

SHIATSU ET QIGONG DE REPOS

Georges S^AB^Y

Le thème du dernier week-end de Shiatsu qui s'est déroulé à Nantes abordait plus particulièrement pour le méridien d'acupuncture Zu Chao Yin. Pour le lecteur moyen cela sonne chinois et incompréhensible aussi. Par abréviation ou plutôt raccourci simplificateur on emploie souvent en français le nom de l'organe associé à ce méridien ou flux Ciel/Terre, en l'occurrence il s'agit du Rein. Ce parler là, a des avantages et le défaut lorsqu'on est mal informé de conduire sur le chemin des confusions..... Un certain public, à force d'entendre méridien du cœur, du poumon ou du rein, confond franchement le méridien : une grande zone de corps traversée par un flux et des rythmes avec l'organe associé. Soyons clair, si l'on a enlevé à une personne la vésicule biliaire, lors d'une opération chirurgicale, le méridien Zu chao yang associé à la vésicule biliaire reste en place lui, il reste aussi traversé par des flux et des rythmes.

La description de méridien que nous donnons correspond à une vision de massage, de masseur. Pour certains acupuncteurs, de par leur pratique spécifique, il n'y a pas de méridiens, mais une série de points Xué qui correspondent à de petites grottes sensibles au fond desquelles on peut agir sur les flux du Qi de l'être humain.



En Shiatsu de l'école Iokai créée par Mt Matsunaga au cours du XXème siècle, on ne travaille presque pas sur les points d'acupuncture, mais beaucoup sur les lignes de méridiens tendino-musculaires et aussi

plus profondément. Toutes les écoles de Shiatsu japonaises ont aussi cette particularité de beaucoup utiliser le stretching pour remettre en mouvement les flux de vie (Qi) dans l'être du patient (corps esprit confondus).

Le Shiatsu ne soigne pas directement, cette méthode d'entretien de la bonne santé remet le corps et l'esprit du patient en harmonie énergétique à tel point que de nombreuses maladies disparaissent alors par auto-guérison.

Au Japon il y a des hôpitaux Shiatsu. Un de mes professeurs en avait ouvert un en Belgique, il y a plus de 25 ans, ce que la législation française ne permet pas. Il a pris sa retraite et a fermé.

L'étude du shiatsu passe par 3 étapes

1) shiatsu familial :

on y apprend les techniques manuelles, sans danger et qui peuvent être pratiquées sans grande connaissance entre amis ou au sein de la famille, en cela cette partie de l'étude participe à une prévention de la santé.

2) shiatsu des méridiens :

on y apprend à sentir, mémoriser et toucher les lignes méridiens, également à les mettre en état de stretching, cette étude plus longue permet d'approfondir sa connaissance de l'être humain énergétique

3) shiatsu et Médecine Traditionnelle chinoise

on y apprend la théorie de la Médecine Traditionnelle chinoise, ses liens avec le Shiatsu japonais, à effectuer un bilan énergétique (comme une

enquête policière), et à aider la personne à recréer son harmonie énergétique.

Quelques compléments d'étude importants apparaissent lors des stages de week-end, on y pratique un système de stretching des 12 méridiens d'acupuncture, par couple selon 5 éléments métal, terre, feu impérial, eau, feu ministériel, bois (le feu étant découpé en deux éléments). On étudie aussi le Do-in ou Dao Yin non pas seulement comme automassage en 3 phases (battre, malaxer, frotter), mais aussi avec les étapes 4 et 5 des 5 éléments, qui correspondent à sentir le champ périphérique du corps (magnétique) et ordonner les énergies instinctives à l'intérieur du corps et en relation avec le monde extérieur.

On pratique aussi des Qigong spécifiques destinés à renforcer les pouces, car ceux-ci, sont sollicités par le massage.

De très nombreux pratiquants de Shiatsu en France ont connu des désagréments pour n'avoir pas étudié ou pratiqué après études, ces compléments indispensables de la «panoplie» japonaise. Le shiatsu se pratique aussi avec les paumes, coudes, genoux, pieds, parties du corps plus adaptées dans certains cas pour effectuer les pressions et qui ont aussi l'avantage de varier les situations sans user uniquement des pouces.

Le Shiatsu venant de la tradition japonaise, il se pratique au sol, car au Japon, on vivait au sol, et confortablement. En Europe, certains l'ont adapté à la chaise et surtout à la table de massage, ces méthodes non traditionnelles prouveront leur utilité pour le patient, sans doute avec le temps. Pour l'instant elle sont surtout adaptées au confort des praticiens nés de souche occidentale et qui ne sont pas à l'aise pour la pratique au sol. Ce changement de hauteur du massé ne permet pas



d'utiliser toutes les techniques traditionnelles hélas, la plus remarquable est celle qui utilise les pieds et qui est vaste.

Lors de ce dernier stage nous avons abordé pour l'harmonie du méridien du rein une posture de Qigong utile, et qui a sa place également dans la FORMATION QIGONG que je dispense avec mon collègue Florian Gillard. Il s'agit d'une posture de repos, donc son but est de reposer pour régénérer.

Partant de la posture de l'arbre (étudiée un minimum dans toute école sérieuse de Taijiquan ou de Qigong), on place le dos des poignets sur une zone située dans le dos entre le bassin et les basses côtes flottantes, c'est à dire dans une zone molle près des reins.



Poids un peu en avant sur les pieds, pour obtenir une légère pression du point IONGQUAN.

Orteils légèrement ramassés pour créer un effet «ventouse» sous le pied au point IONGQUAN.

Le point IONGQUAN a été l'objet d'un article entier de ce journal, il y a quelques numéros.

Les jambes sont ramollies de la hanche à la cheville en passant par le genou.



Le tronc est érigé, pas redressé trop fermement avec dureté, mais plutôt souplesse et de l'intérieur.

Le regard porte horizontalement ou au sol à 30 mètres au moins.

La respiration est fluide et naturelle.

Ce qui est original dans cette posture, c'est le placement des mains et des bras.

La pression des poignets sur les reins est ferme et légère.

Les mains tiennent une grosse orange ou un pamplemousse imaginaires, alors que les doigts tombent relaxés sous leur poids. Les interstices palmaires à la base des doigts tiennent des cerises trop mûres et imaginaires qu'il ne faut pas écraser.

La respiration reste simple et naturelle, on essaie de ralentir les pensées pour approfondir la respiration sans la forcer.

LA CLE FINALE

Cette posture ne donne pas forcément à tous et tout de suite bien être, repos et ré-énergétisation. Il est nécessaire de libérer le flux du méridien rein Zu chao yin pour obtenir les effets souhaités :

Mettre le poids sans le figer au point Iong quan est une clé, mais il en est une autre en association avec le méridien rein qui se situe au niveau de sa partie supérieure à la clavicule, il faut rendre la clavicule molle dans son placement, de sorte à ce que la respiration la mette en mouvement en mini rotation.

BONNE PRATIQUE

Nous tenons à la disposition des personnes, 6 DVD de cours Shiatsu évolutifs niveaux 1 et 2.

Un stage de 5 jours a lieu à Pardailhan, en basse montagne, au camping du Tipi tous les étés la dernière semaine de juillet donc du 25 au 29 juillet 2011, animé par Georges Saby.

A NANTES, une FORMATION SHIATSU a lieu en 4 week-end tous les ans.

Nous tentons de mettre en place une FORMATION SHIATSU en JURA... à suivre.