Table des matières

Avant-propos 13

Préface de l'édition en français I

Préface de l'édition originale 19

1re partie : Shiatsu pour sages-femmes 23

Chapitre 1 : Le shiatsu et ses bénéfices dans le domaine de la maternité 25
- Introduction 25
- Quel style de shiatsu est présenté dans le livre 27
- Les bénéfices du shiatsu pour la maternité 30
- Résumé des bénéfices du shiatsu 31

Chapitre 2 : Questions d'ordre professionnel 33
- Introduction 33
- Questions relatives à la profession et à l'emploi 36
- Développement d'un protocole 39
  - Définition du shiatsu 39
  - Critères de formation 40
  - Critères de choix des femmes 40
  - Consentement 40
  - Conservation des données et audit 40
  - Forme d'évaluation 40
  - Questions relatives à la profession 41
  - Questions relatives à l'emploi 41
  - Assurances 41
  - Rôle du praticien de shiatsu de référence 41
  - Normes pour les soins de shiatsu dans le domaine de la maternité 42
  - Formation au shiatsu et réglementation 43
  - Formation continue en shiatsu 45
- La recherche 46
- Résumé de la base de données sur les recherches en shiatsu, acupression, acupuncture et massage pour soutenir l'utilisation du shiatsu en maternité 49

Analgésie pendant le travail 49
Induction et augmentation du travail 50
Autres effets sur le travail – longueur, normalité des contractions, hémorragie postnatale 51
Bénéfices pour la grossesse 51
Les bébés 52

2e partie : Yin et Yang – application de la théorie orientale au domaine de la maternité 61

Chapitre 3 : Concepts clés 63
Introduction 63
Carte des méridiens énergétiques orientaux : concepts clés du shiatsu 66
Le tout dans un état de changement permanent 66
Yin et Yang 67
L'expression du Yin et du Yang dans le corps : développement des premiers méridiens 71
Trajets des vaisseaux Gouverneur et Conception 71
Les différents types d'énergie dans le corps 74
Trajets de l'énergie : méridiens et Merveilleux vaisseaux 77
Fonctions des vaisseaux Conception, Gouverneur et autres Merveilleux vaisseaux 79
Le système des douze méridiens 83
Fonctions des méridiens 85

Chapitre 4 : La période anténatale, la naissance et la période postnatale du point de vue du shiatsu 97
Introduction 97
Principaux schémas énergétiques et changements pendant la grossesse pour la mère 97
Circulation et production de l'Essence 98
Circulation et production du Ki 99
Circulation et production de l'énergie Sang 99
Vaisseaux Gouverneur, Conception et Pénétrant, régulateurs de nombreux changements 100
Vaisseau Pénétrant 100
Vaisseau Conception 102
Vaisseau Gouverneur 102
Effets sur le vaisseau Ceinture, Cœur-Utérus, Rein-Utérus 102
Vaisseau Ceinture 102
Cœur-Utérus 104
Rein-Utérus 104
Effets sur les douze organes et méridiens 104
Reins et Vessie, eau 105
Rate et Estomac, terre 106

Cœur et Intestin Grêle, feu 106
Triple Réchauffeur et Maître Cœur, feu supplémentaire 106
Foie et Vésicule Biliaire, bois 107
Poumons et Gros Intestin, métal 107
Schémas énergétiques pour le bébé 110
Principaux changements énergétiques pendant le travail 110
Principaux schémas énergétiques pour la mère en travail 111
L'énergie de l'eau (Rein et Vessie), la première étape 112
L'énergie du bois (Vésicule Biliaire et Foie), seconde étape 113
L'énergie du feu (Cœur / Intestin Grêle, Triple Réchauffeur et Maître Cœur) troisième et quatrième étapes 115
L'énergie du métal, Poumon et Gros Intestin 116
L'énergie terre, Estomac et Rate 118
Énergie du bébé pendant le travail 118
Introduction 118
Rein, eau 118
Poumon, le métal 119
Cœur : feu 119
Comprendre les changements dans la période postnatale précoce 120
Principaux changements pour la mère 120
Schémas des méridiens après la naissance 122
Principaux changements énergétiques pour le bébé 124
Merveilleux vaisseaux : Conception et Gouverneur 126
Poumon 127
Estomac et Rate 127
Cœur et Intestin Grêle, Triple Réchauffeur et Maître Cœur 127
Vessie et Rein 127
Foie 128

3e partie : Applications pratiques – shiatsu avec les mains 131

Chapitre 5 : Applications des principes de base du shiatsu 133
Introduction 133
Être détendu 134
Travailler à partir de son hara 135
Pression pénétrante 136
Relier les mouvements du hara et la pression verticale 138
Équilibrer Kyo et Jitsu 143
Combien de temps dois-je rester ? 147
Travailler avec les deux mains : avec continuité et fluidité 149
Pratiquer à travers les vêtements ou utiliser des huiles 152
Pour le bébé 153

Chapitre 6 : Le shiatsu pendant le travail 157
Introduction 157
Pratique du dos 159
Techniques de base 162
Techniques plus complexes 166
Pratique du cou, de la tête et des épaules 173
Techniques de base 176
Techniques plus complexes 176
Travail abdominal 184
Techniques de base 187
Techniques plus complexes 192
Jambes et pieds 194
Techniques de base 196
Techniques plus complexes et points spécifiques 197
Bras et mains 205
Techniques plus complexes et points spécifiques 206
Combinaisons de points 210
Combinaisons de points de Ikuyo Hosaka 210
Autres suggestions 211

Chapitre 7 : Shiatsu de la grossesse et de la période postnatale précoce 217
Introduction 217
Techniques pour la grossesse 218
Travail abdominal 219
Cou, dos et côtés 224
Cou, épaules et colonne vertébrale 227
Travail du cou 228
Bras 230
Jambes 235
Autres points importants et combinaisons de points 239
La période postnatale pour la mère 241
L'abdomen 243
Travail de la poitrine 243
Estomac sur le torse 244
Le dos 246
Cou et épaules 246
Les bras 246
Soins postnataux du bébé 247
Étirements et mouvements 249
Check-list 258
Grossesse 259
Le pré-travail 268

Le travail 269
Le postnatal pour la mère 271
Le postnatal pour le bébé 273

4e partie : Shiatsu pour la santé 275

Chapitre 8 : Se soigner soi-même avec le shiatsu 277
Introduction 277
Exercices pour entretenir sa santé 277
Exercices basés sur le Ki : les Makko ho 277
Exercices basés sur l'Essence : l'approche Well Mother 287
Travailler certains méridiens et points sur
294
Recevoir du shiatsu régulièrement 296
Questions à poser au praticien 296

Appendices 299
Appendice 1 : Échantillon de prospectus 299
Appendice 2 : Liste des organismes et écoles 302
Appendice 3 : Questions générales relatives à la sécurité et au diagnostic 305

Glossaire 307

Index 311