

# OMS : joli succès de la soirée shiatsu

L'office municipal des sports organisait récemment sa (désormais) traditionnelle soirée shiatsu dans la salle Jean-Luc Rougé. Si le terme peut sembler déroutant pour les profanes, sa traduction étymologique pourrait d'emblée convaincre les plus sceptiques : pression des doigts. Le shiatsu est une technique qui est née au Japon au début du siècle dernier. Issu des techniques de massage chinois et japonais, il s'est enrichi de techniques modernes occidentales, sous la direction de maîtres japonais comme Tempaka, Masunaga, Namikoshi ou Seriwasa qui ont contribué à la développer à travers le monde.

L'animateur de la soirée, Stéphane Casteiltort, a expliqué, en présence de l'adjoint aux sports Hervé Mara, que le shiatsu est une technique faite

de pressions et de relâchements effectués à l'aide des pouces, des paumes de la main, mais aussi des coudes et des genoux. Le shiatsu peut également avoir recours à des étirements et à des frottements, en prenant en compte la médecine chinoise et japonaise traditionnelle qui s'appuie sur le KI, un concept d'énergie vital dont sont animés tous les êtres ou organismes vivants. Au-delà des explications, la soirée s'est aussi et surtout traduite par la mise en pratique des techniques abordées par le maître référent : c'est ainsi que la trentaine d'intéressés (représentant une dizaine d'associations) est passée avec beaucoup de plaisir de la théorie à la pratique. Une animation-shiatsu qui n'a duré qu'une petite heure et demie, au grand dam des pratiquants.



Beaucoup d'application dans la mise en pratique des explications de Stéphane Casteiltort.