

## Identification de la méthode (IDMET)

Shiatsu

## TABLE DES MATIÈRES IDENTIFICATION DE LA MÉTHODE SHIATSU

1. Dénomination de la méthode.....	3
2. Brève description de la méthode.....	3
3. Histoire et philosophie .....	3
4. Modèle théorique de base .....	5
5. Formes d'évaluation .....	6
6. Concept thérapeutique.....	7
7. Limites de l'application de la méthode .....	9
8. Ressources spécifiques à la méthode.....	9
9. Positionnement .....	12
10. Étendue et structure de la formation TC spécifique à la méthode .....	13
Annexe I .....	15
Annexe II .....	19

## 1. DÉNOMINATION DE LA MÉTHODE

Shiatsu

## 2. BRÈVE DESCRIPTION DE LA MÉTHODE

Le shiatsu est une thérapie d'origine japonaise, ancrée dans la philosophie et l'enseignement de la santé traditionnels de l'Extrême-Orient (notamment dans la médecine japonaise et chinoise). Elle considère l'être humain comme une unité de corps, d'âme et d'esprit, faisant partie de la nature et du macrocosme. Le shiatsu s'oriente entre autres aux principes du wu wei (→ Glossaire = G), du yin et yang (→ G), du kyo et jitsu (→ G) et des cinq phases de transformation (→ G). Ils découlent tous de la compréhension extrême-orientale d'un ordre global et dynamique comme principe universel. Le shiatsu est en outre influencé par les connaissances modernes occidentales en matière de promotion de la santé qui s'orientent également vers une approche globale de l'être humain comme par exemple la salutogénèse.

Le shiatsu est pratiqué en séances individuelles et sur tout le corps. La cliente/le client habillé-e est allongé-e sur un futon (support mou) à même le sol, respectivement sur une table de traitement. La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu travaille avec ses mains de manière perpendiculaire en laissant agir la force de gravité de son propre corps et traite les méridiens (→ G), les tsubos (→ G) et tout le corps de la cliente/du client avec des techniques spécifiques au shiatsu, des étirements et des rotations (conformément au point 8.2). Ces impulsions stimulent le ki (→ G) stagnant à se rééquilibrer, ce qui permet de libérer les tensions et les blocages. Le corps, l'âme et l'esprit sont touchés et soutenus au même titre. L'harmonisation de l'énergie (→ G) a une influence positive sur les forces d'autoguérison et donc sur l'équilibre dynamique et autorégulateur de la personne traitée. Le shiatsu centré sur le processus associé à l'entretien thérapeutique (→ G) permet à la cliente/au client de développer sa perception de soi, d'intégrer les résultats du traitement dans son quotidien et de renforcer et préserver sa santé.

Dans le meilleur des cas, le shiatsu renforce les capacités créatrices de l'individu et initie et accompagne des processus de développement et de transformation qui conduisent durablement vers davantage de santé et de bien-être. La flexibilité intérieure et extérieure de la cliente/du client est encouragée.

## 3. HISTOIRE ET PHILOSOPHIE

### a) Histoire et origine

Le terme japonais «shiatsu» signifie littéralement «pression des doigts» et désigne le fait de suivre avec le sens du toucher le phénomène du flux énergétique dans le corps et d'offrir à celui-ci de nouvelles possibilités. Le shiatsu trouve ses racines 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 la santé et de l'hygiène de vie occidentales. Au Japon, le shiatsu est officiellement reconnu comme une profession du domaine de la santé à part entière. Depuis la fin des années 70, il

s'est répandu en Europe et dans le monde entier et a continué à se développer en tant que méthode. Il s'est établi en Suisse depuis cette époque.

Le shiatsu favorise le rétablissement de personnes souffrant de problèmes de santé et de maladies, de limitations dans leur performance et leur bien-être ainsi que de personnes en réhabilitation. Les personnalités suivantes, avec leurs styles de shiatsu individuels, sont particulièrement significatives pour le shiatsu:

- Tenpeki Tamai a inventé le terme «shiatsu» en 1919 pour désigner l'application thérapeutique de techniques manuelles traditionnelles.
- Tokujiro Namikoshi (1905 – 2000) a développé un style de shiatsu basé sur la chiropratique, respectivement sur les bases de la médecine occidentale. Il les a combinées avec les connaissances sur l'énergétique de l'Extrême-Orient. Tokujiro Namikoshi a réussi à diffuser largement son style de shiatsu, principalement au Japon, et à le faire reconnaître par l'État comme une forme de 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 intégré des aspects psychologiques dans son travail. De plus, il a élargi l'enseignement sur les méridiens et a développé de nouvelles techniques de shiatsu. C'est son style de shiatsu qui s'est le plus répandu en Occident.

### b) Philosophie

Selon les enseignements sur la santé traditionnels d'Extrême-Orient, l'être humain est une unité de corps, d'âme et d'esprit. Sa vie est marquée par des processus de transformation permanents. Il préserve sa santé en vivant en harmonie avec lui-même, son environnement, la nature et l'univers. Les écarts par rapport à cet équilibre peuvent entraîner une perturbation du flux énergétique. Si cela se produit de manière importante ou répétée, l'autorégulation peut être compromise, ce qui peut conduire à un déséquilibre énergétique au niveau du corps, de l'âme et/ou de l'esprit. Si ces éléments sont pris en compte à temps, il est possible d'éviter qu'ils ne se transforment en troubles plus importants, en maladies ou en crises existentielles.

Dans cette dynamique, le shiatsu intervient comme une méthode qui permet de renforcer l'autorégulation, d'encourager la perception de soi et de renforcer la compétence de guérison. Dans le contexte de la conception orientale traditionnelle de la vie qui le sous-tend, le shiatsu permet de comprendre la gestion de la vie comme un art conscient.

### c) Différents styles

Divers enseignantes et enseignants renommés d'Orient et d'Occident ont développé et différencié le shiatsu, de sorte qu'il existe aujourd'hui une grande variété de styles.

En Europe, le shiatsu a acquis une identité propre. La base commune des différents styles de shiatsu en Europe se manifeste 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 résulte du fait que la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu laisse agir la force de gravité de son propre corps perpendiculairement et de manière attentive.
- Le shiatsu est effectué avec les mains.
- Les déséquilibres dans le système 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 principales différences entre le style de shiatsu Namikoshi et les autres styles (conformément à 3.a) sont les suivantes:

Dans le style de shiatsu Namikoshi

- le travail se fait exclusivement avec les mains, sans utiliser les genoux, coudes ou pieds.
- ce sont les bases médicales qui sont déterminantes et non pas les techniques manuelles et les enseignements sur la santé traditionnels de l'Extrême-Orient.
- les praticiennes et praticiens se basent sur la connaissance de l'anatomie et de la physiologie pour localiser les points, les points localisés ne correspondent pas aux tsubos des autres styles.

Cette IDMET se réfère à tous les trois styles de shiatsu mentionnés sous 3.a.

## 4. MODÈLE THÉORIQUE DE BASE

### a) Conception de l'être humain

L'enseignement de la santé holistique d'Extrême-Orient est à la base du modèle théorique du shiatsu. Il s'agit d'une vision du monde dans laquelle l'être humain et la nature ne font qu'un, dans laquelle la philosophie et la spiritualité, la psychologie et la médecine, la sagesse et la conduite de la vie vont de pair et dans laquelle il existe une compréhension globale de l'être humain et de son environnement, de la santé et de la maladie, du corps et de l'esprit.

Le shiatsu considère la situation de la cliente/du client comme le fondement individuel de l'action thérapeutique et professionnelle. Il met l'accent sur le caractère unique de la cliente/du client et de sa vie et permet à la cliente/au client de rééquilibrer 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 s'appuie sur la théorie du yin et du yang et sur celle des cinq phases de transformation, un système holistique et dynamique, qui intègre non seulement les aspects physiques, psychiques, spirituels et sociaux, mais aussi tous les aspects de la condition humaine.

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

À titre d'exemple, on attribue à chacune de ces phases de transformation: les méridiens, les saisons et les heures de la journée, le climat, les points cardinaux, les organes, les organes sensoriels, les tissus corporels, les goûts, les émotions, les âges de la vie, les fluides corporels, les sons de la voix, les comportements dans des situations particulières, les couleurs, les odeurs, etc.

Ce modèle théorique permet de saisir et de toucher la situation de vie individuelle de la cliente/du client 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 de développer de nouveaux modes d'action au quotidien.

Le traitement a un effet global de détente, de stimulation et de rééquilibrage. Les niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit sont touchés et intégrés par le biais des méridiens et de leurs fonctions. Grâce à l'entretien qui l'accompagne, le shiatsu favorise en outre la responsabilité personnelle de la cliente/du client dans les processus de changement et de guérison.

### c) Compréhension thérapeutique

Le shiatsu soutient le ki et le potentiel de la personne, 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, de reconnaître et accepter sa situation actuelle. Le shiatsu encourage la cliente/le client à gérer sa vie de façon plus consciente et plus durable.

## 5. FORMES D'ÉVALUATION

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

Le bilan selon les cinq phases de transformation est un système holistique qui se réfère aux aspects physiques, psychiques, intellectuels, sociaux et spirituels de l'être humain.

Dans le cadre du premier entretien la/le thérapeute de shiatsu identifie les raisons de la consultation et les options de traitement. Les ressources existantes, le vécu et l'environnement social de la cliente/du client ainsi que les éventuels diagnostics médicaux sont pris en compte dans l'établissement du bilan. Le bilan et le traitement se basent sur les formes d'évaluation suivantes, typiques du shiatsu:

- *BoShin*, vision énergétique (→ G): perception de la posture, des mouvements, de la couleur de la peau et des yeux, de la structure du corps, des fluides corporels.
- *MonShin*, questionnement sur les messages énergétiques (→ G): qu'est-ce qui est dit et comment, qu'est-ce qui n'est pas exprimé? Comment la cliente/le client se sent-elle/il? Comment son hygiène de vie et son passé sont-ils en rapport avec sa santé actuelle?
- *BunShin*, écoute et olfaction énergétiques (→ G):
  - Écoute: la tonalité, la qualité de la voix et de la respiration renseignent sur l'état émotionnel, physique et mental.

- Olfaction: les odeurs du corps peuvent être attribuées à une phase de transformation et donnent des informations sur un éventuel déséquilibre.
- SetsuShin, perception des messages énergétiques (→ G): cela se fait par le toucher, la palpation du hara (→ G), du dos, des méridiens, des tsubos (→ G), des points yu et bo (→ G) et des zones kyo et jitsu.

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

## 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.

Grâce à son toucher profond et centré, le shiatsu peut soutenir la cliente/le client dans sa capacité à se percevoir, à se détendre physiquement et mentalement, et à faire l'expérience d'un calme, d'une ouverture et d'une ampleur intérieurs profonds. L'harmonisation énergétique et physique de l'organisme par le traitement des méridiens et de leurs fonctions vitales spécifiques au shiatsu, sur la base de l'évaluation spécifique à la méthode, peut renforcer le ki en stimulant les forces d'autorégulation du corps. Il est ainsi possible de traiter les déséquilibres à un stade précoce et de prévenir les maladies graves. Les tensions dans l'organisme peuvent se relâcher tant sur le plan physique que sur le plan psychique et mental.

L'entretien thérapeutique, la perception de soi et le contact attentif avec son propre corps permettent en outre à la cliente/au client de prendre conscience de ses comportements et du contexte lié à ses troubles, ainsi que de développer des stratégies favorisant la santé et de les ancrer dans son quotidien. Le shiatsu soutient la capacité de la cliente/du client à utiliser ses propres forces de la meilleure manière possible et lui donne l'espace nécessaire pour s'ouvrir à de nouvelles expériences en toute confiance.

### b) Focalisation

Dans un cadre thérapeutique de confiance, le toucher attentif du corps avec les techniques spécifiques au shiatsu, associé à l'entretien thérapeutique, peut faciliter le rééquilibrage énergétique et stimuler 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 porteur. Les perceptions sensorielles et les pensées s'harmonisent, la confiance en soi et en son propre chemin peut se renforcer. 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 peuvent favoriser l'identification et la compréhension du contexte. Il est possible de prendre conscience des altérations de l'état de santé, de les observer et de les influencer activement. De cette manière, le shiatsu peut permettre de vivre de nouvelles expériences fortifiantes.

Grâce au toucher, accompagné d'une perception présente, profonde et attentive, la cliente/le client peut se sentir entière/entier et, au mieux, reconnaître sa situation actuelle, l'accepter et réaliser des changements. Ses propres ressources deviennent ainsi 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 sain élaboré avec la/le thérapeute, peuvent contribuer à une compréhension et une prise de conscience accrues. Cela renforce durablement la motivation et la capacité d'action. Le shiatsu peut ainsi encourager la responsabilité personnelle vis-à-vis de sa propre santé ainsi que dans la gestion des troubles et des maladies. Dans le meilleur des cas, il augmente la compétence à utiliser de manière optimale ses propres forces physiques, psychiques et mentales, à développer la confiance et à être ouvert au changement.

#### c) Moyens

Pendant un traitement de shiatsu, la cliente/le client est généralement allongé-e, habillé-e sur un futon au 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. Lors d'un traitement de shiatsu, le contact avec le corps et les méridiens permet de soutenir les fonctions vitales et le libre mouvement du ki dans le sens des cinq phases de transformations. Les niveaux physique, psychique et spirituel sont touchés et intégrés par l'utilisation de techniques de base et de techniques spéciales dans diverses positions du corps (voir 8.2 aptitudes). L'entretien thérapeutique contribue à développer et à ancrer des habitudes favorables à la santé et soutient la perception de soi, la motivation à agir ainsi que la capacité d'action de manière durable dans le sens des concepts de promotion de la santé modernes et de l'Extrême-Orient (p.ex. activité physique, alimentation, équilibre entre vie professionnelle et vie privée, etc.). Des alternatives dans les domaines de la gestion générale de la vie sont développées (p.ex. alimentation, exercices respiratoires et physiques, organisation de la vie). La volonté de les mettre en œuvre au quotidien est soutenue par le shiatsu et l'entretien thérapeutique.

#### d) Principes d'action

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu est en contact attentif avec le processus énergétique et en résonance avec la cliente/le client pendant le traitement. Elle/il adapte continuellement le traitement et accompagne la cliente/le client dans son processus. Ce qui signifie que le bilan énergétique est continuellement adapté au processus déclenché par le traitement et simultanément intégré dans le traitement. Le silence méditatif est utilisé au profit du processus thérapeutique, ce qui permet à la cliente/au client de s'écouter et d'aller à la rencontre de soi-même. Il permet aussi à la/au thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu d'être en contact attentif avec le processus énergétique, d'être dans le moment présent avec ce qui est. La perception de soi de la cliente/du client est soutenue. Les changements et les événements importants, tels que les émotions, les images ou les changements physiques qui surviennent, peuvent être nommés et exprimés pendant le traitement. Cela conduit à une prise de conscience et à la durabilité du traitement et soutient globalement le processus.

L'entretien thérapeutique permet encore une meilleure prise de conscience de ce dernier. La cliente/le client peut vivre ses symptômes dans un contexte différent, souvent plus positif et la thérapie induit un changement de perspective de façon active et adaptée aux besoins individuels. La cliente/le client contribue de manière déterminante à ce processus et la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu l'accompagne dans son évolution et sa croissance.

Le nombre et la périodicité des séances peuvent varier et font l'objet d'une décision individuelle. Dans certains cas, un rythme de traitement régulier sur une période prolongée est indiqué afin de soutenir le processus et de favoriser des changements durables. Le déroulement du traitement et ses effets ainsi que le processus de la cliente/du client font l'objet de protocoles, de vérifications et de réflexions. On évalue les potentialités et les effets. Dans ce but, des bilans et des évaluations sont effectués périodiquement afin de faire un point sur l'évolution de la thérapie.

## 7. LIMITES DE L'APPLICATION DE LA MÉTHODE

Pratiqué avec professionnalisme, le shiatsu ne présente pas de risques.

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

- ne pas interrompre ni modifier d'autres traitements.
- recommander à leurs clientes/clients de consulter des spécialistes en cas de troubles spécifiques («red flags»).
- ne pas utiliser des techniques invasives.
- ne pas poser de diagnostic médical.

## 8. RESSOURCES SPÉCIFIQUES À LA MÉTHODE

### 8.1 Connaissances

- philosophies et théories de l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient et leur signification pour le travail du shiatsu
- philosophies de vie de l'Extrême-Orient et leur signification pour le travail du shiatsu
- le concept du yin et du yang
- systèmes de 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 et 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 en relation avec des contenus spécifiques au shiatsu:
  - parcours des méridiens
  - localisation de tsubos ou points

- fonctions des organes selon la médecine d'Extrême-Orient
- compréhension du ki
- les effets des tsubos/points spécifiques
- l'alimentation selon la théorie des cinq éléments

## 8.2 Aptitudes

### Rencontre

- entretien avec la cliente/le client sur les raisons de sa consultation, ses besoins et ses souhaits par rapport au shiatsu
- identification, nomination et évaluation des ressources existantes par le biais de l'entretien, par exemple dans le système des cinq phases de transformation
- communication sur l'orientation du traitement en fonction, par exemple, des cinq phases de transformation
- information appropriée sur les aspects de la philosophie d'Extrême-Orient qui sont à la base du shiatsu
- explications claires sur le shiatsu et ses effets, et entretien sur l'orientation et le déroulement possible du traitement
- entretien sur les procédés holistiques possibles dans le cadre de la méthode shiatsu et demande de l'accord de la cliente/du client
- discussion des souhaits de positionnement, des limites à respecter au niveau du toucher et de l'habillement
- réalisation d'une évaluation énergétique spécifique au shiatsu, basée sur l'entretien, l'observation et le toucher des zones énergétiques
- maîtrise des méthodes suivantes d'évaluation énergétique spécifiques au shiatsu:
  - BoShin (perception visuelle de messages énergétiques)
  - MonShin (interrogation de messages énergétiques)
  - BunShin (écoute et odorat énergétiques)
  - SetsuShin (perception tactile de messages énergétiques)
  - évaluation du hara et du dos
  - kyo et jitsu
  - points yu et bo
- synthèse des informations reçues verbalement et de celles issues de la palpation en une perception énergétique globale
- planification interactive, élaboration et vérification régulière de l'objectif 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 résonnance 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
- réalisation et déroulement d'un traitement de shiatsu sur la base d'une évaluation énergétique
- techniques de mouvement et de toucher fluides et continus
- 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/la table de traitement
    - position assise, sur le futon comme sur la 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)
      - kiza (→ G)
      - tatehiza (→ 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 du trajet des méridiens
    - qualité du toucher spécifique au shiatsu (→ G, qualité du toucher)
- invitation à la visualisation qui offre à la cliente/au client la possibilité de vivre des expériences énergétiques
- adaptation continue de l'évaluation énergétique au processus déclenché par le traitement et intégration en conséquence dans le traitement
- utilisation de la capacité de perception subtile et de la faculté de compréhension et d'observation affinée afin de percevoir la cliente/le client dans son contexte énergétique

### Intégration

- intégration de l'expérience au niveau du corps, de l'âme et de l'esprit par le biais de l'entretien thérapeutique et du traitement des méridiens, en tenant compte de leurs fonctions
- utilisation du silence méditatif pour nourrir le processus thérapeutique et accompagnement de la cliente/du client afin qu'elle/il puisse s'écouter, se sentir et se rencontrer soi-même
- soutien de la cliente/du client à percevoir consciemment le processus de régulation qui a lieu d'une manière inconsciente pendant le traitement et, le cas échéant, à le verbaliser pour rendre conscientes des ressources existantes mais oubliées et/ou inconscientes afin de les rendre disponibles
- réflexion sur l'expérience énergétique avec la cliente/le client

## Transfert

- partage des perceptions énergétiques obtenues à partir du kyo et jitsu et du hara en relation avec les cinq phases de transformation ainsi que le yin et le yang afin d'élaborer un transfert ensemble avec la cliente/le client
- échange avec la cliente/le client sur d'autres conclusions obtenues par chacun et élaboration commune d'un transfert, p.ex. surmonter des habitudes malsaines, élaborer de nouveaux comportements favorables à la santé au quotidien ou identifier des ressources nouvelles/oubliées
- transmission d'exercices adaptés aux besoins de la cliente/du client pour le quotidien

## 8.3 Attitudes

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu

- est centré-e et aligné-e intérieurement et extérieurement afin de pouvoir accompagner la cliente/le client de manière empathique.
- adopte une attitude empathique et dénuée d'intentions – dans l'esprit des philosophies de l'Extrême-Orient – qui respecte le mode de vie et en particulier le comportement d'apprentissage et la capacité de développement de la cliente/du client.
- prend soin de son propre équilibre, est attentif/ve à soi-même en étant conscient-e de ses propres ressources et s'équilibre, le cas échéant, avec des moyens appropriés, issus p.ex. de l'enseignement sur la santé de l'Extrême-Orient.

## 9. 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.

### 9.1 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 de la médecine classique. Les thérapeutes complémentaires de la méthode shiatsu sont conscient-e-s du fait que leur travail soutient les traitements de la médecine classique 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 qualifié-e en cas de besoin ou de symptômes d'alerte significatifs.

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

Le shiatsu est exercé dans le monde entier en tant que méthode thérapeutique autonome et indépendante. Depuis 1964, le shiatsu est reconnu comme une méthode indépendante et autonome par le ministère de la santé de son pays d'origine, le Japon. Le tuina/anmo, la technique de massage de la médecine traditionnelle chinoise fait en revanche partie intégrante du système complet de la

MTC. Tandis que la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu effectue une évaluation énergétique (conformément au point 5), l'exercice du tuina/anmo exige un diagnostic approfondi de la MTC. Tandis que la/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu travaille sans instruments, comme décrit au point 8.2 sous *Travail*, dans le tuina/anmo on peut se servir de techniques telles que le massage, le frottement, le lissage et le brossage des points d'acupuncture et des muscles ou de techniques manuelles par le mouvement de la chiropratique.

## 10. ÉTENDUE ET STRUCTURE DE LA FORMATION TC SPÉCIFIQUE À LA MÉTHODE

Conditions préalables à la formation:

Les conditions personnelles suivantes sont importantes:

- expérience de vie et maturité
- ouverture et disposition à se confronter aux thèmes fondamentaux de la vie
- disposition à s'explorer soi-même sur le plan physique, psychique et spirituel ainsi qu'à se développer et à se former
- disposition à prendre soin de soi-même, à se connaître et à savoir s'évaluer
- facilité et plaisir du contact avec autrui
- intégrité et sens des responsabilités
- résistance physique et psychique
- patience et persévérance
- capacité à gérer les conflits
- autonomie et responsabilité personnelle
- capacité de réflexion
- expérience personnelle en tant que cliente/client

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

Sur ces 500 heures de contact, les écoles disposent d'un maximum de 100 heures de libre choix pour enseigner des contenus spécifiques à l'école comme p.ex.:

### Connaissances

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

### Entraînement à la perception

- le scanning (→ G)

- le qi gong / tai chi
- le do in (→ G)
- la méditation
- des éléments du focusing (→ G)

#### Évaluation énergétique par

- la langue
- le pouls
- le visage
- le 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 du toucher, techniques et déroulements du traitement (conformément à 8.2)
- évaluation énergétique ou bilan
- formulation du fondement, de l'objectif et du déroulement du traitement
- accompagnement du processus spécifique au shiatsu

Les formations de tous les styles de shiatsu doivent enseigner un système de méridiens, la théorie des cinq phases de transformation et la compréhension du ki pendant au moins 150 heures sur les 500 heures de contact.

## ANNEXE I

### Bibliographie

Allemand

- Batchelor, Martine und Stephen: Meditation, Arbor-Verlag 2003
- Beinfield, Harriet und Korngold, Efrem? Traditionelle Chinesische Medizin (nur Kapitel zu den Fünf Elementen), DTV 2005 → épuisé
- 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 → épuisé
- Forrester, Katriona und Binetti-Kupper, Marlise: Yin Yang und die Kunst der natürlichen Küche, AT-Verlag 1997 → épuisé
- 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 → épuisé
- 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 → épuisé
- Itin, Peter: Shiatsu als Therapie, Books on Demand GmbH 2007

- Kockrick, Meike und 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 für Babys und Kleinkinder, Urban & Fischer 2009
- Kaptchuk, Ted: Das Grosse Buch der Chinesischen Medizin, Droemer Knauer 2010
- Keleman, Stanley: Verkörperte Gefühle, Kösel-Verlag 1999 → épuisé
- Kind, Sooni und Spielberg, Sabine: Die vegetarische 5-Elemente-Küche, Joy Verlag 2011
- Kishi, Akinobu und Whieldon, Alice: Sei-Ki: Das Verborgene in der Kunst des Shiatsu, Pirmoni Verlag 2015
- Kushi, Michio: Do In, Verlag Mahajiva 2001
- Levine, Peter A.: Trauma Heilung: Die Energie des Lebens wiedererwecken, Synthesis Verlag 1999
- Lorenzen, Udo und Noll, Andreas: Die Wandlungsphasen der Traditionelle Chinesischen Medizin (5 Bände), Müller & Steinicke 1994
- Löhner-Jokisch, Susanne (Hrsg.): Gesundheitsförderung hautnah mit Shiatsu, Verlag Gesundheitsförderung Hamburg 2001 → épuisé
- Maciocia, Giovanni: Grundlagen der Chinesischen Medizin, Urban & Fischer 2016
- Masunaga, Shitzuto: Meridian Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag 1999
- Masunaga, Shitzuto und 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 → épuisé
- Namikoshi, Tokujiro: Shiatsu, Heilung durch die Fingerspitzen, Albert Müller Verlag AG Rüschlikon-Zürich 1970 (prima edizione 1969 Giappone) → épuisé
- Ohashi, Wataru: Körperdeutung, Schirner Verlag 2010 → épuisé
- Patten, Leonard und 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 Franzen, Susanne: 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  
Schriever, 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 Anderson, Tricia: 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  
Kishi, Akinobu et Whieldon, Alice: Seiki, la vie en résonance; l'art secret du Shiatsu, édition Sully 2015  
Kodratoff, Yves et 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  
Marié, Eric; Précis de médecine chinoise, Dangles 2008  
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 Kockrick, Meike: Atlas de Shiatsu, les méridiens du Shiatsu, Maloine 2010  
Robinet, Isabelle: Comprendre le Tao, Albin Michel, coll. «Spiritualités Vivantes» 2002  
Sionneau, Philippe et Zagorski, Richard: Diététique du Tao, Guy-Trédaniel 2001  
Toru, Namikoshi: Le livre complet de la thérapie shiatsu, Guy Trédaniel Editeur 1997  
Yates, Suzanne et Anderson, Tricia: Shiatsu et grossesse, Testez 2009

#### 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 e Namikoshi, Tokujiro: Shiatsu per tutti, Edizioni Mediterranee 2007

Yamamoto, Shizuko e 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

### Glossaire

#### A

##### Attitude dénuée d'intention

Une attitude dénuée d'intention veut dire agir d'une manière non-intentionnée, ne pas aspirer à quelque chose, devenir large et vide en tant que thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu. Devenir vide de pensées, de concepts sur la manière dont le monde doit être. Dans l'action non-intentionnée de la/du thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu réside le potentiel permettant à la cliente/au client de pouvoir accepter sa situation momentanée telle qu'elle se présente à cet instant précis.

##### Alignement

La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu est aligné-e et centré-e intérieurement et extérieurement. Sa colonne vertébrale est alignée dans l'axe entre ciel et terre et elle/il est centré-e dans son hara.

#### B

##### Bilan du dos

Chaque méridien se manifeste dans une zone spécifique du dos. Ces zones reflètent des situations plus anciennes de la vie de la cliente/du client et peuvent être utilisées pour établir un bilan.

##### Bilan du hara

Chaque méridien se manifeste également dans une zone spécifique du hara. Ces zones reflètent la situation énergétique actuelle des méridiens et peuvent être utilisées pour établir un bilan.

##### BoShin

Observer la personne dans son ensemble, tout apercevoir sans porter de jugement.

##### BunShin

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

#### C

##### Cinq phases de transformation (cinq éléments)

Concept central de la philosophie et de la médecine d'Extrême-Orient qui décrit les processus de changement cycliques de la nature, du corps et de la vie. Les correspondances suivantes ont été établies:

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	23h - 1h VB 1h - 3h F	11h - 13h C 13h - 15h IG 19h - 21h MC 21h - 23h TR	7h - 9h E 9h - 11h Ra	3h - 5h P 5h - 7h GI	15h - 17h V 17h - 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 conjonctif	peau	os
liquide corporel	larmes	transpiration	salive	mucus	urine
émotion	colère	joie	compassion, soucis	tristesse, chagrin	peur, crainte
goût	acide	amer	sucré	piquant	salé

## D

### Do-In

Le Do-In est une ancienne technique japonaise d'auto-traitement qui favorise le développement et le maintien de la santé physique, de l'équilibre psychique et de la conscience. Elle consiste en une variété d'exercices qui peuvent être effectués à la maison et constitue un complément au shiatsu.

## E

### Energétique, énergie

→ ki

### Entretien thérapeutique

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

## F

### Focusing

Le professeur Eugene T. Gendlin, philosophe et psychothérapeute, a développé le focusing à l'université de Chicago. Le focusing est, selon Gendlin, le moment où l'on est avec quelque chose que l'on ressent physiquement, sans savoir ce que c'est. En utilisant le focusing, on porte son attention avec curiosité, acceptation et attention sur l'expérience corporelle parfois vague et momentanée. Le fait de ressentir les sensations à l'intérieur du corps initie des micro-changements dans l'organisme, ce qui modifie le vécu émotionnel et fait apparaître de nouvelles solutions.

## G

## H

### Hara

Terme japonais pour ventre. Centre énergétique de l'être humain. Une partie importante de l'esprit réside dans le hara. L'état actuel d'une personne se reflète davantage dans le hara que dans ses yeux.

## 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'en échappe. Ce n'est pas la vapeur qui est significative mais la force, l'énergie de la vapeur qui est capable de soulever le couvercle.

En japonais, «énergie» se traduit par ki, en chinois par qi et en sanskrit par prana. Le shiatsu étant d'origine japonaise, nous appelons cette énergie vitale universelle ki. Elle est à la base de toute vie et correspond à l'unité (et 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 les relie entre eux. 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 – y compris les arts martiaux, les arts du mouvement et les techniques de traitement – il s'agit d'aligner son action sur les lois naturelles de la circulation du ki. Cela vaut également pour le shiatsu.

### Kiza

Position assise traditionnelle japonaise, où l'on est assis en position agenouillée, les fesses sur les talons, les orteils relevés.

### Kyo et jitsu

Le Kyo et le jitsu sont des états énergétiques correspondant à un vide et un plein d'énergie. Ils constituent la condition et le mouvement de base de la vie: le kyo conditionne le jitsu et le jitsu conditionne le kyo.

L'interaction du kyo et du 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, elle est l'expression de notre quête permanente d'équilibre et une réaction aux 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 nous mangeons).

Le caractère chinois pour kyo montre en haut une tête de tigre et en bas une colline avec des creux. Il désigne donc quelque chose dont la nature ne correspond pas à son apparence: un 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'argent.

## 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 correspond à un mouvement spécifique du ki qui est en rapport avec une fonction vitale particulière (→ cinq phases de transformation). Le contact avec un méridien fait appel à tous les niveaux de l'être simultanément et les rend perceptibles. Il est possible de travailler avec différents systèmes de méridiens:

- 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 porter de jugement.

## N

## O

## P

### Phases de transformation

→ cinq phases de transformation

### Philosophie traditionnelle de l'Extrême-Orient

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

L'acceptation de l'interdépendance est primordiale. 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, de sorte que l'on puisse dire:

Seul le changement est permanent.

Malgré ces changements incessants, l'harmonie est maintenue sous forme d'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 suit la vie, le printemps suit l'hiver et

ainsi de suite. Dans ce jeu d'alternance le tout se divise en deux forces polaires, le yin et le yang. Ces forces parcourent l'univers comme deux fleuves puissants et génèrent le mouvement et donc la vie et le changement.

#### Points bo

Points situés sur la partie antérieure du corps qui peuvent être pris en compte pour établir un bilan.

#### Points yu

Points situés sur le méridien de la vessie sur la partie postérieure du corps qui peuvent être pris en compte pour établir un bilan.

## Q

#### Qualité du toucher dans le shiatsu

Le shiatsu est donné dans un état de relaxation. 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. 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 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

#### Scanning

Le scanning est une extension du → BoShin. L'observation se concentre toutefois sur des zones non visibles. La/le thérapeute complémentaire de la méthode shiatsu explore le corps entier de la cliente/du client au moyen de tous les voies de perception dans le cadre d'un contact corporel direct.

#### Seiza

Position assise traditionnelle japonaise, où l'on est assis en position agenouillée, les fesses sur les talons, les orteils allongés.

#### SetsuShin

Percevoir la personne dans son ensemble à travers le toucher, sans porter de jugement.

## T

### Tatehiza

Position assise traditionnelle japonaise, où l'on est assis en position agenouillée sur une jambe sur le talon, l'autre jambe est relevée et pliée, pied par terre. Quand on remonte un peu de cette position assise, on peut bouger librement et des mouvements dynamiques deviennent possibles.

### Tsubo

Dans le shiatsu qui se base sur la philosophie de l'Extrême-Orient et les 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 se base sur la médecine occidentale, les tsubos sont en relation directe avec les muscles, les os, les vaisseaux sanguins, les nerfs, les glandes, etc.

## U

## V

## W

### Wu wei

→ attitude dénuée d'intention

## X

## Y

### Yin et yang

Le yin et le 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 et yang veut que tout ce qui existe abrite en soi un mélange de yin et de yang. De plus, toute chose existante possède une contrepartie en dehors d'elle-même, avec laquelle elle est en interaction permanente et 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. À la base de toute vie il y a le changement qui lui seul est permanent.

Exemple:

Une journée entière se compose de la nuit (yin) et du jour (yang). À midi, la force de la lumière (yang) est la plus intense. C'est le moment exact de la journée où l'énergie de la nuit (yin) commence à faire

baisser l'énergie du jour. À minuit, quand l'énergie de l'obscurité (yin) est à son apogée, l'énergie du jour (yang) commence à dissiper l'obscurité, etc.

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

Z