

# Introduction aux théories fondamentales, les effets et la pratique de base du shiatsu

## Le Conférencier

### Antoine Di Novi

Président de la Société Française du Shiatsu  
Rédacteur en Chef de la revue Shiatsu France Magazine  
Auteur de plusieurs livres et articles publiés :  
SoMart - la méthode de relaxation applicable chez soi et en entreprise  
Self-Shiatsu et Do-In - manuel d'automassage shiatsu et de pratique énergétique do-in  
Le Shiatsu de A à Z en 100 questions réponses  
Le Shiatsu pour tous みんなの指圧 - les secrets de l'art japonais  
Article « Qu'est-ce que le shiatsu ? » Shiatsu France Magazine #01  
Article « Le shiatsu est-il un massage ? » Shiatsu France Magazine #02



1

## I. Théorie en bref

### Définition du Shiatsu

Pour énoncer le mot « shiatsu » en français, prononcez « chi-atsou ».

Le mot « shiatsu » vient des kanji 指 shi c'est-à-dire doigt et 圧 atsu c'est-à-dire pression.

Le shiatsu signifie littéralement *pression des doigts* ou *pression digitale* sur le corps. Derrière cette définition très simple se cachent des subtilités propres à la culture japonaise où se côtoient les notions d'élégance, de raffinement, de précision, de minutie et de pragmatisme.

Sa définition la plus courante est la suivante « **c'est une technique manuelle japonaise inspirée de l'acupuncture chinoise, de la chiropractie et du anma, le massage traditionnel japonais d'origine chinoise** ».

Le shiatsu est à la fois un art, un massage et une thérapie manuelle.

Il consiste en la synthèse de deux techniques : **traitement sur les zones et traitement sur les points**.

Le Ministère de la Santé, du Travail et du Bien-Etre Social (Affaires Sociales) Japonais donne la définition suivante : « **le shiatsu est un traitement qui utilise les pouces et la paume des mains pour faire pression en certains points du corps humain afin de corriger ses irrégularités et de conserver ou d'améliorer la santé** ».

Le shiatsu se pratique **en binôme**. On parle de donneur pour le praticien et de receveur pour le client/patient.

Il peut également se pratiquer **seul** c'est alors de l'auto-shiatsu que l'on appelle au Japon **Self-Shiatsu**. Le donneur devient son propre receveur.

En Europe, le shiatsu fait partie des huit approches complémentaires citées dans la résolution A4-0075/97 du Parlement Européen, votée le 29 mai 1997, en tant que « **médecine non conventionnelle digne d'intérêt** ».

Il entre dans la catégorie des médecines traditionnelles citées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

En France, le shiatsu est défini comme « **une méthode de relaxation et de bien-être d'origine japonaise, qui se pratique par pression des doigts sur les points d'acupuncture** ».

Il est parfois traduit par **digitopuncture** ou **digitopression** qui ne regroupe cependant qu'une partie du shiatsu, celle du traitement des points cutanés. Certains le nomment aussi de manière inappropriée acupression dont la racine latine *acu* se rapporte à aiguille.

2

## Comment le shiatsu fonctionne-t-il ?

Le shiatsu comporte **des techniques de pression digitale et de mobilisation articulaire**.

Il stimule sous forme d'excitation ou de dispersion des points énergétiques situés sur tout le corps ; l'acupuncture se sert d'aiguilles.

Le shiatsu porte plusieurs fonctions allant de la biomécanique à l'énergétique.

L'une des particularités du shiatsu est qu'il se fonde sur deux modes de pensées distincts.

Une vision élaborée sur la médecine orientale et traditionnelle reposant globalement sur des concepts de circulation de flux énergétiques, de l'usage de méridiens et de points parcourant ces lignes, et une vision s'appuyant sur la médecine occidentale ou biomédecine centrée sur l'anatomie et la physiologie humaine. Cette seconde vision est clairement la plus répandue et de très loin au Japon. Aussi, l'action de ce shiatsu est souvent qualifiée en France comme ostéoarticulaire ou biomécanique.

Autrement dit le shiatsu est une méthode manuelle corporelle qui agit directement sur des systèmes neuromusculaires et notamment sur les fascias.

Son efficacité repose à la fois sur la prise en compte de la structure anatomique, la physiologie et sur la bonne circulation de l'énergie à travers des canaux appelés méridiens.

Il a pour but d'harmoniser et de faire circuler l'énergie ainsi que les liquides organiques de l'organisme.

## Les Effets du shiatsu

Le shiatsu a de nombreux bienfaits comme le soulagement des douleurs de dos, d'épaules, des jambes, des tensions nerveuses, de la fatigue, des migraines, des contractures musculaires et la prévention de certaines pathologies comme le rhume, le lumbago ou encore la cervicalgie.

Le shiatsu contient de nombreuses techniques énergisantes, relaxantes, thérapeutiques.

**Ainsi, il est un excellent outil en termes de prévention pour tout ce qui touche au stress : anxiété, inquiétude, contrariété, peur, fatigue, ressassement, etc.**

Le relâchement opère comme une symphonie musicale : le diaphragme, le nerf pneumogastrique, les organes comme le cœur, l'estomac, les intestins, les glandes hormonales interagissent et se régulent sous les effets bienfaisants du massage.

La détente agit naturellement sur la régulation des humeurs via le système endocrinien, les pressions à travers la peau libérant au passage de l'ocytocine, stimulant les fascias, etc.

Il procure des effets bienfaisants probants et ouvre de grandes perspectives en termes de prévention pour la santé humaine mais aussi chez certains mammifères comme les chiens, les chats, les chevaux ou encore les ruminants, les caprins, ovins, bovins.

## Le contexte en France

Même si le shiatsu est l'approche manuelle largement utilisée au Japon et intégrée au système médical en France, comme nous l'avons dit, il est encore à ce jour une méthode manuelle de relaxation et de bien-être.

A ce jour, il y a environ 1200 praticiens shiatsu en France (à peu près comme les chiropracteurs), les ostéopathes bien plus nombreux, environ 30 000 en exercice et les kinésithérapeutes bien plus encore près de 100 000.

Parmi les approches manuelles de soin ou massothérapie, la physiothérapie c'est-à-dire la kinésithérapie qui se fonde sur l'exercice physique et le mouvement pour restaurer la fonction des muscles et des articulations.

Le traitement en massothérapie clinique repose sur certains éléments comme :

- L'individu est un organisme global où tout est relié et interconnecté,
- Le tissu musculaire raccourci ne peut effectuer aucun travail,
- Les tissus mous de l'organisme réagissent au toucher.

La technologie accompagne de nos jours les physiothérapeutes : hydrothérapie, ultrasons et stimulation électrique.

Les massages thérapeutiques prennent en considération le fonctionnement des muscles et du système neuromusculaire. La cellule musculaire étant de la fibre musculaire.

L'ostéopathie a été créée en 1874 par le médecin américain Andrew Taylor Still, et s'est développée en tant que discipline médicale cherchant à soulager des difficultés de santé par le biais de manipulations des articulations et des tissus mous. Aujourd'hui, l'ostéopathie se tourne de plus en plus vers la médecine occidentale classique avec des différences entre les courants du Royaume-Uni et des Etats-Unis. Elle est une méthode de soins qui s'emploie à déterminer et à traiter les restrictions de mobilité pouvant affecter l'ensemble des structures composant le corps humain. Toute perte de mobilité des articulations, des muscles, des ligaments ou des viscères peut provoquer un déséquilibre de l'état de santé. Au Japon, l'ostéopathe s'appelle seikotsu-in des kanji 整骨院

La chiropratique appelée aussi chiropractie ou chiropraxie est une pratique manuelle non conventionnelle qui vise à la prévention, au diagnostic, au traitement des troubles de l'appareil locomoteur, de la colonne vertébrale, des membres inférieurs et supérieurs, et de leurs effets néfastes sur la santé humaine. La chiropratique est une approche de la santé basée sur la « globalité » de la personne créée par un américain Daniel David Palmer dans la ville de Davenport dans l'Iowa en 1895. La chiropraxie au Japon se nomme manipulation du corps c'est-à-dire seitai-in des kanji 整体師

Aux nombreux massages plus ou moins reconnus : Massage suédois, californien, thaïlandais, tibétain, ayurvédique, hawaïen, coréen, « oriental », russes, chinois, taiwanais, etc.

**Rappelons que seule la kinésithérapie est reconnue comme massage médical en France avec des actes remboursés par la Sécurité Sociale.**

## Les principes de base du shiatsu

Il est bon de rappeler que l'essence du shiatsu est de faire des pressions digitales. C'est sa stricte définition.

En effet, le shiatsu ne comporte à l'origine que les techniques de pressions avec les pouces, les doigts et les paumes de main. Le shiatsu n'est pas un massage japonais comme les autres ; ce sont les lignes de pressions que les nippons souhaitent vivement recevoir dans un soin. Ce sont les effets bienfaisants des pressions qui sont particulièrement appréciés !

Toutes les autres manœuvres sont héritées de divers arts manuels plus anciens comme les anma et les kuatsu. Au fil des décennies, différents maîtres ont intégré dans leur shiatsu des techniques venant des massages chinois et occidentaux afin de prodiguer des soins plus complets et parfois plus efficaces.

## Les types de pression

Les pressions digitales sont des techniques diverses et portent des singularités. Aussi, on doit faire en sorte de ne pas utiliser la force musculaire pour effectuer les pressions.

D'une part l'appui avec la force n'est pas efficace en termes de relâchement et d'autre part cela accentue le risque de blessure ou d'accident. L'usage de la force dans une thérapie manuelle fatigue également le praticien qui l'exerce.

Les manœuvres de pression suivent un processus englobant 3 étapes :

1. Le contact,
2. La pression,
3. Le relâché.

Ces 3 actions chronologiques et indissociables expriment les subtilités du shiatsu.

Les différentes pressions utilisées dans le shiatsu sont les suivantes :

- Pression standard ou ordinaire (la plus utilisée),
- Pression glissée,
- Pression profonde,
- Pression lente,
- Pression longue,
- Pression interrompue,
- Pression continue stable,
- Pression soutenue,
- Pression aspirante,
- Pression fluide,
- Pression prompte,
- Pression concentrée,
- Pression vibratoire,
- Pression de tonification,
- Pression de dispersion,
- Pression calmante.

Les pressions dans le shiatsu s'exercent avec différentes parties du corps, entres autres :

- Pulpe du pouce (la plus utilisée),
- Pointe du pouce,
- Avant-pulpe du pouce,
- Colonne du pouce,
- Face latérale osseuse du pouce,
- 2ème phalange regroupée,
- Paumes de main,
- Éminences thénar et hypothénar de la main,
- Talons de la main,
- Face antérieure de l'avant-bras,
- Pointe du coude,
- Point arrière de l'olécrane du coude,

- Genou,
- Pointe gros orteil,
- Pulpe gros orteil,
- Face latérale voûte plantaire,
- Pied.

## Les intensités et durées de pression

Les degrés de la pression vont des pressions très légères aux pressions fortes.

On mesure 5 niveaux de pression :

- Niveau 1 : 0-100g
- Niveau 2 : 100g-1kg
- Niveau 3 : 1-5kg
- Niveau 4 : 5-15kg
- Niveau 5 : 15-30 kg

Une pression ne doit jamais provoquer de sensations déplaisantes, désagréables, on doit apprendre à contrôler et à maintenir la pression qui procure généralement une sensation légère de douleur mais toujours plaisante, particulièrement après le relâché.

**Les pressions entre 3 et 5 kg sont les plus utilisées.**

**La pression ordinaire est la pression standard de 3 à 5 secondes avec la pulpe du pouce** mises à part les pressions sur les zones du cou qui ne doivent pas excéder 3 secondes.

## Les autres manœuvres du shiatsu

Aux pressions digitales s'ajoute un certain nombre d'autres manœuvres très diverses :

- La palpation,
- L'effleurage,
- Les pétrissages,
- Les frictions,
- Les tapotements,
- Les étirements,
- Les meulages : mouvement circulaire souvent effectué avec le talon des mains,
- Les secousses,
- Les mouvements vibratoires souvent effectués avec la paume des mains,
- Les mobilisations,
- Les tractions,
- Les impositions ou apposition des mains comme les frictions directes en contact avec la peau : à ne pas confondre avec le magnétisme ou le reiki.

## En résumé

Le shiatsu est une synthèse manuelle japonaise utilisant les pressions digitales et les mobilisations articulaires et qui comporte une partie dite *énergétique* avec une vision holistique fondée sur la médecine orientale. Sur cet aspect il est bien issu de la médecine chinoise, et une partie dite *biomécanique* ou ostéoarticulaire, élaborée sur la médecine occidentale et sa massothérapie. Sur ce point il n'est pas issu de la médecine chinoise.

C'est un art comprenant une multitude de techniques permettant de s'ajuster à tout type de morphologie et applicable pratiquement en tout lieu. Grâce à la stimulation de points énergétiques

spécifiques et au massage du corps en général, le shiatsu permet d'atténuer la fatigue et de limiter les attaques du stress au quotidien.

Il est le massage traditionnel japonais à base de pressions digitales.

## II. Pratique de points en self-shiatsu

### Le point du lâcher-prise situé sur la main (10 min) :

Self-shiatsu. En prévention, stimuler et réguler en digipression le fameux point du lâcher-prise, le 4ème point du méridien du Gros Intestin appelé point Torrent Harmonisateur. Selon la vision de la médecine orientale, les points du méridien du Gros Intestin influencent notamment la peau, les intestins, au métabolisme de l'eau et son élimination, le nez, les gencives, les dents, la gorge... Point incontournable pour "booster" les défenses immunitaires ! Acupressure

En pratique, la respiration accompagne toujours les mouvements.

On prend le temps d'inspirer lors du contact puis sur la pression progressive on expire lentement.

Voir la vidéo sur la chaîne YouTube : [https://www.youtube.com/watch?v=WEh8Csrp\\_wQ](https://www.youtube.com/watch?v=WEh8Csrp_wQ)

### Les points pour déstresser situés sur l'abdomen (10 min) :

En self-shiatsu (seul) ou en shiatsu (binôme.) En prévention, stimuler et réguler en digipression 9 points **3 fois avec les paumes des mains** puis **3 fois avec la pulpe des doigts** (index, majeur, annulaire).

Les zones les plus importantes sont le **plexus solaire** (point 1) et la **région inférieure de l'abdomen** (points 3 et 9)

Se réchauffer d'abord les mains (**ne jamais toucher le ventre avec des mains froides !**).

Faire des pressions en mouvement avec la respiration.

Inspirer puis expirer en appuyant sur les 9 points :

**Point 1 : plexus solaire**

**Point 2 : intestin grêle, ombilic**

**Point 3 : vessie**

**Point 4 : appendice**

**Point 5 : foie**

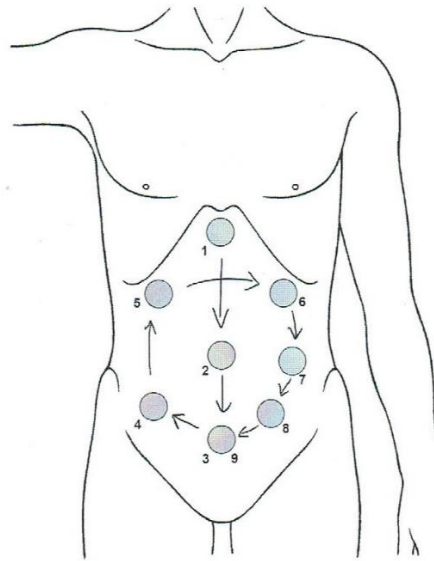
**Point 6 : rate**

**Point 7 : côlon descendant**

**Point 8 : côlon sigmoïde**

**Point 9 : rectum**

Voir la vidéo sur la chaîne YouTube : <https://youtu.be/pzzkqRNOxA0>



## Où trouver un praticien en shiatsu ?

Vous cherchez un professionnel près de chez vous rdv sur l'annuaire Shiatsu-France.com

<https://www.shiatsu-france.com/>

## Mieux comprendre le shiatsu ?

Voir la vidéo numéro 1 de présentation du shiatsu : définition et fondements.

[https://www.youtube.com/watch?v=SmDbdy9\\_CbE](https://www.youtube.com/watch?v=SmDbdy9_CbE)

## En savoir plus sur le réseau Shiatsu France

Voir la vidéo de présentation du réseau Shiatsu France, blog, édito, annuaire, magazine, et les activités de l'association Société Française du Shiatsu :

<https://www.instagram.com/tv/CGfPeVftmk/>

## Faire un don :

Pour aider l'association à développer ses activités comme le soutien aux aidants, faire un don :

<https://www.shiatsu-france.com/page-pour-nous-soutenir-faites-un-don.html>