

# Identification de la méthode IDMET Shiatsu

## 1. BREVE DESCRIPTION DE LA METHODE

Le shiatsu est une thérapie originaire du Japon, ancrée dans la philosophie et l'enseignement sur la santé traditionnels de l'Extrême-Orient. Elle comprend l'être humain comme un ensemble, composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit, pleinement intégré dans la nature et le macrocosme. Le shiatsu s'oriente entre autres aux principes du wu wei, du yin & yang, du kyo & jitsu et des cinq phases de transformation. Ils découlent tous de la compréhension de l'Extrême-Orient d'un ordre global et dynamique comme principe universel. Par ailleurs, le shiatsu est aussi influencé par les connaissances modernes occidentales sur la promotion de la santé qui s'orientent également à une vision holistique de l'être humain.

L'objectif d'un traitement de shiatsu est de rendre le flux énergétique harmonieux et naturel, de stimuler les forces d'autorégulation et de soutenir la force vitale, ce qui permet à la cliente/au client de retrouver son équilibre dynamique et de réactiver son autorégulation. Le shiatsu centré sur le processus ensemble avec l'entretien thérapeutique permet à la cliente/au client de gagner en flexibilité intérieure et extérieure, de transférer les prises de conscience dans son quotidien et de retrouver et maintenir sa santé.

## 2. CONTEXTE ET PHILOSOPHIE

Le terme japonais „shiatsu“ veut littéralement dire „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 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. Le shiatsu soutient les personnes avec des problèmes de santé, avec des maladies et/ou des limitations dans leur bien-être et leur performance, ainsi que les personnes en réhabilitation.

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, son environnement, la nature et l'univers. Les déséquilibres majeurs, ceux qui perdurent ou qui se répètent peuvent entraîner une perturbation du flux énergétique et déstabiliser l'autorégulation, ce qui peut engendrer un déséquilibre énergétique au niveau du corps, de l'âme et/ou de l'esprit. Si ces symptômes sont identifiés et régulés 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 et il permet, selon la conception de vie traditionnelle orientale, de vivre de façon consciente et de faire de sa vie une œuvre d'art.

### **3. THERAPIE – MODE D'ACTION - TECHNIQUE DE TRAVAIL**

Lors du premier entretien, les raisons de la venue et les options de traitement sont discutées. Une évaluation énergétique basée sur l'entretien, l'observation et le toucher des zones énergétiques précède le traitement, afin de déterminer l'objectif et le déroulement de celui-ci. Ce bilan s'oriente aux cinq phases de transformation, est un système holistique et ne se réfère pas uniquement aux aspects corporels, psychiques, spirituels et sociaux, mais à tous les aspects de la personne. 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, renforce le ki et stimule les forces d'autorégulation du corps. C'est ces dernières qui permettent de prévenir les maladies sévères en traitant les déséquilibres à temps.

Durant un traitement de shiatsu, la cliente/le client est généralement couché-e, habillé-e sur un futon à même 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. Les fonctions vitales et le libre mouvement du ki, dans le sens des cinq phases de transformations, sont soutenus et harmonisés par le toucher du corps et des méridiens avec des techniques basiques et spécifiques de shiatsu. Les niveaux corporels, psychiques et spirituels sont ainsi intégrés et les tensions se dissolvent. A travers un toucher profond et centré, le shiatsu emmène la cliente/le client dans une détente physique et mental, dans un sentiment d'ampleur et d'ouverture et de profond calme intérieur.

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) et la capacité de les appliquer au quotidien est soutenue.

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. 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 le 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 avec des bilans et évaluations périodiques sur le déroulement de la thérapie.

#### 4. 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, ne pas utiliser des techniques invasives, ne pas faire de diagnostic médical, ne pas accepter des urgences psychiques et médicales.