MA DECOUVERTE DU SHIATSU.

J'ai commencé le Shiatsu par hasard, il y a 25 ans, animé d'un désir de rencontre par le toucher, ignorant totalement ce que c'était.

Une rencontre remarquable !
Au cours d'un séminaire, je fus mis en contact avec un homme étrange : un Maître. Spécialiste en Zen et Iokai Shiatsu, il arrivait tout juste du Japon lointain pour nous enseigner une discipline artisanale. Il avait été habitué à travailler dur, dans un hôpital Shiatsu japonais tous les jours selon une vie quasi monastique. Pour tenir sa place dans un tel lieu, il lui avait fallu adopter une sorte de sacerdoce, donner sa vie entière et pratiquer la compassion.
A la fin de sa vie, le respectable fondateur de l'école Iokai Shizuto Masunaga réunit ses principaux disciples. Le premier d'entre eux, Kanuzori Sasaki fut orienté vers la France et l'Europe afin d'y développer l'Ecole. On respecte les dernières volontés d'un grand homme qui vous a presque tout appris. C'est ainsi que les circonstances amenèrent Maître Sasaki en France et que je le rencontrai. Les débuts furent sans doute aussi difficiles pour lui que pour nous. Il devait s'habituer aux occidentaux : peu disciplinés en regard des japonais, bruyants, déconcentrés, posant des questions sans réfléchir, et j'en passe. Pour notre part il fallut apprendre ou supporter de vivre à quatre pattes sur le parquet (car le lieu du stage n'était pas molletonné), supporter les pressions maladroites des débutants et l'apparente dureté inflexible de Maître Sasaki.

J'étais venu à la rencontre du toucher, et je suis reparti convaincu par autre chose : les grandes lignes de la philosophie de vie associée au Shiatsu. Elles sont tellement simples en apparence qu'elles en paraissent banales : pour vivre en bonne santé mentale et physique il suffit de se nourrir harmonieusement, respirer profondément et pur, donner du mouvement au corps, avoir des relations saines, travailler utilement à la vie, penser juste, bien dormir. Ceci fait, pour rétablir l'harmonie d'une bonne santé, si nécessaire, on pouvait utiliser le Shiatsu.

1 - Se nourrir harmonieusement :
On nous proposa de manger macrobiotique, biologique, sans sucre, alcool ou café. Ce fut dur, parce que pour l'amateur de cuisine française le goût importe, les plaisirs de la table de sont pas parfaitement sains. Nous avons vécu une cure de désintoxication de pas mal de poisons, par exemple du

sucre, qui n'en a pas l'air et n'est pas reconnu comme tel la plupart du temps. Les repas étaient quasi végétariens. Carnivore j'étais, et je me souviens encore du seul morceau de poulet de cette semaine là. Peu habitués à certaines céréales, au bout de quatre jours, nous fermentâmes un soupçon. Nous n'étions pas dans une secte, même lorsqu'il n'incarnait pas les orientations proposées par le Maître, notre libre choix a toujours été respecté. Le fumeur ou le buveur de café pouvaient s'extraire du lieu pour aller s'adonner à son plaisir de « civilisé ». Je réclamai du vin et n'en eut pas !

Nous apprîmes de la cuisine japonaise les quatre règles de base. La nourriture doit être :

1 belle, donc appétissante
2 facile à ingérer
3 facile à digérer
4 donner de la force.

A chacun de trouver son harmonie, il me fallut du temps pour trouver la mienne qui d'ailleurs reste un équilibre en mutation.

2 - Respirer profondément et pur :
Maître Sasaki était adepte du Zen. Il nous proposa donc la méditation assise, lieu pour améliorer sa façon de respirer et de penser.

J'avais déjà acquis l'habitude de me poser et de méditer, donc, l'initiation fut plus facile. La méditation apportait aussi d'autres dimensions liées au Bouddhisme. Sans jamais en parler directement, il incitait à l'étude de la compassion par la copie de sa personne en action. Il était une personnalité par sa façon d'être. Parmi d'autres il nous enseigna une méthode enchaînée de massage méditatif qui se pratique sur tout le corps des pieds à la tête et dure environ 45 minutes. Un jour, il fit remarquer ceci « j'ai une idée de l'état d'esprit de chacun à la façon dont il dépose ses chaussures à l'entrée de la salle de méditation ». La porte de la salle passée, on s'installait assis droit sur son coussin et on respirait trois quart d'heure en vidant son esprit (si possible). Le lendemain de son discours toutes les chaussures étaient soigneusement rangées. Moi en retard avec un copain, j'ai balancé mes sandales comme auparavant. J'étais jeune et libre, surtout pas du genre à faire semblant. Deux jours plus tard chacun avait tout oublié et avait repris l'habitude de mettre ses chaussures en désordre. Le Maître à nouveau pouvait étudier facilement l'état d'esprit de chacun, sans le parasite d'une fausse attention, tous étaient redevenus naturels.

Il nous avait donné une merveilleuse occasion d'étudier la nature humaine.

3 - Donner du mouvement à son corps : dès sept heures tous les matins

on nous réveillait pour une immédiate et mémorable séance de gymnastique, d'une heure au moins : au programme mouvements divers, et Do-in, puis Etirements ou Yoga et plus, pour finir Taijiquan.

Taijiquan, ce qui eut lieu d'ailleurs par la suite. Maître Sasaki m'avait piqué au vif en me faisant remarquer que le Taijiquan c'était un art martial et que ce qu'il remarquait des gestes de ma personne était plutôt de la danse.

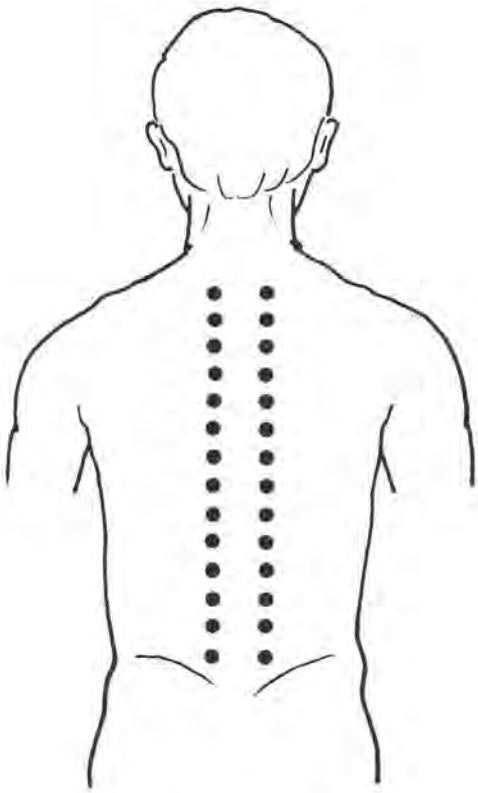
Mal réveillé, je m'ennuyais au Do-in, ne comprenant pas l'utilité de se frotter, se tapoter et se malaxer partout. Je n'en tirais pas de plaisir, n'en ressentais pas de bienfaits. Ce n'est plus le cas aujourd'hui, et je regrette parfois de n'avoir pas porté plus attention aux cours de qualité qui s'offraient à ce moment-là. Je souffrais le martyr aux étirements. Le Maître m'expliqua vertement que si c'était pour grimacer.....je ferais mieux de ne rien faire. Comme il avait raison, mais comme c'est dur lorsqu'on est encrassé des articulations. Avec le Yoga, la coupe était pleine, débordait même, j'étais incapable de prendre les postures, avec le temps je me suis sans doute amélioré, mais ce n'est que rarement pour moi une fête. Je n'ai aucun maître indou parmi mes ancêtres, comme la majorité des européens de paysans aux coutumes imparfaitement civilisées. Lorsqu'on en arrivait au Taijiquan j'avais enfin l'occasion d'être à l'aise, et j'étais moins pressé que les autres de passer au petit déjeuner. A cette époque-là, j'envisageais de faire mon métier du

Comme il avait raison. C'est sans doute en toquant à la porte de mon orgueil qu'il déclencha en moi un processus de travail et d'étude qui me mena sur les routes des arts martiaux traditionnels internes chinois, que je n'ai cessée depuis lors de parcourir. Enfin après tout ce sport, on avait droit au petit déjeuner avec pour boisson élue : le thé Mu, d'origine japonaise. Si vous essayez, ne comptez pas sur la théine, il n'en contient pas. C'est une tisane au goût étrange. On s'y fait, on finit par aimer et apprécier les finesses de ses différents goûts, mais pour un non habitué, la première fois, il peut paraître un peu, ou très poussiéreux. Encore une occasion de réfléchir et de remettre en cause des habitudes.

4 - Avoir des relations saines : n'entrant pas dans nos vies familiales ou amicales, le Maître n'enseignait pas à proprement parler. Lui-même ayant quasiment eu une vie de moine au service des malades lorsqu'il vivait au Japon, il était célibataire, il ne le resta pas. Notre place en tant qu'étudiant était clairement dessinée, ceinte d'un

cadre d'attitudes précises à respecter. Il était habitué au silence lorsqu'il parlait en cours. Pour lui la parole détendue, c'était un moment utile de la journée, mais court. Il devait nous trouver petitement superficiels et frivoles. Je me souviens d'une personne, qui centrée sur elle, avait insisté un peu trop pour qu'on lui réponde à sa question. Le Maître la jugeait personnelle, donc hors du cadre d'un cours de groupe. Il avait demandé à l'organisateur qu'on rembourse la personne et qu'elle parte sur le champ. Cette rigueur dure était équilibrée par une compassion qui dépassait la surface de l'enjeu relationnel. Malgré les difficultés nous fûmes nombreux à rester et revenir, sans doute parce que ce vécu âpre était plein et vrai. Son école Iokai s'est bien développée en France et en Europe dans les années qui suivirent.

5 - Travailler utilement à la vie : Sa façon de vivre était un exemple vivant. De par son attitude, son comportement et le peu que nous savions de sa vie, tournée vers le soin aux autres, chacun pouvait se faire une idée de ce que représentait un choix de vie réellement social. Un ouvrier d'usine d'armement ou de mines anti-personnelles, aurait vécu des contradictions insoutenables en ces lieux. Il nous faisait réfléchir. Sa compassion passait parfois par « le coup de pied aux fesses ». Je me souviens d'un ingénieur qui, lassé de son métier, prétendait étudier le Shiatsu afin de faire œuvre utile. Il annonçait à tout va qu'il étudierait la kinésithérapie jusqu'au diplôme pour être justifié légalement dans l'exercice du Shiatsu. La juste logique de sa démarche masquait mal qu'il « nous gonflait » au quotidien. Le Maître demanda un volontaire pour une démonstration. L'ingénieur se proposa. Au bout de quelques minutes il cessa sa démonstration, et se contenta de donner des coups de pieds au corps allongé de cette personne là. Puis il nous expliqua, que parfois la chair est si dure qu'on ne peut rien faire d'autre pour elle que l'attendrir en donnant des coups. Il fit sa démonstration avec quelqu'un d'autre. L'ingénieur devint un type normal dans les jours qui suivirent et ravala toute prétention.



6 - Penser juste : la maîtrise spirituelle passe par un certain contrôle de la pensée, la méditation y aide. D'un point de vue spirituel, elle n'est qu'un exercice de base, on y apprend à ne pas s'attacher aux pensées. L'œuvre spirituelle de chacun c'est Sa Vie propre. Chacun en est le seul responsable, à chacun de faire et d'assumer ses choix, quelles que soient les limites des circonstances.

Maître Sasaki détestait qu'on pose une question irréfléchie, une façon de nous inciter à prendre la vie au sérieux. Il n'avait pas besoin de parler pour meubler. Je n'ai posé qu'une question superficielle en 6 années de rencontres régulières, et je m'en souviens : j'ai payé pour, et un certain prix.
L'Iokai Shiatsu propose une vision de l'être humain synthétique corps/cœur/esprit unis. En voici quelques exemples : le système énergétique du méridien d'acupuncture associé à l'intestin grêle présente une fonction spirituelle de sélection des pensées justes par rapport à celles qui sont impures. Le système énergétique du méridien d'acupuncture associé à la rate pancréas présente un lien avec de nombreuses fonctions psychiques et cognitives. La seconde branche du méridien associé à l'organe vessie, située dans le dos présente une connexion directe avec les fonctions spirituelles et émotionnelles en lien avec les divers organes comme poumon, cœur, intestin, vessie etc.....

7 - Bien dormir : la recette qu'il nous proposa : bien crevé on dort bien.

Utiliser le Shiatsu pour rétablir l'Harmonie.
Au Japon le concept d'harmonie globale est très présent dans toutes les disciplines et arts traditionnels. L'Art d'arranger les fleurs, les jardins, la musique, la cuisine, la danse, les arts martiaux, les rites de la vie quotidienne, l'intérieur des maisons, l'architecture, l'écriture, le Shiatsu aussi en est empreint profondément.
Si votre vie ne suit pas les 7 règles résumées dans la présentation précédente, il peut arriver que la disharmonie l'emporte et que par conséquence votre santé en pâtisse. Nous savons tous que des facteurs extérieurs comme le climat influent aussi sur la santé. Mais l'application des 7 principes permet le plus souvent d'être assez fort pour compenser l'effet les imprévus extérieurs sur notre harmonie générale. D'après la théorie de la Médecine Chinoise Traditionnelle, c'est en rétablissant l'harmonie yin-yang d'un individu qu'on rétablit sa santé. En Shiatsu on utilise plutôt les termes Kyo et Jitsu pour mesurer l'harmonie énergétique yin-yang. Le but est de replacer l'organisme et l'être en état de lutter et d'équilibrer lui-même pour sa santé. Cela marche le plus souvent. Mon point de vue est qu'il n'y a pas d'antagonisme entre les différentes méthodes propices à la santé, qu'il n'y a pas une seule méthode supérieure, et qu'il n'est pas sain d'opposer des voies différentes ou que en idéal l'une veuille interdire l'autre.
Littéralement SHIATSU veut dire pression avec les doigts.
Dans la pratique on utilise d'abord la paume, les pouces, les autres parties de la main. En orient on ajoute les coudes, les genoux, les pieds, méthodes que les occidentaux connaissent peu, mais que j'apprécie car elles sont très efficaces.
On utilise la théorie du centre, du hara (ventre), autour du point Qihaï (voir un article précédent). L'être humain a un centre situé dans le ventre, et non

dans la tête comme on nous l'enseigne en occident. Cette théorie peut paraître futile, mais depuis que la science a montré de manière irréfutable que l'homme a plus de cellules nerveuses dans le ventre que dans le cerveau, on peut s'interroger et conclure qu'il y a une possibilité de pertinence avec certaines voies traditionnelles anciennes, d'autant plus que l'utilité des cellules nerveuses du ventre n'a pas été comprise encore par la science. La théorie du centre dans le ventre n'a rien d'étrange lorsqu'on en a constaté l'efficacité. En application pratique, on peut par exemple travailler sur une cheville pour dénouer une souffrance comme un torticolis. Il arrive donc qu'on ait un effet en allant à la partie opposée du corps par rapport à son centre dans le ventre.

Le Shiatsu a été créé vers la fin du XIXème siècle en fusionnant plusieurs techniques, dont 3 majoritaires, une minoritaire et a connu un ajout important ultérieur :

1 - les techniques de massages traditionnelles :
Elles variaient selon les clans familiaux. Un peu comme nos recettes de tisanes de grand-mère. Chaque famille détenait un certain savoir empirique et ancestral. Par exemple un tireur de pousse-pousse dont la femme ne sait pas masser n'est pas frais le matin, il risque de mal nourrir sa famille et de ne pas vivre vieux.
2 - la méthode de massage Anma :
Typiquement japonais ce massage était pratiqué par des aveugles éduqués dès leur jeunesse, formés tout spécialement dans un monastère, avant d'être envoyés dans les campagnes munis d'un savoir faire utile et adapté à leur handicap.
3 - la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise
4 - ajout minoritaire des techniques venues des Etats Unis d'Amérique par des échanges avec des masseurs américains en train de créer l'ostéopathie à la fin du XIXème siècle
5 - ajout important au cours du XXème siècle des méthodes d'étirements, et de stretching, parfois en lien avec des praticiens américains de ces disciplines.

Le gouvernement japonais mit de l'ordre dans les pratiques de Shiatsu diverses qui avaient pris naissance. Vers 1980 trois Ecoles étaient autorisées à donner des diplômes de praticien et à ouvrir des hôpitaux (depuis, je ne sais pas si il y en a eu d'autres) Namikoshi Shiatsu, sans doute la plus répandue, qui a même laissé son nom à un point de pression aux fessiers, Iokai Shiatsu créé par Masunaga (disciple de Maître Namikoshi), et l'école Koho Shiatsu dont je connais trop peu de choses pour en parler.

Parce que d'origine japonaise le Shiatsu est transmis au sol. Les japonais traditionnellement vivent a genoux dans leurs habitations. Toute la méthodologie a été conçue puis enseignée pour être réalisée au sol. Quelques européens ont transposé la méthode pour quelle soit pratiquée sur une table de massage. Bien que je ne pratique pas debout, il faut reconnaître qu'ainsi placé, cela permet au praticien occidental de moins s'user les articulations et le dos, car nous européens ne sommes pas habitué à exercer avec facilité sur le sol.

La formation que j'ai reçue commence par le Shiatsu familial, on y apprend des méthodes générales pour masser tout le corps partie par partie, le dos, les jambes, les bras, le cou, le crâne,

le visage, les pieds le ventre. Ensuite nous avons acquis une méthode pour masser le corps entier sur un côté de la tête au pied, suivi évidemment de l'autre côté, puis d'étirements. Cette méthode dite « méditative » permet sans connaître tous les tenants et les aboutissants, de toucher toutes les zones du corps, et tous les méridiens d'acupuncture. Elle est équilibrante, et a des effets reconnus par les personnes qui reçoivent ce Shiatsu. Ensuite, si l'on souhaite avancer plus loin dans l'étude, on apprend la théorie de la Médecine Traditionnelle chinoise, le bilan d'harmonie énergétique et surtout les méridiens Shiatsu correspondant aux méridiens d'acupuncture, mais avec des différences. Les méridiens d'acupuncture sont des lignes reliant des points. En acupuncture, on n'utilise pas les lignes, mais les points pour chauffer ou placer des aiguilles. Les méridiens Shiatsu sont des bandes englobant la chair. Des points importants sont repérés sur ces méridiens, on les appelle Tsubo. Selon les écoles les tsubos n'ont pas la même importance dans la pratique.

En acupuncture, c'est la réflexion sur le diagnostic énergétique et l'intégration par le praticien dans sa vie des grands principes harmoniques de la théorie de la Médecine chinoise qui sont la source de l'orientation du traitement.

En Shiatsu, c'est la sensation dans les mains qui oriente l'activité. Ceci n'exclut pas une réflexion. On effectue aussi un bilan énergétique. L'expérience et le toucher sont des savoir- faire. A l'écoute des mains, le corps et l'être de celui qui reçoit le Shiatsu parle. On sait ainsi comment apporter le meilleur de ce qu'on peut à la personne.

Le massage chinois ou Tui-na utilise les points d'acupuncture et les lignes musculo-tendineuses entre les points. Il utilise de nombreuses méthodes par rotation ou frottement.

Par comparaison le Shiatsu n'utilise ni rotation ni frottement mais la pression sans glissement comme manœuvre essentielle.

Deux questions posées à des élèves lors d'un stage de fin de formation de seconde année :

Que vous a apporté le Shiatsu ?

Le plaisir de faire plaisir et de se faire plaisir

Une meilleure connaissance de soi

Une autre approche des autres

Un bien être personnel et la capacité de le transmettre
Une meilleure connaissance tactile et anatomique de son corps
Une motivation pour une activité autre que mon métier
Apprendre à être à l'écoute du corps
S'oublier dans l'action et laisser les choses se faire elles même
Qu'à apporté le Shiatsu à vos proches ?
De la confiance mutuelle
Le plaisir de se revoir pour un nouveau massage
Détente, bien et être vitalité
Une amélioration des relations familiales
etc...

Pour autant, le Shiatsu Traditionnel ne me paraît pas être une panacée universelle. Il me semble utile par ce que non invasif. Son efficacité repose sur l'harmonie entre douceur et dureté. Je me contente de donner des FORMATIONS qui vont du Shiatsu familial, de Shiatsu méditatif, et de Shiatsu des méridiens. Je n'ai pas de cabinet, mais ma famille en a profité. Mes enfants n'ont presque jamais vu le médecin, ni pris presque aucun médicament.

Dans mon club de Taiji et Bagua, quelques élèves boxent.
De temps à autre il y a des blessures légères. J'ai utilisé régulièrement mes connaissances en Shiatsu, associé à une méthode de massage chinois comme méthode de secourisme d'urgence. Grâce à cela nous n'avons jamais eu recours à une médecine supplémentaire.

Le disciple de Morihei Ueshiba : André Noquet qui apporta l'Aïkido en France il y a près de 60 ans, avait à l'origine été missionné au Japon par le gouvernement français pour étudier le Shiatsu. C'est peut être pour cette raison qu'aux débuts de l'Aïkido français il y avait du Shiatsu en lien. Des années plus tard, lorsque l'Aïkido fut reconnu comme sport, on demanda aux enseignants de cesser de pratiquer ce lien dans le cadre strict des entraînements. Aujourd'hui, en France certains pratiquants désireux d'un retour aux sources réintroduisent le Shiatsu en lien avec l'Aïkido.
Il serait aussi intéressant que certaines techniques d'Asie issues des massages ou des Kuatsu japonais (méthodes de réanimation) soient introduites dans le cursus de secourisme. J'ai eu de la chance en utilisant plusieurs fois le Shiatsu dans des cas nécessitant une action de secourisme urgent. Ce qui compte, en cas d'urgence, c'est le résultat. Cela m'a donné l'idée que les formations de secourisme excellentes dans notre pays, pourraient aussi s'inspirer de méthodes venues d'ailleurs. Je comprends parfaitement qu'il s'agit d'un rêve d'idéal, et que les cloisonnements de la société ne le permettent pas.

En tout état de cause le Shiatsu ne dispense surtout pas d'utiliser la

Médecine traditionnelle occidentale. Le Shiatsu que j'ai rencontré se situe aux antipodes de la digito-puncture. Certains auteurs de livres à succès proposent sous ce vocable de soigner bien des maux. En pressant 3 ou 4 fois sur tel ou tel point, soigneusement tant de secondes, telle ou telle maladie nommée disparaîtrait.....Il ne m'appartient pas de juger cette méthode, elle me semble simplement totalement différente et en contradiction avec ce que j'ai appris. Les disharmonies de notre équilibre Yin/Yang n'ont pas de nom correspondant aux maladies répertoriées dans les langages occidentaux. Les maladies nommées à l'occidentale sont parfois reconnues comme symptômes dans la Médecine Traditionnelle chinoise. Un, excès Yang (Jitsu) du méridien Shu Tai Yang par exemple, un Koli de Kyo dans telle partie du corps, n'a souvent pas de correspondance avec une maladie précise exprimée en français. Ils peuvent être liés à plusieurs types de symptômes très différents. Ainsi le Shiatsu introduit l'étudiant dans un autre univers de pensée et de compréhension, celui de l'Asie. La sensation y prime. Notre part instinctive devient aussi agissante, ce qui implique que l'expérience en matière de Shiatsu a une part prépondérante dans l'efficacité, tout autant que la disponibilité et la présence. La patience doit être une vertu à cultiver en permanence pour acquérir plus de savoir et aussi le remettre en cause face à la nouveauté.

Le Shiatsu que j'ai reçu de divers Maîtres avait quelque chose d'idéaliste, il représentait une quête de perfection bien évidemment impossible à atteindre, mais qu'il est souhaitable de rechercher ou d'approcher autant qu'on puisse.
Le Shiatsu familial est à la portée de presque tous, il présente l'avantage de tisser des liens familiaux ou amicaux par le toucher, sens sous-développé dans la culture française. Il s'apprend rapidement. Le Shiatsu dans sa version plus thérapeutique n'a pas de reconnaissance officielle en France et ne s'apprend pas rapidement.
Je serais heureux de renouer avec mon formateur principal Kazunori Sasaki dont j'ai perdu le contact.....

Formation Shiatsu : Georges Saby 02 40 65 55 01