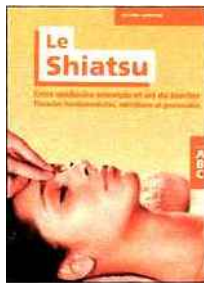




Je me mets au shiatsu



Le terme shiatsu qui signifie littéralement " pression des doigts " apparaît pour la première fois au Japon en 1919 dans le livre de Tenpeki Tamai *Thérapie par la pression des doigts*. C'est une thérapie manuelle japonaise qui utilise des pressions verticales appelées également baro-stimulations. Celles-ci s'effectuent à l'aide des pouces, des doigts, des paumes des mains et parfois avec l'aide des coudes, des genoux ou des pieds. Le shiatsu se fonde sur la médecine traditionnelle chinoise mais aussi sur nos connaissances modernes en matière d'anatomie et de physiologie afin de traiter différents troubles fonctionnels ou organiques spécifiques, dans une logique de médecine préventive. Dans *Le Shiatsu, entre médecine orientale et art du toucher, théories fondamentales et protocoles*, Hélène Campan vous présente en images différentes applications pratiques : massages des mains, des pieds ainsi que des automassages qui vous permettront de vous préserver au quotidien (Éd. *Grancher*, 512 pages, 29 euros).

