

Tout petit glossaire de Shiatsu

Ampuku

L'Ampuku ou Anpuku, technique de pressions sur le ventre développée au Japon dans laquelle le praticien procède simultanément au diagnostic et au traitement appliqué exclusivement sur le ventre.

Anma

Terme ancien signifiant masser, frotter pour enlever faisant référence à la pratique de massage exercée par les aveugles au Japon à qui elle était réservée.

Boshin

Méthode de diagnostic oriental par la vue, l'une des quatre formes de diagnostic du shiatsu avec le Bunshin, le Monshin et le Setsushin.

Bunshin

Méthode de diagnostic oriental par l'ouïe et l'odorat.

Cinq éléments

La théorie des Cinq éléments classe les objets et les phénomènes et établit des correspondances avec les cinq éléments: le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Ces éléments exercent des interactions les uns avec les autres dont l'équilibre est gage de stabilité. Complétant la théorie du Yin-Yang, cette théorie sert à caractériser la nature des déséquilibres observés. Dans cette perspective, l'identification du déséquilibre observé à la lumière des Cinq Eléments chez le jusha permet au shiatsuki de sélectionner les points sur lesquels il va intervenir.

Do in

Ensemble de pratiques d'automassage destinées à faire circuler l'énergie dans tout le corps au moyen de mouvements, d'étirements et de respirations.

Fukushin

Diagnostic du ventre, une des formes de diagnostic par le toucher développée au Japon.

Haikoshin

Diagnostic du dos, une des formes essentielles du diagnostic oriental par le toucher.

Jitsu

Terme caractérisant une situation de pléthore, d'excès de surabondance d'énergie. S'oppose au terme Kyo

Jusha : Personne qui reçoit un shiatsu.

Ki

Le Ki, Qi en chinois, correspond à l'énergie. Pour être en bonne santé, il faut que le Ki et le sang circulent librement. Le shiatsu permet de renforcer l'énergie, de résorber les blocages et d'améliorer la circulation du Ki et du sang.

Keiketsu : Points, noeuds d'énergie situés sur les méridiens constituant des regards sur les méridiens.

Kuatsu

Techniques d'urgence et techniques de réanimation.

Kyo

Terme désignant une situation de vide, de manque ou d'insuffisance d'énergie en opposition directe avec le terme "jitsu".

Méridiens

Les [douze méridiens principaux](#) sont des trajets bilatéraux passant par des points d'acupuncture. Chaque méridien est associé à un organe et se trouve en relation étroite avec celui-ci. Le Qi circule dans les méridiens.

Monshin

Diagnostic par la parole, l'enquête verbale, une des quatre méthodes de diagnostic oriental.

Moxa

Poudre d'armoise commune faite à partir de feuilles séchées utilisée en moxibustion pour amener de la chaleur sur les points d'acupuncture ou sur certaines régions du corps.

Points Shu antiques

Les points Shu antiques également appelés points de saison se situent à l'extrémité des membres, entre le genou et les orteils ou entre le coude et l'extrémité des doigts. Sur chaque méridien principal, on retrouve des points respectivement liés à l'eau, au bois, au feu, à la terre et au métal. Ces points sont notamment utilisés dans le cadre de la théorie des Cinq éléments.

Points Shu dorsaux

Les points Shu dorsaux sont essentiels au Haikoshin et au traitement. Ces points sont reliés avec les principaux organes et fournissent ainsi une information sur leur état énergétique. Inversement ils permettent d'agir sur ces organes.

Seitai

Techniques de manipulation utilisant main, doigt, coudes, pieds et genoux visant à restaurer l'équilibre du corps. Vient étymologiquement de "Sei", arranger, mettre en ordre et de "Tai", corps.

Setsukei

Le Setsukei est une des formes essentielles du Setsushin dans lequel on procède au diagnostic des méridiens principaux le long de leur trajet.

Setsushin

Méthode de diagnostic oriental par le toucher considérée parmi les quatre méthodes de diagnostic, Bo-, Bun-, Mon- et Setsushin comme la méthode la plus fondamentale.

Shu dorsaux : Points situés dans le dos sur le trajet du méridien de la Vessie.

Tsubo

Terme désignant un point sur les méridiens qui par ses réactions au toucher profond du Setsushin se révèle valable pour le traitement

Yin-Yang

La théorie du Yin-Yang se trouve à la base de la philosophie taoïste, selon laquelle l'univers tout entier est fondé sur le changement. Cette cosmogonie s'articule sur les notions de Yin et de Yang qui expriment la dualité des choses, l'existence de cycles et la nature des changements. Le Yin-Yang traduit aussi l'équilibre des forces qui circulent dans toute chose. Le Yin représente l'inactivité, l'hypotonie, le plus manifesté, alors que le Yang caractérise l'activité, l'hypertonie, le moins manifesté. Yin et Yang donnent en premier lieu une caractérisation commode des diverses manifestations de l'énergie. Au-delà et de façon dynamique, Yin et Yang représentent les deux forces jumelles perpétuant l'univers dans une chaîne infinie de changements. Enfin, cette loi s'applique au microcosme comme au macrocosme : il y a toujours du Yin dans le Yang et inversement. Cette théorie s'applique pour caractériser certains déséquilibres énergétiques (Vide de Yin, excès de Yang par exemple).