

Retrouver de la légèreté

Agir en douceur sur notre corps, établir un dialogue par le toucher, voilà ce que propose le shiatsu. Une méthode à tester, quelque part aux abords de la forêt d'Eckartswiller. De quoi ajouter une parenthèse exotique à nos vacances alsaciennes.

LE SHIATSU, qui veut littéralement dire « pression des doigts », est une méthode de relaxation qui s'inscrit dans le domaine de la prévention. Cela consiste à exercer des pressions sur certains points du corps ou des étirements, afin de permettre une bonne circulation de l'énergie et de dénouer des tensions accumulées. Cette discipline se pratique dans une ambiance feutrée, avec bougies et diffusion d'huiles essentielles.

« **Les mains, la tête, ou les pieds, sont des portes d'entrée** »

« L'essentiel se passe dans le "non verbal" quand je reçois quelqu'un pour une séance de shiatsu », explique Marie-Paule Meng. Puis de poursuivre : « J'observe beaucoup, je sens. La manière dont la per-



Dialogue par le toucher avec Marie-Paule Meng. PHOTO DNA

sonne va se déplacer, ou s'installer sur la table va souvent m'indiquer les tensions dont elle souffre. Ce qui est intéressant avec le shiatsu, c'est qu'il permet de s'adapter à chacun. Car nous avons des points de correspondances partout dans le corps. Si certaines parties du corps ne sont pas accessibles au vu de l'âge, d'un handicap per-

manent ou non, ce n'est pas un problème puisque les mains, la tête, ou les pieds, sont des portes d'entrée aussi. »

Rétablir un équilibre

C'est un long chemin personnel qui a conduit Marie-Paule Meng à se former au shiatsu. Atteinte depuis son enfance d'une scoliose très importante, c'est en

cherchant pour son propre bien-être, une alternative à ses traitements médicaux, qu'elle découvre cette pratique. « On ne soigne pas avec le shiatsu, on rétablit simplement un équilibre qui va permettre au corps de faire ce qu'il a à faire. Notre corps débordé d'intelligence, rendons la lui ! » insiste-t-elle. Cet art du bien-être séduit de

plus en plus de publics. On le voit faire son entrée dans les entreprises, notamment dans l'industrie. « J'interviens de plus en plus souvent dans des entreprises en recherche de bien-être au travail pour leurs employés. Souvent dans des métiers où le corps est très sollicité et où, bien souvent, la productivité et la rentabilité sont de mise », confie Marie-Paule.

Le shiatsu est une formule qui s'adapte aussi aux saisons : « Je n'ai pas les mêmes demandes en été ou en automne. Par exemple, en été, les gens viennent rechercher de l'évasion, une déconnexion avant de partir en vacances. Alors qu'en automne, on viendra me voir pour s'offrir une parenthèse de douceur et de cocooning pour contrer la dépression saisonnière », argumente la praticienne.

Le shiatsu offre donc une porte ouverte vers la métamorphose et la libération du corps. Serait-il l'un des secrets de la longévité ? A en entendre les différents témoignages, c'est une expérience très relaxante. De quoi se sentir léger comme un papillon... ■