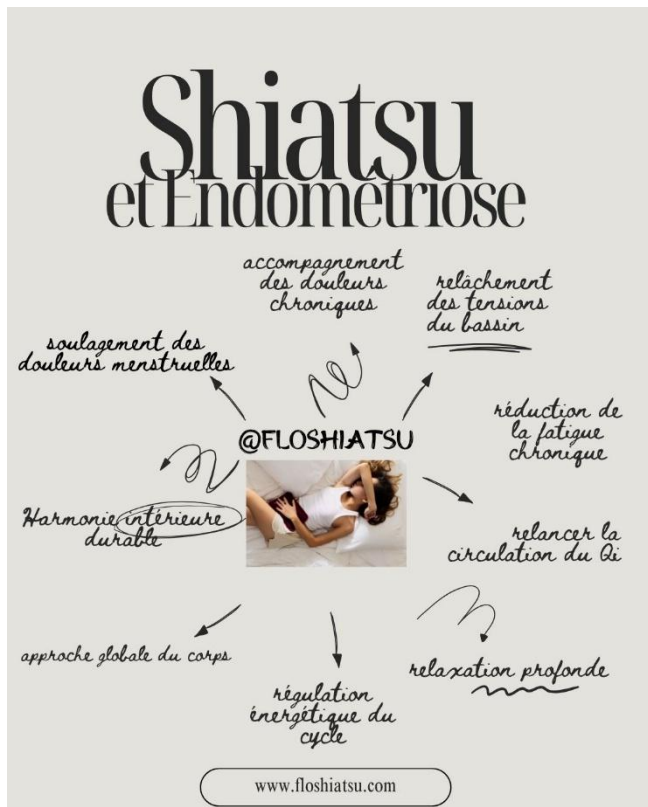


# Article Shiatsu et Endométriose.

## Médecine chinoise et shiatsu : une approche globale pour l'endométriose.

### Comprendre les déséquilibres énergétiques pour mieux accompagner l'endométriose et les troubles de cycles menstruels.



L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui touche environ **1 femme sur 10** en âge de procréer. Elle se caractérise par la présence de tissu semblable à l'endomètre en dehors de l'utérus, provoquant douleurs pelviennes, règles très douloureuses, fatigue chronique et parfois infertilité.

Si la médecine occidentale propose des traitements hormonaux ou chirurgicaux, de nombreuses femmes recherchent aussi des approches complémentaires pour **soulager les symptômes et améliorer leur qualité de vie**. Parmi celles-ci, le **shiatsu**, issu de la **Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)**, offre une approche globale du corps et de l'équilibre énergétique.

#### Comprendre l'endométriose selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

En MTC, la maladie n'est pas uniquement liée à un organe isolé mais à un **déséquilibre énergétique global**.

Les symptômes de l'endométriose sont souvent associés à plusieurs déséquilibres énergétiques :

### 1. Stagnation du Qi du Foie

Le **Foie**, en MTC, régule la circulation de l'énergie (Qi) et du sang.

Le stress, les émotions refoulées ou les tensions prolongées peuvent provoquer une **stagnation du Qi**, entraînant :

- douleurs menstruelles importantes
- irritabilité ou fluctuations émotionnelles
- tensions abdominales

- cycles irréguliers

La stagnation prolongée peut entraîner une **stase de sang**, souvent associée aux douleurs intenses.

## 2. Stase de Sang

La stase de sang correspond à une **circulation insuffisante ou bloquée du sang dans l'organisme**.

Elle peut se manifester par :

- douleurs pelviennes fixes ou aiguës
- règles très douloureuses
- caillots menstruels
- sensation de masses abdominales

En MTC, beaucoup de douleurs gynécologiques chroniques sont liées à cette stagnation.

## 3. Vide de Rein

Les **Reins** représentent la réserve d'énergie vitale et jouent un rôle fondamental dans la fertilité et les cycles menstruels.

Un vide d'énergie des Reins peut se manifester par :

- fatigue profonde
- douleurs lombaires
- cycles irréguliers
- difficultés de conception

## Méridiens et points souvent travaillés

Chaque séance est personnalisée, mais certains méridiens sont particulièrement importants dans l'accompagnement des troubles gynécologiques :

- méridien du **Foie** : circulation du Qi et gestion des émotions
- méridien de la **Rate** : transformation et circulation du Sang
- méridien des **Reins** : vitalité et système reproducteur
- **Vaisseau Conception (Ren Mai)** : régulation gynécologique

Certains points sont souvent mobilisés pour soutenir ces fonctions, comme ceux situés sur les méridiens du Foie, de la Rate et du bas-ventre.

## **Le rôle du Shiatsu dans l'accompagnement de l'endométriose**

Le **shiatsu** est une technique manuelle japonaise qui s'appuie sur les principes énergétiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Par des pressions exercées le long des méridiens, il vise à **rééquilibrer la circulation du Qi et du sang dans le corps**.

Dans le cadre de l'endométriose, le shiatsu peut contribuer à :

### **Soulager les douleurs**

Les pressions sur certains points permettent de **débloquer les stagnations énergétiques**, ce qui peut réduire les douleurs pelviennes et menstruelles.

### **Améliorer la circulation énergétique**

Le travail sur les méridiens du **Foie, de la Rate et des Reins** favorise la circulation du Qi et du sang dans le bassin.

### **Réduire le stress**

Le stress est un facteur aggravant majeur. Le shiatsu induit une **relaxation profonde**, bénéfique pour l'équilibre hormonal et émotionnel. Le shiatsu agit sur le système nerveux et favorise un état de relaxation profonde, souvent bénéfique pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.

### **Soutenir l'équilibre du cycle**

En réharmonisant les fonctions énergétiques liées aux organes reproducteurs, le shiatsu peut aider à **réguler les cycles menstruels**.

### **Accompagner le corps dans la durée**

Chaque séance est adaptée à la personne, à son énergie et à son vécu. L'objectif est d'accompagner le corps vers un meilleur équilibre global.

## **Une approche globale de la MTC**

L'accompagnement de l'endométriose en Médecine Traditionnelle Chinoise ne se limite pas au shiatsu. Il peut s'inscrire dans une approche globale comprenant :

- **acupuncture**
- **phytothérapie chinoise**
- **conseils alimentaires énergétiques**
- **gestion du stress et des émotions**

Cette approche vise à **rééquilibrer l'organisme dans son ensemble**, plutôt qu'à traiter uniquement les symptômes.

### **Une complémentarité avec la médecine occidentale**

Le shiatsu et la Médecine Traditionnelle Chinoise ne remplacent pas un suivi médical. Ils s'inscrivent plutôt comme **approches complémentaires**, permettant d'accompagner les femmes dans la gestion quotidienne de leur maladie.

### **Un accompagnement personnalisé**

Chaque personne est unique, et chaque endométriose l'est aussi. Lors d'une séance, un temps d'échange permet de comprendre vos besoins, votre histoire et vos symptômes afin d'adapter le travail énergétique.

L'objectif du shiatsu est d'offrir un espace d'écoute, de détente et de soutien pour le corps.

De nombreuses patientes rapportent une amélioration de :

- l'intensité des douleurs
- la fatigue
- la qualité du sommeil
- le bien-être général
- une diminution des douleurs
- une meilleure gestion du stress
- un sommeil amélioré
- une sensation générale d'apaisement

### **Conclusion**

L'endométriose est une maladie complexe qui nécessite souvent une prise en charge multidisciplinaire. Le shiatsu, inspiré des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, offre une approche douce et globale visant à **restaurer la circulation énergétique, réduire les douleurs et soutenir l'équilibre du corps**.

En complément d'un suivi médical, il peut représenter un **soutien précieux pour améliorer la qualité de vie des femmes concernées**.

Une amélioration se construit généralement au fil des séances. La régularité est importante : un suivi d'environ une séance par mois permet de renforcer durablement les effets et d'accompagner le retour à un mieux-être.

Je vous invite à me contacter afin que nous puissions échanger sur votre situation et envisager ensemble un accompagnement personnalisé, respectueux de votre rythme et de vos besoins.

Prenez soin de vous.

## FAQ – Endométriose et Shiatsu

### Le shiatsu peut-il soigner l'endométriose ?

Le shiatsu ne traite pas la maladie elle-même. Il s'agit d'une **approche complémentaire** qui peut aider à soulager certains symptômes comme les douleurs, la fatigue ou le stress.

### Le shiatsu peut-il réduire les douleurs menstruelles ?

De nombreuses personnes constatent une amélioration des douleurs menstruelles grâce au travail sur la circulation énergétique et la détente profonde du corps.

### Combien de séances sont nécessaires ?

Cela dépend de chaque personne et de l'ancienneté des symptômes. Un accompagnement peut parfois nécessiter **plusieurs séances pour agir sur les déséquilibres énergétiques installés dans le temps.**

### Peut-on recevoir du shiatsu pendant les règles ?

Oui, sauf en cas de douleurs très intenses ou si la personne préfère attendre. Les séances peuvent parfois aider à **soulager les tensions pendant cette période.**

### Le shiatsu est-il compatible avec un traitement médical ?

Oui. Le shiatsu est une **approche complémentaire** et ne remplace pas un suivi médical. Il peut s'intégrer dans une prise en charge globale.

### Le shiatsu peut-il aider en cas de fatigue liée à l'endométriose ?

La fatigue chronique est fréquente dans l'endométriose. Le travail sur les méridiens des Reins et de la Rate peut aider à **soutenir l'énergie globale et favoriser la récupération.**

### Déroulement d'une séance

Lors de la première séance, un temps d'échange permet de mieux comprendre :

- vos symptômes
- votre cycle menstruel
- votre niveau de fatigue et de stress
- votre histoire corporelle

La séance se déroule habillée, sur futon ou table de massage, et combine :

- pressions sur les méridiens
- mobilisations douces

- travail sur le ventre, le bassin et le dos selon les besoins

Chaque séance est **adaptée à votre état du moment**.

### À quelle fréquence recevoir du shiatsu ?

Dans les douleurs chroniques, un accompagnement régulier peut être bénéfique.

En général, on peut envisager :

- **2 à 3 séances rapprochées** pour commencer
- puis **une séance d'entretien toutes les 4 à 6 semaines**

Le rythme est toujours ajusté en fonction de la personne.

Prise de rendez-vous en messages privés.

**FloShiatsu.**

[www.floshiatsu.com](http://www.floshiatsu.com)

