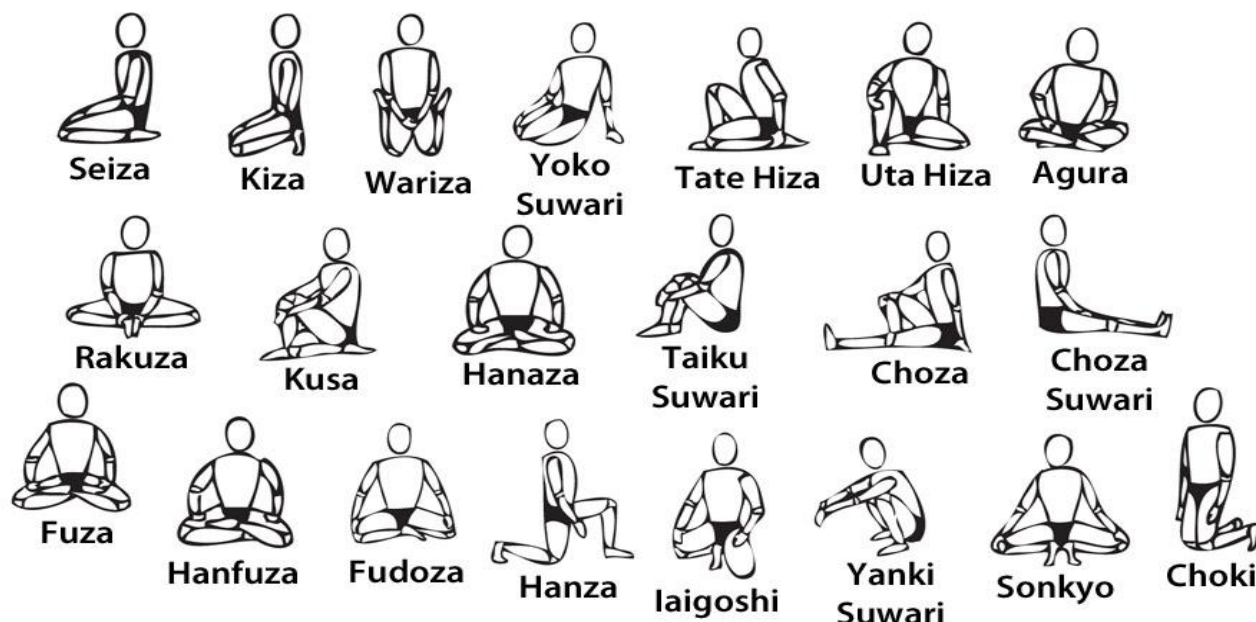


Les postures dans le shiatsu

Le shiatsu est un art de santé exigeant. Seule la répétition des gestes, des mouvements, des placements améliore la qualité de la pratique. Mais le praticien doit être endurant, être en capacité d'effectuer plusieurs soins à la suite. Aussi, l'étude des postures est indispensable. En japonais les **Suwari-kata** regroupent les façons de s'asseoir pour l'application des postures de Kata.

座り方

Suwahiro - Les positions assises



© tous droits réservés Shiatsu-France.com

Les postures dans le shiatsu

Apprendre les postures dans le shiatsu c'est apprendre à bien utiliser son corps. Economiser les efforts, mobiliser ces appuis, optimiser la qualité des pressions.

On peut noter les postures du receveur c'est-à-dire les positions dans lesquelles se trouve la personne qui reçoit le soin shiatsu : position ventrale, dorsale, latérale, assise.

Et les postures du donneur, celles utilisées pour effectuer les manœuvres : pressions, étirements, etc. lors de la séance.

Il existe de nombreuses postures, debout, en statique ou dynamique, et assis.

Nous allons nous intéresser ici aux postures assises.

Suwahiro - les postures assises

Les postures assises sont une tradition au Japon. Grand nombre est usité dans la vie quotidienne nippone, mais également (et surtout) par les pratiquants en arts martiaux.

Le shiatsu en tant que thérapie manuelle demande souplesse, fluidité dans les déplacements, hygiène du corps du donneur. Aussi, l'étude des postures assises est incontournable si le praticien ne veut pas s'abîmer le dos, les articulations, les hanches, etc.

Parmi les postures assises incontournables, notons :

Seiza :

C'est certainement la façon traditionnelle la plus employée au Japon. Des Kanji 正座 littéralement " s'asseoir correctement ". Seiza est la posture : assis en position agenouillée, les fesses sur les talons, les orteils allongés.

On l'utilise en shiatsu pour la prise des pouls au poignet, maintenir des pressions dans les mains ou pieds, pour les pressions sur la tête, le visage, la palpation de l'abdomen notamment.

Kiza :

C'est une petite variante de la posture seiza. Des kanji 跪座 " s'asseoir dans la position à genoux ". Kiza est la posture : assis en position agenouillée, les fesses sur les talons, les orteils relevés.

On l'utilise en shiatsu aussi pour maintenir des pressions dans les mains ou pieds, pour les pressions sur la tête, le visage, la palpation et les pressions sur l'abdomen notamment.

Les positions les plus utilisées et proches de Seiza et Kiza sont Wariza et Tate Hiza.

Wariza :

C'est une position très proche de seiza mais qui permet une assise encore plus basse. Le donneur est littéralement assis sur le sol ce qui lui permet d'effectuer par exemple des étirements de l'axe lombaires/thoraciques/cervicales, le receveur étant lui en position assise.

Tate Hiza :

Hiza du kanji 膝 ou ひざ en japonais veut dire "genou". C'est une position assise, poids du corps sur une jambe repliée sur elle-même et l'autre relevée appui sur le pied qui permet les palpations et pressions sur le dos du receveur lui-même en position assise. On peut aussi l'utiliser comme position "statique" pour effectuer des pressions sur les axes épaules/bras/avant-bras/poignet/mains, le receveur allongé sur le dos.

Hanza :

Hormis les déplacements shikko entre les appuis effectués à partir des hanches en décomposant 1.seiza2.kiza3.choki, Hanza est certainement la posture la plus usitée dans le shiatsu. La position du chevalier servant permet la majorité des appuis et des pressions sur l'ensemble du corps. Hanza est la posture qui facilite les pressions perpendiculaires à l'axe du corps du receveur.

Il est également bon de savoir que les noms mentionnés ici sont les plus courants mais certaines postures assises portent parfois plusieurs noms différents.