



## Déroulement d'une séance de shiatsu

**Concrètement, lorsque je viens recevoir une séance** : ma praticienne remplit mon dossier médical afin d'adapter le travail de shiatsu aux pathologies et traitements éventuels, nous définissons ensemble la ou les priorités, au court et/ou long terme.

Je m'allonge soit au sol sur un futon, soit sur table de massage si nécessaire.

**Je reste habillé** car les vêtements n'empêchent pas le ressenti énergétique du praticien. Le shiatsu est une discipline énergétique et non un massage à peau nue.

Ma praticienne va pratiquer un bilan énergétique par le toucher sur des zones situées sur le ventre ou le dos. Puis réalisera le shiatsu adapté au bilan du jour, à mes fragilités et pathologies, à mes priorités. Elle pratiquera des appuis DOUX avec les mains et les pouces, des étirements doux, des mobilisations, toujours en accord et adéquations de mes limites corporelles. Ceci en vue d'un rééquilibrage énergétique cohérent, adapté et totalement personnalisé.

Les appuis, en Zen shiatsu ne sont que très rarement douloureux contrairement aux autres styles de shiatsu : il n'est en effet pas nécessaire d'avoir mal pour que le travail soit efficace. Le système énergétique est complexe et composé de points de communication entre les différentes parties du corps ce qui nous permet des approches plus douces, moins douloureuses, moins intrusives. Un/e praticien/ne bien formé/e en Zen shiatsu a appris à travailler avec son souffle, dans son Hara et pratique dans la profondeur sans provoquer de douleurs excessives.

En fin de séance, nous discutons des ressentis de chacun, des conseils d'hygiène de vie ou étirements complémentaires que je peux faire quotidiennement pour renforcer l'effet du shiatsu me sont donnés.

Si je suis dans un processus sur plusieurs séances, la fois suivante, j'indique les changements observés depuis la séance précédente.

Nous ouvrons une réflexion commune pour identifier les causes, déclencheurs éventuels des déséquilibres afin de mieux me connaître et adapter autant que possible mon hygiène de vie à mes fragilités et éviter les facteurs déclenchant.

Je suis donc accompagné dans l'action de la prise en main de ma santé et de mon bien-être.

Ma praticienne peut me renvoyer vers mon médecin traitant si nécessaire, vers d'autres professionnels alternatifs complémentaires également, dans un souci d'efficacité et d'adaptation à mon cas personnel. Chaque discipline ayant ses champs d'action et ses limites.

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**.