



## LES BIENFAITS DU SHIATSU

Hors cas de troubles manifestes, le Shiatsu **procure relaxation et bien-être...** quiconque peut donc en retirer tous les bienfaits, sans besoin d'être malade. Il est particulièrement conseillé aux personnes sujettes au stress et à la fatigue.

Il concourt à mobiliser, rétablir et harmoniser la **circulation énergétique**, contribue à libérer les énergies bloquées et ainsi à détendre les zones corporelles contractées.

Le Shiatsu permet rapidement de relaxer le corps et de **favoriser l'harmonie avec l'esprit et le corps**. L'effet produit est équivalent à celui d'un profond repos, apportant bien-être, sentiment de légèreté dans son corps et d'apaisement, favorisant une plus grande disponibilité à l'égard de soi. Par son action physique et psychique, le Shiatsu s'adresse ainsi à la **globalité et l'unité de la personne**.

La communication par le toucher, au cœur de ces techniques, incite à **l'écoute et l'expression de soi** ; il concourt à stabiliser les états émotionnels afin de mieux aider la personne à gérer ses tensions d'ordre psychologique, expressions de déséquilibre internes. Le Shiatsu contribue par là à faciliter la concentration, et éveille ainsi à une perception sensorielle et psychologique de ses propres états.

Le Shiatsu vise également à maintenir son **équilibre de santé**, son action ayant pour effet de stimuler et renforcer les capacités de défense du corps et d'auto-guérison. Rétablissant la circulation énergétique dans les méridiens, il stimule les fonctions vitales du corps, facilitant son adaptation au quotidien et **améliorant l'état de santé**.

Il s'adresse ainsi, également, aux personnes souffrant de troubles fonctionnels, puisque son action vise à :

- Améliorer la souplesse musculaire, et plus généralement corporelle,
- Agir sur les douleurs
- Détendre les muscles, favoriser l'alignement vertébral,
- Faciliter le fonctionnement harmonieux du système nerveux et des glandes endocrines,
- Stimuler la circulation des liquides corporels : sang et lymphe,
- Favoriser la ventilation pulmonaire, une respiration ample et profonde,
- Stimuler le fonctionnement des viscères et organes,
- Revigorer la peau : la peau est mieux nourrie, plus douce, plus souple.

### Les motifs de consultation les plus courants :

- les douleurs et tensions corporelles (dos, trapèzes, canaux carpiens, articulation etc...)
- douleurs inflammatoires type sciatique, tendinite ...
- besoin de détente
- lâcher prise
- gestion du stress et ses conséquences
- dérèglements des organes internes (dans la limite du raisonnable!) : maux de tête, digestion, etc
- fatigue
- sommeil
- déprime



ECOLE FENG HUANG

- angoisses/paniques
- états émotionnels (hors pathologie psychiatrique)
- deuils
- transitions de vie
- burn out
- troubles de l'élocution
- allergies
- etc...liste non exhaustive

Ce travail sera complété si vous le souhaitez de **conseils sur l'hygiène de vie** globale afin de vous accompagner à identifier les causes des déséquilibres potentiels et y remédier **dans la mesure du possible du moment ou à plus long terme**.