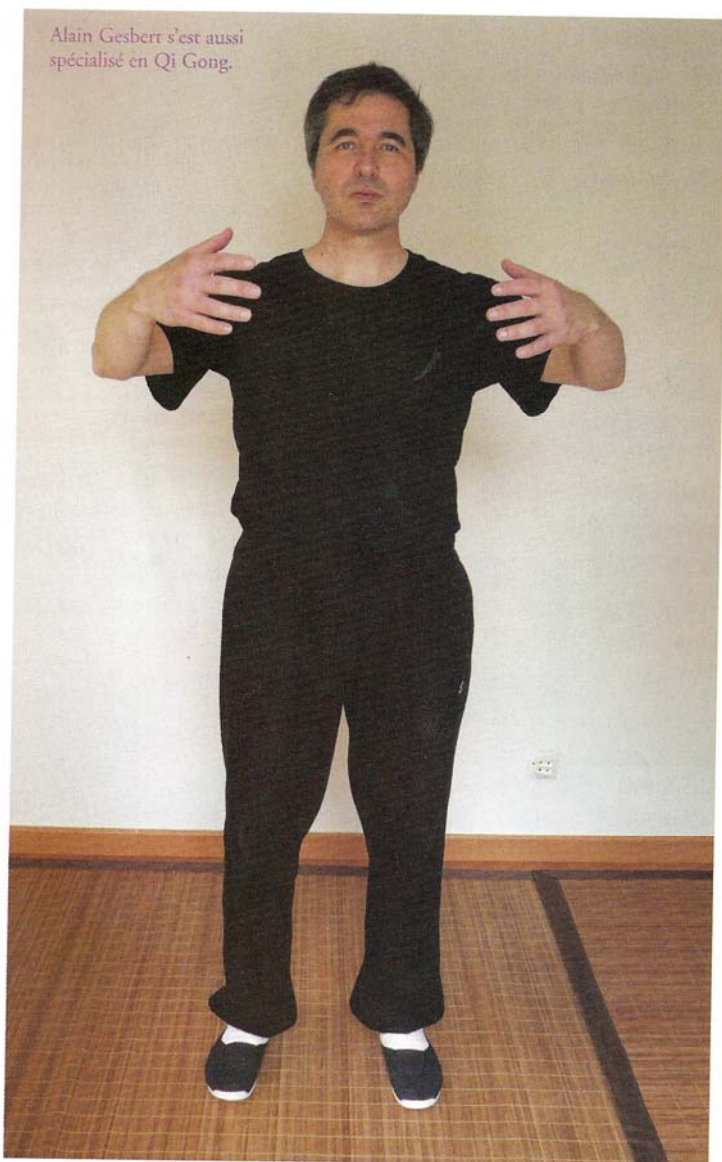


# LE SHIATSU YIN, pour tonifier l'énergie

Alain Gesbert s'est aussi  
spécialisé en Qi Gong.



**Plus lent, plus doux, plus nourricier et plus énergétique encore que le Shiatsu tel qu'il est pratiqué dans les SPA et les centres de Thalasso, le Shiatsu Yin assure une harmonisation énergétique. Présentation.**

Par Alain Gesbert

**L**e Shiatsu s'inscrit dans la tradition orientale de la prévention et du bon entretien de la santé. C'est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise.

Les pressions manuelles sont effectuées sur des zones ou des trajets spécifiques situés le long des méridiens d'acupuncture. Il faut bien comprendre que le terme Shiatsu a été créé pour le distinguer du massage bien-être.

La pression juste n'est pas transmise par la force musculaire mais par un positionnement correct (à la fois postural et intérieur) du praticien qui donnera le shiatsu à partir de son Hara.

On distingue, de façon globale, le Shiatsu familial, souvent avec des pressions fortes, de nature Yang et le Shiatsu ayant une action curative, comme le Shiatsu Yin. Curatif est ici utilisé comme un ensemble d'outils permettant de retrouver la santé et de la préserver.

## Libérer les tensions accumulées dans le corps

Le Shiatsu de type Yin est plus lent, plus doux, plus nourricier, plus énergétique que le Shiatsu pratiqué, par exemple,

# 道心

dans les SPA ou dans les centres de Thalasso.

Il a une action importante sur le tissu conjonctif. Il agit, également, sur les tendons, les ligaments et sur les articulations. Il permet de tonifier l'énergie dans les méridiens. Il permet à un praticien expérimenté de diriger l'énergie, le Chi : le Shiatsu Yin assure ainsi un équilibre, une harmonisation énergétique, tout en libérant progressivement les tensions accumulées dans le corps. Il facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines. Il stimule la circulation de la lymphé.



D.R.

Avec le Shiatsu Yin, il y a très souvent un sentiment profond d'enracinement.

Le Shiatsu Yin est, de plus, conseillé à toute personne dont le corps en souffrance ne permet pas, à des degrés variés, d'agir à l'aide des étirements ou des techniques dynamiques du Shiatsu Yang.

Le Shiatsu Yin utilise les 12 méridiens d'acupuncture ainsi que les Vaisseaux Merveilleux (ou méridiens dits Curieux).



D.R.

## Le Toucher de base

Le praticien en Shiatsu Yin a fait un travail sur lui. Dans notre cas, nous avons

## LES MÉRIDIENS

La notion de méridien est un concept clé de la médecine orientale.

La médecine Chinoise traditionnelle considère que les méridiens sont des trajets répartis dans le corps humain, associés à un organe ou un viscère : c'est pourquoi ils remplissent des fonctions. Chaque méridien dit classique est relié à un organe (reins, cour, foie, rate, poumons), un viscère (vésicule biliaire, gros intestin, vessie, intestin grêle, estomac) et donc à une fonction du corps. Les douze méridiens principaux (ou classiques) sont divisés en 6 paires de méridiens Yin et 6 paires de méridien Yang. Ils sont bilatéraux, c'est-à-dire qu'ils se situent de chaque côté du corps. Sur le trajet de chaque méridien, il y a des points (tsubo en japonais), par lesquels il est possible d'agir sur le méridien afin de faciliter la libre circulation de l'énergie.

En médecine Traditionnelle Chinoise, nous avons outre ces méridiens principaux, huit méridiens dits extraordinaires. Ces 8 méridiens supplémentaires contrôlent l'activité des Méridiens classiques. Ils jouent le rôle de réservoir d'énergie vis-à-vis des méridiens principaux que l'on peut alors comparer à des cours d'eau.

Cela signifie également que les méridiens extraordinaires peuvent à la fois absorber l'énergie des méridiens principaux et leur restituer cette même énergie lorsqu'ils en ont besoin. Ils sont de plus en relation avec l'énergie prénatale.

appris le Chi Kong. Cette longue pratique a développé un ressenti intérieur que nous utilisons en Shiatsu Yin.

Une pratique régulière du Chi Kong permet au praticien Shiatsu de toujours avoir un potentiel énergétique supérieur à celui du receveur. Ayant appris à mieux faire circuler l'énergie en lui-même, le praticien Shiatsu Yin acquiert, entre autre, une sensibilité et une réceptivité qui lui permet de donner d'excellents Shiatsu.

Il est possible de ressentir la bio-électricité dans un méridien, en utilisant une technique qui remonte doucement la peau et agit sur le tissu conjonctif.

Entre les pouces, on ressent, au début, comme un écho lointain puis avec de la pratique les pouces « s'activent » et on sent l'énergie qui circule.

En donnant un Shiatsu dans la douceur (type Yin), tout en étant dans son hara, et en y associant ce toucher cela permet d'agir à la fois dans le tissu conjonctif et sur la circulation de l'énergie dans le méridien concerné.

Pour développer ce toucher, outre l'apprentissage du Shiatsu Traditionnel, nous recommandons d'utiliser, dans un premier temps, les méthodologies développées dans le Chi Kong du prince Da Mo. À notre connaissance, le Chi Kong est l'approche la plus pertinente pour développer ce toucher spécifique.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Alain Gesbert  
01 64 91 26 57  
<http://shiatsu.gesbert.free.fr>  
(Shiatsu Yin et Relaxations)  
<http://asso.essenciel.free.fr>  
(Cours de Chi Kong)



D.R.

Shiatsu de la tête par Alain Gesbert. Travail du méridien de la fonction vésicule biliaire.

## Une séance de Shiatsu Yin

Le Shiatsu Yin se pratique exclusivement par-dessus un vêtement souple. Une séance dure en général une heure. La procédure d'une séance peut varier selon les besoins et l'état énergétique du receveur. Avant de donner un Shiatsu Yin, le praticien se met dans son hara (la zone d'énergie dont le point d'acupuncture est situé environ 2 cm au-dessous du nombril). Puis, il fait un bilan énergétique de son patient afin de percevoir quels sont les méridiens en déséquilibre ou qui peuvent, suivant le cas, participer aux malaises ressentis par le patient.

5