Patrick PLESSARD – Praticien en shiatsu, massages suédois, massage « Lemniscate ».

Le travail sur l’énergie en aikido m’a guidé vers le shiatsu. Tout d’abord, au sein de l’école de Maitre Ohashi, où j’ai affuté le ressenti et mon toucher. Je me suis perfectionné à l’Ecole Champenoise de Shiatsu Traditionnel à Troyes (Ecole affiliée à la Fédération Française de Shiatsu - Certifié praticien en 2011). Le shiatsu est une technique holistique ancestrale japonaise. Cette technique est basée sur des pressions et des relâchements sur les méridiens et les points d’acupuncture. Cela a pour but d’obtenir la libération des tensions tendino-musculaires et la stimulation du système neurovégétatif.

Je propose également des massages suédois et ses déclinaisons, « femmes enceintes » et « étirements et mobilisations ». Formé chez « Miki School ». Ce massage est dirigé vers une détente musculaire profonde. Dédié aux sportifs avant ou après l’effort. Dans sa déclinaison adapté à la femme enceinte, est beaucoup plus délicat. Le massage « mobilisations et étirements » va déverrouiller les articulations, redonner de la souplesse aux tendons et muscles qui les entourent. Ces techniques viennent s’intégrer dans les massages cités ci-dessus.

Formé au massage « Lemniscate », cet approche permet de travailler sur l’énergie corporelle, tout en amenant un niveau de relaxation intense. Il est basé sur un mouvement équivalent au huit de l’infini.

Je continue de me former régulièrement en médecine chinoise.