

Etude de cas – Ecole Toshiatsu

Nom du stagiaire : Magali Bayre

Année/ Niveau : 2

Séance n°1 - Date : 03/05/24 - Durée : 1h15

Le receveur : Samuelle est une femme active de 49 ans.

Motif de la visite : bien-être et détente

Bilan établi par le donneur

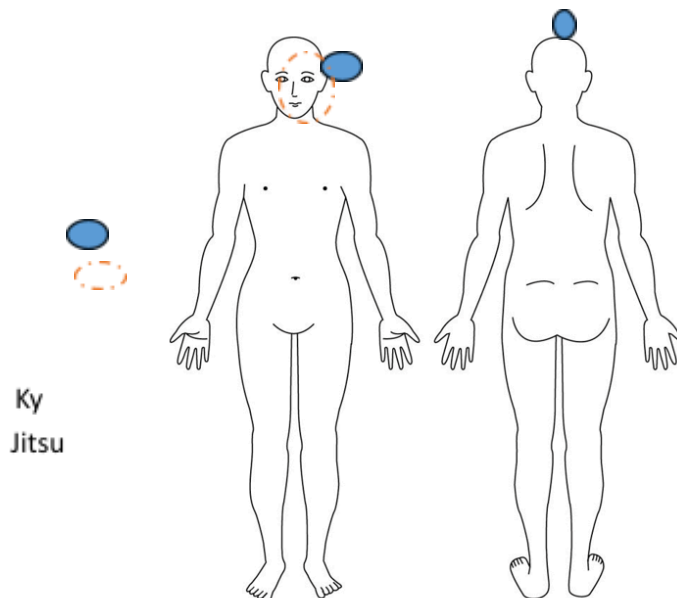
Bo-shin (par l'observation) : personne calme, respiration douce mais au rythme rapide.

Bun-shin (par l'écoute) : voix douce, très calme

Mon-shin (par le questionnement) : Elle a changé de travail récemment et son fils unique passe des concours au moment de la séance, elle se sent donc stressée. Elle m'indique qu'elle a une toux sèche, d'irritation, depuis trois semaines et cela lui donne des douleurs intercostales. Elle se sent fatiguée.

Setsu-shin (par le toucher) : les mobilisations des jambes ont permis de constater que le bas du corps est souple, détendu contrairement au haut du corps, plus tendu (épaule, nuque,...).

Bilan du ventre : Triple Réchauffeur était le plus kyo, Cœur, Vésicule Biliaire et Foie étaient plus Jitsu.



Stratégie du donneur : La receveuse a préféré commencer la séance en position sur le dos. J'ai donc débuté par les étirements des jambes, puis les mobilisations des hanches et du

bassin. J'ai pu constater que le bas du corps était souple, dans les torsions, étirement et rotations des hanches et du bassin.

J'ai ensuite réalisé le bilan du Hara et ai appliqué la technique du Ho-Sha sur Triple Réchauffeur et Cœur. J'ai décidé d'axer le reste de ma séance sur le haut du corps, les épaules, les trapèzes, la nuque, le cou, la tête et le visage pour travailler le méridien TR/MC. J'ai tout de même réalisé un travail de Poumon, Gros Intestin avec un toucher global sur les bras.

Explication de la séance de shiatsu / Durée : 1h15

Début de séance en Position sur le Dos puis en Position sur le Côté Yang pour travailler le haut du corps, la mobilisation de l'épaule, travail sur la clavicule et sur le bras. Etirement du bras. Travail approfondi des points TR sur le côté de la tête et autour de l'oreille.

En PSC Yin, mobilisation du bras et ouverture de l'épaule.

J'ai terminé par un travail pour renforcer l'énergie du Rein avec une main sur le sacrum et une pression sur R1 avec l'autre main.

Observations post-séance

Du receveur : se sent détendue juste après la séance.

Du donneur : bonne séance et bon ressenti.

Conclusion du donneur

Bonne séance pour faire découvrir le Shiatsu et apporter un bien-être global.

Séance n°2 - Date : 29/06/24

Durée : 1h20

Retour de la séance précédente

Depuis la séance précédente, Samuelle se sent davantage stressée, cogite beaucoup. Son fils passe les oraux pour ses concours et Samuelle prend ses marques dans le cadre de son nouveau poste. Elle est fatiguée.

Bilan établi par le donneur

Bo-shin (par l'observation) : Son œil droit est cerné, je la trouve fatiguée et le teint plus pâle que d'habitude.

Mon-shin (par le questionnement) : Samuelle se sent physiquement bien, n'a pas de douleurs particulières, mais est tendue. Elle a des insomnies liées à sa cogitation.

Setsu-shin (par le toucher) : lors du bilan du ventre, je trouve Foie/VB en kyo et Cœur/IG en Jitsu.

Stratégie du donneur

Je décide de réaliser une séance pour relâcher la tension, le stress et de mettre l'accent sur Rein/Vessie, puis Foie/VB que j'ai trouvé Kyo lors du bilan du ventre. Je choisis également de passer du temps sur le bassin et les jambes, afin de faire descendre l'énergie.

Explication de la séance de shiatsu / Durée :

Je commence la séance en Position sur le Ventre, pour travailler Vessie, le sacrum, les fesses et les jambes, jusqu'au pieds. Je réalise un travail énergétique sur R1.

Je travaille ensuite Vessie sur les jambes, avec une connexion entre V56 et V60.

En PSD, je réalise le bilan du ventre, puis un Ho-Sha sur Foie/VB et cœur. J'enchaîne sur un travail des bras en global, puis des étirements des jambes et torsion du bassin. Travail de VB sur le flanc, en global, mobilisation des hanches, nouveau travail de vessie avec le genou, étirement des lombaires puis rotation de chaque hanche. Etirement des bras vers l'arrière.

J'ai terminé la séance par la tête avec une attention particulière sur VB 20 et VB21.

Observations post-séance

Du receveur : se sent très détendue, baille à plusieurs reprises. Très calme. Le surlendemain, Samuelle m'a indiqué que le shiatsu lui avait donné « un sacré boost ».

Du donneur : je me suis sentie bien ancrée, ai trouvé un rythme régulier. Je suis contente d'avoir pu mettre en pratique l'étirement du bassin et le travail de Vessie sur les jambes en PSD appris lors du week-end de cours précédent.

Conclusion du donneur : séance efficace tant pour moi que pour ma Jusha.

Séance n°3 Date : 28/09/24 Durée : 1h10

Retour de la séance précédente

La séance précédente a été très bénéfique, Samuelle ayant ressenti beaucoup d'énergie les jours suivants.

Aujourd'hui, elle m'indique qu'elle a beaucoup de travail et fait des horaires denses. Elle cogite toujours beaucoup, se réveille vers 5h-6h et se met à penser à tout ce qu'elle a à faire. Elle a régulièrement de l'herpès sur la paupière, peut-être une faiblesse au niveau immunitaire.

Elle me précise qu'elle voit régulièrement une psychologue autour d'une problématique liée à la relation avec sa mère.

Bilan établi par le donneur

Setsu-shin (par le toucher) : Le côté gauche de l'abdomen était plus kyo que le côté droit. Lors de la palpation du ventre, j'ai trouvé que Poumon était le plus Kyo, Vessie également kyo. J'ai du mal à définir quelle est la zone la plus kyo. Je trouve Cœur le plus Jitsu.

Stratégie du donneur

Je décide de consacrer la séance à renforcer l'énergie de Poumon/GI, mais également de refaire descendre l'énergie de la tête, vers les pieds. Je décide donc de commencer et terminer la séance par les pieds, et de porter mon attention sur la tête en milieu de séance.

Explication de la séance de shiatsu / Durée :

La séance a démarré en position sur le dos pour un travail global sur les jambes (étirements, mobilisation du bassin, les deux jambes ensembles, puis séparément), suivi d'un traitement du méridien de la vessie avec le genou et derrière les mollets. J'ai ensuite réalisé le bilan du ventre, puis ai passé un peu de temps sur le Vaisseau Conception (Ren Mai), 3 doigts de la main droite posés sur les points 5,6,7 et les doigts de l'autre main en connexion depuis le point REN15, puis en remontant sur le thorax sur REN18,19.

J'ai ensuite travaillé les bras, globalement puis avec un traitement du méridien Poumon, notamment P1 et P9, puis P11. Etirement des bras vers l'arrière.

Traitement global de la tête selon le protocole du kata de base, avec un étirement de la nuque.

J'ai ensuite proposé à la receveuse de passer en position sur le ventre pour travailler le dos, les jambes (vessie) et terminer par les pieds, et le point R1.

Observations post-séance

Du receveur : se sent relâchée après la séance.

Du donneur : je me suis sentie bien centrée et très réceptive aux états kyo et jitsu.

Conclusion générale du donneur

Mon objectif a été de renforcer l'énergie, en travaillant Poumon (défense vis-à-vis de l'extérieur) et Rein/vessie (énergie vitale). L'attention portée au RenMai avait pour finalité d'apporter un peu d'apaisement émotionnel.