la base d'une évaluation énergétique
- _ intégration de l'expérience au niveau du corps, de l'âme et de l'esprit, en traitant les méridiens et en tenant compte de leurs fonctions.

Intégration

- _ invitation à la visualisation qui offre à la cliente/au client la possibilité de vivre des expériences énergétiques
- _ adaptation continue de l'évaluation énergétique du shiatsu au processus déclenché par le traitement et intégration en conséquence dans le traitement
- _ utilisation du silence méditatif pour nourrir le processus thérapeutique et accompagnement de la cliente/du client dans son voyage vers l'intérieur à la rencontre de soi-même
- _ soutien de la cliente/du client à percevoir consciemment le processus de régulation qui a lieu d'une manière inconsciente pendant le shiatsu et, le cas échéant, verbalisation pour rendre conscientes des ressources existantes mais inconscientes afin de les rendre disponibles.

Transfert

- _ réflexion avec la cliente/le client sur l'expérience énergétique faite
- _ échange avec la cliente/le client sur les conclusions tirées par tous les deux sur l'ensemble des troubles et le traitement par rapport aux cinq phases de transformation
- _ traduction d'une autre culture en termes imagés, analogies, images et visualisations dans le contexte du yin & yang et des cinq phases de transformation

- _ élaboration de nouvelles ressources pendant l'entretien avec la cliente/le client en tenant compte des expériences énergétiques faites
- _ élaboration ensemble avec la cliente/le client d'un mode de vie bénéfique pour sa santé sur la base des cinq phases de transformation
- _ transmission d'exercices physiques spécifiques au shiatsu :
 - _ exercices d'étirement des méridiens
 - _ do in
 - _ exercices simples de qi gong.

9.3 Attitudes

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu

- _ se centre et s'aligne intérieurement et extérieurement pour pouvoir accompagner la cliente/le client d'une façon empathique
- _ maintient une attitude fondamentale empathique et dénuée d'intentions – au sens des philosophies de l'Extrême-Orient – qui respecte la forme de vie et en particulier le comportement d'apprentissage et la capacité de développement de la cliente/du client
- _ dispose d'une capacité de perception subtile et d'une faculté de compréhension et d'observation qui lui permettent de percevoir la cliente/le client dans tout son contexte énergétique
- _ se perçoit soi-même en étant conscient-e de ses propres ressources et s'équilibre, le cas échéant, avec des moyens appropriés issus de l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient.

10. POSITIONNEMENT

Le shiatsu est exercé comme une thérapie autonome et a contribué en Occident à l'apparition d'une nouvelle compréhension holistique en matière de santé.

10.1 Rapport de la méthode à la médecine alternative et à la médecine classique

Le shiatsu peut être pratiqué en complément de la médecine alternative et occidentale. Les thérapeutes complémentaires de la méthode shiatsu sont conscient-e-s du fait que leur travail soutient les traitements de la médecine académique et alternative, mais ne les remplace pas. Elles/ils s'engagent à

- _ ne pas poser des diagnostics médicaux
- _ ne pas interrompre, ni modifier d'autres traitements
- _ recommander à leurs clientes/clients de consulter une professionnelle/un professionnel de la santé en cas de certains symptômes.

10.2 Délimitation de la méthode par rapport à d'autres méthodes et professions

Le shiatsu est exercé mondialement comme une forme de thérapie autonome et intégrale. Depuis 1964, le shiatsu est reconnu comme une méthode de thérapie indépendante et autonome par le ministère de la santé de son pays d'origine, le Japon.–Le tuina/anmo, la forme de massage de la

médecine traditionnelle chinoise fait en revanche partie intégrante du système complet de la MTC (médecine traditionnelle chinoise). Tandis que la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu effectue une évaluation énergétique (conformément au point 5), l'exercice du tuina/anno exige un diagnostic chinois (MTC) approfondi. Tandis que la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu travaille sans instruments, comme décrit sous point 9.2 sous *Travail*, dans le tuina/anno on peut se servir de techniques comme le massage, frottage, lissage et brossage de points d'acupuncture et muscles ou la remise en place de vertèbres ou de disques intervertébraux déplacés.

11. STRUCTURE ET ÉTENDUE DE LA PARTIE DE LA FORMATION TC SPÉCIFIQUE À LA MÉTHODE

Conditions préalables à la formation:

Le diplôme du degré secondaire II ou équivalent est considéré comme la condition minimale pour la formation. En outre, il est souhaité que les conditions personnelles suivantes soient remplies:

- _ expérience de vie et maturité
- _ ouverture et disponibilité à se confronter aux thèmes fondamentaux de la vie
- _ disponibilité à s'explorer soi-même au niveau du corps de l'âme et de l'esprit, et à continuer à se développer et se former
- _ disponibilité à prendre soin de soi-même, capacité de s'évaluer et se connaître soi-même
- _ avoir le sens et le goût du contact humain
- _ intégrité et sens des responsabilités
- _ capacité de résistance physique et psychique
- _ patience et persévérance
- _ capacité de gérer les conflits
- _ autonomie et responsabilité propre
- _ expérience personnelle comme cliente/client.

La formation dure au minimum trois ans (formation à temps partiel env. 50 %) et englobe au moins 1'250 heures de formation (=heures de contact et heures d'études personnelles), dont 500 heures de contact.

De ces 500 heures de contact, les écoles disposent d'au maximum 100 heures de libre choix pour enseigner des contenus spécifiques à l'école comme:

Connaissances

- _ les méridiens extraordinaires
- _ les 6 niveaux énergétiques
- _ les 5 sons des organes
- _ les zones des pieds et des mains
- _ les observations de la colonne vertébrale

Education de la perception

- le scanning
- le qi gong / tai chi
- le do in
- la méditation
- des éléments du focusing

Evaluation énergétique

- le diagnostic de la langue
- le diagnostic du pouls
- le diagnostic du visage
- le diagnostic du nombril

Autres techniques de traitement

- les fascias
- le travail du canal central
- le qi shu
- le travail approfondi avec les tsubos
- le travail structurel dans le shiatsu
- le traitement avec les pieds

Les contenus obligatoires des 500 heures de contact sont:

- histoire, systèmes et théories du shiatsu
- bases de l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient
- théorie des cinq phases de transformation et leurs correspondances (→ G)
- enseignement sur l'alimentation selon les cinq phases de transformation
- parcours des méridiens et tsubos
- compréhension du ki
- alignement (intérieur et extérieur) (→ G)
- entraînement de la perception
- exercices physiques spécifiques au shiatsu
- posture et enchaînements physiques
- techniques de traitement, du toucher et déroulements (conformément à 9.2)
- évaluation/bilan énergétique
- formulation de l'accent/de la base du traitement et de son déroulement
- accompagnement du processus spécifique au shiatsu

Les formations de tous les styles de shiatsu doivent transmettre, à l'intérieur des 500 heures de contact, un système de méridiens, la théorie des cinq phases de transformation et la compréhension du ki pendant une durée minimale de 150 heures.

ANNEXE I

Bibliographie

Allemand

- Batchelor Martine und Stephen, Meditation, Arbor-Verlag 2003
- Beinfeld Harriet und Efreim Korngold, Traditionelle Chinesische Medizin (nur Kapitel zu den Fünf Elementen), DTV 2005
- Beresford-Cook Carola, Shiatsu – Grundlagen und Praxis, Urban & Fischer 2001
- Bissegger Meret, Meine wilde Pflanzenküche, AT-Verlag 2001
- Bradfield David, Mobiles Shiatsu im Sitzen, 2003
- Connelly Dianne, Traditionelle Akupunktur, Das Gesetz der Fünf Elemente, Bruno Endrich Verlag 1995
- Den Dekker Peter, Die Dynamik des Stillen Stehens, Back2Base Publishing BV Verlag 2010
- Diverse Autoren, Europäische Shiatsu Kongresse, Kongress Bücher 2004, 2007, 2011, 2014, Kientalerhof
- Eckert Achim, Das heilende Tao, Müller & Steinicke 2011
- Eckert Achim, Das Tao der Medizin, Karl F. Haug 2005 → épuisé
- Eisele Maria, Aus dem Rucksack des Meisters, Hiroshis Weisheiten für ein gesundes Leben, Verlag Nymphenburger 2009
- Eisele Maria, Hiroshi Nozaki, Schule der Leichtigkeit, Winterwork 2008
- Ferguson Pamela, Shiatsu – Gesundheit geben und empfangen, Edition ComKom 2005
- Forrester Katriona und Binetti-Kupper Marlise, Yin Yang und die Kunst der natürlichen Küche, AT-Verlag 1997 → vergriffen
- Flaws Bob und Lee Wolfe Honora, Das Yin und Yang der Ernährung, O.W. Barth Verlag 1992 → épuisé
- Goodman Saul, Shiatsu – ein praktisches Handbuch, Wilhelm Heyne Verlag 2000
- Goodman Saul, Shiatsu – Shin Tai → épuisé
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 1, Körperhaltung & Bewegung, Verlag Edition Vitalis 2000
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 2, Kyo & Jitsu, Verlag Edition Vitalis 2001
- Greinus Holger (Hrsg.), Shiatsu – Grundlagen 3, Meridiane, Edition Vitalis 2003
- Hammer Leon Dr. Med., Psychologie und Chinesische Medizin, Joy Verlag 2000
- Itin Peter, Shiatsu als Therapie, Books on Demand GmbH 2007

- Kockrick Meike & Rappenecker Wilfried, Atlas Shiatsu, Urban & Fischer 2007
- Kalbantner-Wernicke Karin, Die Fünf Elemente im Leben von Kindern, Kösel-Verlag 1998 → épuisé
- Kalbantner-Wernicke Karin, Shiatsu mit Babies und Kleinkindern, Urban & Fischer 2009
- Kaptchuk Ted, Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin, Droemer Knauer 2010
- Keleman Stanley, Verkörperte Gefühle, Kösel-Verlag 1999 → épuisé
- Kind Soonie und Spielberg Sabine, Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Joy Verlag 2011
- Kushi Michio, Do In, Verlag Mahajiva 2001
- Levine Peter A., Trauma Heilung: Die Energie des Lebens wiedererwecken, Synthesis Verlag 1999
- Lorenzen Udo, Andreas Noll, Die Wandlungsphasen der Traditionelle Chinesischen Medizin (5 Bände), Müller & Steinicke 1994
- Löhner-Jokisch Susanne (Hrsg.), Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu, Verlag Gesundheitsförderung Hamburg 2001 → épuisé
- Masunaga Shizuto, Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999
- Masunaga Shizuto, Ohashi Wataru, Shiatsu – Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage, Rowohlt 1989
- Metzner Klaus, Shiatsu, Heilsame Berührung, Junfermann Verlag 2004
- Müller Josef V., Den Geist verwurzeln, Band 1 und Band 2, Verlag Müller & Steinicke 2004
- Namikoshi Toru, Das grosse Buch des Shiatsu, Sphinx Verlag 1992
- Namikoshi Tokujiro, Heilung durch die Fingerspitzen, Albert Müller Verlag AG Rüslikon-Zürich 1970 (prima edizione 1969 Giappone)
- Ohashi Wataru, Körperdeutung, Schirmer Verlag 2010
- Patten, Leonard, Morelli, Wilber, Integrale Lebenspraxis, Kösel Verlag 2010
- Platsch Klaus-Dieter, Die fünf Wandlungsphasen, Urban & Fischer 2008
- Rappenecker Wilfried, Atlas Shiatsu, Die Meridiane des Zen-Shiatsu, Urban & Fischer 2011
- Rappenecker Wilfried, Yu Sen sprudelnder Quell – Shiatsu für Anfänger, Felicitas Hübner Verlag 1990
- Rappenecker Wilfried (Hrsg.), Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis, Urban & Fischer 2013
- Rappenecker Wilfried, Fünf Elemente und zwölf Meridiane, Felicitas Hübner Verlag 1998
- Reder Christine, Die 12 Meridiane, Ein Shiatsu Handbuch, Verlag Grenzen erzählen 2013
- Ridolfi Ray und Susanne Franzen, Das Grosse Shiatsu Handbuch für Frauen, DTV 1998 → épuisé
- Saberning Katharina, Tiger bändigt Drachen, BACOPA 2002
- Schmidt Wolfgang, Der Klassiker des Gelben Kaisers zur inneren Medizin, BACOPA 2001

Schrievers Joachim, Durch Berührung wachsen, Verlag Hans Huber 2004
Servan-Schreiber David, Neue Medizin der Emotionen, Goldmann 2006
Temelie Barbara, Ernährung nach den Fünf Elementen, Joy Verlag 2001
Yates Suzanne und Tricia Anderson, Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt, Urban & Fischer 2007

Français

Beresford-Cook Carola, Shiatsu, Théorie et pratique, Maloine 2012
Goodman Saul, Shiatsu, Manuel du praticien, Guy-Trédaniel 2004
Hoff Benjamin, Le Tao de Pooh, Le Te de Porcinet, édition du Rocher
Kodratoff Yves und Gaebler Tilman, Les Méridiens du Shiatsu, Guy-Trédaniel 1996
Laading Isabelle, Shiatsu, voie d'équilibre, Désiris 1999
Laurent Daniel, Précis d'acupuncture traditionnelle, Guy-Trédaniel 1987
Maciocia Giovanni, Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, Satas-dernière édition → épuisé
Marié Eric, Précis de médecine chinoise, Dangles 2008
Masunaga Shizuto, Shiatsu et Médecine Orientale, Le Courrier du Livre 1999
Masunaga Shizuto, Zen Exercices visualisés, Guy-Trédaniel, dernière édition → épuisé
Masunaga Shizuto, Les 100 récits de traitement, Guy-Trédaniel 2010
Masunaga Shizuto, Shiatsu et médecine orientale, Le Courrier du Livre 2010
Masunaga Shizuto, Zen-Shiatsu, Guy-Trédaniel 1979
Ohashi Wataru, Le livre du Shiatsu, L'étincelle 1990
Rappenecker Wilfried et autres, Atlas de shiatsu, Maloine 2010
Rappenecker Wilfried et Kockrick Meike, Atlas de Shiatsu, les méridiens du Shiatsu, Maloine 2010
Robinet Isabelle, Comprendre le Tao, Albin Michel, coll. «Spiritualités Vivantes» 2002
Sionneau Philippe und Zagorski Richard, Diététique du Tao, Guy-Trédaniel 2001
Toru Namikoshi, Le livre complet de la thérapie shiatsu, Guy Trédaniel Editeur 1997

Italien

- Bottalo Franco, Diagnosi Shiatsu, Xenia Edizioni 1995
- Bottalo Franco, Il grande libro dello Shiatsu, Xenia Edizioni 2003
- Goodman Saul, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni 2007
- Masunaga Shizuto, Zen shiatsu, Edizioni Mediterranee 1979
- Meloni Fabrizio, Lo Shiatsu, Edizioni Gli Abbicci 1996
- Namikoshi Toru, Il libro completo dello Shiatsu, Edizioni Mediterranee 2003
- Namikoshi Toru, Terapia Shiatsu, Edizioni Mediterranee 1981
- Ohashi Wataru, Diagnosi Orientale, Il Castello 2008
- Ohashi Wataru, Le Tecniche Corporee di Ohashi, Il Castello 1997
- Palombini Rudy, Tecnica pratica dello shiatsu, società stampa sportiva Roma 2° ed 1999
- Rappenecker Wilfried, i 5 Elementi e i 12 Meridiani, Edizioni Mediteranee 2003
- Ryokyu Endo, Tao Shiatsu Terapia del XXI secolo, Edizioni Mediterranee 1997
- Onoda Shigeru, Namikoshi Tokujiro, Shiatsu per tutti, Edizioni Mediterranee 2007
- Yamamoto Shizuko, McCarthy Patrick, Il manuale dello Shiatsu, Edizioni Mediterranee 1998
- Zagato Fabio, Trattato professionale dello Shiatsu, Red Edizioni 2004

Anglais

- Kishi Akinobu, Sei-Ki Life in Resonance, Singing Dragon 2011

ANNEXE II

Code déontologique pour enseignantes et enseignants de formations et formations continues

Préambule

Les enseignant-e-s sont particulièrement responsables de réfléchir continuellement aux questions d'éthique. Le code déontologique pour enseignantes et enseignants de formations et formations continues de la méthode shiatsu contient des normes d'éthique et de qualité servant d'orientation pour la réflexion sur l'activité en tant qu'enseignant-e.

Les enseignantes et enseignants

- possèdent une expérience professionnelle adéquate en shiatsu ou dans la matière enseignée. L'enseignant-e n'a pas été sujet de sanctions déontologiques ou de poursuites pénales et aucune procédure déontologique n'est en cours
- possèdent des connaissances actualisées sur le thème du cours, font preuve de transparence à ce sujet auprès des participant-e-s et donnent un enseignement de grande qualité
- continuent à se former et garantissent une atmosphère d'apprentissage optimale, ainsi qu'une gestion professionnelle du cours
- préparent le contenu et la pédagogie des cours et distribuent une documentation adéquate
- n'utilisent pas les travaux d'autres personnes à leur avantage et/ou sans le déclarer
- s'orientent aux ressources des participant-e-s et favorisent l'action responsable en les encourageant à approfondir leurs compétences personnelles
- sont co-responsables du bien-être des participant-e-s au cours. Ils/elles ne déclenchent pas délibérément des processus dans un cadre inadéquat (p.ex. temps limité, qualification professionnelle insuffisante) et si le soutien et l'accompagnement ne peuvent être garantis
- traitent les informations toujours confidentiellement
- garantissent la confidentialité dans le cas d'un travail fait sur des études de cas et demandent l'accord explicite des client-e-s
- tiennent compte au début du cours de la protection des données et de la confidentialité et garantissent qu'un enregistrement (son, image, vidéo) ne soit entrepris qu'avec l'accord explicite et préalable des participant-e-s et après déclaration sur l'utilisation de ces documents
- respectent la dignité des personnes et traitent tou-te-s les participant-e-s avec respect, indépendamment de leur origine, religion, sexe, expérience, notoriété, etc.
- sont conscient-e-s de leur rôle particulier en tant qu'enseignant-e-s et se comportent de manière exemplaire, intègre et sensible dans toutes les questions éthiques. Ils/elles renoncent à l'endoctrinement politique ou religieux, à l'exercice de pression psychologique ou morale, à la contrainte et à la manipulation, à des comportements non-désirés à caractère sexuel comme p.ex. des attouchements sexuels ou des paroles dénigrantes ou à contenu sexuel.

ANNEXE III

Glossaire

A

Attitude dénuée d'intention

Une attitude dénuée d'intention dans le sens d'agir d'une manière non-intentionnée, de ne pas aspirer à quelque chose, de devenir large et vide en tant que thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu. Devenir vide de pensées, de conceptions comment le monde doit être. Dans l'action non-intentionnée de la/du thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu réside le potentiel que la cliente/le client puisse accepter sa situation momentanée telle qu'elle se montre à cet instant précis.

Alignement

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu est aligné-e et centré-e intérieurement et extérieurement: avec une attention consciente, elle/il est aligné-e dans l'axe entre ciel et terre, dans sa colonne vertébrale et/ou centré-e dans son hara.

B

Bilan du dos

Chaque méridien se montre également dans une certaine zone dans le dos. Cette zone reflète des situations plus anciennes dans la vie de la cliente/du client et peut être utilisée pour le bilan.

Bilan du hara

Chaque méridien se montre dans une certaine zone dans le hara. Cette zone reflète la situation énergétique actuelle du méridien et peut être utilisée pour l'évaluation.

BoShin

Observer la personne dans son ensemble, voir la totalité sans jugement.

BunShin

Entendre et sentir (par l'odorat) la personne dans son ensemble, sans jugement.

C

Cinq phases de transformation (cinq éléments)

élément	bois	feu	terre	métal	eau
méridien	Vésicule biliaire (VB) Foie (F)	Cœur (C) Intestin grêle (IG) Maitre Cœur (MC) Triple Réchauffeur (TR)	Estomac (E) Rate (Ra)	Poumon (P) Gros intestin (GI)	Rein (Re) Vessie (V)
moment de la journée	23-1h VB 1-3h F	11-13h C 13-15h IG 19-21h MC 21-23h TR	7-9h E 9-11h Ra	3-5h P 5-7h GI	15-17h V 17-19h Re
saison	printemps	été	été indien périodes transitoires	automne	hiver
couleur	vert	rouge	jaune/brun	blanc	bleu/noir
organe sensoriel	yeux	langue	bouche	nez	oreilles
sens	vue	langage	goût	odorat	ouïe
tissu corporel	muscles, tendons, articulations	vaisseaux sanguins	tissus conjonctifs	peau	os
liquide corporel	larmes	transpiration	salive	mucus	urine
émotion	colère	joie	compassion	tristesse, chagrin	peur, crainte
goût	acide	amer	sucré	piquant	salé

D

E

Energétique, énergie

→ ki

Entretien thérapeutique

La cliente/le client peut prendre conscience du processus déclenché par le travail spécifique à la méthode par l'entretien thérapeutique avant, pendant et/ou après le traitement.

F

G

H

Hara

Terme japonais pour ventre. Une partie importante de l'esprit réside dans le hara. L'état actuel d'une personne se montre d'avantage dans le hara que dans ses yeux. Le hara est le centre terrestre énergétique de l'être humain. Le symbole du yin & yang montre l'image idéale japonaise du hara.

I

J

K

Ki

Le caractère chinois pour énergie montre une marmite au-dessus d'un feu dont le couvercle se soulève à cause de la vapeur qui s'échappe. Ce n'est pas la vapeur qui est significative mais la force, l'énergie de la vapeur qui est en mesure de soulever le couvercle.

Energie se traduit en japonais par ki, en chinois par qi et en sanskrit par prana. Comme le shiatsu vient du Japon, nous appelons cette énergie vitale universelle ki. Elle est à la base de toute vie et correspond à l'unité (non pas à la dualité), à l'infini, au Tout ou au Rien. Le ki anime tout ce qui est vivant, le macrocosme et le microcosme, et il les relie ensemble. Le ki circule aussi dans notre corps et maintient les aspects physiques, psychiques et émotionnels en équilibre.

Dans tous les arts de l'Extrême-Orient – p.ex. les arts du mouvement, les arts martiaux ou les arts médicaux – il s'agit d'aligner son action sur les lois naturelles de la circulation du ki, ce qui est aussi le cas en shiatsu.

Kiza

Position assise traditionnelle japonaise, où l'on est assis à genoux sur les talons, le poids sur les éminences des orteils, de façon à ce que les orteils soient pliés, montrant vers l'avant.

Kyo & jitsu

Kyo & jitsu sont des états énergétiques correspondant à un vide et un plein d'énergie, ils constituent la base et le mouvement de la vie. Le kyo conditionne le jitsu et vice versa. L'interaction entre le kyo et le jitsu est un mouvement naturel et sain qui alimente le développement, la croissance et la stratégie de vie. Elle a lieu sans que nous y réfléchissions, étant l'expression de notre recherche constante d'équilibre et une réaction sur les situations de la vie. Le kyo est la semence, le potentiel, le besoin qui fait naître quelque chose (le kyo peut p.ex. être la faim, qui a comme but que je mange). Le caractère chinois pour kyo montre en haut une tête de tigre et en bas une colline avec des creux → quelque chose dont la nature ne correspond pas à son apparence = vide caché. Le jitsu est l'action, qui comble le besoin. Le caractère chinois pour jitsu montre en haut une maison, au milieu un champ de riz entièrement cultivé et en bas un coquillage (le coquillage était synonyme d'argent dans la Chine ancienne), c.à.d. une maison pleine d'or.

L

M

Main mère/main enfant

En règle générale, en shiatsu les deux mains travaillent simultanément. Elles sont en contact énergétique attentif. L'une est la main mère qui est posée, l'autre est la main enfant qui explore activement. La main mère offre soutien et stabilité à la cliente/au client.

Méridiens

Canaux énergétiques. Chaque méridien reflète un mouvement spécifique du ki qui est attribué à une fonction vitale particulière → cinq phases de transformation. En touchant un méridien, tous les niveaux d'être sont perceptibles et touchés en même temps. Plusieurs systèmes de méridiens peuvent entrer en jeu:

- _ le système classique des méridiens
- _ le système des méridiens élargi de Shizuto Masunaga
- _ les huit merveilleux vaisseaux
- _ les familles de méridiens.

MonShin

Ecouter et questionner la personne dans son ensemble, sans jugement.

N

O

P

Phases de transformation

→ cinq phases de transformation

Philosophie traditionnelle de l'Extrême-Orient

Dans la Chine ancienne, l'univers était perçu comme une unité. Les êtres humains vivaient en lien intime avec la nature car ils savaient que l'harmonie entre l'homme et l'univers est vitale.

L'acceptation de l'interdépendance constitue l'élément le plus important. Le fait que tout ce qui existe ne fasse qu'un est le fondement de l'existence. Les manifestations qui naissent de cette unité suivent une loi particulière. Tout est en mouvement constant, s'adapte et change sans cesse, ce qui fait que l'on peut dire:

Seul le changement est permanent.

Malgré ces changements incessants, l'harmonie est maintenue comme un équilibre dynamique grâce à chaque «partie» qui bouge en paix avec l'ensemble. Les mouvements et transmutations sont d'une nature continue et récurrente. La nuit suit le jour, la mort la vie, le printemps l'hiver et ainsi de suite. Dans cette interaction continue le Tout se divise en deux, les forces d'opposition polaire du yin & yang. Ces forces pénètrent l'univers comme les eaux de deux fleuves puissants, elles créent le mouvement et par conséquent la vie et le changement.

Points bo

Points sur la partie antérieure du corps qui peuvent être inclus dans l'évaluation.

Points yu

Points situés sur le méridien de la vessie sur la partie postérieure du corps qui peuvent être inclus dans l'évaluation.

Q

Qualité du toucher en shiatsu

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu laisse agir le poids de son corps de façon détendue dans la dimension du ki de la cliente/du client, sans presser sur le tissu superficiel de la cliente/du client. Le shiatsu est donné dans un état de détente. Cette façon de traiter n'est pas active (dans le sens d'utilisation de force musculaire), mais réceptive. La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu plonge pour ainsi dire dans l'espace de la conscience de la cliente/du client pour entrer en contact et se mettre à l'écoute. Cette immersion peut aussi devenir active: quand la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu intensifie son alignement (→ G) intérieur, elle/il peut travailler plus profondément dans certains tsubos.

R

S

Seiza

Position assise traditionnelle japonaise, où l'on est assis à genoux sur les talons.

Seiza élevé (→ Tatehiza)

SetsuShin

Percevoir la personne dans son ensemble à travers le toucher en ouvrant et touchant des espaces, sans jugement.

T

Tatehiza (Seiza élevé)

Position assise traditionnelle japonaise, où l'on est assis à genoux sur un talon, l'autre jambe devant est pliée, pied par terre. Quand on remonte un peu de la position assise, on peut bouger librement et des mouvements dynamiques sont possibles dans cette position.

Tsubo

En shiatsu, qui s'oriente à la philosophie de l'Extrême-Orient et aux méridiens, les tsubos ont un grand effet énergétique et sont considérés comme points d'entrée pour le ki.

Dans la tradition du shiatsu Namikoshi qui s'oriente à la médecine occidentale, les tsubos sont directement liés aux muscles, os, vaisseaux sanguins, nerfs, glandes, etc.

U

V

W

Wu wei

→ attitude dénuée d'intention

X

Y

Yin & yang

Le yin & yang sont les deux forces fondamentales issues de l'unité (→ philosophie traditionnelle de l'Extrême-Orient). Le yin symbolise la force féminine, descendante qui ramasse l'énergie – le yang la force masculine, ascendante qui disperse l'énergie. Le principe de base du yin & yang veut que toute chose existante abrite en soi une composition de yin & yang. De plus, toute chose a une contrepartie en dehors de soi-même avec laquelle elle est en constante interaction complémentaire. Ainsi, toutes les manifestations entretiennent une dynamique yin/yang en soi, aussi bien qu'avec la manifestation complémentaire extérieure, créant le mouvement constant, le changement et la transmutation. A la base de toute vie il y a le changement, qui lui seul est permanent.

Exemple:

Une journée entière se compose de nuit (yin) et jour (yang). A midi, la force de lumière (yang) est la plus intense. C'est le moment exact de la journée où l'énergie de la nuit (yin) commence à atténuer l'énergie du jour. A minuit, quand l'énergie de l'obscurité (yin) est à son apogée, l'énergie du jour (yang) commence à dissoudre l'obscurité, etc.

Ni le jour, ni la nuit peuvent exister indépendamment de leur contrepartie, et il n'y a pas un instant où l'énergie yin ou yang pourrait se suffire à soi-même. De l'unité est née la dualité du yin & yang, du large éventail d'expressions yin/yang la multitude.

Z