

Bien-être

Le shiatsu : quand la pression soulage

Que peut apporter le shiatsu aux sportifs ? (Shutterstock)

Le shiatsu est l'une des méthodes manuelles des plus pratiquées aujourd'hui pour agir sur l'état physique, psychique et émotionnel du patient. Mais qu'en est-il chez les sportifs ? Explication avec Lara Histel Barontini.

Léa Quinio mis à jour le 5 juin 2018 à 11h51

Et si on commençait par un cours de japonais pour vous expliquer ce qu'est le shiatsu ? [Lara Histel Barontini](#), spécialiste en yoga et shiatsu, s'y colle pour vous. À l'origine du mot « shi » qui signifie « doigt » et « atsu » qui veut dire « pression », le shiatsu (prononcé "chiatsou") est par définition une méthode thérapeutique qui vise à effectuer des pressions avec les doigts, les paumes de main ou encore les avant-bras sur le corps du patient.

Qu'est-ce que le shiatsu ?

Cousin de l'acupuncture, à la différence qu'il n'utilise pas d'aiguilles, le shiatsu est considéré comme « *l'art du bien-être d'origine japonaise. Il s'est vulgarisé en France au début du XXe siècle. On travaille sur la même cartographie du corps que l'acupuncture où le but est de venir stimuler des parties ou l'ensemble du corps à l'aide de méthodes manuelles. On est sur une dimension psycho-énergétique* ».

Considérée comme une médecine à part entière au Japon, le shiatsu a pour but d'effectuer des pressions tout le long des méridiens, canaux invisibles dans lesquels circule l'énergie vitale du corps. Ainsi, de nombreux facteurs comme le stress, une alimentation déséquilibrée ou des émotions peuvent gêner la libération de cette énergie. Le but du shiatsu sera donc d'emmener le patient dans une situation de relaxation et de détente profonde.

Comment se déroule une séance ?

Une [séance](#) classique débute généralement par un entretien afin de mettre au clair la venue, les besoins et les déséquilibres de la personne. Elle dure environ 1h (1h30 pour la première séance), puis le praticien donne un récapitulatif au patient en fin de séance afin de lui donner des conseils.

Elle se pratique au sol, sur futon (sorte de matelas) en position allongée ou sur une chaise de amma assis, où le patient est habillé. « *On n'est pas sur un massage classique de détente mais bel et bien sur un massage thérapeutique* ». L'idée va être de travailler sur les points faibles et de compenser certains déséquilibres en utilisant des pressions manuelles mais aussi des étirements.

Ses bienfaits avant et après l'effort sportif

Adapté à tout type de patients, nous allons concentrer notre propos autour des bienfaits pour un sportif, qu'il soit débutant ou aguerri. Le shiatsu aura des effets notables sur la santé physique et psychologique du sportif, en tant que prévention ou traitement des blessures post-effort.

1. En préventif

« On va notamment améliorer la souplesse articulaire par le biais d'étirements. Comme on va travailler sur la circulation sanguine et l'énergie de chacune des articulations, cela va permettre de prévenir les risques de blessures et augmenter la performance ». Mais quelques précautions sont à prendre ! Évitez une séance de shiatsu une ou deux heures avant l'effort sportif. L'idéal est d'attendre une semaine avant une échéance sportive comme un **marathon** par exemple, dans le cas où un véritable traitement manuel sur le corps a été opéré.

Étant donné que le shiatsu est une pratique psycho-corporelle, le corps et l'esprit sont deux éléments fondamentaux d'une séance. Un travail psychologique moins long peut également être de mise. « Le shiatsu peut servir à **gérer son stress**. On va se sentir relâché et détendu psychologiquement, ce qui peut faciliter l'approche mentale d'une compétition sportive ».

2. En curatif

Post-effort, le but est de détendre les tensions musculaires et d'éviter les courbatures. « On va favoriser l'élimination des toxines, la régénération musculaire et améliorer la souplesse articulaire ». L'idéal est de le pratiquer le lendemain car cela permet de ne pas travailler sur des zones douloureuses post-course par exemple. « Le shiatsu va permettre d'améliorer la récupération d'un effort sportif », explique la spécialiste.

Le shiatsu en entreprise : c'est possible ?

Proposé la plupart du temps en cabinet mais aussi sur des événements sportifs, le shiatsu est aussi pratiqué en entreprise. Certains spécialistes se déplacent sur les lieux de travail, souvent le temps du midi, afin de proposer aux salariés une séance de shiatsu toujours individualisée. Elle se pratique généralement sur une chaise.

« En l'espace de 15 minutes, cela permet à chacun d'avoir un véritable lâcher-prise. Ils relâchent la pression étant donné que le corps est totalement soutenu. On adapte notre soin à chacun en venant travailler sur les trapèzes, les épaules et les bras. Le mental est apaisé et la plupart du temps, les salariés se sentent plus concentrés quand ils retournent travailler. Le corps est reconnecté avec l'esprit », conclut Lara Histel Barontini.

publié le 16 mai 2018 à 18h12 mis à jour le 5 juin 2018 à 11h51

Retriuvez l'article sur <https://www.lequipe.fr/Coaching/Bien-etre/Actualites/Le-shiatsu-quand-la-pression-soulage/901791>