

LE SHIATSU

La santé
au bout
des doigts

Le Shiatsu est en France une technique de bien-être reconnue, voire pour certains, titulaires d'un diplôme d'Etat de thérapeute, une médecine manuelle japonaise énergétique. La revue DRAGON a rencontré ses précurseurs et vous présente un état des lieux du Shiatsu aujourd'hui dans notre pays. Par Christian Courtonne.

Il est des disciplines sur le déclin, il en est d'autres en pleine ascension. Le Shiatsu en France fait partie de cette dernière catégorie. Préserver la santé, combattre la maladie, être heureux... tous aujourd'hui vous promettent cet élixir magique. Le Shiatsu a la particularité d'avoir comme but annoncé la santé, celle du corps et de l'esprit conjuguées. Le chemin tracé en France par les pionniers a été difficile à définir, et l'est encore, car il ne faut bien évidemment ne pas tomber dans l'exercice illégal de la médecine ou du massage. Les aventuriers qui, dans les années 1970 et 80, ont défriché le chemin, ont fait preuve d'un tel professionnalisme, d'une telle empathie, d'une telle intelligence dans le positionnement, que le Shiatsu est en France une technique de bien-être reconnue, voire pour certains, ti-

tulaires d'un diplôme d'Etat de thérapeute, une médecine manuelle japonaise énergétique.

La revue DRAGON a rencontré ces précurseurs et vous présente un état des lieux du Shiatsu aujourd'hui en France. Elle vous présente les principaux acteurs et leur pratique. Nous verrons que celles-ci diffèrent quelquefois. Le métier de Shiatsushi, qui intéresse aujourd'hui de plus en plus de postulants, est aussi présenté dans cet article.

Histoire du shiatsu

Une belle anecdote circule sur l'histoire du Shiatsu. Le jeune Namikoshi (1905-1999) se désespérait de voir sa maman s'affaiblir, souffrir de rhumatisme dans le village humide de pêcheurs, sur la côte japonaise. Il lui vint l'idée, et l'intuition, de nourrir sa maman de son énergie, en effectuant des

pressions sur des points du corps, en formant des grilles, sur ces points qu'il savait être des portes d'entrée de l'énergie de l'univers, qu'il lui transmettait ainsi. Bien belle histoire.

Il fonda ensuite une école, fut célèbre et reconnu dans tout le Japon. Parmi ses élèves, l'un d'eux, Shizuto Masunaga (1925-1981) se signala par son envie permanente de soigner, de découvrir, d'approfondir, et de puiser dans la médecine traditionnelle chinoise des connaissances pour améliorer ses techniques de santé. L'école qu'il a créée à Tokyo s'appelle l'institut Iokai. Cette école est particulière, car son créateur a tracé une voie nouvelle dans cet art. Tout d'abord, c'est dans l'environnement de sa maman qu'il a été très tôt initié à cette pratique. Il a suivi des études de psychologie, qui l'ont aidé à appréhender

l'être humain, et a renoué le lien avec la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui s'était perdue au cours des siècles. Voilà l'histoire du Shiatsu contemporain. Mais cela est le fruit d'une longue évolution à travers le temps, et l'on trouve des traces de cette méthode dès le 6ème siècle, au Japon, sous le nom de Kampô, qui comprend les techniques fondamentales de la médecine chinoise, avec surtout le massage physique et énergétique. Cela deviendra le Anma vers l'an 700. Puis le Anma s'est peu à peu éloigné de sa portée thérapeutique, et est au fil du temps, devenu une activité de massage simple, pratiquée surtout par des personnes non-voquant. Transmise au fil des siècles, cette technique fait partie, en 1930, des 300 techniques thérapeutiques recensées par le

ministère de la santé du Japon. La définition officielle qui en est donnée en 1955 est la suivante « Shiatsu est une forme de manipulation qui utilise les pouces et les paumes des mains, sans aucun instrument mécanique autre, qui applique une pression sur la peau humaine, pour corriger les mauvais fonctionnements internes, favoriser la santé, et traiter les maladies spécifiques ».

Il faut savoir que l'on va au Japon au dispensaire Shiatsu, comme on va en France dans un centre de santé. Le diplôme d'Etat officiel décerné dans ce pays est celui de l'école Namikoshi, nous précise Danielle Chevillon, responsable de l'association Ayame. L'institut Iokai au Japon, créé par Shizuto Masunaga, n'intervient qu'en perfectionnement pour les praticiens déjà formés officiellement.

誠指圧道

KANJI SEI
SHIATSU DO :
le Kanji de
l'est qui nous
relie tous.

Position du shiatsuthérapeute réalisant un shiatsu du dos.

**Comment le shiatsu est-il arrivé en France ?**

Le Shiatsu est arrivé par les arts martiaux et le Zen, nous indique Michel Odoul, responsable de l'Institut du Shiatsu, et pratiquant d'Aïkido. Le maître d'Aïkido Ueshiba avait formé trois assistants pour diffuser la discipline qu'il avait créée dans le monde : les maîtres Tamura, Noro, ET Nakasono. Ce dernier était expert en Shiatsu.

Maître Deshimaru, qui, à la fin des années 60 introduisit le Zen en Occident, familiarisa aussi les occidentaux à ces techniques à l'occasion des séances de Zazen. On peut trouver des articles sur cette discipline dans la revue Budo magazine Europe fondée par Henri Plée, dans les années 60.

Mais d'autres sont allés chercher le >



Bernard Bouheret a étudié son art à Omiya, en 1981, à l'école Hakko-Ryu.

Shiatsu directement au Japon. C'est ainsi l'aventure qu'a vécue Danielle Chevillon, partie au Japon en 1972, avec pour tout bagage sa connaissance du chinois et du japonais, et l'intérêt qu'elle porte à toutes les formes d'activité corporelle. Elle réussit grâce à un concours de circonstances à s'inscrire au nouveau cours que Masunaga Sensei (titre honorifique pour celui qui dispense un enseignement que l'on traduirait par professeur plutôt que par maître), avait créé à Tokyo pour les occidentaux, grâce à Michael Rose, qui échangeait ses cours d'anglais contre des cours de Shiatsu. Tous les jours, pendant deux années c'était un bain de Shiatsu nous dit-elle. La pratique, rien que la pratique par mimétisme. A chaque question de l'élève au professeur, la même réponse : Not Do.

Puis le livre Zen et Shiatsu a été traduit en Français en 1980 par Hanamura, nous dit-elle, et c'est pour cela que Masunaga est très populaire en France. Le premier cours de Shiatsu a été donné en France rue Broca, dans la réserve d'un restaurant macrobiotique, dans le 13ème arrondissement de Paris par Hanamura, et Danielle Chevillon a été appelée pour le prendre en charge à son tour au début des années 1980.

Bernard Bouheret, responsable de l'école du shiatsu thérapeutique, a lui étudié son art à Omiya, en 1981, à l'école de la 8ème lumière, Hakko-Ryu. Il a vécu 6 mois dans cette école, comme élève permanent. La vie était rythmée comme dans un temple Zen, par la pratique du Shiatsu bien sûr, mais aussi avec deux heures d'arts martiaux par jour, indissociables de la pratique, le Samu (entretien des locaux), les repas, et bien sûr, le sommeil réparateur. Cette école est aussi un dispensaire ou la

population vient se faire soigner.

Nous n'en sommes pas encore là en France, mais la rapidité de l'évolution observée, ainsi que la compétence et l'énergie des personnes que nous avons interrogées augurent de perspectives intéressantes. Nous trouvons donc deux courants : ceux qui sont allés chercher le Shiatsu au Japon, et ceux qui l'ont appris en Occident.

Définition du SHIATSU

Balayons tout de suite la définition littéraire, et voyons ce qu'il y a derrière cela. Shi, doigt, Atsu pression, Shiatsu, pression du doigt. Nous allons voir, à travers les déclarations de nos différents interlocuteurs qu'il existe beaucoup de sensibilités différentes, et divers ressentis face à une même réalité. Pour bien définir le Shiatsu, nous précise Christine Breton responsable de l'association Iokai Paris, il faut plonger dans la philosophie orientale, car cette technique apparaît difficile à définir avec notre vocabulaire, notre pensée occidentale et cartésienne. Lorsque l'on rentre dans cet univers, nous sommes transportés dans l'infra verbale, l'invisible, le non palpable. Celui qui donne le Shiatsu va relier l'univers cosmique, à l'univers propre du receveur. Il va avoir un lien Shin à Shin, ce qui peut signifier, selon la forme de l'idéogramme, de Hara à Hara, ou d'esprit à esprit. Si l'on pratique les arts martiaux, c'est le Hara, si l'on pratique le Shiatsu, c'est l'esprit qui prédomine. Le Hara aidera à conduire le Ki dans les méridiens. Pour Christine Breton, l'ancêtre du Shiatsu est le Te A Te qui signifie poser la main, qui devient alors l'expression de l'extérieur accueillant. Là où la main se pose, le corps est soutenu, l'esprit est donc soutenu.

La deuxième origine est le Do In Kyo, qui signifie ouvrir les articulations, faire circuler les souffles, maintenir la main tranquillement, établir un lien. Masunaga, nous dit-elle, a relié la MTC au Shiatsu. Le praticien va exercer des pressions sur les points d'acupuncture lorsqu'ils affleurent la peau. Ces points sont les Tsubos. Les 12 paires de méridiens principaux sont reliées aux organes, aux émotions aux saisons, aux odeurs, aux couleurs, aux pensées... et c'est l'harmonie de tout cela qui vous maintient en état de bonne santé. Aucune énergie (eau, bois, feu, terre, métal) ne doit être en excès (Jitsu), ou en vide (Kyo). L'équilibre est en permanence recherché, car celui-ci est fragile. Le Shiatsu participe à ce rééquilibrage permanent, toujours remis en cause par le stress environnant, les émotions, les chocs, les excès...

Toute émotion, nous dit Bernard Bouheret, est une blessure interne qui lèse les organes. Chaque organe, outre son rôle fonctionnel, agit aussi dans la circulation de l'énergie. Ainsi le poumon monte l'énergie, et le foie descend celle-ci. Chaque émotion perturbe cette circulation et endommage le corps. Les conséquences apparaissent sur les systèmes neuro-végétatif, endocrinien, et immunitaire, nous précise Michel Odoul. La maladie peut alors apparaître.

La séance de shiatsu

Vous avez décidé de franchir le pas et de tester cette fameuse technique orientale. Le cabinet du praticien est un lieu serein, calme. Les couleurs sont généralement claires. L'ornementation témoigne de l'attirance de votre hôte pour les calligraphies anciennes, les planches de méridien et l'art Zen. Par terre un tatami. C'est là, allongé, que vous allez recevoir les soins. Généralement, le receveur de Shiatsu reste habillé, mais certains praticiens préfèrent un contact direct avec la peau.

Comment débute la séance ?

Tout commence par l'union du receveur et de celui qui donne le Shiatsu, à partir de la prise de condition du patient. Le praticien regarde celui-ci avancer, l'écoute parler, prends le pouls, palpe le hara, le dos. Est ce que tout cela est en harmonie ? De suite, on voit si le traitement pourra aller en profondeur, ou bien si le patient ne pourra supporter qu'un traitement superficiel, nous précise Christine Breton.

La prise de pouls chinois.

On raconte que dans la Chine ancienne, une princesse était souffrante. Sa condition lui interdisait tout contact physique, et



Séminaire de Shiatsu à Buthiers : manœuvre dite de la résonance permettant l'ouverture et l'harmonisation des trois foyers. (Photo Bernard Bouheret).

même visuel avec un homme. C'est à travers un trou réalisé dans un mur, par lequel passait la main de la princesse, qu'un médecin établit son diagnostic, et traita la princesse, uniquement par des pressions légères et subtiles sur l'avant du poignet. Une séance avec Bernard Bouheret commence, et finit toujours par une prise de pouls.

Michel Odoul, après une approche globale du patient, précise son diagnostic énergétique avec un examen des points d'asservissement du dos.

Les techniques mises en œuvre

Tous les praticiens interrogés s'accordent sur l'aspect physique des manœuvres, mais les pratiques diffèrent. Les techniques de Shiatsu consistent en des pressions exercées avec la main, la paume ou les doigts, mais aussi par toute partie du corps qui s'y prête, le coude, le pied par exemple, sur des parties du corps du patient.

Pour Christine Breton, c'est le shiatsu des méridiens. Pour cela, les deux mains travaillent et sont posées sur le receveur. Ainsi deux points de méridiens sont en contact avec le praticien. Une main est stable, concentrée, continue, la deuxième est en mouvement. Puis ces deux points

n'en font plus qu'un, lorsque l'énergie est ajustée et se répand dans tout le corps. Michel Odoul nous décrit un traitement. Si une personne est en trop plein d'énergie sur le poumon par exemple, il va falloir disperser. Le travail se fait alors sur le point P3, en tournant avec le pouce dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, 3 fois de 30 à 40 secondes, selon la règle Yin Yang Tao (le Yin révèle, le Yang résout, le Tao équilibre).

Si l'on veut tonifier, un travail sur le point P9 sera réalisé, mais cette fois-ci dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour disperser une énergie, l'on peut aussi traiter les points dans le sens contraire de la circulation du méridien, et à l'inverse, pour la tonifier, dans le sens du méridien.

Pour Bernard Bouheret, les séries de pressions sur les méridiens, toujours dans le sens de la circulation de l'énergie, sont une véritable partition musicale adaptée à chaque cas. Chacune d'elle diffère en rythme, en son, en pressions selon l'état du receveur, sa pathologie. Ainsi le traitement est plus ou moins incisif, rythmé, sonore superficiel ou profond. C'est le Shiatsu des cinq empereurs, toujours dans le sens de l'énergie, les méridiens Yang postérieurs descendant, les méridiens YIN antérieur remontant. La durée

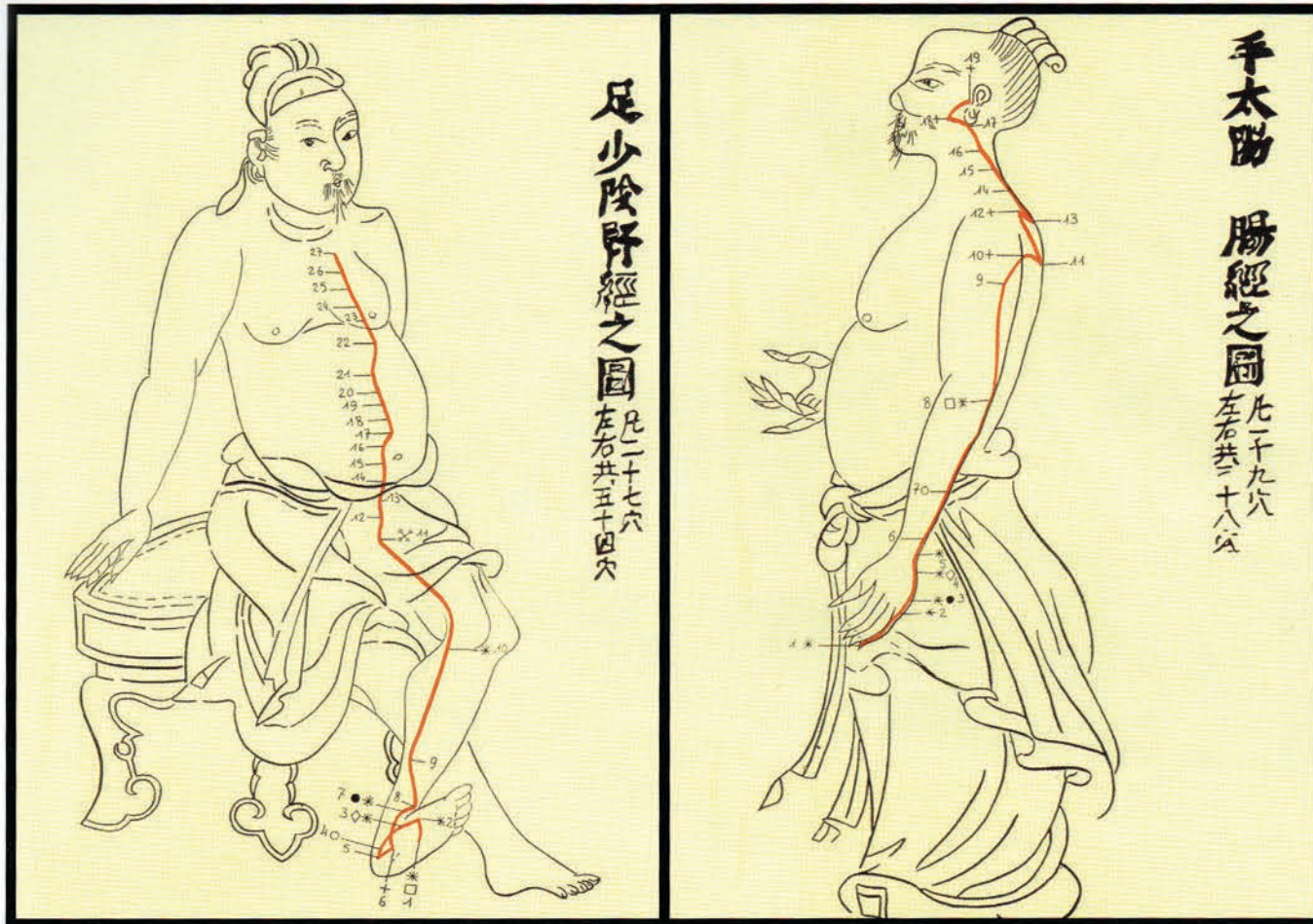
de la pression varie entre la seconde, et plusieurs minutes, comme par exemple le traitement du point 4VC, dans le bas du dos, pour restaurer l'énergie du rein.

Autres techniques mises en œuvre

Parmi les techniques employées, l'une est particulière, c'est l'ampuku, le traitement du ventre. C'est Danielle Chevillon qui nous en parle. Tout se reflète au niveau du ventre, et la lecture de l'abdomen permet de comprendre l'ensemble du corps et de l'esprit. Le Shiatsu de Masunaga est un shiatsu Yin. A l'inverse d'un Shiatsu Yang qui vise à disperser les trop pleins d'énergie Jitsu. Le Shiatsu Yin fait remonter les vides d'énergie Kyo. Après la phase diagnostic, le rééquilibrage a déjà commencé. Le Moxa, bâtons d'armoise compacté dynamise l'énergie grâce à la chaleur qu'il dégage. Celui-ci est placé au dessus du point à traiter. Lorsque le patient sent la chaleur, le bâtonnet est retiré, et le praticien traite ce point 4 à 5 secondes, et sept fois pour tonifier, nous précise Michel Odoul, 6 fois pour disperser.

Pour Christine Breton, le Shiatsu peut être associé à une gymnastique des méridiens mise au point par Masunaga.

Pour Bernard Bouheret, le Shiatsu >



A gauche, trajet du méridien du rein. A droite, trajet du méridien de l'intestin grêle. (Photos Bernard Bouheret).

Le Shiatsu de Masunaga est un shiatsu Yin. A l'inverse d'un Shiatsu Yang qui vise à disperser les trop pleins d'énergie Jitsu. le Shiatsu Yin fait remonter les vides d'énergie Kyo

martial qu'il réalise quelques fois est un massage complet proche du massage Thai, avec des étirements de toutes les articulations, muscles, ligaments et fascias. Et bien sûr, sans oublier l'indispensable complément, le Qi Gong, qu'il pratique avec ses élèves, au square Le Gall dans le 13^{ème} arrondissement de Paris. Michel Odoul associe parfois à ses séances le Kototama, travail des sons : le Yin mère avec les cinq voyelles, et le Yang père avec les consonnes.

Ainsi le A agit sur l'énergie du bois, le E sur le métal, le I sur la terre, le O sur l'eau le U sur le feu. La relation avec les mantras est évidente, l'union entre l'Inde, la Chine, et Japon, sans oublier le passage par la Corée, est réalisée. Comme vous le voyez, les véritables professionnels du Shiatsu, les pionniers que nous avons rencontrés intègrent la spiritualité dans leur pratique,

qui s'enrichit ainsi d'autres disciplines.

A quel rythme doit-on suivre des séances de Shiatsu ?

A titre préventif, il est recommandé de vérifier et de traiter son équilibre énergétique à chaque changement de saison. Pour traiter un problème particulier, il faut compter de 4 à 6 séances. Le coût d'une séance varie entre 50 euros et 100 euros, selon la réputation du praticien, la région...

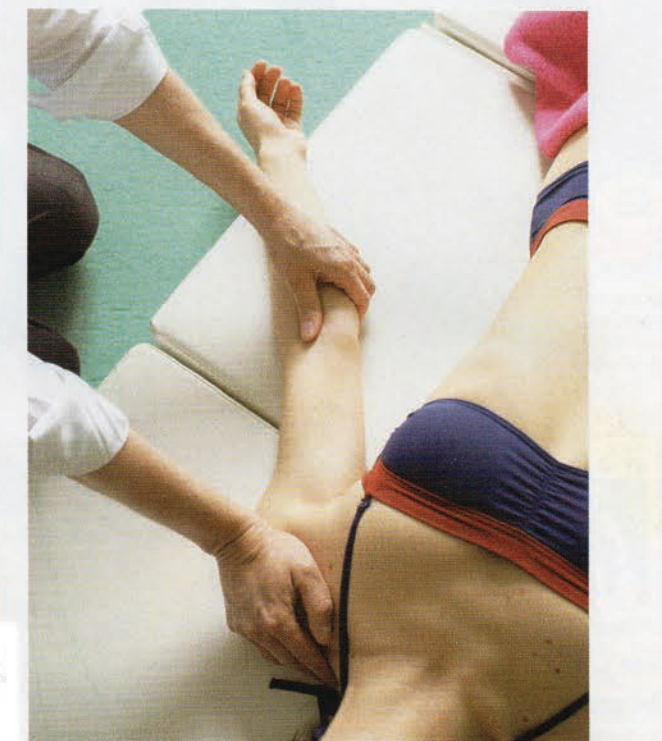
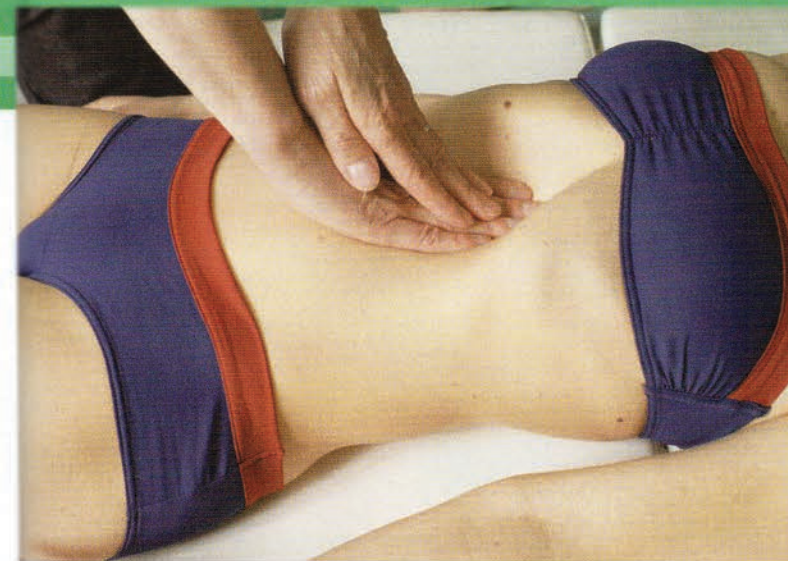
Exemple de traitement par des techniques de manipulation manuelle japonaise.

Le patient souffre d'une douleur le long du ligament externe de la cheville, et d'entorse à répétitions. Tout cela a bien sûr été diagnostiqué par un médecin diplômé de la faculté de médecine !!!!

Sur le plan énergétique, tous reconnaissent un problème sur le méridien vésicule biliaire. Le traitement consistera en des stimulations des points 34VB et 40VB, nous précise Bernard Bouheret. On touche là le territoire du foie et de la vésicule biliaire, fragilisés par la conjonction surmenage et sédentarité. L'exemple type est le cadre surmené qui court le week-end, ou pire, se défie dans un marathon. Une faiblesse vésicule biliaire donne entorse de la cheville.

Bernard Bouheret, dans son excellent Vade-Mecum du Shiatsu thérapeutique, a dénombré 108 prescriptions de Shiatsu pour nourrir la vie, préserver la santé et combattre la maladie. Nous vous invitons à consulter cet ouvrage.

Le métier de praticien shiatsu Peut-on exercer à temps plein le métier de



De gauche à droite : Ampuku. Manœuvre de Shiatsu réalisée sur l'épaule et le coude. Travail sur la hanche et le méridien vésicule biliaire. Mobilisation de la hanche. Réalisés par Michel Odoul. (Photos Michel Odoul).

Praticien Shiatsu ? La réponse paraphrase un poète célèbre. Aujourd'hui plus qu'hier et bien moins que demain. Tout d'abord, comment s'appelle un praticien shiatsu ? Selon les compétences qu'il exerce, ce sera praticien Shiatsu si le métier s'exerce dans le bien-être, ou Shiatsushi, voir Shiatsuthérapeute, si le professionnel met en œuvre des techniques visant à préserver la santé, et même à dispenser des traitements, si celui-ci est titulaire, par ailleurs d'un diplôme d'Etat de professionnel de santé. Cela est bien compliqué, mais pour comprendre cela, une petite mise au point juridique est nécessaire.

Les tribunaux en France sont extrêmement attentifs à ce que personne n'exerce illégalement la médecine, ou le massage médical, et ce, dans l'intérêt de la population. Tous les diplômes de Shiatsu ne sont délivrés que sur initiative privée, sans aucun encadrement ni contrôle de l'Etat. Un rapport Lannoye présenté devant les instances européennes en 1997 avait mentionné le Shiatsu comme médecine non conventionnelle, mais cela est sans aucune conséquence sur le droit français. Mais le droit français présente une caractéristique :

tout ce qui n'est pas formellement interdit est autorisé. Le shiatsu n'est donc pas interdit. Ainsi, le thérapeute diplômé d'Etat par ailleurs peut exercer une médecine manuelle japonaise. Les autres peuvent aussi exercer cette profession dans le cadre des techniques de bien-être.

Michel Odoul est très clair. Il ne faut pas décider d'un diagnostic médical, ni prescrire. Pour le reste il ne faut pas non plus partir la fleur au fusil nous précise-t-il. Si le métier existe vraiment, le postulant doit effectuer le parcours du combattant du créateur d'entreprise, si bien sûr il n'est pas recruté comme salarié. Aussi chaque diplômé de l'Institut du Shiatsu se voit remettre un dossier complet sur les aspects juridiques, et les obligations sociales et fiscales du métier. De plus, chaque praticien installé doit avoir 6 référents, un médecin généraliste, un homéopathe, un ostéopathe, un cardiologue, un rhumatologue, et un psychologue. Tout symptôme décelé au cours d'une séance doit entraîner une visite chez un de ces professionnels de santé. Voilà le panorama du métier. Mais il est

aussi possible de se familiariser à ces techniques pour réaliser un Shiatsu de confort, en famille. Les écoles interrogées proposent toutes de formations allégées pour répondre à ce besoin tout naturel d'aider ses proches.

Formation des praticiens SHIATSU

A défaut d'être reconnue et encadrée par la puissance publique, la profession s'est elle-même autorégulée et disciplinée. Et cela de belle manière. Nous avons trouvé des formations sur un week-end, une semaine, un week-end par mois pendant 9 mois. Nous ne présenterons dans cet article que les écoles qui proposent des formations se déroulant au moins sur trois ans, et comptant un minimum de 800 heures de formation. Tous s'accordent à reconnaître au départ comme qualité primordiale du postulant la patience. Il faut prendre son temps. Ainsi, Daniel Cheviignon exige 5 années d'étude pour présenter ses élèves à l'examen. La formation comprend un aspect théorique, et un aspect pratique. La théorie comprend les matières traditionnelles >



Travail de l'épaule, le patient est allongé sur le dos. (Photo Bernard Bouheret).

enseignées aux professionnels de santé : anatomie, physiologie. Est aussi enseignée la Médecine Traditionnelle Chinoise, ou du moins ce qu'il faut en connaître pour pratiquer le Shiatsu. Tout ce qui touche à l'énergétique y trouve aussi sa place : réflexologie, homéopathie, fleurs de Bach, Kototama (technique des sons)...L'Institut du Shiatsu de Michel Odoul met l'accent sur la psychologie corporelle appliquée, ainsi que sur la psychologie du praticien.

Il vous faudra compter entre 5 000 euros et 10 000 euros pour une formation qui s'échelonne sur trois, quatre ans, ou cinq ans. Vous trouverez sur les sites internet des écoles que nous vous indiquons, toutes les indications pour réaliser un choix judicieux.

Zen méditation ecologie

Nous terminerons cet article par quelques considérations plus spirituelles. Zen et méditation, bien sur, le praticien doit méditer, pour apaiser son cœur et ses émotions. Celui qui médite aura l'esprit plus clair, plus calme, et sera plus enraciné, plus présent, nous dit Bernard Bouheret.

Danielle Chevignon prolonge : le Shiatsu, c'est une méditation d'homme à homme. Le patient devient le guide du praticien qui intervient dans la non volonté, dans le non agir. C'est grâce à son vide Ku, que le patient lâche, que son Kyo ac-

cepte de se dévoiler. Shiatsu et écologie, c'est une réalité. On met son âme dans son geste, Kami. Le geste du praticien, ce n'est pas le geste manifesté, mais c'est l'âme qu'il porte, nous dit Michel Odoul. Bernard Bouheret va encore plus loin. Le Shiatsu a un rôle majeur dans la cohésion de la société. Grâce à l'union corps - esprit qu'il réalise, il permet aux individus d'être en union. ●

Texte ; Christian COURTONNE.

Photos et illustrations :
Bernard BOUHERET, Michel ODOUL.

STRUCTURES CONTACTÉES :

Association AYAME
6 rue Guillaume Bertrand Paris 75011.
Responsable Danielle Chevillon
Tel 09 80 33 42 88

IOKAI SHIATSU PARIS
98 boulevard des Batignolles
PARIS 75017 - Tél 01 40 33 00 68
Responsable Christine BRETON

INSTITUT DU SHIATSU
106 rue Monge Paris 75005
Tél 01 45 87 83 17
Responsable Michel ODOUL

ECOLE AROMATHERAPIE SHIATSU
41 rue du paradis Paris 75010
Tél 01 45 23 48 88
Responsable André NAHUM

ECOLE DU SHIATSU THERAPEUTIQUE DE PARIS

80 boulevard saint Marcel PARIS 75005
Tel : 06 32 66 73 64
Responsable Bernard BOUHERET

Les livres incontournables :
Zen et shiatsu Shizuto Masunaga
Editions Guy Trédaniel 1993

Dis moi ou tu as mal. Michel Odoul
Editions Chemin de l'harmonie 1994,
1996,2000

L'art et la voie du Shiatsu familial
Bernard Bouheret.
Editions Quintessence 2006

Le Zen Shiatsu et les mouvements intérieurs du corps. Danielle Chevillon
Editions Guy Tredaniel 2009

Vade-mecum du Shiatsu thérapeutique
Bernard Bouheret
Editions Quintessence 2011

Atlas du Shiatsu. Les méridiens.
W. Rappencker. M.Kochrick
Editions Maloine

La nouveauté : Shiatsu fondamental,
tome 1 les techniques
Michel Odoul
Editions Albin Michel 2014