

# Shiatsu,

## l'art de la juste pression du pouce

par Isabelle Laading, praticienne et formatrice en shiatsu

photos : Herman Laading



Ampuku, ou massage du ventre en shiatsu.



**D**'origine japonaise, la pratique du shiatsu se fonde sur les théories de la médecine traditionnelle chinoise. Par pressions des pouces ou des mains sur les méridiens et points d'acupuncture, accompagnées de quelques étirements, le shiatsu favorise une ré-harmonisation énergétique du corps-mental. En effet, fonctions organiques et psychiques sont considérées comme intimement liées et interdépendantes. Les douze méridiens principaux sont traités en tant qu'expression énergétique « palpable » de nos fonctions physio-psychologiques. Si le schéma varie sensiblement d'une école à l'autre, le shiatsu traditionnel s'applique systématiquement à tout le corps à la différence de la digitopuncture qui traite manuellement un choix de points d'acupuncture spécifique.

### Le rituel intérieur

C'est un des rares massages qui se pratique sur un corps vêtu (NDLR : avec le massage thaï traditionnel). Lorsque l'on travaille durant une heure sur les méridiens et points d'acupuncture, il est normal que l'énergie s'active en profondeur dans les viscères plus qu'à la surface du corps qui se rafraîchit. Même habillés, la plupart des gens apprécie de ce fait une petite couverture en cours de séance. Et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, les vêtements n'atténuent pas les perceptions et sensations

***Cette pratique stimule le pouvoir naturel d'auto guérison du patient.***

des deux partenaires. En dehors de cette considération énergétique j'aime personnellement l'idée d'une pratique qu'il est possible de proposer dans l'instant et quel que soit l'endroit, sans autre formalité pour le praticien qu'un rituel intérieur. Respectueux de la pudeur d'autrui

le shiatsu est assez apprécié par les adolescents et les personnes âgées et très abordable pour les personnes handicapées-moteur.

Il se pratique au sol, sur un futon par exemple. Favoriser l'efficacité du praticien en représente l'intérêt majeur. En effet, aucun travail en force n'est nécessaire bien au contraire. Tout l'art d'une juste pression du pouce réside dans la posture. Posés au sol, orteils et genoux font offices d'excellentes prises de terre facilitant l'usage de la puissance énergétique du *hara* (ou tandien inférieur). A genoux ou en «chevalier servant» le ventre est toujours



«Ne pensez pas à la pression, revenez sans cesse à votre posture».  
Maître Tokuda

très proche du méridien touché, or c'est lui qui agit, plus que les doigts. D'autre part, ces postures permettent d'utiliser efficacement le poids du corps par balancements,

conjointes à la puissance du hara, pour «entrer» dans un point, tout en conservant une détente musculaire globale. La posture *seiza* (à genoux mais assis sur les talons) est aussi employée; le contact des tibias et des pieds au sol offre une grande surface de sustentation qui assure stabilité et présence paisibles.

## Un soin complet

L'une des particularités du shiatsu traditionnel est d'être appliqué systématiquement à tous les segments du corps selon une rigoureuse chorégraphie, celle-ci variant selon les écoles. Ce sont les théories de la médecine chinoise sur lesquelles se fonde la pratique du shiatsu qui nous incitent à travailler ainsi, que ce soit dans l'optique d'un entretien ou d'une ré-harmonisation énergétique. Pour le comprendre il nous faut décrire la manière dont s'installent de façon tangible les déséquilibres du Qi dans le corps-mental selon ces théories orientales, sans qu'il soit nécessaire ici de rentrer dans le détail du processus interne. Quelle que soit la nature du malaise, la localisation de la douleur ou le déséquilibre énergétique repéré, c'est le système global des méridiens qui est affecté car ils sont tous intimement connectés. Cela revient à dire que la perturbation d'une fonction du corps induit à plus ou moins long terme une réaction en chaîne à travers les autres fonctions organiques. Signes et symptômes peuvent donc se multiplier allègrement lorsque le problème devient chronique, sachant qu'en plus, lorsque la circulation du Qi est perturbée, la circulation du sang et des liquides organiques en sera également plus ou moins affectée. Les troubles énergétiques vont se manifester non seulement au long des méridiens et au sein des organes mais aussi dans les différents tissus du corps, générant des tensions ou contractures musculaires, des gonflements ou raideurs articulaires, des zones atones, des douleurs... Et puisqu'en médecine chinoise fonctions organiques et fonctions psychiques ne sont qu'expressions diversifiées d'une même réalité énergétique, un déséquilibre du Qi signe ou induit forcé-

ment des perturbations sur le plan psychique et émotionnel. Conséquence de ce processus: quel que soit le malaise ou la pathologie c'est l'être dans sa globalité qui est en souffrance.

Nous pouvons alors imaginer que le praticien de shiatsu ne va pas seulement parcourir de ses pouces le fameux réseau des méridiens tel une planche d'acupuncture! Tout au long du corps de son partenaire il découvrira l'expression tangible du déséquilibre, à travers la qualité des chairs et la mobilité articulaire (contracture, raideurs, œdèmes, atonie, le «*jiitsu*: plénitude» et le «*kyo*: vide» selon les termes consacrés). Les différences de sensibilité éprouvées par le patient selon les zones massées seront aussi révélatrices des déficiences et de son état émotionnel. Il est donc important pour le praticien comme pour son partenaire, que toutes ces zones «en souffrance» soient touchées et l'énergie dans ces lieux mobilisée. Et ce, même s'il ne s'agit pas de point d'acupuncture ou de portion de méridien «stratégique» pour le traitement.

## Le shiatsu est une forme de voyage intérieur.

## Mémoire du corps

Le shiatsu est une forme de voyage intérieur. Et bien que l'itinéraire puisse être similaire à chaque séance, les lieux du corps se manifestent de manières diverses et parfois inattendues. Lorsque nous nous confions pour une heure aux mains d'un praticien de shiatsu, notre attente est souvent précise. Besoin de nous détendre, de nous libérer de certaines douleurs, angoisses, fatigue ou encore d'un malaise plus ou moins chronique. En d'autres termes, nous désirons retrouver notre équilibre

## Ses origines

La M.T.C. fut semble-t-il introduite au Japon par les Coréens, au 5<sup>e</sup> siècle. Il faut attendre le 7<sup>e</sup> siècle pour que des contacts directs avec la Chine favorisent une implantation radicale de cette médecine au Japon. Le terme générique désignant le massage traditionnel japonais est *Anma* (littéralement: presser, frotter ou essuyer). Mais différentes techniques manuelles furent élaborées au fil des siècles, pratiquées souvent par des moines et des aveugles. Au milieu du 20<sup>e</sup> siècle, plusieurs centaines de méthodes existaient au Japon. Une commission d'enquête fut mise en place entre 1947 et 1955 par le ministère de la santé publique afin de réglementer ces pratiques. Le shiatsu fut une des rares méthodes conservée et officialisée par la création d'écoles et de diplômes.



Ressentir les empreintes laissées dans les tissus du corps par un certain vécu émotionnel, subtils échos de l'esprit au corps.

intérieur. Si nous vérifions manifestement cette restauration au fil des séances, le bien-être que procure le shiatsu dépasse souvent nos espérances. En effet, l'expérience est plus «touchante» qu'il n'y paraît! Le shiatsu semble favoriser l'émergence d'une présence à soi particulière à travers laquelle nous nous sentons corps et âme touchés et mobilisés. Sous les pouces du praticien nous éprouvons le sentiment d'être reconnus tout autant que révélés à nous-même. Le corps se délivre, mais n'est-ce que de ses douleurs physiques? Il arrive qu'une autre réalité, celle de la mémoire du corps, soit perçue et désentravée. Nichés au cœur de nos cellules sommeillent de vieux souvenirs tristes ou gais, une colère rentrée pour certains ou des peurs d'enfance... de sournoises blessures. L'expérience dont témoignent certains praticiens de shiatsu est celle de ressentir les empreintes laissées dans les tissus du corps par un certain vécu émotionnel, subtils échos de l'esprit au corps. Sous le pouce du praticien l'énergie émotionnelle stagnante semble se désincruster. Le patient pouvant avoir, ou non, conscience du processus, il n'est à mon sens pas souhaitable de faire ouvertement cas de cette manifestation d'un vécu intime. Le travail énergétique ayant œuvré de façon naturelle, donner une dimension «psy» à la séance de shiatsu ne présente pas d'intérêt.

## Respect du rythme naturel.

Une autre particularité du shiatsu est la relative lenteur du processus de soin qui respecte en cela les rythmes naturels de la vie. Si l'on est attentif aux messages que nous transmet notre corps, il est remarquable que la maladie ne se manifeste pas du jour au lendemain. Signes et symptômes s'accroissent et se multiplient au fil du temps, manifestations d'une «descente» progressive vers un déséquilibre. Différentes méthodes peuvent être appliquées pour aider la personne à se sentir mieux. Bien souvent le choix spontané procédant du réflexe «action-réaction» est celui de cibler et stimuler fortement la fonction organique déficiente, comme lorsqu'épuisé nous buvons un litre de café. Cela offre dans l'instant une «montée» en flèche de l'énergie signée par un apparent mieux-être. Mais de cette manière, l'individu passe instantanément du fond de la vallée au sommet de la montagne sans avoir profité du paysage ni s'être équipé pour le changement de climat... Les principes de la philosophie chinoise et donc du shiatsu nous incitent plutôt à intervenir en douceur, par une remise en mouve-



ment progressive de l'énergie. Ce mode de soin est apprécié par le patient qui a tout le loisir, pendant la séance et d'une séance à l'autre, d'intégrer chaque étape de la réharmonisation. Le shiatsu frappe aux portes, les entrebâille éventuellement, mais c'est le patient qui les ouvre. Il comprend et analyse tranquillement tout ce qui se mobilise dans son corps, son esprit et son cœur. Il devient acteur de ses propres transformations, car il a le temps de voir, de percevoir, d'évaluer et de s'orienter selon les choix naissants. Je considère la MTC comme fondamentalement non-violente (même si en pratique cette vision ne s'applique pas dans tous les cabinets d'acupuncteurs de Chine et de Navarre...). En effet, ce sont des ajustements extrêmement subtils, un travail d'horloger dans les rouages de notre corps qui mènent à la fluidité du mouvement de la vie. C'est en tout cas ce que je vois en contemplant le dessin

## Ryotan Tokuda Sensei

Praticien et enseignant de médecine traditionnelle chinoise il est également Maître Zen (école Soto). «Moine-médecin», il a fondé de nombreuses écoles et dispensaires (les Instituts Nonindo) ainsi que des monastères, notamment au Brésil. Il se consacre maintenant à la pratique et à l'enseignement du Bouddhisme zen.

En shiatsu et en médecine chinoise, son maître fut l'un des disciples de Maître Sorei Yanagiya : Ryosui Wakita Sensei, moine zen de l'école Soto et Maître de kendo. Sorei Yanagiya Sensei, médecin contemporain (1906-1959) approfondit l'étude du shiatsu, entre autre d'après l'enseignement de Maître Shinsai Ota (17e siècle).

du yin-yang, reflet, entre autre, de la fluidité du processus de changement. Ou encore en admirant les subtilités de la saine mise en tension que proposent les cycles d'engendrement et de contrôle sur le schéma des cinq mouvements énergétiques (Bois-Feu-Terre-Métal-Eau).

## Tonification et dispersion

Parlons maintenant de l'efficacité du shiatsu. D'un point de vue théorique on considère que cette pratique stimule le pouvoir naturel d'autoguérison du patient. Le protocole de travail, s'il varie d'une école à l'autre, a toujours pour objectif le rééquilibrage énergétique. Pour ce faire, certains vont s'attacher aux méthodes dites de «tonification» sur des points ou portions de méridiens en vide et de «dispersion» lorsque le Qi est stagnant ou encore en excès. Dans une école le shiatsu est appliqué selon la direction du flot énergétique yin ou yang et dans une autre, il se pratique toujours du centre du corps vers les extrémités. Ces différentes données sont rigoureusement codifiées et justifiées par chaque institution. L'enseignant nourrit la tradition de sa propre expérience et ainsi la ravive. Ne perdons pas de vue cependant la technique proprement dite — shiatsu (*shi*: doigt, *atsu*: pression) — car c'est bien de la qualité des pressions que dépend fondamentalement la remise en route des énergies. «Quelle force dois-je exercer? Quelle sorte de pression dois-je faire pour tonifier ou disperser le Qi?», questions récurrentes dans les cours de débutants qu'il vaut mieux abandonner d'emblée. Le terme même de «pression» induit l'idée d'une force mécanique et volontaire alors qu'il s'agit de se laisser descendre dans le point, vers l'énergie, tout en délicatesse. «Ne vous demandez pas jusqu'où presser, allez vers l'infini» disait mon Maître, Ryotan Tokuda Sensei\*. Cette simple pensée modifie complètement la qualité de la pression. Une autre réalité du geste est le dialogue: celui qui s'instaure entre le point d'acupuncture et le pouce. Les doigts du praticien reçoivent des informations et en transmettent, tout comme le fait le corps du partenaire.

## Une recherche d'équilibre

Comment développer alors la qualité de perception de nos pouces pour que le dialogue soit efficace? Maître Tokuda nous disait encore: «Ne pensez pas à la pression, revenez sans cesse à votre posture». Nous retrouvons dans cette directive le pilier majeur de la pratique de zazen, inspiration à mon sens fondamentale pour la pratique du shiatsu. Effectivement, l'être entier participe au geste juste. L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit. Et si l'un des vecteurs n'est pas mis en œuvre l'équilibre se rompt. Les tensions musculaires s'installent, entravant la circulation du Qi,

L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit.



**L'intention  
du pouce  
se nourrit du  
corps, du souffle  
et de l'esprit.**

nos perceptions redeviennent ordinaires et notre shiatsu, simples pressions du corps. Cela laisse à penser que c'est peut-être sur lui-même que le praticien doit avant tout travailler! La posture parfaite n'est jamais acquise, seul l'instant compte, comme en zazen. Et curieusement, c'est en s'autorisant plus de présence à soi-même que l'on développe la juste attention à l'autre. Au cours du shiatsu, le travail de la posture est une recherche d'équilibre entre des états apparemment difficiles à accorder: densité au centre et espace intérieur, stabilité par la conscience de l'animation interne, détassement de l'axe vertébral sans rigidité, précision de l'aiguille d'acupuncture et fluidité du geste. Il convient de mettre en résonance la vigilance de l'équilibriste sur son fil et la paisible attitude du cœur, perméable mais non affecté. Ainsi se manifeste la juste présence à l'autre et le geste du soin. La pratique du shiatsu est un cheminement. ■

## SE FORMER & trouver un praticien

Il existe aujourd'hui plusieurs fédérations de shiatsu en France, mais beaucoup de praticiens restent encore indépendants. Nous vous conseillons de faire vos propres recherches sur internet et de consulter notre annuaire sur: [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com). Retrouvez également les coordonnées d'Isabelle Laading dans notre carnet d'adresses p. 62.