

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (1999)

**Heft:** 55

**Rubrik:** Conseils

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Shiatsu – pour une meilleure qualité de vie

**Que ce soit pour la maladie de Parkinson ou pour d'autres maladies progressives et dégénératives, le shiatsu n'a pas pour but de remplacer la médecine d'école et les traitements médicamenteux. Les résultats d'études ainsi que la pratique quotidienne ont toutefois confirmé une meilleure qualité de vie chez les personnes qui ont décidé de s'ouvrir aux options qu'offrent deux mondes apparemment à l'opposé l'un de l'autre.**

• par Alfonso Lepori \*

## Qu'est-ce que le shiatsu?

Cette thérapie est le plus souvent pratiquée sous forme de massages par un thérapeute. Ces massages des doigts vont influencer le rétablissement de l'énergie naturelle du corps du patient. Le terme «shiatsu» vient du japonais atsu qui veut dire «pression» et de shi qui signifie «doigt». L'énergie du corps est nommée ki (shi) en japonais et qi (chi) en chinois. Ces massages agissent sur le flux et sur l'intensité de l'énergie. On vise ainsi à rétablir un certain équilibre qui mènera à une meilleure harmonie intérieure.

Les japonais importaient non seulement des marchandises dans l'antiquité, mais ils adoptaient également des philosophies et des pratiques du continent voisin (c'est-à-dire des chinois) dont ils ont souvent continué à développer les qualités. C'est ainsi que de grands maîtres comme Masunaga, Namikoshi, Seizawa et bien d'autres ont développé la base de cette pratique actuellement connue sous le nom de shiatsu en interprétant les principes de la médecine chinoise traditionnelle.

## Comme complément au traitement médicamenteux

Il ressort d'une étude réalisée en Angleterre en 1998 que 35% des parkinsoniens

complètent leur traitement médicamenteux par des thérapies complémentaires comme le yoga et le shiatsu – pour n'en citer que quelques une parmi les plus connues. La relaxation et la diminution du stress, de la rigidité et des douleurs obtenues par les massages shiatsu vont aider les patients à mieux vivre avec leur maladie.

## Respecter l'individualité

De nombreuses personnes connaissent – du moins pour l'avoir déjà vu – le symbole taoïste traditionnel représentant la relation entre le Yin et le Yang. Je préfère ne pas trop m'étendre sur cette philosophie dans cet article parce que cela demanderait beaucoup trop de temps. Je vais tou-

tefois vous exposer ce qui est le plus important concernant l'interdépendance de ces deux forces et les rapports qu'elles entretiennent avec l'univers.

Le thérapeute qui pratique le shiatsu, ainsi que le médecin chinois, sont conscients que les soi-disant aspects Yin d'une personne (par exemple les états de faiblesse) se retrouvent être Yang chez une autre personne (activité constante) et inversement. L'individualité est extrêmement importante si l'on considère cet exemple fascinant. Cela signifie, par conséquent, que chaque acte thérapeutique doit être formulé individuellement pour qu'il soit efficace.

## Pas seulement le diagnostic

Le diagnostic établi selon les principes de la médecine orientale se différencie du diagnostic de la médecine d'école occidentale: il cherche à identifier l'origine du déséquilibre et pas uniquement la cause spécifique de chaque maladie. Les symptômes, le diagnostic et la thérapie forment en général un tout indivisible dans la médecine orientale.

L'observation du corps du patient, la faculté qu'il a de percevoir les odeurs et les sons, l'anamnèse et le toucher (poignets,

## Série: thérapies complémentaires – partie 2

**De nombreux patients ont toujours plus souvent recours aux thérapies complémentaires pour trouver un soulagement à leurs problèmes de santé. C'est pour cette raison que le bulletin Parkinson vous présente une série d'articles sur les thérapies complémentaires les plus importantes. Cette série avait débuté par des articles sur l'aromathérapie et sur la médecine chinoise traditionnelle (bulletin 54).**

température, organes, etc.) fournissent une importante base pour pouvoir réaliser le «transfert» suivant (appelé techniquement «akashi»). Je parle de «transfert» parce que le thérapeute – en respectant le temps dont le patient aura besoin – va le traiter en recherchant l'empathie, l'identification nécessaire au processus de reflux de l'énergie vitale.

## La maladie de Parkinson du point de vue de la médecine orientale

Dans la maladie de Parkinson, on constate un dysfonctionnement de trois principaux organes, systématiquement reliés entre eux (stade de destruction dans la théorie chinoise des cinq éléments).

**Le Foie** a la fonction de stocker le Sang et le Ki. Il est toujours prêt à nourrir les artères et les points d'acupuncture sur les méridiens. Lorsque ce processus est influencé par une déficience du Sang, les muscles ne sont plus suffisamment nourris ce qui provoque des crampes et de la difficulté à se plier et à s'étendre (akinésie). Au manque d'énergie du Foie succède un affaiblissement – et par conséquent un ralentissement de l'activité organique normale de la Rate et ultérieurement des Reins.

**La Rate** est considérée comme «le fondement de l'existence postnatale». Elle transporte – vers le haut, c'est-à-dire vers les poumons – les essences pures qui sont distribuées dans le corps par une

nourriture saine et équilibrée. Ce processus reflète la conception chinoise de la production complexe du Sang qui se définit plutôt par sa fonction que par sa seule description.

**Les Reins** sont en rapport étroit avec les phases conflictuelles de la vie (stress, états individuels d'angoisse, tension, etc.) et ils jouent, par conséquent, un rôle central. Ils sont le siège de l'existence de chaque organe. Lorsque le processus de vieillissement (il commence environ vers l'âge de 20 ans déjà) est anormal, prématuré ou indigne cela doit être imputé, selon les principes de la médecine orientale, à une déficience en «Jing» des Reins. Le «Jing» est l'essence de la vie qui permet à l'individu de se développer de l'enfance à la vieillesse. Cette substance ne peut pas être différenciée des autres substances et elle est étroitement liée à la vie elle-même.

## De la théorie à la pratique

Il me semble superflu d'énumérer les différentes techniques pratiquées par le thérapeute en shiatsu. L'individualité des actes thérapeutiques est primordiale comme cela a déjà été mentionné plus haut. L'essence du bien-être, qui peut être atteint par le massage shiatsu, est l'équilibre entre le flux du Ki des organes et des points d'acupuncture des méridiens. L'harmonisation du flux entraîne une relaxation musculaire, une stimulation du système nerveux central, un soulagement des états d'angoisse et des dépressions ainsi qu'une amélioration des dysfonctions (effets secondaires dus aux antiparkinsoniens).

## Rien ne presse

Pour conclure, j'aimerais encore préciser ce qui suit: la technique de massage est bien entendu importante. Mais les qualités personnelles du thérapeute doivent être encore plus évidentes puisqu'il s'agit d'une thérapie qui stimule le potentiel vital du corps. Une personne qui inspire confiance et sécurité, mais qui se comporte également avec tolérance, discrétion et chaleur humaine possède ces qualités.

Certaines thérapies complémentaires sont prises de 70 à 90% en charge par les caisses-maladie suisses (assurance complémentaire «médecine complémentaire»).

Parlez ouvertement de la question des frais de thérapie avec votre thérapeute. Un dernier point important: ne soyez pas pressés d'obtenir des résultats. Une amélioration peut se produire instantanément chez certaines personnes et chez d'autres elle peut se faire attendre. L'important, c'est d'essayer.

## \* L'auteur

Alfonso Lepori a approfondi les aspects du traitement parkinsonien pendant ses études des thérapies orientales naturelles. Il a appris les aspects traditionnels de cette méthode de traitement en Suisse en tant qu'élève des maîtres Hiroshi Nozaki et Reiko Inoue à l'école Quo de Comano. Il pratique actuellement à Lugano et à Milan. Il va prochainement se perfectionner à Davos à l'école des massages médicaux BMMD. Vous pouvez l'atteindre pour de plus amples informations au numéro de téléphone suivant: 091/ 934 10 02.

## Bibliographie recommandée

### Français:

Shiatsu et Yoga,  
Jean Refidal,  
Au Signal-Shiraut.

### Italien:

Il grande manuale illustrato di Shiatsu,  
Paul Lundberg, Red Ed.  
Zen Shiatsu, Masunaga & Ohashi,  
Mediterranee.

### Allemand:

Shiatsu für Anfänger,  
Wilfried Rappenecker, Goldmann.  
Die heilende Kraft des Shiatsu,  
Paul Lundberg, Mosaik Vg.