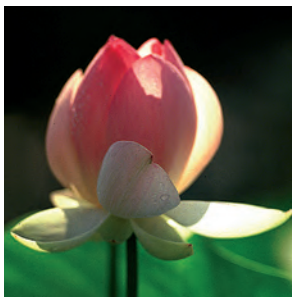


# Shiatsu & Shiatsu-maternité selon la tradition orientale

praticienne  
sur rendez-vous



Porto-Vecchio

Muratello, place de l'église  
ou à domicile  
tous les jours  
9h-20h

Paris V<sup>e</sup>

île de France :

Montfort-l'Amaury  
selon « tournées »

**tarif 2016**

Séance 90 mn : 90 €  
+ frais déplacement



Valérie Valli

Certifiée en :  
shiatsu de confort  
et shiatsu assis - amma -  
avec Michel Odoul fondateur de  
l'Institut Français de Shiatsu, I.F.S.

shiatsu-maternité  
avec Suzanne Yates  
Well Mother - London UK

tél. : 06 21 04 76 43  
val@reflexe-au-logis.com

[www.reflexe-au-logis.com](http://www.reflexe-au-logis.com)

Soin de confort, détente et bien-être, sans visée thérapeutique au sens strictement médical du terme

# Shiatsu Shiatsu-maternité

puisez  
aux sources  
du bien-être

陽



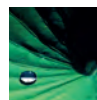
陰

par les racines de votre corps  
et à la lumière  
de la tradition orientale

Valérie Valli



# Shiatsu



## généralités & Médecine Traditionnelle Chinoise

Les chinois avaient identifié à la source de la vie, un principe fondamental *qi*, le « souffle primordial » universel qui « donne corps à la vie », circule et se transforme en permanence dans tout le corps, selon des trajets précis et « préférentiels », que les Occidentaux ont appelés « méridiens », où s'alignent, entre autres, les 361 points d'acupuncture.

Quoique d'origine récente et japonaise, le shiatsu est une discipline énergétique majeure, issue de l'antique Médecine Traditionnelle Chinoise - M.T.C., intégrée dans la philosophie taoïste, qui se base sur une expérience clinique plurimillénaire. La dialectique de la M.T.C. s'appuie sur le recueil et l'analyse des symptômes basés sur l'entretien, l'auscultation, l'observation et la palpation.

Dans ce vaste dispositif, l'unité fonctionnelle humaine est une partie intégrante de l'Univers, vivant au rythme des saisons. Situé entre le Ciel et la Terre, l'Homme de par sa station verticale, relie même le Ciel à la Terre, point d'articulation entre le *yin* et le *yang*. Ainsi, du Ciel qui le recouvre, il reçoit les énergies *yang*, aériennes, subtiles et lumineuses, qui le pénètrent spirituellement, venant du haut, par la respiration, la peau... De la Terre l'Homme reçoit les énergies *yin* qui montent vers le Ciel pour s'y disperser, le pourvoyant au passage des substances nutritives et constitutives dont dépend son séjour matériel.



## shiatsu & ses bienfaits

Le shiatsu, signifie littéralement en japonais, « pressions, *atsu*, avec les doigts, *shi* ». Cette thérapie officiellement reconnue depuis 1947, est largement enseignée et pratiquée au Japon. En Europe, dans le respect de règles professionnelles strictes, contrôlées en France par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, il est de plus en plus pratiqué.

Après l'entretien initial, le praticien installe le receveur sur un tapis de sol ou un *futon*, en position allongée ou assise, et commence par une prise de pouls, indispensable à l'individualisation de la pratique qui sera donnée pour rétablir l'harmonie des équilibres énergétiques. Le praticien effectue, à travers les vêtements du receveur - si possible amples, confortables, en fibre naturelle et sans métal -, des pressions modulées des doigts - mais aussi des paumes, des coudes et des genoux et parfois même de la plante des pieds - et des relâchés successifs, le long des méridiens, entre autres, d'acupuncture, ces trajets énergétiques du corps, et touche ainsi tissus superficiels qui se dénouent, et structures profondes qui se régulent. L'action du shiatsu débloque les zones corporelles contractées et permet la circulation harmonieuse de l'énergie vitale...

Cette technique exclusivement manuelle, basée sur le toucher, est complétée par des étirements souples et tout en douceur, dans la limite physiologique des articulations de chacun. Cela permet de réduire stress et tension, de renforcer les défenses de l'organisme, de libérer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale dans l'ensemble du corps, d'accéder à une sensation de bien-être durable, de faciliter la grossesse et l'accouchement...

Le shiatsu est un moyen naturel et efficace de lutte contre certaines manifestations dues au stress et aux tensions modernes, et pour retrouver la sérénité. Ses aspects réparateurs et préventifs sont utilisés dans de nombreux cas de dérèglement et de dysfonctionnement :

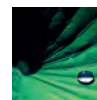
- réduction des effets du surmenage et de la dépression, et de certains maux de tête,
- lutte contre certaines formes de mal de dos, de règles douloureuses, de sensations de lourdeur dans les jambes, de douleurs musculaires et articulaires...
- relâchement des tensions, amélioration du sommeil et la gestion des émotions...
- prévention de troubles respiratoires : rhume, sinusite...
- régulation des troubles digestifs et du transit intestinal...
- élimination des toxines... Et bien d'autres bienfaits encore !

Le shiatsu aide à conserver une bonne santé et un bien-être durable, mais ne peut être considéré comme un traitement médical. Après une séance on se sent détendu, relaxé et rechargé d'une énergie et d'une confiance en soi renouvelées.

# Calme & énergie



## shiatsu-maternité



Dans ce contexte, la femme peut être considérée comme le « commencement absolu de toute chose ». Le flux générateur de la vie, puissant et fécond, est une source renouvelée d'émerveillement. C'est donc avec attention que le shiatsu-maternité se penche sur les conditions de la venue des « nouvelles pousses » de la Vie.

Au cœur du cycle général de la vie, la grossesse représente une période particulièrement intense en émotions. C'est aussi une période de vulnérabilité marquée, tant pour la future mère que pour son enfant à naître. L'évolution des changements internes et externes du corps de la femme, oblige à s'adapter, jour après jour, à ces bouleversements anatomiques et physiologiques, dont la résonance psycho-affective est majeure, et qui s'accompagnent de « désagréments » pouvant même aller jusqu'à provoquer d'envahissantes douleurs.

Le shiatsu-maternité permet de contribuer à calmer et à soulager la femme enceinte au moyen de l'harmonisation du Qi et à la préparer physiquement, intellectuellement et affectivement, à recevoir au mieux son enfant.



## bienfaits du shiatsu-maternité

Le shiatsu pendant la grossesse permet aux femmes de :

- s'apaiser, défatiguer et tonifier l'ensemble du corps,
- renforcer le système immunitaire,
- maintenir une relation harmonieuse entre les organes,
- les aider à surmonter certaines douleurs,
- réduire les nausées, vomissements et l'hypersalivation,
- réduire l'anémie,
- réduire les œdèmes,
- être en phase avec leur grossesse,
- être plus proche au plan émotionnel avec leur bébé,
- soutenir le développement physique et émotionnel du bébé,
- se préparer et arriver confiante à l'accouchement,
- augmenter la tonicité de l'utérus,
- aider le bébé à se placer dans une bonne position pendant le travail,
- aider à déclencher et accélérer le travail,
- surmonter les douleurs de l'accouchement,
- permettre de récupérer des forces après l'accouchement,
- favoriser le bien-être de la mère et de son bébé après la naissance,
- améliorer l'insuffisance lactéale,
- calmer l'inflammation de la glande mammaire.



## réactions éventuelles & contre-indications



La majorité des femmes se sentent très relaxées après une séance, alors que d'autres peuvent ressentir de la fatigue ou peuvent voir réapparaître des symptômes antérieurs...

Toutes retrouvent rapidement une grande énergie. Après une séance, il arrive que l'élimination des toxines se manifeste par une transpiration abondante, des urines ou des selles plus odorantes. Ces éventuelles réactions sont normales et s'estompent très vite.

Dans tous les cas, éviter de manger juste avant une séance (≈ 1h30).

Le shiatsu maternité est déconseillé en cas de grossesse à risque avérée.