



Image-symbole : andibreit / Pixabay

Une étude scientifiquement fondée le confirme : le Shiatsu aide en cas de stress

Le stress est un danger pour la santé et affecte la vie sociale. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) demande que les causes du stress soient combattues. Pour ce faire, il faut des concepts de santé interdisciplinaires qui s'inscrivent dans une approche thérapeutique globale telle qu'elle est pratiquée dans le Shiatsu. Au moyen d'une étude pilote scientifiquement fondée, une thérapeute de Shiatsu expérimentée a démontré l'effet positif du Shiatsu en cas de stress.

Depuis plus de 15 ans, Claudia Leyh-Dexheimer est thérapeute de Shiatsu en Allemagne. Dans son cabinet, elle rencontre souvent des personnes qui souffrent de troubles et de symptômes dus au surmenage et au stress dans différents domaines de leur vie. Dans ce contexte, elle a pu observer à maintes reprises comment les symptômes de stress physiques, psychiques et émotionnels de sa clientèle ont pu être soulagés grâce au Shiatsu.

Bien que de nos jours les traitements thérapeutiques complémentaires aient obtenu une large acceptation et reconnaissance et qu'il existe beaucoup d'études

utilisable et susceptible d'être citée par les intéressés de la science.

L'ocytocine comme paramètre de mesure

Dans cette étude récemment publiée, elle examine l'influence du Shiatsu et son toucher spécifique sur la gestion du stress. Un article spécialisé de Kerstin Uvnäs-Moberg qui examine l'effet du «gentle skin contact» sur la sécrétion de l'hormone ocytocine, aussi appelée « hormone de tendresse », a fourni la base à son étude. S'appuyant sur la thèse de cet article, Claudia Leyh-Dexheimer a utilisé l'hormone ocytocine comme paramètre de mesure et disposait ainsi d'un paramètre de laboratoire pour l'évaluation de son étude.

Des résultats prometteurs

24 sujets âgés entre 26 et 62 ans ont participé à cette étude, 21 femmes et trois hommes, tous actifs professionnellement. Cinq traitements de Shiatsu ont été effectués, dont l'effet a été examiné en mesurant le taux d'ocytocine dans la salive et à l'aide du questionnaire Burnout-Screening Skala II (BOSS II). Les résultats se sont avérés très positifs ou significatifs, scientifiquement parlant. Ainsi, le taux d'ocytocine a augmenté de 11% en moyenne lors du premier traitement et l'évaluation du questionnaire BOSS II a démontré un effet positif significatif en ce qui concerne la perception du stress des sujets qui s'est produit déjà après le premier traitement. Après cinq traitements, une nette amélioration de la perception du stress a pu être démontrée.

En résumé, on peut constater que : le Shiatsu a une influence positive sur la gestion du stress. Lors d'un épuisement marqué et/ou prolongé, plusieurs séances ou cycles de traitement sont nécessaires. Après deux à trois traitements, les séances peuvent être espacées sans que l'effet positif se perde. Dans une situation de stress temporaire éprouvante, le Shiatsu peut aussi servir comme mesure « ad hoc », puisque un traitement montre déjà un effet positif temporaire.

L'étude a été publiée sous forme de livre dans l'édition GRIN (n° ISBN 9783668784895) et a été archivée dans la bibliothèque nationale allemande.

Version courte gratuite

Version complète payante

Bibliographie

Wilkinson, Richard (2004): Les déterminants sociaux de la santé. Les faits. 2ème éd. Copenhague : OMS, bureau régional pour l'Europe (la santé urbaine au 21ème siècle).

Uvnäs-Moberg, Kerstin; Petersson, Maria (2011) : Role of oxytocin and oxytocinrelated effects in manual therapies. Dans : Hollis H. King, Michael M. Patterson et Wilfrid Jänig (éd.) : The science and clinical application of manual therapy. Edinburgh, New York : Elsevier, p. 147 à 161.

D'autres contributions concernant ce thème :

Job Stress Index

Qu'est-ce que le stress ?

L'effet du Shiatsu sur le stress

Exemple pratique : Shiatsu et stress