

SHIATSU

指
壓



LE SHIATSU ASSIS

ou "AMMA", APAISER AVEC LES MAINS

" LA PAUSE ENERGIE "

Le shiatsu, qu'est-ce que ça apporte ?

En quoi peut-il intéresser votre entreprise ?

Quelle collaboration peut-on envisager ?



Laetitia Labat

Praticienne Shiatsu traditionnel ::: Diplômée de la Fédération "France Shiatsu"

Tél : 02.47.41.57.91 ::: 06.16.55.20.04

laetitia.labat@tele2.fr

LE SHIATSU, QU'EST-CE QUE ÇA APPORTE ?

::: D'abord, une source de bien-être...

Le shiatsu est avant tout connu comme un art de la détente.

En Extrême-Orient et notamment au Japon, il est officiellement reconnu comme une médecine à part entière.

Comme l'acupuncture, le shiatsu repose sur la circulation de l'énergie vitale (le "Ki", en japonais) à travers un réseau de canaux appelés méridiens qui circulent tout au long de notre corps. Lorsque cette énergie circule librement, il y a équilibre et santé. Si, pour diverses raisons, le Ki ne peut plus circuler librement, des symptômes apparaissent. On parle alors d'excès (douleurs) ou de vide énergétique (fatigue). Le rôle du praticien est alors de faciliter ou de **réactiver cette circulation de l'énergie vitale.**



“

Le shiatsu est une forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, des doigts et des paumes sans recours à aucun autre instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme, afin de corriger les dysfonctionnements internes, d'améliorer et de préserver la santé.

”

(définition officielle du Ministère de la santé japonais)

DÉTENTE



Le Souffle

::: Une réponse aux problèmes de stress du monde professionnel

Toujours plus rapide et performant, le monde du travail est également source de tensions. Pour répondre aux employeurs soucieux de **diminuer les effets contre-productifs du stress**, le shiatsu a développé une variante assise.

Celle-ci consiste en **un enchaînement très précis de pressions - relâchements sur les points d'acupuncture du haut du corps**. Elle se pratique à travers les vêtements, sur une chaise conçue à cet effet, et dure en moyenne quinze minutes. **Elle s'intègre donc facilement dans une journée de travail.**

Vertueux et simple à mettre en place, le shiatsu assis a d'abord été adopté aux Etats-Unis dans les années 80, par les entreprises les plus performantes de la Silicon Valley. Aujourd'hui, cet art ancestral est pratiqué partout dans le monde et par un nombre croissant d'entreprises soucieuses de concilier productivité et bien-être des salariés.

Des chiffres à prendre au sérieux

On observe chez les salariés stressés une augmentation de la fatigue générale, à moyen terme. Celle-ci provoque immanquablement perte de motivation et d'efficacité au travail. **Deux chiffres donnent l'alerte : 86% des cadres se sentent de plus en plus stressés et 30% des arrêts maladie sont liés à l'anxiété !** [source : BIT]
<http://www.wms-services.com/santetravail.htm> • <http://www.wms-services.com/absenteisme.htm>

EN QUOI LE SHIATSU PEUT-IL INTÉRESSER VOTRE ENTREPRISE ?



::: Il agit immédiatement sur la vitalité de vos salariés

L'enchaînement précis du shiatsu se concentre sur le crâne, la nuque, le dos, les hanches, les bras et les mains. Le double effet du relâchement des muscles et de la stimulation du système nerveux facilite le fonctionnement des organes. En une quinzaine de minutes, la circulation de l'énergie est dynamisée.

Très concrètement, une séance de shiatsu assis :

- **soulage les tensions musculaires** du dos, des épaules et du cou ;
- **apaise les maux de tête**, les yeux fatigués, les sensations de lourdeur ;
- **réduit le stress**, la nervosité, l'anxiété ;
- **augmente la concentration** et ramène le calme.



::: Il exprime la considération portée aux collaborateurs

Proposer du shiatsu à vos salariés, c'est leur envoyer un signe positif.

C'est témoigner de ce que le comité d'entreprise et la direction sont attentifs à leurs conditions de travail et à leur bien-être. À l'instar des améliorations qui peuvent être apportées à l'ergonomie des bureaux, aux rythmes de travail, à la qualité des services in situ (restauration, salle de sport, garderie...), l'offre de shiatsu aide à **bâtir une image d'employeur attractive.**

Et si le shiatsu a pour première vocation d'augmenter l'efficacité au travail, il constitue, par effet ricochet, **un encouragement naturel aux salariés à donner le meilleur d'eux-mêmes.**

::: Il porte une fonction de cadeau, moderne et sympathique

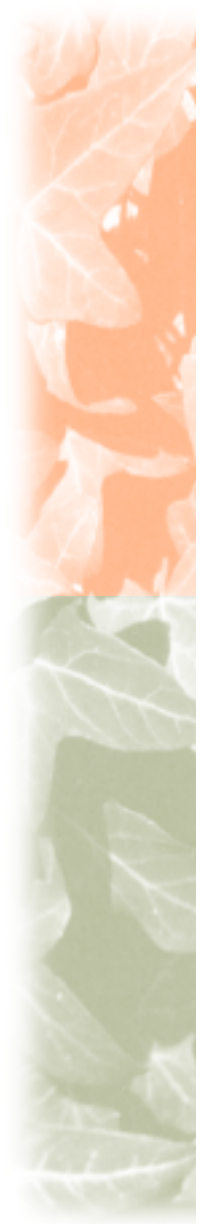
Prendre soin de soi est dans l'air du temps : "Psychologies magazine" arrive en tête des ventes presse ; les centres de spa et les médecines traditionnelles font de plus en plus d'adeptes, le shiatsu en tête.

Bénéficier de séances de shiatsu, c'est profiter de moments à soi, pour soi.

C'est une offre "plaisir", d'autant plus appréciée des salariés qu'elle répond à des aspirations très actuelles. La fonction de cadeau est donc très forte*. En cela, elle conforte l'image d'un comité d'entreprise désireux de faire plaisir aux salariés.

** Des séances de shiatsu assis peuvent être offertes lors de vos séminaires ou de vos soirées clients, sur un salon, pour la journée de la santé ou encore pour la fête des secrétaires...*

RESPIRATION



QUELLE COLLABORATION PEUT-ON ENVISAGER ?

::: La mise en place est extrêmement simple

Le "shiatsu assis" est discret, il ne nécessite pas d'installations permanentes, un espace de 6m² environ suffit ; il peut également se pratiquer à la vue de tous.

Rapide, pratique et efficace, il est sans effets secondaires...

- **Je me déplace dans vos locaux**, muni d'une chaise ergonomique de massage.
- **Pratiqué habillé**, le shiatsu est indiqué pour tout le monde.
- **La tenue des séances suit un agenda très précis**, selon une liste établie par vos soins et/ou sur la base de volontariat. Les salariés inscrits se présentent à l'heure qui leur est réservée.
- L'enchaînement entre salariés se fait en toute simplicité et **le temps imparti à la séance est entièrement dédié au massage.**
- Les séances ne viennent pas perturber les horaires de travail. Pas d'absence prolongée, quelques minutes suffisent à **générer de la détente, du bien-être et à éliminer une part de stress contre - productif.**



::: Les interventions sont à la carte et modulables dans le temps

Une séance de shiatsu assis dure **15 minutes par personne**. Cinq minutes de battement entre deux massages sont par ailleurs nécessaires aux salutations et au diagnostic de fin de séance.

Ainsi, **une demie journée de présence permet d'offrir un shiatsu à huit à dix de vos salariés**. Sur une journée complète, et pour honorer la qualité des prestations, un maximum de quinze à seize massages ne saurait être dépassé.

Il m'est possible de pratiquer des **shiatsu à la carte** (séance à un manager avant une réunion importante, cadeau à un salarié en un jour particulier...) comme de convenir avec vous d'**une collaboration plus régulière**.

Celle-ci peut prendre la forme de demi-journées ou de journées de présence dont **la périodicité** (toutes les semaines / tous les mois) **et la durée** (sur un mois / six mois / une année) **seront naturellement renouvelables** en fonction de vos besoins et de la satisfaction exprimée par vos salariés.



L'éveil

Une demi-journée d'essai peut être organisée afin que vous jugiez de l'attractivité du shiatsu assis auprès de vos collaborateurs.

Pour vous faciliter le recueil des réactions, je tiens à votre disposition un questionnaire de satisfaction.

BIEN-ÊTRE



CE QU'EN DIT
LA PRESSE...



指
壓

SHIATSU

Testé ^{Pour} vous

Le Shiatsu renforce nos capacités d'auto-guérison

par **Bianche Villeneuve**

Discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise, le Shiatsu s'inscrit dans la filière particulièrement riche des techniques manuelles pratiquées depuis des millénaires en Extrême Orient. Cet art dont les premières manifestations remontent au septième siècle consiste en étirements et pressions des doigts sur certains points. Son but : faciliter la libre circulation de l'énergie.

Comme pour la plupart des massages, nous sommes allongés sur le sol. Le praticien effectue des pressions avec les doigts. Il utilise surtout ses poignes mais également, son coude ou ses pieds. Ces pressions sont effectuées sur des zones spécifiques, les « Trou-bois », situées le long des méridiens d'acupuncture. Par des manœuvres légères, il obtient des étirements et des déblocages énergétiques au niveau des articulations, importantes zones de passage de l'énergie. Il tient compte également de la théorie des cinq éléments (terre, eau, feu, air, éther), de l'écologie énergétique circadienne, et de la prise des douze posts chinois.

Une méthode préventive

Après m'être laissé faire, j'ai demandé quelques explications : « Le Shiatsu intègre des méthodes d'appréciation de l'énergie par le toucher à partir des zones du ventre (Hara) et du dos, m'a dit le praticien. L'appréciation de la nature du courant d'énergie est fondée sur la mesure de la puissance, en certains points du corps, des énergies complémentaires du Yin et du Yang. Le shiatsu permet en fait de tonifier les zones en excès de Yin. Ce qui renforce l'énergie du patient. Et de disperser les zones en excès de Yang. Ce qui élimine le trop plein d'énergie perverse.

C'est une méthode de relaxation et de bien être préventive. Le shiatsu aide à traiter de nombreuses affections bénignes et en prévient l'apparition. Il améliore la souplesse des tissus musculaires, revigore le peau, corrige les déviations mineures du squelette, facilite le fonctionnement harmonieux du système

nerveux ainsi que celui des viscères et des glandes endocrines. Il stimule enfin la circulation du sang et de la lymphe ».

Fédération Française de Shiatsu Traditionnel :
48, rue Jean-Pierre
Timbaud, 75011 Paris.
Tél. : 0890 719 017.
cshiatsu.fr@wanadoo.fr
Site : www.shiatsu.asso.fr

APPRENDRE LE SHIATSU

Le Shiatsu est apparu en France en 1970 grâce, notamment, à des maîtres tels Y. Kawada, T. Kagotani, R. Tokuda, H. Iizumo. Sans oublier les stages postuels animés par des personnalités prestigieuses, W. Ohashi et S. Masunaga. Il a fallu attendre 1994 pour que la Fédération Française

de Shiatsu Traditionnel voie le jour. Elle forme en trois ans des praticiens qualifiés et initie au shiatsu en un an. Une liste de praticiens et d'enseignants peut être consultée sur le site de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel et sur son numéro national.

YOGA

■ "Santé Yoga"

Médecine douce

Bons pour le corps et l'esprit

Les massages de shiatsu

Une méthode japonaise pour rester en bonne santé.

« J'ai essayé toute de débiter par une bonté, qui diminue : Avec le shiatsu, il n'y a pas de problèmes, il n'y a que des solutions ! » Cet art du massage japonais a en effet une particularité remarquable : celle d'agir là où la médecine classique « s'écroule » au point.

Par exemple ? Lorsque le médecin affirme que « c'est nerveux », « sous-entendu :

« il n'existe pas de traitement pour votre maladie, mais doute imaginaire. » Par exemple : au agissant avant que la maladie se structure. Par exemple : en étant capable d'accroître votre résistance aux conditions de vie moderne (pollution, bruit, stress...). Par exemple : en proposant des solutions aux nombreux troubles de notre époque (allergies, bouillonnements

d'asthénie, douleurs diverses...). Par exemple : en stimulant le jeu de vivre. « La médecine occidentale, explique Hervé Eschgruber, praticien et enseignant de shiatsu à Toulon, s'est orientée vers la lutte contre les microbes, mais il est évident que cela a tout peu effluant. Nous avons connu victoire la peste, mais il n'existe pas de vaccin contre l'œsophage ! »

■ "Maxi"

Surfez zen au bureau

Et un petit massage déstressant, ça vous dirait ?

Sympas ! Certaines start-up offrent des séances de relaxation à leur salariés. Résultat, tout le monde travaille plus !

Le bien-être de Suprem est celui d'un bien économique qui fait directement d'un vrai physique. C'est, en effet, parce qu'elle veut mal au dos tout les soirs en rentrant du boulot que Véronique Mura a fondé avec Clémence Tourrelle une société de services en entreprise, spécialisée

dans la bien-être. Ces deux entrepreneuses responsables du marketing chez France Télécom Méditerranée ne le regrettent pas : après un peu plus d'un an d'activité, Suprem emploie une quinzaine de personnes et se développe dans toute la France.

Principale prestation : la relaxation du stress et la dynamisation des employés sur le lieu de travail par le massage. La technique utilisée est le shiatsu, un massage d'origine chinoise qui réfléchit par pression des doigts sur les méridiens d'acupuncture. Effet obtenu :

« une harmonisation et une mise en mouvement des énergies latentes ». Le massage est réalisé habillé, en tenue relaxante, sur une chaise adaptée.

« Le massage repose permet de prévenir certains accidents, mais les start-up ont donc un

grand coup de pied dans la fourmilière », explique Clémence Tourrelle. Soumis à une pression énorme, les salariés de la nouvelle économie préfèrent ce qui est en train de devenir un incontournable outil de fidélisation des cadres. À l'image de ce qui se passe dans la Silicon Valley, où le massage en entreprise est entré dans les mœurs...

Autre source de stress, le management. Le rôle du conseil Technologia intervient sur les questions d'organisation du travail de manière préventive ou curative. « Dans le contexte de la nouvelle économie, on demande beaucoup aux employés, il ne se passe rien d'urgence personnelle », dit également Jean-Claude Dagues, co-fondateur et co-directeur de Technologia. Du coup, la phase de souffrance et de réajustement disparaît. Alors que c'est elle qui crée le cycle naturel du stress, celui qui relève du plaisir. « Face à des symptômes de surstress, tels qu'une forte instabilité, un absentéisme élevé, voire un comportement violent, cet expert en organisation et en

stress d'information succède à une libération par la parole. « Il est essentiel de susciter du dialogue au niveau individuel, de ne pas que l'entreprise agisse collectivement la mauvaise pression et créer des phénomènes de solidarité entre les employés », indique-t-il. Autre problématique sensible : les méthodes de fixation des objectifs. « L'erreur la plus courante dans ce domaine est de vouloir la contractualisation à tout prix. On ne doit pas passer la main et faire appel à un expert qui reprendra les méthodes de calcul à partir du moment des salariés. Enfin, conclut-il, « lorsque le point de rupture est atteint, par exemple en cas de harcèlement moral, le salarié ne doit pas hésiter à en parler à son délégué personnel ou même le Comité d'Hygiène et de Sécurité... C'est souvent le seul moyen efficace pour mettre fin à ces pratiques néfastes et préserver leur responsabilité ».

Arthé-Hélène Scopone

■ "Web Magazine"

指
壓

■ "Bien-être"



Bien-être

Shiatsu Quand corps et esprit ne font qu'un

Ni médecine, au sens occidental du terme, ni massage, ni théologie, le shiatsu est un art qui s'inscrit prioritairement dans le domaine de la prévention, en stimulant les défenses naturelles de l'organisme. Son but, améliorer le physique et le psychique.

Par Patricia Elvelec



指
壓



Laetitia Labat

Praticienne Shiatsu traditionnel ::: Diplômée de la Fédération "France Shiatsu"
Tél : 02.47.41.57.91 ::: 06.16.55.20.04
laetitia.labat@tele2.fr