

## MÉTIERS DU BIEN-ÊTRE

# Praticienne Shiatsu

*Annabelle Rieux s'est installée il y a un an à Périgueux, pour pratiquer le Shiatsu. Zoom sur un art millénaire.*

**Courrier-Français : Qu'est-ce que le Shiatsu ?**

**Annabelle Rieux :** Le Shiatsu est pratiqué depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle dans le milieu médical en s'inspirant de pratiques millénaires en Extrême-Orient. En France, les professionnels ne se fédèrent que depuis une vingtaine d'années autour du shiatsu traditionnel (FFST) et, plus récemment (2012) autour du Shiatsu thérapeutique (UFPST).

En japonais, « shi » signifie doigt et « atsu », pression. Le Shiatsu est donc une technique manuelle énergétique qui utilise le toucher pour rétablir une bonne circulation de l'énergie vitale dans le corps. Une discipline qui envi-

sage la santé de l'être humain dans sa globalité : physique, psychique et mentale. Un déséquilibre énergétique entraîne dysfonctionnements organiques, maladies, douleurs, mal-être...

Le principe du Shiatsu est simple, il s'agit d'étirements et de pressions des pouces sur les points d'acupuncture situés sur les canaux de circulation de l'énergie que l'on appelle méridiens. Il ne s'agit pas d'un massage mais plutôt d'un art préventif.

**CF. : Qu'est-ce qui vous a amené vers cette pratique ?**

**A. R. :** C'est après avoir reçu un shiatsu, le cadeau de mes 30 ans, et rencontré plusieurs praticiens que mon désir d'en savoir plus sur cette

discipline m'a amenée à me former à mon tour. J'ai quitté le secteur dans lequel j'ai étudié et travaillé : celui du tourisme. Suite à une première formation en shiatsu de relaxation en 2010, j'ai poursuivi mon apprentissage en m'orientant vers le Koho Shiatsu ou shiatsu thérapeutique.

Diplômée de l'école de shiatsu thérapeutique et énergétique chinoise de Michel Sarre à Bordeaux en tant que praticienne de shiatsu thérapeutique, j'ai également suivi une formation au Japon en shiatsu kuretaka. Par ailleurs au cours d'un voyage en Asie du sud-est, j'ai obtenu le diplôme de massage thaï des pieds, à Bangkok, l'école la plus renommée de Thaïlande.

Je prépare actuellement le diplôme de l'UFPST, une association qui a vu le jour le 28 avril 2012 - l'union française des professionnels de shiatsu thérapeutique, et travaille auprès de personnes atteintes de la maladie de Parkinson, une étude qui fera l'objet d'un mémoire.

**CF. À qui s'adresse le Shiatsu ?**

**A. R. :** Tout le monde peut recevoir un Shiatsu. Cependant, certaines précautions sont à prendre notamment en cas de grossesse dans les trois premiers mois, fractures récentes, déchirures musculaires, troubles cardiaques sévères... Il est particulièrement indiqué pour les personnes présentant des désordres dans les domaines rhumatologique, gynécologique, psychologique, digestif. Il est également pré-

conisé pour ceux qui ont de l'asthme, des migraines, des insomnies...

**CF. : Quelles sont vos techniques ?**

**A. R. :** Je propose à la personne un protocole complet de digipuncture. J'établis un bilan énergétique par le biais des symptômes qu'elle m'expose, de questions ciblées ainsi que sur la prise de pouls chinois.

Puis, une fois qu'elle s'allonge au sol sur un futon, j'exerce avec mes pouces une pression sur les points d'acupuncture situés sur les canaux de circulation de l'énergie (chaque organe, chaque viscère a une énergie particulière), et, ainsi, je disperse les tensions en équilibrant le yin et le yang.

La séance dure entre 45 min et 1 heure (40 euros, également pour un massage thaï des pieds d'une même durée). Je propose également des séances d'1 h 30 pour une relaxation profonde (55 euros).

Je conseille de faire au moins deux séances consécutives, la première pour un rééquilibrage global, afin de faire remonter les émotions, la deuxième pour apaiser ces émotions. Je préconise une séance par mois, ou au moins à chaque changement de saison. Après une heure au sol, on ressent une grande détente.

**Emma LASSORT**

*Annabelle Rieux, 1 rue Beleyrne à Périgueux  
- shiatsu-anna@voila.fr - www.shiatsu-perigueux.com - 06.82.93.07.22.*



**La thérapie du bout des doigts.**

Emma LASSORT