

SHIATSU ORON-LA-VILLE

Une thérapie par le toucher

Maelia Carera, praticienne de shiatsu à Oron-la-Ville, a découvert cette thérapie «grâce» à sa maladie. Elle ouvre aujourd'hui les portes de son cabinet, pour faire découvrir cette technique manuelle japonaise de rééquilibrage énergétique, qui a pour objectif de favoriser les forces d'autorégulation de la personne.

«Le shiatsu, c'est une hygiène de vie au quotidien. Et je le pratique d'abord pour moi! C'est un excellent prétexte pour rechercher le bien-être et l'équilibre...» On aurait pu croire altruiste la personne qui pratique le shiatsu, qui cherche à dissoudre les blocages de leurs patients et qui s'active autour d'eux pour stimuler leur pouvoir d'autorégulation.

Altruiste, Maelia Carera, praticienne à Oron-la-Ville, l'est. Mais pour elle, le shiatsu est un véritable échange, une communication entre «celui qui porte les pressions et celui qui les reçoit». C'est d'ailleurs par un «merci» qu'elle termine toujours la séance (lire encadré). «Merci pour la disponibilité, pour la confiance, pour la rencontre...»

Trouble de santé en cadeau

Diplômée depuis deux ans et membre de l'Association suisse de shiatsu, Maelia Carera a découvert dans cette pratique un moyen «complémentaire mais non alternatif» à la médecine traditionnelle. Pour elle d'abord, qui a dû faire face à de graves troubles de santé. Et dans ceux-ci, elle y a vu «un cadeau du ciel. Cette expérience m'a permis d'évoluer et de chercher des réponses. J'ai suivi une thérapie conventionnelle, mais en parallèle, je voulais être active dans mon processus de guérison.»

Celui qui cherche trouve, dit le proverbe. Maelia Carera a trouvé dans le shiatsu – auquel elle s'est de suite formée – un moyen de faire face de manière posi-

tive aux aléas de la vie. «Chaque pratique a ses limites, comme chaque être humain. Le shiatsu permet simplement – si l'on peut dire! – de mieux cohabiter avec ses problèmes et ses stress.»

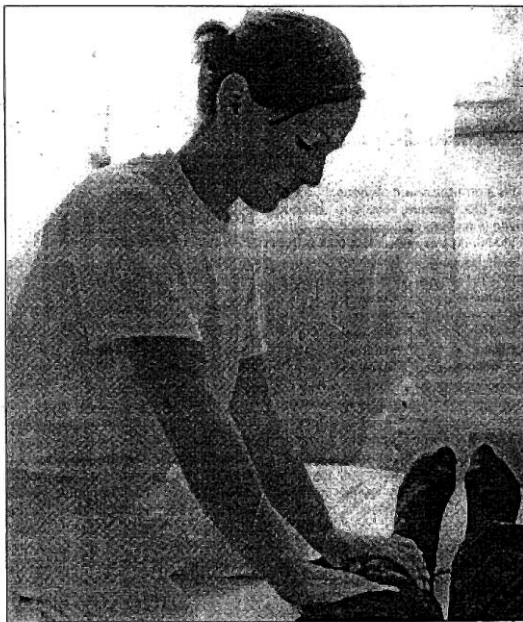
Pas d'aiguille

Cette technique prend ses racines dans la philosophie et les thérapies orientales traditionnelles. Cette philosophie de vie enseigne que l'être humain doit être compris comme un tout indivisible, vu comme une globalité physique, psychique et mentale – un champ énergétique en mouvement constant. Le shiatsu fonctionne selon le principe des méridiens, comme en acupuncture. Mais ici, pas d'aiguille. C'est par pression des pouces, des mains ou des coudes que le rééquilibrage énergétique a lieu.

«Le shiatsu travaille sur les origines des blocages de l'énergie, et non pas seulement sur les symptômes», explique la praticienne. Ainsi, un dysfonctionnement au niveau du genou pourra, par exemple, être dissous par un travail le long du méridien correspondant. Grâce à l'art du toucher du praticien. «Mes pouces deviennent alors réceptacles d'informations!» conclut Maelia Carera.

Priska Rauber

☛ **SERVICE: Journées portes ouvertes le 22 septembre et le 14 octobre, de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h, Le Bourg 18, Oron-la-Ville, traitement gratuit. Plus d'infos au 078 565 22 73.**



Maelia Carera : «Le shiatsu permet de mieux cohabiter avec ses problèmes.»

PR

Une évolution après un cycle de séances

Un traitement commence par un recueil de données sur le client et ses attentes. Les séances durent généralement une heure. La personne est allongée, habillée. Suivant les cas, le travail peut se faire également en position assise.

«La perception de soi se développe au fil du temps», explique Maelia Carera. Une dizaine de séances permettent de mener à bien un processus. Le shiatsu

se propose simplement d'aider dans le phénomène de la vie et du mouvement et d'y participer pour faire en sorte que la vitalité s'exprime au mieux, ce qui favorisera les capacités d'autorégulation. Selon les spécialistes de shiatsu, cette thérapie naturelle peut avoir des effets bénéfiques sur des problèmes de santé comme les douleurs de dos ou le stress.

PR