

Bernard Bouheret

L'art du **toucher** et l'énergie des plantes



Praticien et enseignant de Shiatsu thérapeutique, Bernard Bouheret marie l'art du shiatsu à l'antique médecine des plantes, faisant se rencontrer sagesse extrême-orientale et amérindienne. Rencontre avec un thérapeute qui pratique son **art médicinal** comme une Voie, dans l'ouverture du cœur.

Par Laurence Pinsard

Santé Yoga

Lorsque vous décidez de devenir thérapeute, plutôt que la kinésithérapie vous choisissez le shiatsu. Pourquoi ?

Bernard Bouheret J'ai commencé à étudier le shiatsu et la kiné au même moment. Les études de kiné m'ont permis d'étudier la physiologie, l'anatomie, de rentrer dans le milieu hospitalier et de m'y confronter à la douleur, à la souffrance, à la mort. Mais j'ai su dès le début que je serai praticien de shiatsu et pas rééducateur. Je voulais soigner avec mes mains et exercer une médecine globale et le shiatsu me semblait une bonne voie pour cela.

S.Y. Comment se pratique le shiatsu ?

B.B. Le shiatsu est un soin manuel énergétique. Une séance débute par la prise de pouls. C'est le même diagnostic que les acupuncteurs, un bilan de santé très accompli. Une fois que l'on a senti comment l'énergie de la personne circule, on pra-

tique sur tel ou tel méridien et sur certains endroits du corps où se concentrent les points énergétiques. Comme souvent en Orient, il y a des règles de postures, des gestuelles très précises. La dimension chorégraphique du soin fait que l'on pratique comme un artiste, dans la fluidité et la précision du geste.

S.Y. Dans quelle tradition s'inscrit votre pratique ?

B.B. Le shiatsu que j'ai appris est le shiatsu impérial de l'école Hakko. Je l'ai étudié quatre ans en France puis je suis parti à la source, au Japon. Dans cette tradition, l'art martial côtoie l'art de soigner car selon la philosophie des « guerriers de la compassion » de l'école Hakko, il faut être soi-même fort pour

pouvoir aider autrui. J'ai pratiqué cette forme de shiatsu très fidèlement pendant de nombreuses années puis, ma pratique a évolué et mon shiatsu est devenu différent. Je travaille de plus en plus avec l'intention, comme en Qi Gong car ma pratique du Qi Gong a fait évoluer mon shiatsu. Cet art énergétique chinois développe la sensibilité, la fluidité et l'enracinement. Or, plus l'énergie du thérapeute est fluide, meilleure est sa santé, mieux il va percevoir l'autre. Après avoir œuvré 15 ans avec le style japonais martial, cela fait maintenant 15 autres années que je travaille comme cela et c'est pourquoi j'ai donné un nom à ma pratique : le Sei Shiatsu. « Sei » veut dire sincère, bon cœur.

S.Y. Qu'est-ce qui vous guide et vous inspire dans votre pratique de soignant ?

B.B. En Orient, on ne peut pas couper le soin de sa racine spirituelle. Théra-



■ Shiatsu du dos (1^{ère} chaîne de vessie)



■ Ouverture du point " source jaillissante " (1R)

peute, cela signifie « *serviteur de dieu* » avant de signifier « *celui qui prend soin de quelqu'un* ». Dans la pratique du shiatsu, le thérapeute est constamment à genoux. Il n'y a pas de pratique plus proche d'une méditation en mouvement : c'est une prière par le toucher. Le rythme du soin est comme une psalmodie, un mantra. Pour soigner, il faut être mu par des forces plus grandes, se sentir à la fois comme un petit enfant au cœur pur et comme un géant doué d'une immense puissance. Il faut aussi une grande écoute, une grande compassion, au sens bouddhique comme au sens médical. Pour bien soigner, il faut ouvrir son cœur et accepter de ressentir, de recevoir, de « prendre » la douleur de l'autre. Le patient est souvent mis à nu dans sa souffrance, dans sa maladie. Le thérapeute doit pouvoir partager cet état en toute sincérité, avec l'ouverture du cœur.

S.Y. Plus qu'une pratique thérapeutique, cela semble être une véritable Voie...

B.B. Pour moi, la pratique du shiatsu n'est pas un métier, c'est une Voie, une Vie. Le Sei Shiatsu est à la fois une médecine sacrée, une voie de connaissance, un art de vivre et un chemin du cœur. Cela me donne beaucoup d'enthousiasme et de joie et je crois que c'est la joie qui guérit.

S.Y. Et les Poconéols, ces remèdes à base de plantes d'Amazonie que vous utilisez, comment sont-ils arrivés jusqu'à nous ?

B.B. Les Poconéols sont des remèdes de phytothérapie, « homéopatisés » par un missionnaire franciscain, le Père Bourdoux, au début du XX^e siècle. Après ses études de médecine, ce père franciscain part au Brésil et y fonde une mission. Très malade, il est soigné avec des plantes par les curanderos, les guérisseurs locaux. Après sa guérison, ces derniers lui enseignent leur savoir sur ces plantes aux vibrations très puissantes et sur l'art de soigner en les utilisant. Convaincu de la force de guérison des plantes, il se fait botaniste et sélectionne

une centaine de plantes référencées dans des ouvrages traditionnels brésiliens et dans la pharmacopée médicale homéopathique. A partir de ces sources, il ébauche des premières formulations mêlant utilisation des dilutions homéopathiques des teintures mères et leur dynamisation. Les Poconéols naissent peu à peu. Aujourd'hui, il existe une soixantaine de remèdes qui traitent tous les maux : cardiaques, pulmonaires, neurologiques, émotionnels...

S.Y. Comment utilisez-vous ces remèdes ?

B.B. Je demande au patient de prendre la fiole contenant le remède dans la main et l'énergie du remède, qui traverse le verre du flacon, irradie le corps du patient. En prenant le pouls, je constate l'efficacité, ou l'inefficacité, du poconéol sur le patient. Cela me rend à la fois plus intelligent et plus juste dans ma pratique, cela m'apprend la finesse du diagnostic. L'utilisation des poconéols se révèle très utile quand on veut prolonger les effets du shiatsu dans le temps.

S.Y. Que partagent ces deux arts médicaux ?

B.B. Le shiatsu et les poconéols sont des médecines holistiques. Il s'agit de rééquilibrer le malade sur le plan mental, spirituel et émotionnel mais aussi social et environnemental. Dans les deux pratiques, il est nécessaire d'être guidé par ce que l'Inde nomme « *la mère divine* », l'amour inconditionnel. C'est par l'intermédiaire de cette énergie d'amour que l'on fait l'expérience de la non séparation. « *Là où tu souffres, je souffre* », nos deux souffrances nous emportent ensemble vers la guérison. Là est le vrai sens de la Voie thérapeutique.

À lire

"Shiatsu thérapeutique et plantes d'Amazonie", ouvrage collectif sous la direction de Bernard Bouheret, Testez... éditions, 2009.

Voir le "Carnet pratique" p.15

« LE VRAI SENS DE LA VOIE THÉRAPEUTIQUE »



■ Ouvrir le cœur - remplir les reins

- 1 **Billet d'humeur**
par Isabelle Clerc
- 2 **En vue**
Bernard Bouheret,
par Laurence Pinsard
- 4 **Posture du mois**
La technique de l'équilibre
par Jean-Louis et Francis Gianfermi
- 5 **Carte blanche**
à André Van Lysebeth
- 6 **Thérapie**
Une tantrika à Genève
par Diane Lassonde
- 7 **Dossier**
L'éveil du cœur
par Diane Lassonde
- 11 **En forme**
Combattre la cellulite
par Clara Truchot
- 12 **Tradition**
Tantra, le frémissement du cœur
par Isabelle Clerc
- 14 **Agenda**
- 15 **Carnet pratique**
- 16 **Satsang** par Micheline Flak
Lieu du yoga
Un Américain à Paris
par Sophie Baignères
Événement
La Fnac, agitateur de yoga
par Julien Beauhaire

● POUR CONTACTER LA RÉDACTION S.Y.

Santé Yoga, RC Éditions,
25, rue de la Grange Aux Belles, 75010 Paris.
Tél : 09 50 00 87 94. Fax : 01 42 00 38 91.
Mail : redaction@santeyoga.com.
● POUR S'ABONNER (photocopiez la p.15) :
Santé Yoga, Service abonnements,
18-24 Quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.
Tél : 01 44 84 80 32. Fax : 01 42 00 56 92.
● POUR ADRESSER GRATUITEMENT
à vos amis, ... les 2 prochains numéros :
coordonnées par courrier, fax à Santé Yoga
ou par mail : abogratuit@santeyoga.com.
● POUR ÊTRE RÉFÉRENCÉ DANS L'ANNUAIRE
DU YOGA ET DE L'AYURVEDA : inscrivez-vous
sur www.annuaireduyoga.com.
● POUR COMMANDER LES ANCIENS N°
Santé Yoga archives, 25, rue de la Grange Aux
Belles, 75010 Paris, avec votre règlement 4,5 €
TTC par numéro, frais de port offert.

Édité par RC Edition, Sarl de Presse, RCS Paris 499 161
933 00019. Santé Yoga, RC Éditions, 25, rue de la Grange
Aux Belles, 75010 Paris. Tél : 09 50 00 87 94.
Fax : 01 42 40 38 91. Mail : santeyoga@santeyoga.com.
Directeur de la publication : Renaud Cellier.
Assistante : Agathe Sebilleau.
Rédactrice en chef : Isabelle Clerc, www.isabelleclerc.com
avec la collaboration de : Sophie Baignères, Julien Beauhaire,
Micheline Flak, Jean-Louis et Francis Gianfermi, Diane
Lassonde, Laurence Pinsard, Clara Truchot.
Marketing : Pascale Bourdoux. Secrétariat de la rédaction :
Christina Cannetto. Conception maquette : Thierry Laurent.
Mise en page : eperluette, pauline@eperluette.fr, avec
Laurent Meynard. Photos p.11 : Laurent Belmonte, p.12 et
p.13 © Isabelle Clerc Dessins p.4 Christine Lunel-

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89)
Santé Yoga © 2009. Mensuel 9^eme année : CPPAP n° 0313
K 80407. ISSN : 1625-4961. Prix au numéro : 4,50 €.