



DOSSIER DE PRESSE

L'OHASHIATSU® ARRIVE EN FRANCE

L'OHASHIATSU® est une technique corporelle qui élève le shiatsu traditionnel japonais vers une expérience plus complète d'écoute du corps et de développement personnel aussi bénéfique pour celui qui la pratique que pour celui qui la reçoit.

✓ *Max ARNOLIN, 1er diplômé OHASHIATSU® France*

Diplômé de la Fédération Française de shiatsu, Max ARNOLIN, fidèle à son exigence de qualité, a choisi d'approfondir ses connaissances en suivant une formation internationale de 3 ans pour pouvoir pratiquer en France l'OHASHIATSU®. Aujourd'hui COC (Certified Ohashiatsu® Consultant), Max ARNOLIN est, depuis avril 2007, le 1^{er} diplômé OHASHIATSU® France.

Destiné aux personnes qui jonglent avec plusieurs vies (vie active et vie de famille) génératrices de stress ou à celles qui traversent des périodes de choc émotionnel heureux (grossesse) ou malheureux (deuil, chômage, divorce, etc.), l'OHASHIATSU® est une solution de mieux-être qui permet de soulager des tensions accumulées et de créer le lien entre le corps et l'esprit pour rétablir un équilibre physique et psychique.

✓ *OHASHIATSU®, nouvelle tendance américaine d'origine japonaise*

Directement importé des Etats-Unis, l'OHASHIATSU® a vu le jour dans les années 70 quand son éminent spécialiste, Maître Ohashi, choisit de quitter le Japon pour diffuser plus largement l'OHASHIATSU®.

Rencontrant de nombreux échos dans la presse internationale (New York Times, Daily News, New York Magazine, Asahi Shinbun Japan, Hoje Em Dia Brazil, Forum Germany, Top Salute Italy, Harper's Bazaar, Vogue, Esquire, Yediot Achronot Israel), l'OHASHIATSU® connaît un succès immédiat. Très vite, Wataru Ohashi compte parmi ses fidèles clients de prestigieuses personnalités telles que Liza Minelli, Martha Graham, George Balanchine, Stan Getz, Ralph Lauren, Mohamed Ali, Henry Kissinger et Masayoshi Ohira, Premier Ministre du Japon.

L'engouement pour cette nouvelle discipline énergétique traditionnelle révolutionnaire amène Wataru Ohashi à fonder dès 1974 l'Ohashi Institute of New York qui, 30 ans après sa création, diffuse sa formation dans le monde entier dans le respect d'un cursus strict de 3 ans. Il aura fallu attendre 2004 pour que son enseignement arrive enfin en France.

Max ARNOLIN

1^{er} diplômé OHASHIATSU® France

58 rue Saint Antoine - 75004 PARIS

01.42.76.94.09

www.max-shiatsu.fr

(prix étudiés dans le but de favoriser un suivi sur le long terme)

RAPPEL SUR LE SHIATSU ET SES FONDAMENTAUX

1/ Le Shiatsu, c'est quoi ?

Le saviez-vous ? Le shiatsu n'est ni une technique de massage, ni un art martial, ni du taï chi chuan (qui s'apparente à un combat ralenti contre un partenaire imaginaire, d'où son surnom de « boxe du vide »), ni du qi gong (gymnastique lente avec postures statiques), ni une médecine au sens occidental du terme.

D'**origine japonaise** (cf encadré), le shiatsu est un héritage des techniques manuelles ancestrales préconisées par la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) il y a plus de 4000 ans.

Pratiqué sur une personne habillée de vêtements souples, le shiatsu repose sur l'**art d'exercer des pressions** par les pouces, les doigts et les paumes de main sur des **points corporels spécifiques** afin d'**harmoniser la circulation de l'énergie vitale** (le « Ki »), à travers des canaux qui parcourent le corps humain. On parle aussi de **digitopression** puisqu'en japonais, le mot « shi » veut dire « doigts » et « atsu » signifie « pression ».

En shiatsu traditionnel, le praticien n'utilise ni huile ni aiguille.

2/ Les fondamentaux du shiatsu

Le shiatsu emprunte à la **Médecine Traditionnelle Chinoise** son principe d'action, lequel repose sur une **approche holistique** de l'être humain. Médecine et philosophie sont indissociables.



Le Ki

L'ancienne philosophie chinoise considère tout corps comme constitué d'énergie appelée Ki en japonais (ou « Qi » en chinois). Le Ki, au sens d'**énergie vitale**, peut prendre une forme matérielle (le sang) et une forme immatérielle. **Il n'y a pas d'approche similaire en Occident.** Quand la force vitale ne circule plus normalement, il en résulte un malaise. Si un déséquilibre énergétique s'installe durablement, il peut entraîner des dysfonctionnements plus importants.

Les canaux ou méridiens

Le **Ki traverse le corps humain** à travers un **vaste système de canaux** (ou méridiens) qui irriguent tout l'organisme. Ces canaux n'ont pas de forme physique mais **leur tracé est précisément défini**. Un dysfonctionnement dans la circulation de l'énergie vitale crée des zones de trop-plein, appelées « jitsu », entraînant des zones déficientes en énergie, dites « kyo ».

Le shiatsu vise à retrouver une **circulation harmonieuse** du Ki en **dispersant les blocages** et en **tonifiant les zones plus faibles** grâce à des pressions exercées sur 14 de ces canaux facilement accessibles de l'extérieur par le praticien.

Les points de pression

Les points de pression ou « tsubos » sont des ouvertures dans les canaux qui permettent d'agir sur la circulation de l'énergie. On compte environ 361 tsubos qui sont ceux utilisés en acupuncture.

Historique du SHIATSU

L'appellation SHIATSU apparaît pour la première fois au Japon vers la fin de l'ère Taishô (1920).

En 1955, le Ministère de la Santé japonais reconnut le SHIATSU comme une médecine à part entière en le définissant comme « une forme de manipulation exercée à l'aide des pouces, des doigts et des paumes, sans recours à aucun instrument mécanique ou autre, par application d'une pression au niveau de l'épiderme, afin de corriger les dysfonctionnements internes, d'améliorer et de préserver la santé ».

En 1997, au Parlement européen, le SHIATSU a fait l'objet d'un vote favorable, dans le cadre de la loi Lannoye-Collins sur les médecines dites non-conventionnelles dignes d'intérêt (Journal Officiel n°C 182 du 16/06/1997 p. 0067).

Un **EQUILIBRE SAIN** et **HARMONIEUX** de l'**ENERGIE VITALE** favorise une meilleure **RESISTANCE** aux agressions extérieures et un **BIEN-ETRE** du corps et de l'esprit.

NOUVELLE TENDANCE : L'OHASHIATSU®

« La clé du bonheur est de déceler vos faiblesses et vos forces, et de vivre en accord avec elles... Par la connaissance de vous-même, vous découvrirez vos talents cachés et ce qui entrave votre vie... Une fois votre découverte faite, vous deviendrez lucides. Ce qui vous restera à faire est de mener une vie heureuse »

Citation de Maître Ohashi

✓ OHASHIATSU®, une nouvelle technique d'origine japonaise

Perfectionné par Maître Wataru Ohashi pendant de nombreuses années de pratique, d'enseignement et d'observation de la nature humaine au Japon puis aux Etats-Unis, l'OHASHIATSU® se définit comme une nouvelle technique corporelle qui élève le shiatsu traditionnel japonais vers une expérience plus complète de développement personnel.

Tout comme le shiatsu, l'OHASHIATSU® fait appel à une très grande perception digitale de la part du praticien mais en diffère entre autre en deux points capitaux :

- Dans l'OHASHIATSU®, le praticien, pour exercer ses pressions, travaille dans la continuité avec le poids de son corps,
- L'OHASHIATSU® se pratique en travaillant avec le flux général de l'énergie dans tout le corps (sans pour autant oublier le travail spécifique sur les points les plus importants), notamment via des étirements passifs.

De rayonnement international (Etats-Unis, Canada, Argentine, Autriche, Allemagne, Italie, etc.), l'OHASHIATSU® est enfin proposé officiellement en France par Max ARNOLIN.

Après une formation unique de 3 ans qui l'a conduit en Italie et aux Etats-Unis où il a été l'assistant personnel de Maître Wataru Ohashi, Max ARNOLIN est aujourd'hui COC (Certified Ohashiatsu® Consultant).

✓ OHASHIATSU®, une nouvelle écoute du corps

Tandis qu'en shiatsu les deux mains « travaillent » sur des points précis dans le respect de protocoles définis, en OHASHIATSU® les mains du praticien restent en connexion : quand la main messagère travaille, la main mère reçoit l'information, l'écoute et l'analyse. Le praticien OHASHIATSU® cherche à percevoir et à intervenir sur le flux général de l'énergie dans tout le corps tout en se servant de certains points essentiels du shiatsu.

A tout moment, le praticien reste à l'écoute du corps afin d'affiner son travail en fonction des informations fournies par le corps receveur. L'OHASHIATSU® se pratique tout en fluidité, le praticien veillant à maintenir un contact constant pour favoriser un soin dans la continuité et favoriser le lâcher-prise de la personne.

C'est un travail doux et en profondeur, qui repose sur les qualités d'écoute et de ressenti du praticien.

L'OHASHIATSU® est unique en ce sens qu'il allie des composantes psychologiques et spirituelles aux composantes physiques et techniques.

✓ OHASHIATSU®, une nouvelle approche du mieux-être

L'OHASHIATSU® agit de façon à développer le flux d'énergie à travers tout le corps afin d'atteindre un **état d'équilibre** et d'**harmonie**.

Quand l'énergie est de nouveau équilibrée, le corps peut alors suivre sa tendance naturelle au bien-être. Le **relâchement profond du corps, du mental et de l'esprit** revitalise celui qui reçoit une séance d'OHASHIATSU® lui permettant ainsi de **réharmoniser ses émotions** et de **vivre en paix avec son corps**.

Au-delà du bien-être immédiat, l'OHASHIATSU® inscrit ses bienfaits dans une approche nouvelle du mieux-être. Celui qui s'offre un OHASHIATSU® renforce ses défenses aux agressions extérieures et apprend à **mieux gérer ses émotions négatives** (évacuer sa colère, vivre sa tristesse, appréhender ses angoisses, canaliser ses anxiétés, etc.) pour vivre sereinement avec elles et regagner confiance en soi.

L'OHASHIATSU® nourrit le corps et apaise les émotions.

✓ OHASHIATSU®, la sagesse orientale au service du monde occidental : éliminer son stress et se recentrer sur l'essentiel

L'OHASHIATSU® s'adresse à tous. Toute personne qui ne présente aucune manifestation apparente, mais qui se sent **fatiguée**, «**sans énergie**», peut trouver un soulagement en recevant un OHASHIATSU® car les désordres énergétiques précèdent toujours l'apparition de tensions plus importantes.

L'OHASHIATSU® est notamment indiqué en réponse aux problèmes de la **vie quotidienne stressée** et **trépidante** que nous menons.

Stress, tensions familiales ou professionnelles, choc émotionnel, les agressions extérieures sont nombreuses et nous ne savons pas toujours comment les gérer. Le corps, à sa façon, s'adapte constamment pour y faire face mais il arrive parfois qu'un déséquilibre se crée, entraînant un blocage d'énergie.

Tensions dorsales, abdominales, musculaires, problèmes de sommeil, etc. sont autant de signaux que le corps nous envoie en réaction aux **agressions accumulées**.

Par son **sens de l'écoute, du toucher** et du **ressenti**, un praticien d'OHASHIATSU® localise les zones de déséquilibre puis aide à renforcer le flot d'énergie vitale aux endroits qui en manquent (*kyo*) et à disperser un excès de Ki (*jitsu*) afin de rétablir une **circulation harmonieuse de l'énergie vitale** et d'**apporter une détente durable**.

Surcharge de travail, nouvelle étape de vie (grossesse, ménopause, divorce, deuil, etc.), arrêt du tabac, changement de saison...

dès qu'il y a un **changement de rythme**, le corps pour s'adapter peut créer certains déséquilibres générateurs de tensions plus ou moins importantes.

Capable de déchiffrer les « mots » du corps, le praticien d'OHASHIATSU® prend en charge celui-ci pour l'aider à retrouver son équilibre et sa force vitale. S'inscrivant dans une approche holistique, il allège l'esprit et libère le corps.

Pratiquer en amont, l'OHASHIATSU® permet d'anticiper ces tensions.

**Découvrez page suivante le déroulement
d'une séance OHASHIATSU®**



UNE SEANCE D'OHASHIATSU® CHEZ MAX ARNOLIN

« Je sens mon corps s'ancrer dans le sol, devenir d'abord lourd puis léger. Je ne pense plus à rien au bout de quelques minutes. Le temps alors s'arrête. Je ne cours plus après le temps, mes doutes et mes interrogations se taisent pour laisser place au silence »

Témoignage recueilli après une séance

A peine franchi le pas de la porte, vous êtes accueilli par le regard franc et bienveillant de Max ARNOLIN. L'atmosphère de tranquillité et d'harmonie du lieu, décoré avec parcimonie pour éviter les distractions pendant la séance, vous happe et déjà commence le recueillement du corps et de l'esprit.

Ici, l'accueil est personnalisé : la musique adaptée aux envies -mais le silence peut aussi remplacé Bill Evans, Stacey Kent ou Mozart- et des effluves de fleur d'oranger ou d'eucalyptus viennent recréer un cocon protecteur pour aider à « poser ses valises » et faire une vraie pause.

Après vous avoir laissé le temps de vous changer (pour passer un jogging et un tee-shirt), Max ARNOLIN, par quelques questions simples, qui permettent aussi de faire connaissance, s'enquiert de votre parcours de vie et de ses événements traumatisants, de votre façon de vivre, de manger, de dormir. Après avoir écouté attentivement vos « mots », Max ARNOLIN vous invite à vous étendre sur un grand matelas posé sur le sol et entreprend son repérage des déséquilibres. Ses doigts et ses paumes deviennent alors ses yeux et ses oreilles.

Son évaluation orientale posée, Max ARNOLIN par des pressions mesurées sur les méridiens, des étirements en douceur et des exercices de gymnastique passifs aide l'énergie vitale à retrouver une circulation harmonieuse. Et c'est une toute nouvelle sensation qui vous enveloppe.

Tel un chat habile, Max ARNOLIN se déplace silencieusement en mettant votre corps en totale confiance. Grâce à sa maîtrise de l'OHASHIATSU®, il donne l'impression d'être partout à la fois pour faire (re)vivre chacune des parcelles du corps et ouvrir ainsi la voie à une connection entre le corps, l'esprit et l'âme. Peu à peu, le corps se libère de ses noeuds, les émotions s'harmonisent et l'âme prend vie.

Pendant toute la durée de la séance, Max ARNOLIN reste à l'écoute du corps en maintenant un contact permanent via sa main mère qui reçoit et analyse les informations transmises par sa main messagère. Selon le lâcher-prise de chacun, les bienfaits apportés par une séance d'OHASHIATSU® sont plus ou moins vite ressentis. Dans un premier temps, une relaxation évidente s'installe. Puis, les tensions libérées laissent place à un bien-être total.

La séance se termine par quelques minutes de recueillement silencieux. Fidèle à son grand sens de l'écoute et de l'observation, Max ARNOLIN peut choisir d'associer à l'OHASHIATSU® quelques conseils ciblés qui sont aussi variés que son intuition est riche, car avec lui rien n'est jamais standard.

Max ARNOLIN

1^{er} diplômé OHASHIATSU® France
58 rue Saint Antoine - 75004 PARIS
01.42.76.94.09

Confidentialité assurée (½ heure de battement entre chaque client si nécessaire) - Max ARNOLIN est couvert par une assurance à responsabilité civile professionnelle.



FORMATION DE MAX ARNOLIN

Dès son plus jeune âge, la pratique des **arts martiaux** (boxe française, aikido, karaté, ju jitsu) a sensibilisé Max ARNOLIN au ressenti et à la culture orientale du corps.

C'est grâce à sa pratique de sportif de haut niveau et de danseur professionnel que très vite il est confronté à la douleur du corps. Max ARNOLIN découvre alors l'importance du toucher pour comprendre, apaiser et calmer la douleur. Après plusieurs expériences d'ouverture sur le monde (il a vécu aux Etats-Unis, au Canada, en Espagne, etc.), il décide de revenir en France pour s'installer.

SHIATSU

Convaincu par son expérience personnelle du pouvoir du toucher, il choisit de suivre une formation de 1000 heures de cours théoriques et pratiques en shiatsu selon les principes de **Tokujiro Namikoshi** (1905-2000) et **Shizuto Masunaga** (1925-1981), les deux membres fondateurs du shiatsu moderne.

Max ARNOLIN est **diplômé de la Fédération Française de Shiatsu**.

SEITAI

Désireux d'améliorer son écoute du corps, il suit **une formation avec Olivier Nesmon, diplômé de l'Institut IMOTO SEITAI de Tokyo**, avec qui il étudie « l'écoute du ventre ». Le principe fondateur du Seitai repose sur l'observation que le corps possède toutes les capacités pour se corriger de façon à assurer un maximum de confort et de bien être.

OHASHIATSU®

Afin d'aller toujours plus loin dans ses connaissances de la pratique orientale et du corps humain, Max ARNOLIN poursuit sa formation avec les cours **OHASHIATSU®** en 2004 à Paris avec **Rossana Tursi**, COI (Certified Ohashiatsu® Instructor de New-York) puis part en Italie et aux Etats-Unis où il sera l'assistant personnel de **Wataru Ohashi**.

Depuis avril 2007, **Max ARNOLIN est COC** (Certified Ohashiatsu® Consultant).

Il suit actuellement une **formation pour devenir à son tour COI** (Certified Ohashiatsu® Instructor).

MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Perfectionniste et constamment à la recherche de nouveaux enseignements, il poursuit parallèlement une **formation de 4 ans de massage chinois, d'acupuncture et de diététique** avec **Philippe Laurent**, auteur de *L'esprit des points*.

Max ARNOLIN pratique le tai chi chuan, le qi gong et le yoga.

Max ARNOLIN pratique l'**OHASHIATSU®** dans le Marais où il est installé depuis 2005 :

Max ARNOLIN

1^{er} diplômé OHASHIATSU® France
58 rue Saint Antoine - 75004 PARIS

Il exerce également le shiatsu à l'Institut des Cinq Mondes.



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Max ARNOLIN reçoit entre Bastille et Saint Paul au :
58 rue Saint Antoine
75004 PARIS
www.max-shiatsu.fr

Contact :

Les prises de rendez-vous se font au :
 01.42.76.94.09

Tarifs :

1 séance : 50 €
5 séances : 225 € (soit 45 € la séance)
10 séances : 400 € (soit 40 € la séance)
Tarifs sur demande pour les séances à domicile.

Les prix sont étudiés dans le but de favoriser un suivi sur le long terme.

Durée d'une séance :

Entre 45mn et 60mn.

Tenue recommandée :

La personne qui reçoit une séance d'OHASHIATSU® est habillée de préférence avec des vêtements amples et souples type jogging et tee-shirt (le jogging peut être fourni).

Plan d'accès :

Stations de métro : Bastille ou Saint Paul.

Bus : 69, 76, 87, 86 et 96.

Station « Vélib » à proximité.



Informations utiles :

www.ohashiatsu.fr
www.ohashiatsu.org

Contact Presse : Céline au 06.22.23.71.96