

ORON-LA-VILLE

LE SHIATSU

une discipline évolutive par le toucher

Les bienfaits du shiatsu sur le plan des symptômes et de la prévention sont le fruit d'une activité visant au soin des pathologies, mais par un processus naturel d'*autogénération* lié à l'amélioration générale de la vitalité.

« Cette technique de ré-équilibre énergétique utilise l'instrument le plus simple, plus complet et plus vital: la main », explique Maëlia Carera, praticienne de shiatsu à Oron-la-Ville. « Le shiatsu stimule et relaxe, tonifie et décongestionne, donne bien-être au corps et calme l'esprit. Il ne se limite pas à travailler sur les symptômes, en les soulageant, mais intervient sur des niveaux énergétiques plus profonds qui sont à l'origine de chaque malaise. Le praticien intervient par des pressions faites avec les paumes et les pouces des mains, mais aussi les coudes et parfois les genoux. Les traitements, sur le corps habillé, se pratiquent au sol, couché sur un matelas, mais si cette position allongée est pénible pour certains, il est également possible de travailler sur la personne assise. Les traitements, d'une heure environ, s'adressent donc à tous, indépendamment de l'âge, de la condition physique et apportent des bénéfices immédiatement perceptibles. »



Né au Japon, le shiatsu s'inspire des connaissances et de la philosophie propres à la médecine chinoise (MTC), qui prend en compte l'ensemble de la personne, corps et esprit, dans son approche de la santé. Il fonctionne selon le principe des méridiens, tout comme l'acupuncture. Les points sont donc les mêmes, la stimulation se faisant ici manuellement, sans aiguilles.

Le shiatsu comme hygiène de vie

« Aujourd'hui, les sollicitations sont nombreuses », note Maëlia Carera, « les rythmes de vie frénétiques nous détachent parfois de la nature et de notre propre nature. Le stress physique et émotionnel a des incidences sur notre santé, provoquant souvent insomnies, dépression, maux de tête ou douleurs lombaires. La fatigue chro-

nique, les problèmes digestifs ou respiratoires comme l'asthme, les troubles circulatoires, l'arthrite, les désordres hormonaux, les problèmes de peau ou l'incontinence sont des désordres couramment traités par le shiatsu, qui travaille sur les origines des blocages de l'énergie et non pas seulement sur les symptômes ».

Enfin, lorsque nous consacrons une heure de notre temps pour une séance de shiatsu, c'est une heure d'attention et de communication entre *Tori* (en japonais: celui qui prend avec les mains, qui porte les pressions, saisit, recueille, reçoit...) et *Uke* (en japonais: celui qui répond, reçoit, accueille, soutient...), une attention qui a la simplicité et la beauté d'une mère prenant son enfant dans les bras.

Maëlia Carera, praticienne de shiatsu à Oron-La-Ville
Renseignements:
076 565 22 73.

Elle organise, en collaboration avec le Fitness Attitude (Oron-la-Ville), deux journées de traitements, démonstration le **11 octobre dès 10 h** et le **18 octobre dès 18 h**.