

Shiatsu

Le **shiatsu** (指圧, *shiatsu*, littéralement « pression des doigts ») est une pseudo-médecine, basée sur une thérapie manuelle, osteo-articulaire et/ou « énergétique » originaire du Japon, distincte du massage.

Comme l'acupuncture et l'anma dont il partage certaines bases théoriques, le shiatsu est issu de certains fondements de la médecine traditionnelle chinoise, comme la notion de méridien et surtout de points appelés en japonais tsubo. Il consiste en des pressions exercées à l'aide des pouces ou des mains (parfois des coudes ou des genoux) sur l'ensemble du corps. Traditionnellement, le shiatsu se pratique au sol sur un futon (matelas japonais) mais il peut aussi être effectué sur table ou sur chaise ergonomique ou tout autre endroit (banc public, chaise classique…).



Tenpeki Tamai: Shiatsu-hō. 1939

Histoire

Au XIX^e siècle, de nombreuses techniques manuelles propres au Japon coexistaient sous différentes appellations, la plus connue étant le massage Anma. Mais elles furent largement remises en cause, durant l'ère Meiji, par l'arrivée de techniques occidentales (kinésithérapie, ostéopathie et massage) qui bénéficiaient d'une aura scientifique et se basaient sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie.

Devant la chute de l'Anma, dont une branche faisait partie de la médecine Kampo, et des techniques manuelles traditionnelles de l'archipel, une contre-réaction naquit pour faire revivre ces arts du toucher. Une publication en particulier fut cruciale dans la genèse de ce mouvement.

En 1827 paraît « Anpuku Zukai »¹ (按腹圖解) par Shinsai Ōta (大田晋齋). Ce livre compile un grand nombre de techniques de massage du ventre issues de l'Anma, mais va au-delà et propose des techniques sur tout le corps. Il aura une grande influence sur tous les praticiens qui voudront faire revivre les arts manuels au Japon.

Un siècle plus tard, en 1925 sort la 1ère édition du livre « Katei ni Okeru Jissaiteki Kango no Hiketsu »² (家庭に於ける實際的看護の秘訣, Secrets of Practical Nursing at Home) par Takichi Tsukuda (築田多吉著). Ce livre, mieux connu sous le surnom de « Akahon » (Livre rouge) en raison de la couleur de sa couverture, recense toutes les techniques de soins populaires propres au Japon. Il connaîtra un succès jamais démenti à ce jour (10 millions d'exemplaires) et cumulait en 2007 pas moins de 1619 éditions avec des mises à jour régulières.

En 1928, Kazuma Fukunaga (福永数間), publie « Chikara ōyō ryōhō »³ (力応用療法, Power Therapy) imprimé à frais d'auteur. Il y inclut une annexe intitulée « Shiatsuhō » (指圧法, Méthode de Shiatsu) et c'est la toute première fois qu'apparaît le terme "Shiatsu" dans une publication.

Le « Livre rouge » de Takichi Tsukuda ouvre une nouvelle rubrique nommée « Shiatsu », permettant au nom de se faire connaître du public.

En 1939, Kazuma Fukunaga publie sous le nom de plume Tenpeki Tamai (玉井天碧) le 1er livre entièrement dédié à sa création « Shiatsu ryhōhō » (指圧療法) soit « Thérapie shiatsu »^{4,5}. Avec plus de 600 pages, dont une longue introduction à l'anatomie moderne, il est le livre fondateur du shiatsu. Il indique d'emblée sa volonté de n'être pas un simple massage de bien-être mais bien une technique à visée thérapeutique. (Dans la réédition des années 70, le titre est raccourci en « Shiatsu hō » (指圧療法) soit « Méthode shiatsu ». Le titre original n'apparaît qu'à la troisième page). L'auteur insiste également sur la dimension spirituelle du shiatsu pour toutes les personnes qui souhaiteraient se former à cette technique. Dans ce même livre il se décrit comme le fondateur du shiatsu et fait référence à 20 ans de pratique, c'est pourquoi certains auteurs occidentaux datent de 1919 l'invention du shiatsu.

Concrètement, la première clinique utilisant des protocoles de pression des doigts fut ouverte à Muroran (Hokkaido) dès 1925 par Tokujirō Namikoshi (浪越 徳治郎, *Namikoshi Tokujirō*). Il appelait sa technique « Appaku hō » (迫壓法). Mais une fois le nom de shiatsu connu, il appréciera cette appellation pour ne plus la quitter.

À partir de là, la pratique du shiatsu s'est ensuite diffusée à travers différents enseignants qui ont perfectionné le shiatsu en fonction de leur propre expérience. C'est ainsi que plusieurs styles sont nés avec des orientations différentes (traditionnelles, énergétiques, intégration de techniques d'ostéopathie ou de chiropractie importées de l'Occident, etc.) (voir section « Les différents styles »).

Mais l'avenir des techniques populaires s'est trouvé bouleversé par la Seconde Guerre mondiale et l'occupation américaine qui importe le système médical occidental au Japon en créant un pont commercial entre le Japon et l'Occident, notamment pour isoler le Japon de l'influence chinoise.

En 1955, Tokujirō Namikoshi et son fils Tōru Namikoshi (浪越 徹, *Namikoshi Tōru*) obtinrent pour leur école la licence officielle du ministère de la Santé et du Bien-être japonais. Le shiatsu bénéficie alors d'une grande notoriété grâce à des receveurs célèbres tels que Marilyn Monroe et Mohamed Ali⁶.

En 1964, le ministère de la Santé et du Bien-être japonais distingue le shiatsu du massage⁷.

En Europe, le Parlement européen reconnaît le shiatsu comme une médecine complémentaire digne d'intérêt et invite les États membres à les intégrer⁸. Le shiatsu est ainsi reconnu en Autriche et en Suisse, notamment. En France, l'État reconnaît le titre professionnel de « spécialiste en shiatsu » depuis 2015⁹ et charge le Syndicat des Professionnels de Shiatsu (SPS) de gérer la certification des Spécialistes en shiatsu^{10,11}.

Description

Applications et contre-indications du shiatsu

Le shiatsu est reconnu pour s'inscrire « dans le domaine de la prévention et de la détente »¹². D'après la définition du Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), il a pour but de garder ou de retrouver un « équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique par un travail de rétablissement de la circulation énergétique à l'aide de pressions et par une relation d'aide ».

En dehors des cabinets où il se pratique le plus souvent, le shiatsu trouve de nombreuses applications¹³, par exemple, dans le bien-être au travail, la préparation et la récupération du sportif, l'accompagnement des patients à l'hôpital en complément des traitements classiques. Le shiatsu est utilisé pour lutter contre les effets du stress, diminuer les tensions, compléter un traitement médical, favoriser la récupération après un trauma.

Il reste contre-indiqué en cas de maladie aiguë, de fracture ou de médication lourde (liste non exhaustive)¹⁴.

Les différents styles

Le terme shiatsu était à l'origine réservé aux écoles d'État japonaises et formalisé par Tōru Namikoshi sur la base de l'anma¹⁵ traditionnel et de techniques issues de la chiropraxie.

De très nombreuses écoles existant encore à la fin des années 1970 ont aujourd'hui disparu avec leurs chefs de file. Les différentes écoles sont :

- Le *shiatsu Namikoshi*, largement répandu au Japon et enseigné dans les écoles d'État japonaises, est le shiatsu des origines ;
- Le *shiatsu Koho* (皇方, *Kōhō*) du professeur Ryūhō Okuyama (奥山 龍峰, *Okuyama Ryūhō*) dont la réputation fut grande au Japon jusqu'aux années 1990 ;
- Le *shiatsu Masunaga* ou « Zen Shiatsu ». Shizuto Masunaga (増永 静人, *Masunaga Shizuto*), psychologue, fut un élève de Namikoshi. Il estima qu'en apportant la théorie de la médecine traditionnelle chinoise au shiatsu, on gagnerait en efficacité dans le soin. Ce shiatsu-là fut l'un de ceux qui se fit connaître en Europe, parmi bien d'autres, au milieu des années 1970 ;
- En France, le *shiatsu myo-énergétique* a été développé par Hiroshi Iwaoka, acupuncteur, praticien en shiatsu et en *sōtai*, diplômé d'État du Japon ;
- Le *shiatsu macrobiotique* développé par Shizuko Yamamoto, qui se caractérise par l'alimentation macrobiotique ;
- L'*Ohashiatsu de Wataru Ohashi*, dans le prolongement de l'enseignement de Masunaga, axé sur le bien être ;
- Le *Shiatsu Yoseido*, dit aussi Shiatsu Essentiel, école fondée par Yuichi Kawada qui étudia sous la direction de Namikoshi et de Masunaga ;
- Le *shiatsu Yin*, shiatsu thérapeutique développé par Maître Takeuchi Nobuyuki à la clinique AKAHIGEDO à Tokyo ;
- Le *shiatsu de Ryotan Tokuda* s'inscrit dans une lignée de docteurs en médecine chinoise traditionnelle et shiatsu. Tokuda a dispensé ses enseignements au Brésil depuis 1968 et en Europe depuis 1988 et fondé les Instituts Nonindo dans différents pays ;
- Le *Sei Shiatsu* développé par Bernard Bouheret, kinésithérapeute et praticien en shiatsu diplômé de Koho Shiatsu (école Hakko de Maître Okuyama) et enseigné à l'École de shiatsu thérapeutique (Paris) ;
- Le *shiatsu holistique* ;
- Le *shiatsu du visage* est un soin de bien-être, dont l'action se concentre sur les zones d'acupuncture du visage. On l'appelle parfois lifting japonais.
- Le *ThéraShiatsu* développé pour une pratique sur table est un shiatsu qui s'inscrit dans l'accompagnement à la santé.

Peu de courants shiatsu sont réellement reconnus au Japon. D'ailleurs 2 grandes familles sont identifiées dans le système médical japonais. La première est le shiatsu basé globalement sur la physiologie humaine, et les concepts de la bio-médecine, et la deuxième est le keiraku shiatsu basé sur les concepts de circulation d'énergie, et les concepts de la médecine orientale¹⁶

Le shiatsu Namikoshi

Tokujirō Namikoshi crée sa propre école de shiatsu, parmi bien d'autres courants, en 1940. Il demande à son fils Toru de se former à la chiropraxie aux États-Unis et l'intègre à sa pratique. Ce shiatsu est pratiqué uniquement avec les doigts et les paumes des mains¹⁷. Il est accessible avec une relative aisance car il se passe aisément de références à la Chine, et se concentre sur la technique du soin¹⁸. Il est certainement, de ce fait, le shiatsu le plus répandu dans le monde, et se veut avant tout une technique du toucher.

Le shiatsu médical Koho

Le professeur Ryūhō Okuyama, décédé en 1987, est contemporain de Tōru Namikoshi et ces deux praticiens-enseignants se fréquentaient régulièrement. Namikoshi père et fils étaient d'ailleurs présents aux funérailles du professeur, à Omiya. Mais leurs sources d'apprentissage ont été différentes : Ryūhō Okuyama fut notamment pratiquant de jujitsu, un art martial japonais, disciple du professeur Hirata, médecin de médecine traditionnelle chinoise, et fondateur du Hakkō-ryū, un art martial d'auto-défense orienté vers l'équilibre et la santé du pratiquant.

L'orientation du *Kōhō shiatsu*, fondé sous cette appellation en 1941¹⁹, reflète ce cursus et repose sur des pressions des pouces sur les points (ou *tsubo*) situés le long des méridiens²⁰.

Le shiatsu Masunaga

Shizuto Masunaga (1925-1981) a développé une forme de shiatsu en s'intéressant particulièrement à la psychologie et à l'énergétique. Étudiant au Japan Shiatsu College en 1949 sous la direction de Tokujirō Namikoshi, puis enseignant dans cette même école, il s'en est éloigné pour fonder son propre style. Ce style de shiatsu utilise un système spécifique de méridiens avec 24 méridiens réguliers au lieu de 12 dans la médecine traditionnelle chinoise.

Son apprentissage nécessite une bonne compréhension de la médecine traditionnelle chinoise et des tableaux pathologiques élaborés par Masunaga. Le shiatsu Masunaga peut répondre à une demande de bien-être ou d'accompagnement thérapeutique selon le niveau de compétence et l'orientation du praticien.

Le *shiatsu Masunaga* est connu aujourd'hui à travers le monde sous le nom de "*Zen shiatsu*" ou "*Iokai shiatsu*". Il est l'auteur de plusieurs livres qui font référence²¹.

Le shiatsu de Ryotan Tokuda

Maître Ryotan Tokuda, né à Hokkaido au Japon en 1938, est diplômé de philosophie bouddhiste de l'université de Komazawa et maître Zen (école Sōtō). Il apprit le shiatsu et la médecine traditionnelle chinoise auprès de maître Ryosui Wakita, (également moine zen de l'école Sōtō et maître de kendo). Maître Ryosui Wakita fut disciple de maître Sorei Yanagiya, lui-même disciple de l'un des fondateurs du shiatsu : maître Shinsai Ota.

Le shiatsu de *Ryotan Tokuda* demeure en lien direct avec la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'un shiatsu appliqué systématiquement sur les 12 méridiens principaux avec un toucher-shiatsu spécifique, au fil de la séance, sur différentes portions de méridiens et points d'acupuncture. Ryotan Tokuda enseigne que la qualité du soin dépend en grande partie de l'attitude du praticien, de sa posture et qualité de présence. À cette fin, son enseignement met l'accent sur l'entraînement du praticien afin qu'il chemine vers le geste juste. Théories fondamentales de la MTC, diététique orientale et exercices de santé font partie de la transmission²².

Évaluation scientifique

L'efficacité thérapeutique du shiatsu et ses risques sont similaires à ceux de n'importe quel massage²³ : le traitement peut détendre le corps, et les patients traités rapportent en majorité se sentir plus relaxés et en meilleure forme. La théorie des méridiens et du *qi*, sous-jacente au shiatsu comme à l'acupuncture, n'a aucune base scientifique, et le shiatsu n'a jamais été démontré comme étant plus bénéfique qu'un massage thérapeutique ne s'appuyant pas sur la médecine traditionnelle chinoise^{24,25}.

Jusqu'à présent, les études sur l'efficacité du shiatsu ont donné des résultats globalement positifs, mais ces études sont de faible niveau de preuve et comportent des biais^{26,27}.

Selon le Cancer Research UK, « il n'y a aucune preuve scientifique démontrant que le shiatsu peut guérir ou prévenir n'importe quel type de maladie, y compris le cancer. » De plus, un manque de recherche de haute qualité signifie qu'il n'y a actuellement aucune preuve scientifique pour soutenir l'utilisation du shiatsu pour contrôler les symptômes du cancer. Il est possible que le shiatsu puisse aider à gérer les symptômes ou les effets secondaires, mais des études supplémentaires sont nécessaires pour en évaluer l'efficacité²⁷. Les premiers résultats indiquent que l'efficacité possible du shiatsu dans la gestion de la douleur et de l'anxiété des patients vient plus du fait d'être écoutés par un praticien attentif à leurs besoins que du traitement physique lui-même²⁸.

Reconnaissance professionnelle

- La France reconnaît depuis 2015 le titre à finalité professionnelle de « Spécialiste en shiatsu » - titre inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP¹²).
- La France reconnaît en 2019 le titre à finalité professionnelle de Technicien en accupression et shiatsu - titre inscrit au Répertoire National des Certifications Professionnelles
- La Suisse reconnaît depuis 2016 le titre de « Thérapeute complémentaire, méthode Shiatsu » dans le cadre du Diplôme Fédéral de Thérapeute Complémentaire, reconnu par le SEFRI (Secrétariat Fédéral à la Formation, à la Recherche et à l'Innovation²⁹).

Références

- « 国立国会図書館オンライン | National Diet Library Online » (<https://ndlonline.ndl.go.jp/#!/detail/R300000001-I000000473360-00>), sur ndlonline.ndl.go.jp (consulté le 18 décembre 2019)
- « 国立国会図書館オンライン | National Diet Library Online » (<https://ndlonline.ndl.go.jp/#!/detail/R300000001-I000000553760-00>), sur ndlonline.ndl.go.jp (consulté le 18 décembre 2019)
- « 国立国会図書館オンライン | National Diet Library Online » (<https://ndlonline.ndl.go.jp/#!/detail/R300000001-I000000656982-00>), sur ndlonline.ndl.go.jp (consulté le 18 décembre 2019)
- Hélène Campan, *Le Shiatsu*, Grancher (lire en ligne (<http://www.grancher.com/bibliotheque/documents/9782733913314.pdf>)), page 17
- (ja) Tenpeki Tamai, *Shiatsu Ho : Shiatsu Ryoho*, Tokyo, 1939, 622 p. (ISBN 978-4-89350-655-9)
- « Namikoshi » (<http://shiatsu-london.net/namikoshi.html>), sur shiatsu-london.net (consulté le 23 février 2017)
- « Médecines complémentaires et shiatsu » (<https://www.senat.fr/questions/base/2014/qSEQ140110196.html>), sur [senat.fr](https://www.senat.fr) (consulté le 10 avril 2017)
- Rapport sur le statut des médecines non conventionnelles (<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPO RT+A4-1997-0075+0+DOC+XML+V0//FR>).
- Arrêté du 17 juillet 2015 portant enregistrement au répertoire national des certifications professionnelles* (lire en ligne (https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?sessionId=512CD34F81B626FC D886C0FE7652D306.tpdila12v_3?cidTexte=JORFTEXT000030931008&dateTexte=&oldAction=rechJO&categorieLien=id&idJO=JORFCONT000030930632))
- « Le Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) (Résumé descriptif de la certification) - Commission nationale de la certification professionnelle » (<http://www.mcp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=23661>), sur [mcp.cncp.gouv.fr](http://www.mcp.cncp.gouv.fr) (consulté le 10 avril 2017)
- « Actualités - SPS » (<https://www.syndicat-shiatsu.fr/>), sur [syndicat-shiatsu.fr](https://www.syndicat-shiatsu.fr/) (consulté le 10 avril 2017)
- « Le Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) (Résumé descriptif de la certification) - Commission nationale de la certification professionnelle » (<http://www.mcp.cncp.gouv.fr/grand-public/visualisationFiche?format=fr&fiche=23661>), sur [mcp.cncp.gouv.fr](http://www.mcp.cncp.gouv.fr) (consulté le 8 octobre 2015).
- « Shiatsu - Massage Shiatsu » (<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Relaxation/Massage/Articles-et-Dossiers/Shiatsu-quand-la-pression-soulage>), sur [psychologies.com](http://www.psychologies.com), 16 juillet 2009 (consulté le 10 avril 2017)
- « Le shiatsu : quelles contre-indications ? », *Santé Magazine*, 8 janvier 2013 (lire en ligne (<http://www.santemagazine.fr/le-shiatsu-quelles-contre-indications-video-48627.html>), consulté le 10 avril 2017)
- « Existe-t-il une tradition dans le Shiatsu ? » (<http://www.ryohoshiatsu.com/fr/tradition-dans-shiatsu-question/>), sur [ryohoshiatsu.com](http://www.ryohoshiatsu.com) (consulté le 23 avril 2018)
- « Les courants et styles shiatsu » (<https://www.shiatsu-france.com/article-les-courants-shiatsu.html>), sur *Shiatsu France* (consulté le 4 décembre 2020)
- « La méthode de pression du Namikoshi Shiatsu » (<http://www.ecole-de-shiatsu.com/index.php?PageID=393&SRubID=52&RubID=85>), sur [ecole-de-shiatsu.com](http://www.ecole-de-shiatsu.com) (consulté le 23 février 2017)
- « Shiatsu Namikoshi » (<http://www.shiatsu-namikoshi.com/>), sur [shiatsu-namikoshi.com](http://www.shiatsu-namikoshi.com) (consulté le 23 février 2017)
- « Interview de Nidaï soke, actuel directeur de l'Hakko ryu » (<http://www.ecole-de-shiatsu.com/index.php?RubID=81&SRubID=45&PageID=377>), sur [ecole-de-shiatsu.com](http://www.ecole-de-shiatsu.com) (consulté le 23 février 2017)
- (en-us) « Hakkoryu Koho Shiatsu », *Hakkoryu Jujutsu*, 2015 (lire en ligne (<http://hakkoryu.com/koho-shiatsu/>), consulté le 23 février 2017)
- Shizuto Masunaga, *Zen shiatsu : Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé*, Guy Trédaniel éditeur, avril 2014 (ISBN 978-2-8132-0714-2)
- I. Laading, *Shiatsu, Voie d'équilibre*, éditions Desiris, Méolans-Revel, 1999, ch. 2 et 3.
- « Le Shiatsu » (<http://www.charlatans.info/news/Le-Shiatsu>), sur [charlatans.info](http://www.charlatans.info) (consulté le 23 février 2017)
- (en) M Bauer, « The Final Days of Traditional Beliefs? – Part One », *Chinese Medicine Times*, vol. 1, n° 4, 2006, p. 31 (lire en ligne (<http://www.chinesemedicinetimes.com/section.php?xSec=122>))
- (en) AC Ahn, AP Colbert, BJ Anderson, ØG Martinsen, R Hammerschlag, S Cina, PM Wayne et HM Langevin, « Electrical properties of acupuncture points and meridians: A systematic review », *Bioelectromagnetics*, vol. 29, n° 4, 2008, p. 245–56 (PMID 18240287 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18240287>), DOI 10.1002/bem.20403 (<https://dx.doi.org/10.1002/bem.20403>), lire en ligne (https://mn.uio.no/fysikk/english/research/projects/bioimpedance/publications/papers/meridian_rev.pdf))
- (en) N Robinson, A Lorenc et X Liao, « The evidence for Shiatsu: A systematic review of Shiatsu and acupressure », *BMC Complementary and Alternative Medicine*, vol. 11, 2011, p. 88 (PMID 21982157 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21982157>), PMID 3200172 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/3200172>), DOI 10.1186/1472-6882-11-88 (<https://dx.doi.org/10.1186/1472-6882-11-88>))

« Shiatsu incorporates acupressure, which is similar but applies pressure for longer on specific pressure points on meridians, following Traditional Chinese Medicine (TCM) »

27. (en) « Shiatsu » (<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual-therapies/shiatsu>), *Cancer Research UK* (consulté en août 2013)
28. (en) « Relieving pressure – An evaluation of Shiatsu treatments for cancer & palliative care patients in an NHS setting », *European Journal of Integrative Medicine*, vol. 21, 1^{er} août 2018, p. 27–33 (ISSN 1876-3820 (<https://www.worldcat.org/issn/1876-3820&lang=fr>), DOI 10.1016/j.eujim.2018.06.002 (<https://dx.doi.org/10.1016/j.eujim.2018.06.002>), lire en ligne (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876382018303135>), consulté le 3 septembre 2018)
29. « SEFRI » (<https://www.sbf.admin.ch/sbfi/fr/home.html>), sur *SEFRI.ch*

Bibliographie

- Tokujiro Namikoshi, *Shiatsu. Thérapie japonaise de pression avec les doigts*, Le Courrier du Livre (15 janvier 2001), 91 p. (ISBN 978-2702904084)
- Toru Namikoshi, *Le livre complet de la Thérapie Shiatsu*, Guy Trédaniel, 2004, 378 p. (ISBN 978-2-84445-531-4)
- Shizuto Masunaga, *Shiatsu et médecine orientale*, Le Courrier du Livre, 1999, 2010, 448 p. (ISBN 978-2-7029-0801-3)
- Shizuto Masunaga, *Les 100 récits du traitement*, Paris, Le Courrier du Livre, 2010, 438 p. (ISBN 978-2-7029-0762-7)
- Carola Beresford-Cooke, *Shiatsu : Théorie et pratique*, Maloine, 2e édition (3 décembre 2012), 412 p. (ISBN 978-2224033347)
- Yuichi Kawada : *L'art du Shiatsu ou la Voie de la guérison* (Film documentaire - vertigofilms.be)
- Michel Odoul, *Shiatsu fondamentale : Médecine chinoise et tradition japonaise*, Malakoff, Éditions Dunod, coll. « Les nouveaux chemins de la santé », 2019, 672 p. (ISBN 978-2-10-078947-4)

Voir aussi

Articles connexes

- Médecine traditionnelle chinoise
- Méridien en médecine traditionnelle chinoise
- Acupuncture
- Réflexologie
- Tui Na

Liens externes

- Notices d'autorité : Bibliothèque du Congrès (<http://id.loc.gov/authorities/sh85000760>) · Gemeinsame Normdatei (<http://d-nb.info/gnd/4054746-2>) · Bibliothèque nationale de la Diète (<http://id.ndl.go.jp/auth/ndlna/00570872>) · Bibliothèque nationale d'Israël (http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local_base=NLX10&find_code=UID&request=987007293848005171) · Bibliothèque nationale tchèque (<http://aut.nkp.cz/ph116138>)
- Notice dans un dictionnaire ou une encyclopédie généraliste : *Store norske leksikon* (<https://snl.no/shiatsu>)
-
- Société Française du Shiatsu (SFS) (<https://www.shiatsu-france.com>)
- Planches des 12 Méridiens, des Vaisseaux Gouverneur et Conception et des Points Mu et Shu (http://www.shiatsu-aist.org/doc/documents_shiatsu.php)
- Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique (<http://ufpst.org/>)
- Syndicat professionnel de Shiatsu (SPS) (<https://www.syndicat-shiatsu.fr>)