

Mercredi 27 novembre 2013

Un massage aux vertus inattendues débarque à Verviers : le shiatsu

Massage thérapeutique japonais, le shiatsu offre une expérience aussi physique que spirituelle. Focus sur cette pratique nouvelle à Verviers.

• Manon DUMOULIN

Plus qu'un massage, le shiatsu est une technique de thérapie qui s'apparente à l'acupuncture. Mais exit les aiguilles ! Ici, ce sont les doigts, les paumes et surtout les pouces qui font pression sur des points bien précis du corps.

« C'est vraiment un travail de massage qui se base sur les points d'acupuncture et sur le méridien, les lignes qui relient tous ces points entre eux, explique Françoise Lejeune, qui pratique le shiatsu depuis près de six mois. Comme le kiné travaille sur les chaînes musculaires, le shiatsu travaille sur les méridiens. En fonction de la personne que l'on reçoit et de ses besoins, on travaille plus certains méridiens et donc certaines techniques. »

Issue de la médecine traditionnelle, cette pratique d'origine ancestrale a été remise au goût du jour et bénéficie d'un succès grandissant en Europe. Sa particularité ? Elle aide à se maintenir en bonne santé. « Avec le shiatsu, on peut vraiment travailler chaque partie du corps de la tête au pied, poursuit la praticienne. Un shiatsu de la tête par exemple offre un réel effet lifting et les bienfaits sont directement visibles : les traits sont détendus et lisés. »



Le shiatsu permet de relaxer les tensions du corps, mais aussi d'évacuer le stress, l'insomnie ou les douleurs.

Si le shiatsu permet de relaxer les tensions du corps, ses vertus dépassent largement le cadre physique. Ici, « l'individu est vraiment pris en compte dans sa globalité, témoigne Françoise Lejeune. Il n'y a pas que les gens qui viennent pour le simple plaisir d'un massage. Je reçois beaucoup de personnes qui ont des angoisses, des insomnies, des peurs et c'est aussi à cela que le shiatsu sert. En travaillant sur les chakras émotionnels, on arrive à faire disparaître tous ces problèmes. Cela permet de se sentir bien dans sa peau, de retrouver des nuits paisibles et de calmer les douleurs musculaires. »

Des séances toutes habillées

L'autre grande particularité du Shiatsu, c'est qu'il ne se pratique pas, comme la plupart des massages, torse nu mais bien tout habillé, au grand bonheur des plus pudiques.

« C'est un massage par le toucher où la personne qui s'allonge sur la table garde ses vêtements, en tout cas les

couches légères. C'est bien car un grand nombre de personnes n'aiment pas se dénuder devant un inconnu ou sont mal à l'aise. Une séance type dure à peu près une heure et commence par un travail de respiration, puis un massage des différentes zones du corps avant de se terminer par une courte séance de relaxation. » ■

» Découvrez le shiatsu à la maison médicale « Eau et Oxygène » à Verviers. Prise de rendez-vous au 0490/300933 ou sur françoise@gymetforme.be

ORIGINES

Né il y a plus de mille ans

Le shiatsu (littéralement : « pression des doigts ») est une technique de thérapie manuelle d'origine japonaise, inspirée du massage chinois. Il s'inscrit dans la tradition orientale de prévention des maladies et du bon entretien de la santé. Cette technique est le fruit d'observations de personnes ayant constaté des améliorations sur la santé de leurs proches, tandis qu'ils opéraient sur eux un toucher au moyen de pressions sur certaines parties des méridiens. Né il y a plus de mille ans, la méthode fit progressivement son apparition en Occident. Le Shiatsu est un traitement proche du massage avec un but thérapeutique, il vise à soulager l'esprit, le corps et l'âme en rééquilibrant la circulation de l'énergie vitale. ■

«Ce n'est pas de l'ordre du psychique»

Professeur d'éducation physique, Françoise Lejeune s'est lancée il y a plus de quatre ans dans l'apprentissage du shiatsu.

« A ce moment-là, j'étais toujours dans le mouvement et j'avais vraiment envie de calme et d'apaisement. J'ai d'abord découvert le massage relaxant mais cela ne me suffisait pas, je voulais quelque chose de plus profond, de plus scientifique et surtout thérapeutique. » Depuis un peu plus de quatre ans, Françoise Lejeune suit une formation spécialisée dans le shiatsu. Il y a six



Françoise Lejeune étudie le shiatsu depuis 4 ans.

mois, elle a commencé à pratiquer chez elle, à Louveigné et vient de rejoindre la maison médicale « Eau et Oxygène » située à Verviers.

« On sent vraiment l'énergie, on jongle avec les pressions et les sensibilités du corps. Les effets sont là et ont été prouvés, ce n'est pas de l'ordre du psychique. Ce que je trouve le plus intéressant dans cette pratique, c'est vraiment de pouvoir soulager les gens et de faire partager mes connaissances. D'autant plus qu'on peut sans cesse s'améliorer, aller toujours plus loin. » ■