

Le Shiatsu

Est une technique de massage facile à pratiquer soi-même et qui permet à notre corps de retrouver son équilibre.

Shi : doigt et Atsu : pression en japonais.

20ème siècle Tokujiro Namikoshi élabore cette thérapie manuelle qui utilise une technique de massage japonaise anma : pressions statiques qui sont exercées sur des points précis du corps : tsubo et des techniques de thérapie manuelle occidentales dérivées : mobilisations articulaires, stretching et autres utilisées dans les thérapies de réhabilitation, ostéopathie et chiropractie.

Son élève Shizuto Masunaga, remarqua que la plupart des tsubo utilisés, avant l'anma et le shiatsu, correspondent avec des points des Méridiens d'acupuncture.

- Les pressions sont exercés sur deux tsubo en même temps du même méridien d'acupuncture pour déplacer l'énergie excédentaire du point plein jitsu vers le point vide kyo et de là obtenir un équilibre de l'énergie du méridien.
- Les pressions sont exercés perpendiculairement à la surface cutanée du tsubo et se réalisent avec les mains, les coudes, les pieds et les genoux.
- Les pressions s'exercent en utilisant le poids du corps sans force musculaire, de manière à les rendre profondes. Avec la technique aiki shiatsu (ai : unir et ki : énergie) pressions de 35 à 45 kg.
- Rééquilibrage complet du système des Méridiens en dehors de la zone du problème.

Le Nei Jing ou livre de l'empereur jaune le plus ancien manuel de médecine au monde : chine du 2 et 3ème siècles av. J.-C., où est décrit le système des canaux énergétiques : Méridiens, à ce sujet des écritures plus anciennes. Il est mis à jour régulièrement.

Energétiquement, le corps est le résultat d'une force dynamique vitale : ki ou qi qui sert le lien commun entre tous les tissus et les organes du corps.

Le ki relie chaque structure et fonction physique, les faisant fonctionner comme une seule et même entité. Une force vitale ki nécessaire pour assurer la fonction et l'interaction et qui cesse de fonctionner à la mort de la personne. Une bonne circulation et libre du ki le long des Méridiens est cause et effet de bonne santé. Donc gardons la circulation équilibrée et stable du ki dans tout le corps.

Structure des Méridiens

Chaque méridien a le nom d'un organe : un lien métaphorique entre eux.

Ce nom ne se réfère pas à sa localisation externe sur le corps, mais à l'influence fonctionnelle du méridien à l'intérieur du corps.

Les méridiens principaux : le Ki

Cycle vital : débute par les méridiens du poumon et du gros intestin, ils contrôlent l'insufflation et l'élimination du Ki .

- Insuffler le Ki du dehors vers l'intérieur du corps est représentée par le système respiratoire.
- Eliminer le Ki est représentée par le système d'élimination

La peau est la frontière qui distingue le Ki du monde externe et le Ki humain.

Celle-ci absorbe le Ki extérieur et expulse les rebuts internes par les pores.

Pour survivre : il faut aussi l'alimentation de source extérieure et les stimuli qui satisfont l'esprit : les émotions.

Stimuler nos émotions

Nourrir son psychique

Les méridiens du coeur et de l'intestin grêle agissent comme les interprètes et assimilateurs de stimuli touchant les émotions et sentiments.

On doit pouvoir comprendre et absorber les stimuli de notre environnement pour avoir une interaction avec les autres.

Ces deux méridiens :

- Sont associés aux aspects spirituels du Ki.
- Anneaux qui relient les corps physiques et les corps célestes (notre connexion à l'Univers).

Le rouge (notre sang) est le symbole des qualités du coeur physique.

Les méridiens : vessie et reins - maître du coeur et triple réchauffeur - foie et vésicule biliaire occupent la fonction d'extracteur du Ki de l'environnement nous entourant.

Le Ki assimilé, il est soumis à des procédures internes ce qui le rend utilisable pour l'organisme.

- Filtrer les impuretés du ki émis par le monde extérieur et le diriger vers les Méridiens qui le transporteront dans tout le corps.

Ce sont les Méridiens de la vessie et des reins qui dirigent le processus de purification et de mouvement, à travers le système urinaire, le système nerveux autonome et le système endocrinien, une fois le ki raffiné. Il est envoyé vers les distributeurs canaux centraux afin qu'il soit protégé et réparti.

Les méridiens du maître du coeur et du triple réchauffeur sont les distributeurs centraux qui mettent le ki à disposition de tout le corps, durant l'activité et le repos. Une certaine température du corps doit rester maintenue. Ils exécutent ces tâches en faisant appel au système vasculaire, lymphatique et aux processus métaboliques qui régulent la température du corps.

Le ki prêt à être utilisé, les Méridiens du foie et de la vésicule biliaire contrôlent la distribution selon les actions à accomplir.

Une cause, un manque d'assimilation et des symptômes différents peuvent apparaître mais lorsque le déséquilibre du Méridien atteint est corrigé, cela a des répercussions positives à tous les niveaux.

Notre alimentation

Elle est assimilée par notre organisme par son ingestion et sa décomposition

Ce processus digestif est une fonction nécessaire pour nourrir le ki.

Les méridiens de l'estomac et de la rate mettent ces fonctions en mouvement dans l'estomac, le duodénum, l'oesophage et les enzymes digestifs nécessaires à la décomposition de la nourriture: source énergétique et préventive, mais également qui peut soigner : chaque saveur peut faire obstacle à une cause de maladie déterminée.

On constate des anomalies en cas

- d'absorption irrégulière de nourritures ex: nourritures trop riches et trop grasses
- Problèmes digestifs ex : excès de boissons et d'aliments

Se nourrir avec des aliments en rapport avec les saisons est un bien pour l'organisme :

- Saisons chaudes : aliments frais et froids
- Saisons froides : aliments tièdes et chauds

Besoin ou dégoût d'un aliment...

- Le manque d'énergie dans un organe tend à une recherche de goût qui y est lié pour pouvoir rééquilibrer l'organe