

Masanori Okamoto

PRÉCIS DE SHIATSU KURÉTAKÉ

吳竹指圧

*Techniques Fondamentales et supérieures
sans fatigue pour le praticien*

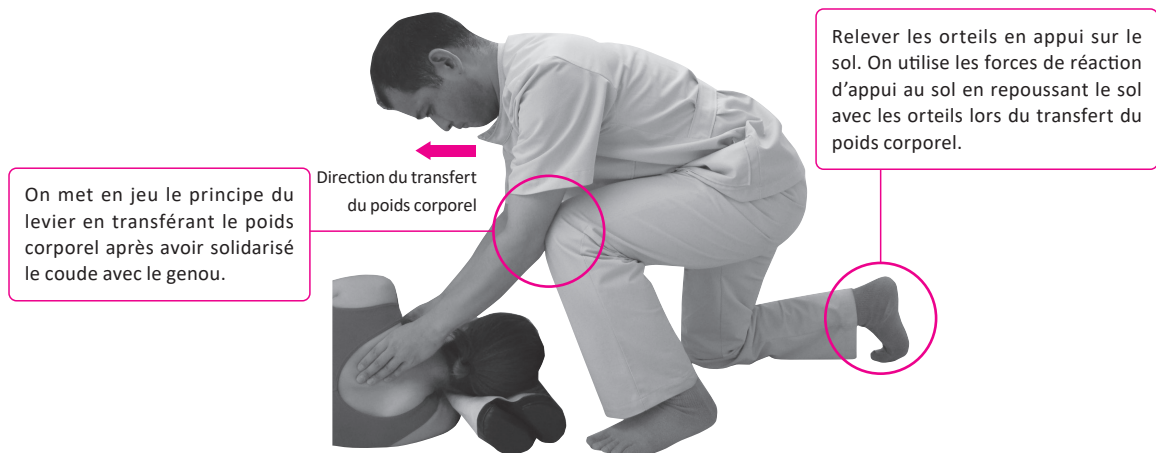


Editions
Chariot d'Or

Précis de Shiatsu Kurétaké

LES CINQ CONDITIONS POUR UN SHIATSU SANS FATIGUE

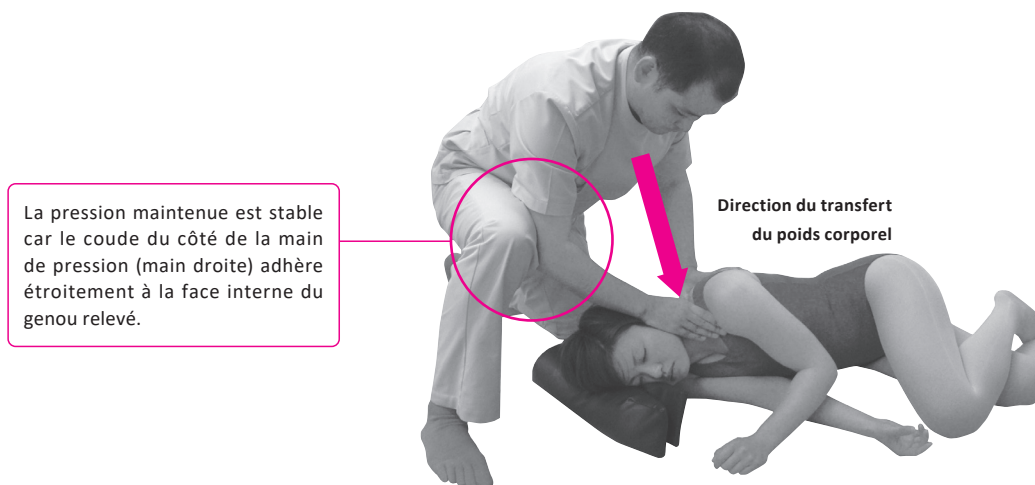
- 1 Utiliser fréquemment le principe du levier et les forces de réaction d'appui au sol.



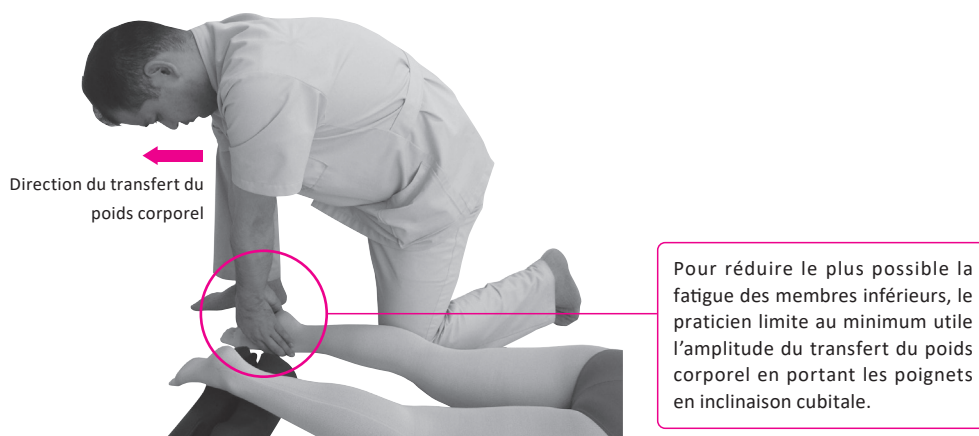
- 2 Adopter une posture sans fatigue pour le bas du dos en mettant les épaules de niveau.



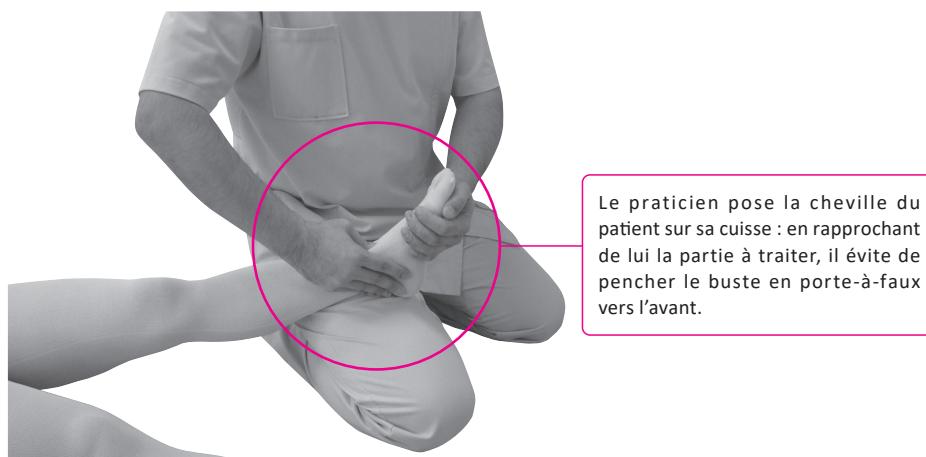
3 Adopter une posture qui permet une pression maintenue stable.



4 Réduire au minimum l'amplitude du transfert du poids corporel.



5 Ne pas pencher le buste vers l'avant lorsque les membres inférieurs sont immobilisés.



Précis de Shiatsu Kurétaké

CONSEILS POUR LA PRATIQUE

Comme on le verra tout au long de cet ouvrage, le shiatsu Kurétaké accorde énormément d'importance aux *katas* (figures normatives) qui permettent l'application des pressions perpendiculaires. La détermination précise des **trois paramètres essentiels** – que sont le placement, la posture, ainsi que la direction et l'amplitude du transfert du poids corporel du praticien – est à cet effet primordiale. L'application de pressions perpendiculaires, après avoir correctement déterminé ces trois paramètres, constitue en fait l'essence même de l'art du shiatsu.

Le shiatsu Kurétaké met également en œuvre les **cinq conditions pour pratiquer le shiatsu sans s'épuiser**.

Que doit-on faire d'abord pour une bonne acquisition des enseignements ? La première chose est de déterminer la configuration correcte de la main. La configuration correcte de la main est celle qui permet de faire peser le poids du corps sur le 1^{er} métacarpien du pouce, en faisant ressortir l'articulation métacarpo-phalangienne (MP) du pouce, et en fléchissant légèrement l'articulation MP des quatre derniers doigts.

Il m'arrive souvent de prendre comme illustration pour mes élèves l'exemple des ballerines qui, dans leurs chaussons de danse, se tiennent sur la pointe des pieds. Chez les ballerines, le poids corporel est porté par le dos du pied. De la même façon, il est primordial en shiatsu de faire judicieusement peser le poids corporel sur le dos de la main, et plus particulièrement sur le 1^{er} métacarpien. Sans une bonne configuration de la main – condition sine qua non pour le support du poids du corps – les pressions sont inopérantes.

C'est pourquoi les personnes qui apprennent le shiatsu veilleront tout d'abord à la bonne configuration de la

main. Lorsque celle-ci est acquise, on peut ensuite se fixer comme objectif l'application de pressions propres à atteindre les plans profonds du corps.

L'application de pressions perpendiculaires, fondée sur la détermination des trois paramètres essentiels que sont le placement, la posture, ainsi que la direction et l'amplitude du transfert du poids corporel, est essentielle pour l'obtention de pressions pénétrantes. Ce n'est qu'après avoir bien étudié ces trois paramètres fondamentaux, et être parvenu à réaliser des pressions perpendiculaires fortes, que l'on apprendra à effectuer des pressions légères. Il ne faut en aucun cas s'initier aux pressions légères en premier. Lorsqu'une personne qui n'est capable d'appliquer que des pressions légères effectue des pressions fortes, celles-ci sont inopérantes. Répétons-le : il est important de tout d'abord assimiler la pratique des pressions fortes. Car même si des pressions de faible intensité, pour peu qu'elles soient perpendiculaires, permettent un shiatsu d'une certaine efficacité, la pratique thérapeutique du shiatsu exige, elle, une intensité de stimulation adéquate au patient.

Les techniques de shiatsu doivent être parfaitement opérationnelles pour leur utilisation thérapeutique. Pouvoir s'atteler à la pratique ardue de la shiatsu thérapie clinique en évitant l'accumulation de fatigue est également une caractéristique du shiatsu Kurétaké.



INTRODUCTION

On voit souvent dans les ouvrages techniques de shiatsu des illustrations de démonstrations réalisées dans des postures contraignantes pour le bas du dos du praticien. Je me suis toujours demandé s’il s’agissait vraiment de personnes qui traitent des patients au quotidien, car en pratique professionnelle ces techniques impliqueraient un excès de fatigue, et à la longue une lombalgie empêchant de traiter de nombreux patients.

À l’Institut thérapeutique de Tokyo (un des trois établissements supérieurs de médecine orientale de l’École Kurétaké) où j’enseigne, j’apprends aux élèves un style de shiatsu qui permet de préserver le praticien d’un surcroît de fatigue et des douleurs lombaires. C’est l’idée grandissante que ce style de shiatsu mérite d’être largement connu du public qui m’a conduit à publier cet ouvrage. L’autre motif principal était la crainte pour les générations futures d’une déformation rapide des *katas* fondamentaux élaborés par le maître fondateur du style, Yutaka Sakakibara : il était nécessaire de conserver le style de shiatsu enseigné à notre école sous forme d’ouvrage et d’images filmées.

Cet ouvrage développe en détail la partie « shiatsu » du manuel de pratique d’*amma*, massage et shiatsu de l’École Kurétaké. Pour une compréhension immédiate, les points importants qui nécessitent une attention particulière sont assortis d’une même numérotation dans la partie explicative et sur les illustrations. Une autre caractéristique de l’ouvrage est l’indication claire du modèle technique à imiter (marqué «  ») et de l’exemple fautif (marqué «  ») représentatif des erreurs fréquemment commises par les élèves : la comparaison des photos permet une autocorrection aisée. Cette approche est le fruit de mes observations en tant qu’enseignant de la pratique du shiatsu.

L’adoption d’un style de shiatsu qui permet de traiter de nombreux patients en évitant l’accumulation de fatigue et les troubles lombaires est essentielle dans la pratique thérapeutique. Je suis là aussi très heureux de pouvoir m’appuyer sur ma propre expérience quotidienne dans mon cabinet de shiatsu et d’acupuncture pour donner toutes les explications détaillées.

Maître Sakakibara disait toujours : « On ne peut pas progresser si l’on ne comprend pas en observant (l’exemple type présenté par l’enseignant) ! ». Je pense que cela signifie qu’il faut développer la faculté de discerner d’un coup d’œil les quelques points essentiels que recèle le modèle. C’est avec ce même désir – que le lecteur développe une bonne capacité d’observation instantanée des éléments importants – que nous avons choisi pour la couverture du livre une photo de modèle technique partagée en quatre.

Je souhaite enfin remercier vivement le président de l’École Kurétaké, Ayumi Sakamoto, ainsi que le directeur de l’Institut thérapeutique de Tokyo, Makoto Muraï, qui m’ont aimablement donné leur accord pour la rédaction de ce livre.

Juillet 2011
Masanori Okamoto

LES CINQ CONDITIONS POUR UN SHIATSU SANS FATIGUE	iv
CONSEILS POUR LA PRATIQUE	vi
INTRODUCTION	vii
AVANT-PROPOS	xii

CARACTÉRISTIQUES DU SHIATSU KURÉTAKÉ 1

PARTIE 1 : GÉNÉRALITÉS 11

TECHNIQUES FONDAMENTALES DU SHIATSU	13
1. Pressions.....	13
2. Manœuvres de mobilisation	16
COMPOSITION DE L'OUVRAGE	16
PRÉCAUTIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT PRATIQUE	16

PARTIE 2 : SHIATSU DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS 17

1. SHIATSU EN DÉCUBITUS VENTRAL	19
SHIATSU DE LA RÉGION DORSALE	21
EFFLEURAGE DE LA RÉGION DORSALE	21
PALPATION VERTÉBRALE	22
ÉTIREMENT DES MUSCLES DORSAUX	23
RÉGION DORSALE : PRESSIONS PALMAIRES	26
LIGNE INTERSCAPULAIRE (2 ^e LIGNE DORSALE LATÉRALE) : PRESSIONS AVEC LES POUCES	27
LIGNE SCAPULAIRE (3 ^e LIGNE DORSALE LATÉRALE) : PRESSIONS AVEC LES POUCES.....	31
RÉGION SCAPULAIRE : MEULAGE AVEC LE TALON DES MAINS ET PRESSIONS AVEC LES POUCES	32
BORD SUPERIEUR DU PELVIS (CRÊTE ILIAQUE) : PRESSIONS AVEC LES POUCES	34
EFFLEURAGE DE LA RÉGION DORSALE	34
SHIATSU DE LA RÉGION FESSIÈRE	35
RÉGION FESSIÈRE : MEULAGE AVEC LE TALON DES MAINS ET PRESSIONS AVEC LES POUCES	35
BORD LATÉRAL DU SACRUM : PRESSIONS AVEC LES POUCES	36
POURTOUR DU GRAND TROCHANTER : PRESSIONS AVEC LES POUCES	37
SHIATSU ET MOBILISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS	40
RÉGION POSTÉRIEURE DE LA CUISSE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	40
FOSSE POPLITÉE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	41
RÉGION POSTÉRIEURE DE LA JAMBE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	42
MUSCLE GASTROCNÉMIEN : PINCEMENTS LARGES	43
RÉGION DU TALON : PRESSIONS AVEC LES POUCES	44
RÉGION PLANTAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	46
RÉGION PLANTAIRE : PRESSIONS AVEC LE POING	47
MEMBRES INFÉRIEURS : MOBILISATION	48

SHIATSU DES RÉGIONS SUPRASCAPULAIRE, SCAPULAIRE, ET DORSALE	54
RÉGION SUPRASCAPULAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	54
RÉGION LATÉRALE DU BRAS : PINCEMENTS LARGES	55
RÉGION CERVICALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	56
RÉGION INTERSCAPULAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	57
BORD INTERNE DE L'OMOPLATE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	58
LIGNE INFRAÉPINEUSE : PRESSIONS AVEC LE POUCE	60
RÉGION INTERNE DU BRAS : PINCEMENTS LARGES	61

2. SHIATSU EN DÉCUBITUS DORSAL	63
---------------------------------------	-----------

SHIATSU ET MOBILISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS	64
RÉGION LATÉRALE DE LA CUISSE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	64
RÉGION ANTÉRIEURE DE LA CUISSE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	65
VOISINAGE DU GRAND TROCHANTER : PRESSIONS AVEC LE POUCE	66
RÉGION INTERNE DE LA CUISSE : PÉTRISSAGE AVEC LE TALON DE LA MAIN ET PRESSIONS AVEC LES POUCES	67
RÉGION INTERNE DE LA JAMBE ET POURTOUR DE LA MALLÉOLE INTERNE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	69
RÉGION INTERNE DE LA PLANTE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	71
RÉGION MÉDIANE DE LA PLANTE : PRESSIONS AVEC L'INDEX, POING FERMÉ	72
RÉGION DE L'ARTICULATION DU GENOU : PRESSIONS AVEC LE POUCE	73
RÉGION ANTÉRIEURE DE LA JAMBE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	75
RÉGION LATÉRALE DE LA JAMBE : PINCEMENTS LARGES	76
RÉGION ANTÉRIEURE DE L'ARTICULATION DE LA CHEVILLE : PRESSIONS AVEC LE POUCE	77
ESPACES INTEROSSEUX DE LA FACE DORSALE DU PIED : PRESSIONS AVEC LA PULPE LATÉRALE DU POUCE	78
TENDONS DES MUSCLES EXTENSEURS DE LA JAMBE : MOBILISATION	79
ORTEILS : PRESSIONS ET TRACTIONS	80
ORTEILS : MOBILISATION	81
ARTICULATION DE LA CHEVILLE : ROTATION	82
ARTICULATION DE LA CHEVILLE : FLEXION DORSALE ET FLEXION PALMAIRE	83
MEMBRES INFÉRIEURS : MOBILISATION	84
SHIATSU ET MOBILISATION DES MEMBRES SUPÉRIEURS	88
RÉGION DE LA FOSSE AXILLAIRE : PRESSIONS AVEC LE POUCE	88
RÉGION ANTÉRIEURE DE L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	91
RÉGION INTERNE DU BRAS : PINCEMENTS LARGES	92
RÉGION LATÉRALE DU BRAS : PINCEMENTS LARGES	93
RÉGION ANTÉRIEURE DE L'AVANT-BRAS : PRESSIONS AVEC LES POUCES	94
RÉGION POSTÉRIEURE DE L'AVANT-BRAS : PRESSIONS AVEC LES POUCES	96
RÉGION DU DOS DE LA MAIN : PRESSIONS AVEC LA PULPE LATÉRALE DU POUCE	98
DOIGTS : PRESSIONS ET TRACTIONS	100

RÉGION PALMAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES ET EXTENSION	101
RÉGION DE LA FOSSE AXILLAIRE : PRESSIONS AVEC UN POUCE	103
MEMBRES SUPÉRIEURS : MOBILISATION.....	105
SHIATSU DE LA TÊTE	108
LIGNE MÉDIANE DE LA TÊTE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	108
RÉGION DE LA LIGNE FRONTALE DES CHEVEUX - RÉGION DE LA SUTURE CORONALE - LIGNE TRANSVERSE DU SOMMET DE LA TÊTE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	109
SHIATSU DU VISAGE	110
VISAGE : EFFLEURAGE	110
RÉGION FRONTALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	111
RÉGION INTERSOURCILLIÈRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	112
RÉGION SUPRAORBITAIRE : PRESSIONS DIGITALES	113
RÉGION INFRAORBITAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	114
CANTHUS INTERNES ET LATÉRAUX : PRESSIONS DIGITALES	115
GLOBES OCULAIRES : PRESSIONS DIGITALES.....	116
RÉGION NASALE LATÉRALE : PRESSIONS DIGITALES.....	117
RÉGION ZYGOMATIQUE : PRESSIONS AVEC L'AVANT-PULPE DES QUATRE DERNIERS DOIGTS	118
RÉGION ANTÉAURICULAIRE : PRESSIONS DIGITALES	118
RÉGION DE LA MÂCHOIRE SUPÉRIEURE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	119
RÉGION DE LA MÂCHOIRE INFÉRIEURE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	120
BORD INFÉRIEUR DE LA MÂCHOIRE INFÉRIEURE : PRESSIONS AVEC DEUX DOIGTS	121
VISAGE : EFFLEURAGE	122
COMPLÉMENT : FRICTION DU VISAGE (PROCÉDÉ INDIRECT)	122
SHIATSU DE LA RÉGION THORACIQUE	123
RÉGION DE L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE : PRESSIONS PALMAIRES.....	123
RÉGION THORACIQUE SUPÉROLATÉRALE : MEULAGE AVEC LE TALON DES MAINS	124
RÉGION INTERCOSTALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	125
RÉGION THORACIQUE SUPÉROLATÉRALE : MEULAGE AVEC LE TALON DES MAINS	125
SHIATSU ET MOBILISATION DE LA RÉGION ABDOMINALE	126
RÉGION ABDOMINALE : EFFLEURAGE	126
RÉGION ABDOMINALE : PRESSIONS PALMAIRES	127
LIGNE MÉDIANE DE LA RÉGION ABDOMINALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	128
RÉGION DES MUSCLES GRANDS DROITS ET RÉGION LATÉRALE DE L'ABDOMEN : PRESSIONS AVEC LES POUCES	129
POURTOUR DE L'OMBILIC : PRESSIONS PALMAIRES.....	130
RÉGION ABDOMINALE : PÉTRISSAGE ONDULANT.....	131
RÉGION ABDOMINALE : VIBRATIONS PALMAIRES.....	132
RÉGION ABDOMINALE : EFFLEURAGE	133
COMPLÉMENT : MOBILISATION DE LA RÉGION ABDOMINALE (MOUVEMENT « DU POISSON ROUGE »)	133
SHIATSU ET MOBILISATION DE LA RÉGION CERVICALE	134

RÉGION INTERSCAPULAIRE ET RÉGION CERVICALE POSTÉRIEURE : PÉTRISSAGE CIRCULAIRE AVEC LES QUATRE DERNIERS DOIGTS.....	134
RÉGION CERVICALE LATÉRALE : PÉTRISSAGE CIRCULAIRE AVEC LES QUATRE DERNIERS DOIGTS	135
RÉGION CERVICALE ANTÉRIEURE ET POINT <i>FÛCHI</i> (VB 20) : PRESSIONS AVEC LE POUCE	136
RÉGION CERVICALE : MOBILISATION	137

3. SHIATSU EN DÉCUBITUS LATÉRAL 141

AVANT LA PRATIQUE	142
SHIATSU ET MOBILISATION DE LA TÊTE, DE LA RÉGION CERVICALE ET DE LA RÉGION DORSALE 143	
RÉGION LATÉRALE DE LA TÊTE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	143
RÉGION POSTÉRIEURE DE LA TÊTE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	144
RÉGION CERVICALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	145
RÉGION SUPRASCAPULAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	146
2 ^e LIGNE DORSALE LATÉRALE (LIGNE INTERSCAPULAIRE) : PRESSIONS AVEC LES POUCES	147
BORD INTERNE DE L'OMOPLATE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	148
RÉGION INFRAÉPINEUSE DE L'OMOPLATE : PRESSIONS AVEC LES POUCES.....	150
RÉGION DE LA FOSSE AXILLAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	151
RÉGION DU BRAS : PINCEMENTS LARGES	152
ÉLEVATION DE L'OMOPLATE	153
RÉGION DORSALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	154
SHIATSU ET MOBILISATION DE LA RÉGION FESSIÈRE ET DES MEMBRES INFÉRIEURS	156
RÉGION FESSIÈRE : PÉTRISSAGE AVEC LES TALONS DES MAINS ET PRESSIONS AVEC LES POUCES	156
RÉGION INTERNE DE LA CUISSE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	160
RÉGION LATÉRALE DE LA CUISSE : PÉTRISSAGE PALMAIRE	161
LIGNE LATÉRALE DE LA CUISSE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	161
RÉGION DE LA JAMBE : PRESSIONS AVEC LES POUCES ET PINCEMENTS LARGES	163
POURTOUT DE LA MALLÉOLE LATÉRALE : PRESSIONS AVEC LES POUCES.....	165
RÉGION LOMBAIRE : TORSION	166

4. SHIATSU EN POSITION ASSISE 167

SHIATSU DES RÉGIONS CERVICALE ET SUPRASCAPULAIRE, ET MOBILISATION	168
RÉGION SUPRASCAPULAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES	168
BORD INFÉRIEUR DE L'OS OCCIPITAL : PRESSIONS AVEC LES POUCES	169
RÉGION CERVICALE LATÉRALE : PRESSIONS DIGITALES	170
MOBILISATION	171

GLOSSAIRE	177
LOCALISATION ANATOMIQUE DES POINTS	178
PRÉSENTATION DE L'AUTEUR ET DU FONDATEUR DE LA MÉTHODE	180

Précis de Shiatsu Kurétaké

AVANT-PROPOS

Le *Petit Larousse* et Le *Petit Robert* indiquent respectivement que le shiatsu est une :

- (1) « Méthode thérapeutique consistant à appliquer les doigts par pression sur certains points du corps. », et une
- (2) « Méthode de relaxation et de bien-être d'origine japonaise, qui se pratique par pression des doigts sur les points d'acupuncture. De *shiatsu-ryôhô*, littéralement « traitement (*ryôhô*) par pression (*atsu*) du doigt (*shi*) ». »

Le shiatsu, qui comporte également des étirements articulaires, est effectivement à la fois thérapeutique et hygiénique, visant notamment à un rééquilibrage global. Efficace (les stimulations longues atteignent perpendiculairement les plans profonds), commode (se réalise sur les vêtements), et savoureuse (sensation unique de soulagement à chaque pression-relâché), cette pratique de santé est aujourd'hui largement répandue et enseignée en France.

Pour donner toute sa mesure, le shiatsu nécessite néanmoins d'être pratiqué au meilleur niveau technique. Les manœuvres justes doivent être patiemment apprises et répétées pour être utilisées avec fluidité et pertinence.

Or, c'est justement dans ce domaine technique que l'apprenant ou le praticien occidentaux pèchent le plus souvent. Nous ne connaissons en fait pas suffisamment le niveau d'exigence japonais, par manque de références authentiques.

Précis de Shiatsu Kurétaké de Masanori Okamoto est à ce titre extrêmement précieux. Jamais un ouvrage didactique de shiatsu pratique, y compris parmi les publications japonaises, n'a apporté autant d'informations de première main et d'explications aussi claires et détaillées.

Pas moins de 150 techniques, dont de nombreuses techniques originales, y sont décortiquées et assorties de nombreuses illustrations (plus de 750) qui permettent de s'identifier sans difficulté au praticien : tout est précisément indiqué sur le placement du praticien, sa posture, sa manœuvre (caractérisée par l'utilisation quasi systématique du principe du levier), ainsi que la direction et l'amplitude du transfert du poids corporel.

Cet ouvrage n'est pas seulement un superbe atlas technique. Praticien expérimenté et enseignant dans une des écoles de médecine orientale les plus réputées du Japon, l'auteur livre au fil des pages d'abondants conseils et astuces de professionnel. En plus de son savoir-faire remarquable, il fait aussi largement transparaître l'esprit même du shiatsu, caractérisé par un grand perfectionnisme et un constant « souci de l'autre ».

Masanori Okamoto a su brillamment mettre par écrit, pour le perpétuer, l'enseignement de son professeur, le fondateur de la méthode, Yutaka Sakakibara, qui aura 83 ans en 2012 (et qui fut également mon professeur). Par sa science de l'analyse, il a fait de la méthode originelle une véritable grammaire du shiatsu qui répondra généreusement à toutes les attentes.

Je me réjouis particulièrement de la parution de cet ouvrage en français, car c'est à la très estimable École Kurétaké que j'ai moi-même été formé il y a une trentaine d'années. Ce livre va permettre de faire connaître l'originalité et l'excellence du shiatsu Kurétaké, en francophonie, et plus largement encore, grâce à une prochaine traduction en anglais. Il va également optimiser les stages et formations animés par Masanori Okamoto au Japon et en France.

Je tiens enfin à remercier chaleureusement les responsables de l'École Kurétaké pour leur coopération soutenue, constructive et amicale, propice au développement du shiatsu et à la nécessaire amélioration de son enseignement.

Février 2012
Daniel Menini

Praticien en *amma*, massage et shiatsu, acupuncture et
moxibustion, diplômé d'État au Japon
Agréé de langue et culture japonaises
Membre de la Fédération française
de shiatsu traditionnel (www.ffst.fr)

Contact stages et formations : menini@hotmail.fr

Les trois principes de pression

- 1 Principe de perpendicularité de la pression**
- 2 Principe de maintien de la pression**
- 3 Principe de concentration**

Parmi ces trois principes essentiels, le premier principe de perpendicularité est particulièrement important car il permet une pression efficacement pénétrante jusqu'aux plans profonds sans efforts inutiles.

C'est pourquoi à l'Institut thérapeutique de Tokyo on accorde beaucoup d'importance pendant les cours de pratique aux *katas* qui permettent l'application d'une pression perpendiculaire.

Ajoutons qu'en plus des manœuvres de pression, le shiatsu Kurétaké comprend de nombreuses manœuvres de mobilisation articulaire également très précieuses pour le traitement.

Les trois paramètres qui permettent le *kata* juste

- 1 Le placement (du praticien)**
- 2 La posture (du praticien et du patient)**
- 3 La direction et l'amplitude du transfert du poids corporel (du praticien)**

L'application de pressions perpendiculaires après avoir correctement déterminé ces trois paramètres est l'essence même de l'art du shiatsu.

Les cinq conditions pour pratiquer sans fatigue

Elles sont nécessaires pour la pratique d'un shiatsu qui épargne au praticien les contraintes physiques.

- 1 Utiliser fréquemment le principe du levier et les forces de réaction d'appui au sol.**
- 2 Adopter une posture sans contrainte pour le bas du dos en mettant les épaules de niveau.**
- 3 Adopter une posture qui permet l'application d'une pression maintenue stable.**
- 4 Réduire au minimum l'amplitude du transfert du poids corporel.**
- 5 Ne pas pencher le buste vers l'avant lorsque les jambes sont immobilisées.**

Ces cinq conditions sont expliquées à partir de la page suivante.

1 Utiliser fréquemment le principe du levier et les forces de réaction d'appui au sol.

Cette condition est primordiale pour limiter au minimum les fatigues musculaires du praticien. Les forces de réaction d'appui sont les forces libérées par contre-réaction à l'appui au sol lorsqu'on exerce une poussée sur celui-ci. Une bonne utilisation du principe du levier et des forces de réaction d'appui au sol permet même à une femme de petit gabarit d'appliquer de solides pressions pénétrantes.

(Remarque : il existe également des techniques qui mettent en œuvre le principe du levier au niveau des membres supérieur sans transfert du poids corporel.)

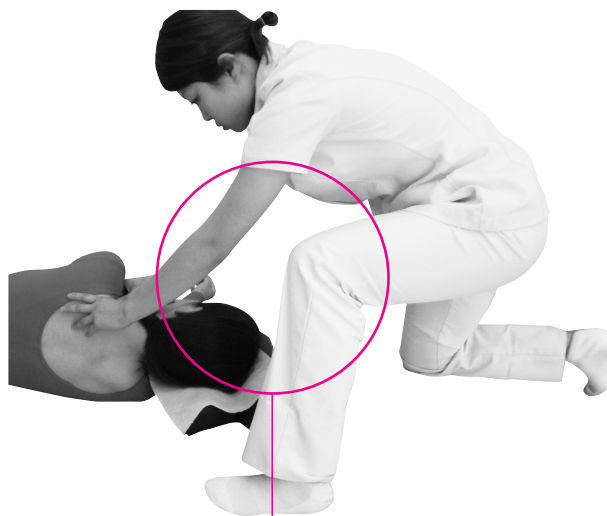
RÉGION SUPRASCAPULAIRE : PRESSIONS AVEC LES POUCES



Les orteils relevés sont campés au sol. On utilise les forces de réaction d'appui au sol en repoussant le sol avec les orteils au moment du transfert du poids corporel.



On utilise le principe du levier en transférant le poids corporel avec le coude et le genou solidarisés.



L'utilisation du principe du levier n'est pas possible car le coude et le genou ne sont pas solidaires.

2

SHIATSU DES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS

SHIATSU DE LA RÉGION DORSALE

EFFLEURAGE DE LA RÉGION DORSALE

C'est une phase préparatoire importante pour relaxer le patient, trouver les zones de forte tension musculaire, déceler des anomalies du squelette, etc. Cette manœuvre n'est pas pertinente si la gestuelle n'est pas accompagnée du transfert du poids corporel.

[Manœuvre]

