

Vision Taoïste en Shiatsu Thérapeutique : "Corps fluide, corps rompu" ou "l'Homme entre Ciel et Terre"

DOSSIERS NOUVELLES APPROCHES

Nous allons tenter dans cet article d'expliquer le principal modus operandi des disciplines orientales à travers celle du Shiatsu thérapeutique.

Depuis plusieurs millénaires, les Chinois ont considéré l'homme comme faisant partie d'un tout indivisible. Les Taoïstes ont toujours privilégié l'observation de la nature et ont constamment demandé aux hommes de se comporter en harmonie avec elle. Ils auraient pu faire leur, la maxime de Francis Bacon : « On commande à la nature en lui obéissant ».

Pour les Taoïstes, l'homme vit entre Ciel et Terre et reçoit les influences permanentes de cet axe vertical. Tout est en lien permanent. Pour Lao Zi, le vieux sage qui parle dans le Dao De Jing :

*« L'Homme se règle sur la Terre
La Terre se règle sur le Ciel
Le Ciel se règle sur le Tao
Le Tao n'a d'autres lois que lui-même »*

Ainsi préside à toute chose un principe universel qui régit les grandes lois de l'univers : Le Tao.

Il me plaît de penser que si nous nous étions rapprochés de cette vision, nous n'en serions pas là aujourd'hui avec tous les problèmes majeurs d'écologie. Nous avons rompu l'axe vertical qui nous maintenait en lien avec la nature, l'homme n'est plus entre Ciel et Terre.

Pour les sages Taoïstes, le corps n'existe pas en tant que tel et c'est, disent-ils, la compénétration des Souffles du Ciel et de la Terre qui donne forme à ce corps de chair.

1. Aspect énergétique

Cet aspect des choses est fondamental dans notre discipline du Shiatsu comme dans celle de l'acupuncture et de tous les arts martiaux.

Pour ma part, j'ai toujours été attiré par cette version orientale de l'homme bien qu'ayant fait

Là est la différence
majeure avec celles
de l'Occident.

dans le même temps mes études « occidentales » de Kiné. Voilà les premières phrases qui ont résonné dans mes oreilles : « *Sa tête est ronde comme le Ciel qui le coiffe, ses pieds sont carrés comme les champs délimités par la Terre* ».

Dans la tradition énergétique, il est utile de rappeler que le corps physique de l'homme, le plus visible, le plus matérialisé, n'est pas son seul corps. On dit qu'il y a plusieurs corps dans l'Être. Ceci est la trame fondamentale sur laquelle toutes les disciplines orientales se sont bâties. Là est la différence majeure avec celles de l'Occident. Pour les Orientaux, la distinction, la séparation entre le Corps et l'Esprit ne peut exister.

2. Corps matériel et esprit

Le corps est de l'esprit matérialisé et l'esprit est du corps dématérialisé.

Tout comme de l'eau devient de la glace en se refroidissant (corps) ou de la vapeur en se réchauffant (esprit). La forme change, l'aspect aussi mais l'eau reste l'eau. La seule manière de définir l'homme serait Corps/Esprit (soma/psyché). Le somatique pur, c'est le cadavre !

Ce corps matérialisé, dense, grossier, est le plus apparent, comme de l'énergie solidifiée (Les



physiciens quantiques en ont parlé comme de la « lumière congelée ») mais cette apparence ferme et stable ne peut faire oublier que le corps énergétique - ou corps vibratoire - est tout aussi présent, même si moins visible. Il n'est pas pour autant insensible, loin s'en faut.

Cette tradition souligne même que ce corps énergétique est touché en premier lieu, surtout au niveau émotionnel, et que les symptômes physiques apparaissent, s'incarnent, dans un laps de temps plus ou moins long selon l'ampleur et la durée du traumatisme ou du désordre.

Dans un être équilibré et harmonieux, l'énergie fait un constant aller-retour entre Ciel et Terre, créant un courant, un flux de vie entre dynamisme et stabilité. Entre « source et nuage » dirait le poète.



Le Ciel dicte son dynamisme, sa lumière, sa chaleur. Il est en relation avec l'Esprit.

La Terre donne le calme, l'humidité, l'enracinement. Elle est en relation avec le corps. Les Souffles de la Terre montent et ceux du Ciel descendent.

3. La santé ?

Quand rien n'entrave ce flux, c'est la santé, la liberté des Souffles, l'épanouissement de l'être ; l'énergie circule en spirale autour du corps, entre le Ciel et la Terre. Elle s'ouvre au point 20 DM au vertex et descend jusqu'au point 1 R - à la plante du pied - dans la Terre : c'est le corps fluide ou corps ceinture (cf. schéma 1).

4. La Médecine Chinoise

Les disciplines comme l'acupuncture, le Shiatsu, la pharmacopée, le Qi Gong visent en tout premier lieu à restaurer ou à entretenir cette libre circulation de l'énergie dans le corps. Il existe un constant aller-retour de l'énergie entre le haut et le bas du corps et chaque organe joue un rôle particulier dans le maintien de cette intégrité.

Ainsi certaines notions de Médecine Chinoise sont incompréhensibles pour le profane. Le Poumon

fait descendre les Souffles, le Foie les fait monter, le Rein et le Cœur s'échangent des montées et descentes équilibrant ce que les Chinois nomment l'Eau (Rein) et le Feu (Cœur).

Tout est décrit en circulation équilibrée et harmonieuse. Les saisons de l'année jouent aussi un rôle ; en hiver, les Souffles sont plus froids et vont en profondeur dans les os et la moëlle. En été, ils sont légers et animent la superficie, la peau, les poils.

Les liquides suivent cette règle : en hiver on urine plus, en été on sue plus. Les peuples des pays chauds et ceux des pays froids n'ont pas le même physique, ni le même caractère car les Souffles y circulent différemment. C'est le climat qui dicte sa loi.

Les flux harmonieux alimentent le corps de l'homme et rend sa santé robuste et son humeur joyeuse.

5. La maladie

Mais pour différentes raisons d'origines héréditaires, alimentaires, traumatiques, climatiques ou psycho-émotionnelles, l'organisme peut souffrir et se refermer sur lui-même en créant des « ruptures de corps », terme que j'ai choisi pour

rendre compte de cet endiguement des flux nourriciers.

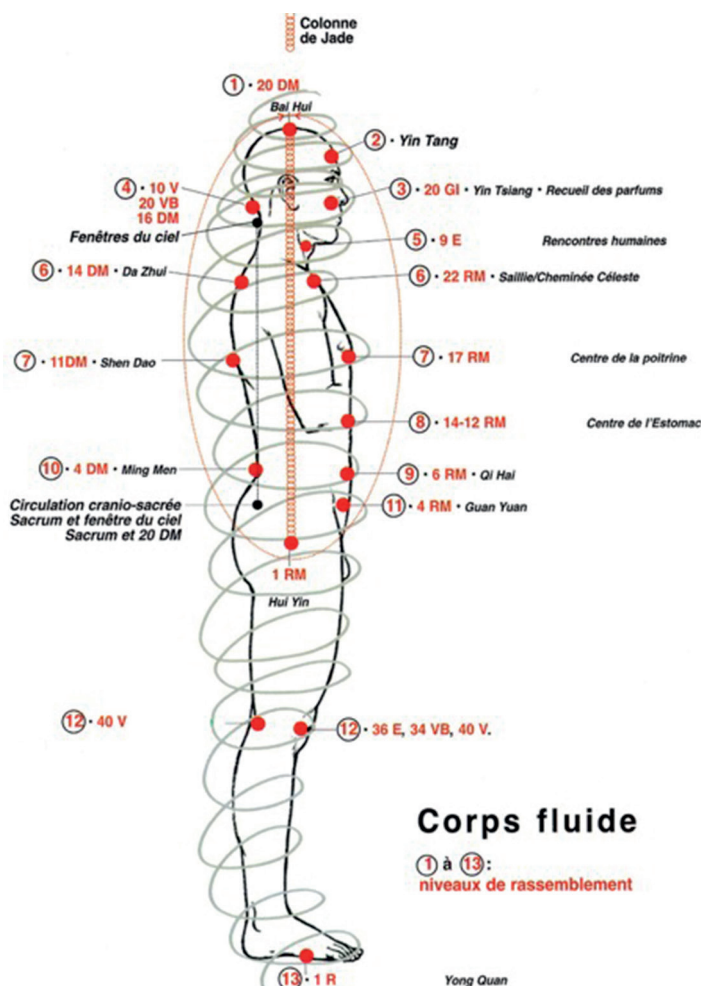
Ainsi, l'énergie ne circule plus en ceinture autour du corps physique et se retrouve bloquée ou ralentie dans certaines parties bien précises du corps (cf. schéma 2).

La rupture la plus simple à saisir est celle d'un blocage émotionnel qui emplit la poitrine et le cœur et qui bloque la descente des Souffles. Ne dit-on pas en Français : « J'en ai eu le souffle coupé ! ». Ne dit-on pas aussi que la peur pétrifie et que là, ce sont les jambes qui sont coupées, que la colère monte et sort par les yeux. Trop manger bloque l'Estomac et le ventre, trop travailler intellectuellement ou devant un écran fait monter l'énergie dans la tête et bloque les épaules (Pour nous, nombre de PSH, capsulites viennent de cet état de fait).

D'un point de vue climatique, l'Humidité noue le corps et engendre des gonflements articulaires et des ralentissements de la circulation de l'énergie.

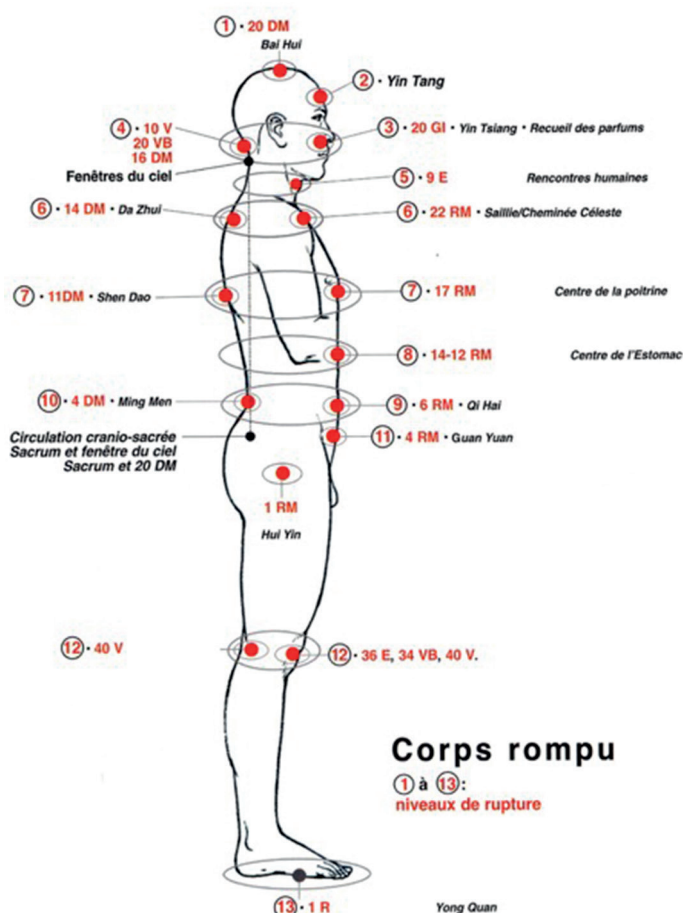
Bien sûr, les traumatismes engendrent des ruptures de corps évidentes entraînant des restrictions des flux et des fragilités au long cours.

Un proverbe chinois résume bien cette liberté des Souffles :



Corps fluide

① à ⑬ :
niveaux de rassemblement



Corps rompu

① à ⑬ :
niveaux de rupture

L'énergie ne se rassemble plus dans les points : de « fluide », le corps devient « rompu ».

« L'eau qui court ne croupit jamais ». En effet, que celle-ci se voit ralentie et c'est toute la faune et la flore qui en pâtit. La nature aime le mouvement. Le corps, de même, déteste les stagnations et les ruptures.

6. Les ruptures anatomiques

Nous décrirons ici ces ruptures anatomiquement, avec le point d'acupuncture correspondant (cf. schéma 3).

D'autres ruptures peuvent être l'occasion de symptômes accumulés et de douleurs diverses, par exemple sur l'axe crânio-sacré (rupture que l'on peut représenter en Médecine chinoise entre 20 DM et 1 RM). Si l'énergie est bloquée au point 20 DM, des symptômes comme insomnie, fatigue mentale, perte de mémoire peuvent apparaître (cf. liste des symptômes).

Puisque les ruptures se font en ceinture, à l'arrière du corps, au niveau de l'axe vertébral entre crâne et sacrum nous pouvons aussi avoir de grandes zones bloquées. Les points-clés de ces zones doivent alors être ouverts et travaillés, ils sont d'ailleurs souvent spontanément douloureux. Il doit donc exister une respiration fluide entre sacrum et occiput : c'est l'énergie de la moelle épinière qui circule ici. Tout comme en ostéopathie, cet échange de flux est très important dans notre Shiatsu pour l'équilibre général du corps. De nombreux troubles du rachis, de la posture et bien des douleurs (lombalgies, cruralgies) sont dus à une mauvaise circulation de cet axe postérieur.

7. Exemples de ruptures

→ Rupture de la Colonne de Jade

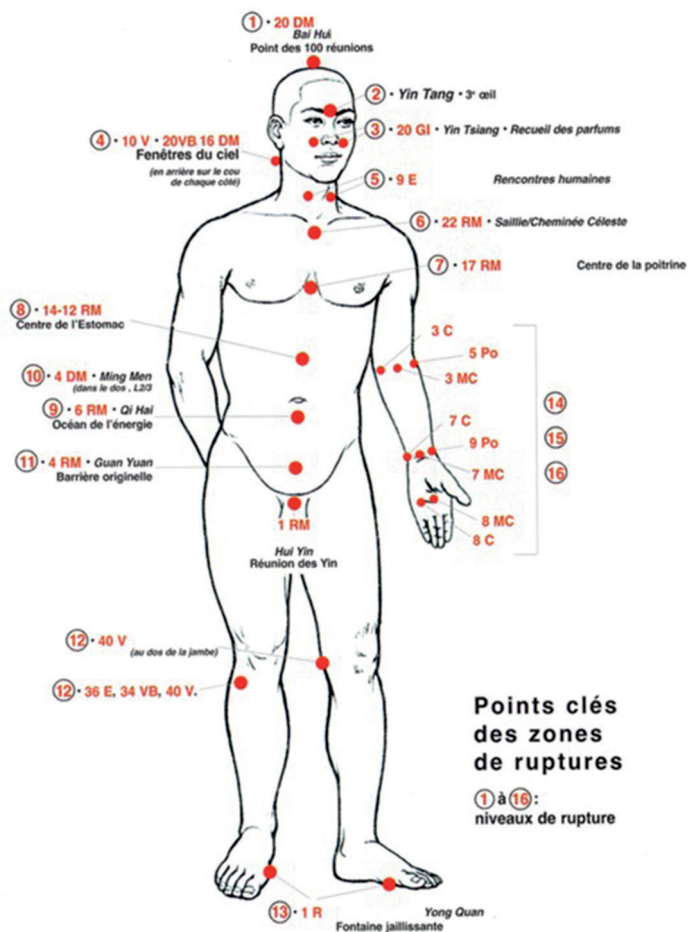
Entre 20 DM (Vertex) et 1 RM (Périnée) : circulation entre les deux Merveilleux vaisseaux Du Mai et Ren Mai. Ces deux vaisseaux dits « merveilleux » relient le périnée à la tête et ils sont ascendants.

Schéma 3

Quand la circulation ne se fait plus entre ces deux vaisseaux, de nombreux troubles du système endocrinien peuvent apparaître, surtout de la sphère gynécologique.

→ Rupture des extrémités par la fermeture des

coudes où nous trouvons les points Hô (points « Mer ») qui ouvrent à la circulation dans les mains et libèrent la poitrine. Rupture dans les bras : il faut ouvrir les points Hô des mains.





PolarFit® Care

Une solution de Cryothérapie Corps Entier Unique, Sûre et Personnalisable

Mis au point par Air Products et ProCcare, le système PolarFit® Care est un concept unique de cryothérapie corps entier reposant sur une expérience thérapeutique sûre et personnalisée.

- Recommandé par les experts
- Multiples applications pour faciliter votre rétablissement et améliorer votre performance physique

Pour en savoir plus :
frinfo@airproducts.com

tell me more*
polarfitcare.fr

*pour en savoir plus



L'énergie se bloque au coude et la poitrine est pleine. Les épaules sont douloureuses, la nuque aussi, il y a des oppressions thoraciques et des palpitations.

→ **Rupture dans les jambes** : ouvrir les points Hô des Pieds qui se trouvent aux genoux et qui libère le dos et les jambes. L'énergie se bloque au genou entraînant douleur, gonflement, faiblesse tendineuse et ligamentaire. Les points du genou libèrent la circulation entre le dos et les jambes. Le grand point de commande est au centre du creux poplité (40V).

→ **Remarque** :

Les points Hô des mains et des pieds sont les points les plus incriminés dans les ruptures d'énergie. En effet, ils sont directement reliés à l'organe par un méridien profond (jing Bié) et ont donc une importance toute particulière. De ces points, part une branche qui va rejoindre l'organe profond et leurs blocages sont donc tout à fait préjudiciables à la santé.

8. Les règles fondamentales

Pour éviter les morcellements du corps, les praticiens de Shiatsu observent trois règles fondamentales : elles rendent bien l'idée de ces ruptures de Corps car ils travaillent une zone éloignée de l'impact douloureux. Ainsi :

→ **Libérer le dos au ventre** : L'excès du dos se travaille au ventre. Zone de rupture 8, 9, 10, 11.

→ **Libérer la tête aux pieds** (points Hô des Yang du pied) ainsi que tous les points Shu du dos qui se trouvent de chaque côté des muscles para-vertébraux. Zone de rupture 12.

→ **Libérer la poitrine aux mains** (points Hô des Yin de la main) ainsi que les points Yuan et le 8 MC, la « Fontaine de la main » (Palais de l'œuvre). Équivalent du 1 R pour les pieds. Zones de rupture 14, 15, 16.

Ces trois règles sont essentielles pour comprendre le sens des manœuvres qui permettent la disparition des symptômes et peut-être la guérison future. Grâce au système des méridiens et du corps ceinture, un soin apporté aux pieds peut soulager des maux de tête.

9. Exemples de manœuvres de traitement

→ **Niveau 1 : 20 DM « Cent réunions »**

Symptômes : L'énergie du Ciel ne peut descendre, insomnie, fatigue nerveuse, excitation, vertiges, baisse de moral. L'ouverture du point redonne de la clarté à l'esprit, restaure la conscience.

Manœuvre : La paume de la main posée sur le point ou les deux pouces en V. Visualiser un cercle tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

→ **Niveau 2 : 1HM « Yin Tang » Temple du sceau**

Symptômes : Fermeture de l'esprit, agitation mentale, manque de clairvoyance et de discernement,



© Collie Banse

fermeture du « mental supérieur ».

Manœuvre : Le majeur gauche sur le point Yin Tang, le majeur droit sur le 20 DM. Pratiquer la respiration des points : souffler en cinq temps à l'expiration dans l'extrémité des doigts et en pressant légèrement. La manœuvre est très apaisante.

→ **Niveau 3 : 20 GI « Recueil des parfums »**

Symptômes : Blocage de la face, problèmes de nez, éternuements, épistaxis, perte de l'odorat, sinusite, rhinite.

Manœuvre : Avec les deux majeurs, ouvrir les deux points en pratiquant la respiration des points. Cette ouverture libère le diaphragme et la respiration ventrale.

→ **Niveau 4 : Les fenêtres du Ciel 10V, 20VB, 16DM (situées à la base de l'occiput)**

Symptômes : Quand ces points sont fermés, tout le dos se bloque, l'énergie du Ciel ne peut descendre et l'alimenter. Les points 10V et 20 VB sont reliés au système nerveux végétatif, ils doivent impérativement rester ouverts : maux de tête, torticolis, troubles oculaires, problèmes de mémoire et de concentration, étourdissements, vertiges, acouphènes.

Manœuvre : Avec le pouce, passer sous l'occiput de l'extérieur (20VB) vers le centre (16DM). Cette manœuvre peut déclencher des larmes (surtout

chez les enfants). Elle est fréquemment douloureuse : à faire avec attention et précaution.

→ **Niveau 5 : 9 E « Rencontres humaines » (fenêtre du Ciel antérieure)**

Symptômes : Excès d'énergie dans la partie supérieure du corps, angine, aphonie, troubles de la thyroïde, pharyngite.

Manœuvre : Les deux majeurs posés délicatement sur les points, les faire respirer. Visualiser le méridien de l'Estomac jusqu'aux pieds.

→ **Niveau 6 : 22 RM « Cheminée céleste »**

Symptômes : Asthme, problèmes de thyroïde, toux, bronchite, gorge douloureuse et nouée.

Manœuvre : Le pouce sur le 22 RM et le majeur sur le 17 RM. Visualiser la descente de la cage thoracique. En arrière, on trouve au même niveau le 14 DM en relation avec l'énergie Yang.

→ **Niveau 7 : 17 RM « Centre de la poitrine » (4^e chakra)**

Symptômes : Stagnation d'énergie dans la poitrine (oppression thoracique, essoufflement, toux chronique), hernie hiatale, blocage psychique.

Manœuvre : Main posée sur le grand plexus, faire agir le 8 MC avec la respiration. Souffler dans la main pour ouvrir le point : ce faisant, on ouvre à la « sérénité ». Visualiser le dos au centre des omoplates.





→ **Niveau 8 : 12 et 14 RM Plexus solaire (3^e chakra)**

Symptômes : Blocage du dos, du diaphragme, de la respiration, agitation de l'esprit, du cœur (14 RM). Toutes pathologies digestives (12 RM).

Manœuvre : Main à plat sur le plexus, souffler dans la paume au 8 MC. Visualiser le dos.

→ **Niveau 9 : 6 RM « Océan de l'énergie »**

Symptômes : Fatigue physique et mentale, dépression profonde, douleurs abdominales, problèmes génitaux et hormonaux.

Manœuvre : Pouce enfoncé profondément (jusqu'à la face antérieure des vertèbres lombaires) et pompage en plusieurs séquences.

→ **Niveau 10 : 4 DM « Porte du destin »**

Symptômes : Fatigue lombaire, impuissance, manque de vitalité, dépression, troubles sexuels.

Manœuvre : Poser les mains sur les deux reins, joindre les doigts au centre de la colonne sous l'épineuse de la vertèbre L2, pratiquer la respiration du point de façon tonique.

→ **Niveau 11 : 4 RM « Passe originelle »**

Symptômes : Kystes, fibromes, fatigue physique et mentale, troubles des règles, constitution faible, agitation de l'esprit (fortes angoisses), peurs nocturnes.

Manœuvre : Comme pour le niveau 9, pomper avec le pouce de façon profonde et tonique.

→ **Niveau 12 : 40 V Lac du genou (chakra mineur)**

Symptômes : Rupture de circulation dans les méridiens Yang du pied (V, VB, E). Rupture de circulation dans les méridiens Yin du pied (F, RP, R) : faiblesse des membres inférieurs, troubles de la statique et de la posture, problèmes d'enracinement, douleurs des genoux, faiblesse circulatoire.

Manœuvre : Manœuvres faites avec la pression du pouce à l'emplacement des points (sauf 40 V, où l'on se sert de la paume de la main ou de l'extrémité des doigts avec précaution).

→ **Niveau 13 : 1 R « Fontaine jaillissante » (chakra mineur)**

Symptômes : Non enracinement, anxiété intense, maladie mentale, fatigue chronique.

Manœuvre : Presser avec les deux pouces simultanément pour enraciner ; visualiser la descente du Qi vers la Terre. Pour tonifier, même manœuvre mais avec l'intention d'amener le souffle dans les reins.

→ **Niveau 14 : Points « Mer » du bras (3C, 3MC, 5P)**

Symptômes : Blocage de la poitrine, oppression thoracique, cervico-brachialgie, blocage de la sortie des Yin des mains (C, MC, P).

Manœuvre : Empaumer simultanément les coudes, souffler dans les mains ou bien ouvrir alternativement les points « Hô sortants » avec le majeur.

→ **Niveau 15 : Points « Source » de la main (7C, 7MC, 9P)**

Symptômes : Troubles mentaux, agitation. Hypertension. Oppression thoracique.

Manœuvre : Avec les pouces, poncturer puissamment 9P, 7MC, 7C.

7MC et 7C sont très efficaces dans les troubles de l'esprit.

→ **Niveau 16 : 8 MC Palais de l'Œuvre (+ 8 C Petit Palais)**

Symptômes : Troubles mentaux, fièvre élevée, délire.

Manœuvre (dite des deux huit) : Poser les pouces sur 8 MC et 8 C en appuyant légèrement.

Privilégier surtout l'écoute avec l'intention de calmer, d'apaiser l'esprit.

10. En pratique

Dans la pratique, pour citer un exemple, on retrouve très fréquemment le 17 RM bloqué et fermé au centre de la poitrine, révélant des émotions bloquées ou enfouies. Tout le système énergétique est « tiré vers le haut ».

Au-dessus de la rupture (au niveau N° 7 -17 RM-), tout circule en excès ; on trouvera douleurs, inflammations (poitrine, épaules, face) insomnies, hypertension vasculaire, vertiges, acouphènes.... c'est en hyper.

Au-dessous de la rupture, tout est ralenti ; on trouvera ptoses, fatigues, manque de dynamisme, inertie distension abdominale, varices, œdèmes : c'est en hypo.

L'individu qui est en rupture du corps se fatigue vite, tourne en rond, a du mal à récupérer et, le corps cherchant sans cesse à compenser, les symptômes se multiplient et compliquent le recouvrement de la santé. Pour le médecin classique, c'est le casse-tête car tout part dans tous les sens. Pourtant les analyses peuvent être parfaites. C'est si souvent le cas.

En médecine énergétique, on sait qu'un seul point fermé peut engendrer de multiples désagréments, mais on sait aussi que, fort heureusement, l'ouverture de ce point résout tous les problèmes afférents et inhérents au blocage. Quel que soit la discipline qu'utilise le praticien, il ne devra jamais oublier que cette liberté des Souffles, c'est d'abord dans son propre corps qu'elle doit circuler et ainsi inviter « son patient » à entrer en résonance vers la fluidité et la santé.

Conclusion

Comme on peut le voir, le praticien de shiatsu thérapeutique se trouve tous les jours en présence de ruptures de circulation de l'énergie dans le corps.

Il sent les tensions, perçoit les blocages, touche les résistances du corps qui apparaissent sous ses doigts.

Il a pour principal objectif de fluidifier le courant du corps et d'ouvrir les grandes écluses afin que les flux s'écoulent librement et harmonieusement.

Il sait ce que coûtent ces ruptures en perte d'énergie, douleur, fatigue, quelquefois en désespoir. La souffrance est partout.

Le praticien la traque pour mieux la débusquer, la comprendre, la circonscrire et lui faire rendre gorge. Il pourra constater et vérifier que son patient va mieux lorsque ses mains n'ont pas été arrêtées ou ralenties, et qu'elles n'ont pas buté sur les résistances habituelles.

Tout ce qui coule naturellement nous rapproche de la santé, tout ce qui entrave son flux nous en éloigne. Plus que tout autre, le praticien s'attachera, dans son parcours global autour du corps, à entrer en résonance avec cette fluidité-santé : il prendra peu à peu conscience de ces grands points-clés, véritables fenêtres bienfaisantes ouvrant les espaces clos et rétablissant les courants entravés.

Quand le praticien a conscience de ces ruptures, il peut ré-ouvrir la circulation en libérant un seul point : le ressenti est immédiat.

Le patient bâille, frissonne, pleure, déglutit ; le praticien peut éprouver le même ressenti au même moment.

À la fin de la séance, la prise des pouls (diagnostic palpatoire), l'observation du teint et du regard confirmeront la liberté circulatoire et le dénouement futur des symptômes.