



Quel avenir pour le shiatsu...?

Hervé et Enzo

Présidents respectifs de France-shiatsu et de FFST

Un espoir de réunification du shiatsu en France vient de naître, mais il doit passer par une phase essentielle, celle de la remise à niveau de la pratique du shiatsu. Les dérives qui ont été prises par des praticiens insuffisamment formés et non respectueux de l'essence du shiatsu ont amené le shiatsu mondial à un niveau très médiocre et très loin des enseignements que nous avons eu la chance de recevoir par nos maîtres japonais à travers les arts martiaux.

Des états généraux du shiatsu devraient être programmés afin de clarifier cette situation et permettre à tous d'accéder au meilleur du shiatsu.

Enseigner le shiatsu ne s'improvise pas.

C'est déçu et très dépité que nous sommes rentrés des rencontres internationales de shiatsu qui se sont déroulées à Paris au mois de juin 2010.

De nombreuses délégations étaient présentes dont plusieurs japonais de l'école Namikoshi (du nom de son fondateur). Son petit fils était également présent.

Nous étions présents sur la proposition du nouveau président de la fédération à laquelle j'appartenais il y a huit ans, ceci afin de pouvoir discuter d'une éventuelle approche commune concernant l'évolution du Shiatsu et de sa certification à travers un syndicat professionnel. Je m'attendais donc à participer à un débat public sur ce sujet qui nous concernent tous.

La discussion a bien eu lieu, mais de manière très confidentielle, entre Enzo (le président de la FFST) et moi, mais aucun débat.

J'ai assisté, pendant ces journées, à de nombreuses démonstrations de shiatsu par des intervenants renommés et j'ai constaté que les bases mêmes du shiatsu avaient été oubliées.

L'image contemporaine du shiatsu

Aujourd'hui le shiatsu et bien d'autres formes de thérapies manuelles issues des arts martiaux se sont développées dans le monde entier. Si nous observons de près ces différentes techniques de soins, nous pouvons y constater la coexistence d'une approche scientifique et aussi d'une approche comportant une forte inclinaison vers le mysticisme autour d'une personne ayant (ou ayant eu...) un pouvoir charismatique.

Cet aspect n'est pas réservé aux faibles d'esprit, combien de fois peut on observer des hommes et des femmes apparemment cultivés et intelligent se soumettre à des contraintes aberrantes, soit disant pour "suivre la voie".

L'image de Toru Namikoshi ou encore de Shizuto Masunaga représente pour beaucoup d'adeptes du shiatsu, un idéal.

Puisque ces deux personnages sont morts, chacun peut penser que seuls leurs disciples directs peuvent détenir la vérité du shiatsu.

Or, nombreux sont ceux qui se déclarent le disciple direct de Namikoshi ou encore de Masunaga. Apparaissent alors autant de groupes dont les membres pensent sincèrement être les véritables héritiers.

Mais ces disciples ont ils saisi le véritable sens de l'enseignement qu'ils ont reçu, n'ont ils pas confondu parfois le doigt qui montre la lune avec la lune elle même ?

Ainsi nous avons pu assister à un cours sur la manière de placer le pouce pour faire une "main dure" ou une "main souple", mais dans ce cours la main était dissociée du corps. Or la main ne représente

dans la pratique du shiatsu qu'un outil, un prolongement du corps et n'est pas un élément plus important dans la pratique que le Hara par exemple.

Si nous voulons parvenir, au travers du shiatsu, à une forme d'éducation physique et mentale, à une méthode thérapeutique adaptée à notre monde et à notre culture, il est indispensable de hisser la conception que nous avons au-dessus du marécage des idées et des images qui tendent à mystifier les notions de maître, disciple, tradition, transmission, voie éthique, code moral, *énergie*...et à se servir de celles –ci pour justifier l'existence de groupes qui, parfois, frisent la psychopathologie et encouragent certaines formes d'exploitation.

Il s'agit de comprendre la qualité des moyens thérapeutiques (entre autres le shiatsu) et d'établir une perspective d'éducation et d'apprentissage qui se place entre l'art et la science.

Trop nombreux sont ceux qui se sont réfugiés derrière l'ésotérisme pour masquer une incompétence notoire. Ainsi un discours cohérent et moderne par rapport à la médecine chinoise et la physiologie pourrait avoir pour conséquences de crédibiliser notre art et nous permettrait un rapprochement des pouvoirs publics et des autorités médicales en France.

Combien de praticiens de shiatsu connaissent par exemple l'impact des pressions et relâchements du shiatsu sur la physiologie et la structure corporelle ?

Combien sont capables de l'expliquer de manière cohérente aux personnes qu'ils reçoivent ?

Et combien pourraient tenir une discussion avec nos scientifiques sans passer pour un extraterrestre ?

L'éducation de nos étudiants en shiatsu doit comporter, outre un aspect technique très rigoureux, une éducation scientifique en rapport avec notre pratique.

C'est cela, à mon sens, le shiatsu de l'avenir.

Rappel des fondements du shiatsu :

Le shiatsu, comme de nombreuses techniques de soins, est issu des arts martiaux. L'histoire commence en Chine au 3^{ème} siècle avant Jésus Christ. Un célèbre médecin nommé Hua T'o mit au point des mouvements de gymnastiques destinés à maintenir la bonne santé notamment en diminuant la tension nerveuse. La source de son inspiration fut l'observation des mouvements des animaux pendant le combat. C'est cette observation qui serait à la source de la vieille boxe chinoise lente et décontractée, plus proche de la boxe que de l'art de guerre. Son but étant plus de tonifier le corps que de lui faire assimiler des réflexes de défense.

L'histoire retient également un nom : le moine Bodhidharma (Daruma en japonais) fondateur de la secte contemplative du bouddhisme appelé Dhyana (zen en japonais).

Ce moine enseigna des techniques de gymnastique visant à fortifier le corps mis à rude épreuve par les longues séances de méditation. Ces techniques, basés sur la respiration, permettaient aux moines de se défendre lors de nombreux périples, mais aussi d'entretenir leur santé avec pour but l'unité du corps et de l'esprit. C'est cette voie qui fut essentielle dans l'orientation et le sens ultérieur des arts martiaux : l'unité entre le corps et l'esprit, mais également l'unité entre les protagonistes.

Dans chaque pays, la méthode se décline de trois manières :

- une technique de combat (ici le karatédo ou l'aïkido ou encore le judo, ces trois voies tendant vers un même art martial global). En Inde, il s'agit du kalaripaiat.
- une technique d'auto-soin (le do-in au Japon et le Yoga en Inde).
- Et enfin une technique pour soigner les autres (au Japon : le Shiatsu, en Inde : l'ayurvéda)

Mais cette unité ne peut être réalisée qu'à travers un concept fondamental que l'on nomme Wu Wei, c'est à dire non-agir.

Le troisième chapitre du Tao Te King (Lao Tseu) nous pose les règles :

"il ne faut pas glorifier les hommes de valeur, ainsi le peuple ne se dispute pas. Ne pas estimer les richesses pour qu'il ne vole pas. Ni étaler ce qui excite la convoitise pour que son coeur ne soit point troublé.

C'est pourquoi le Sheng Ren (l'homme juste) a pour règle de vider le coeur des hommes, remplir leurs ventres, affaiblir leurs ambitions et fortifier leurs os. Il fait en sorte que le peuple soit sans savoir et sans désirs et que ceux qui savent n'osent pas agir.

Il pratique le Wu Wei (non-agir) et il n'y a rien qui ne puisse être gouverné (mis en ordre)."

Ainsi lorsqu'il y avait de l'agitation dans un village, le gouvernement envoyait il un maître taoïste qui, en se plaçant au centre du village, et par sa simple présence et sa rectitude, permettait de faire régner l'ordre.

L'homme droit n'agit pas directement, il utilise le non-agir pour rétablir l'ordre.

L'expression "remplir le ventre" peut également être interprétée comme remplir de Qi le champ de cinabre du foyer inférieur grâce à des exercices ou d'autres moyens thérapeutiques comme la moxibustion, la digipression ou l'acupuncture. Ainsi le thérapeute fortifiera les os.

Analyse de la pratique

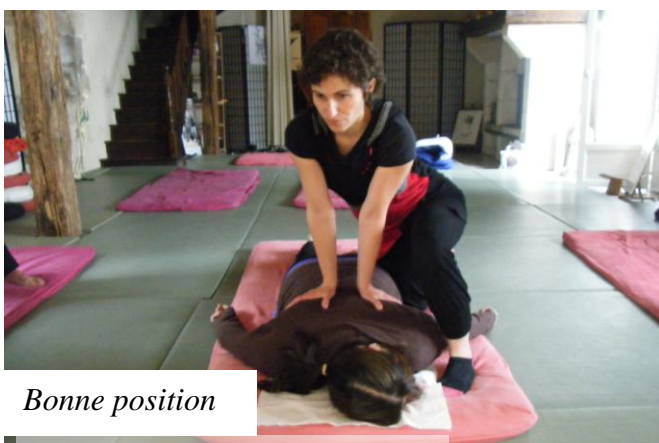
La pratique du non-agir ne peut être réalisée que par un placement juste amenant à un point d'équilibre parfait où le thérapeute se trouve en position de réception des informations fournies par le corps du patient.

Or, lors de ces journées internationales, j'ai observé que les placements des praticiens présent (à quelques exceptions près) étaient loin d'être ce que mes maîtres m'avaient enseigné.

Il existe deux formes de forces :

- Li, la force musculaire, qui grandit avec l'âge, mais a également une limite de croissance et qui, comme tout phénomène, a son déclin en vieillissant.
- Jing, comme la force du vent (Feng Jing). Cette force est créée lorsque le Qi est dirigé vers le Yi, c'est à dire l'énergie dans l'intention ou encore Kimochi au Japon (avec son âme).

Or ce Kimochi ne peut être obtenu que si toutes les forces convergent vers un seul point. Ce qui sous-entend que le thérapeute doit aligner les yeux, les mains et le Hara. Le Hara devient alors l'axe du corps et lorsque le point Tanden (VC 4) se dirige dans une direction, les bras, les jambes, les yeux et donc l'intention convergent tous dans cette direction. Le thérapeute se retrouve alors dans une position de réception et la moindre vibration de son patient devient sa propre vibration.



Bonne position

Elève de quatrième niveau



Mauvaise position

Maître japonais

Nombreux sont ceux qui croient qu'être thérapeute consiste à donner des soins aux autres.

(Tao Te King : "affaiblir les ambitions")

Personne ne peut avoir la prétention de pouvoir soigner. Seul le patient a les moyens de se soigner lui-même. Le rôle du thérapeute est un rôle essentiellement pédagogique qui consiste à recevoir des

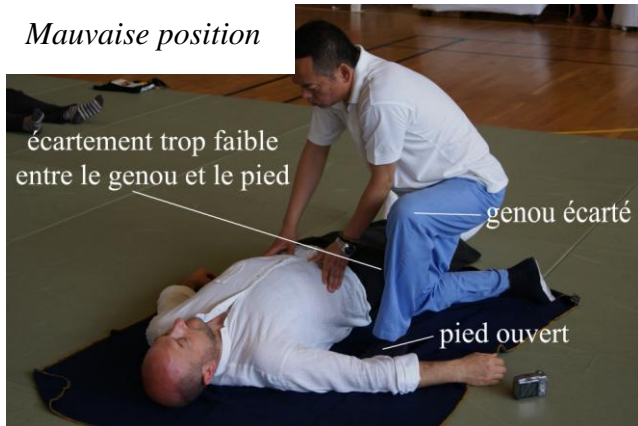
informations, les comprendre, et les expliquer, mettre en place des stratégies qui peuvent passer par différents moyens thérapeutiques allant de l'alimentation, la respiration, le mouvement,

(Tao Te King : remplir leurs ventres et fortifier leurs os)

à la digipression, la moxibustion ou l'acupuncture. Ainsi l'organisation hiérarchique des organes et des entrailles retrouvera l'ordre juste.

(Tao Te King : il n'y a rien qui ne puisse être gouverné (mis en ordre))

Mauvaise position



Maître japonais

Bonne position



Elève de troisième niveau

Et enfin, pour nous donner un peu d'espoir, voici une photo nous montrant un expert de l'école Namikoshi dans un travail de qualité.



Dans les deux photos, le centre est bien placé, l'écartement entre le genou et le pied d'appui dans la deuxième image est correct, la jambe avant est à la verticale du pied en fin de mouvement ce qui sous entend qu'il n'y a pas de déséquilibre. La jambe arrière est orientée vers les mains, ceci montre que le bassin est relâché. On peut également remarquer que le genou levé est collé contre le bras, ce qui permet de centrer le travail.