

# Shiatsu

Par Alice Le Page



En retournant à la nature  
On devient sain...

Lao Tseu

Le shiatsu est une tradition japonaise de massage liée à la médecine traditionnelle orientale visant la prévention des maladies et le bon entretien de la santé. Le mot japonais SHI-ATSU signifie pression des doigts. C'est une méthode de régulation du flot énergétique par un système de pression/dépression des doigts et des mains le long des trajets des méridiens d'acupuncture et points spécifiques. Ses principes fondamentaux proviennent de la tradition de l'énergétique orientale (Acupuncture, Do In An Kyo) qui soutient les capacités de défense et de vitalité du malade, en l'observant dans son environnement. Il se distingue d'une simple technique manuelle par le fait qu'il engage la globalité psychique et physique (esprit-corps) du praticien et du receveur. La peau stimulée est reliée aux organes internes. Ces derniers, en plus de leur travail de transformation, sont le siège de capacités psychiques ou spirituelles qui nous permettent d'être en relation avec notre environnement. Chaque organe a un rôle bien particulier qui influence notre comportement, comme l'expression de nos sentiments et le regard que l'on porte sur le monde qui nous entoure.

Selon une vieille chanson japonaise, on raconte que le dieu Sukuna-Hikona, qui est considéré comme l'ancêtre des médecins japonais, guérissait les maladies avec ses mains dans les âges mythologiques :

Grâce aux mains guérisseuses de Sukuna-Hikona,  
Quand il frotte, les toxiques tombent ;  
Quand il presse, disparaît le mauvais sang de la maladie ;  
Allez-vous en vite, maux et maladies !

Ce poème nous révèle deux choses : d'abord la reconnaissance que si l'on frotte une partie du corps qui est douloureuse on obtient un soulagement (« les toxiques tombent »), de même que, lorsque l'on presse plus ou moins longuement un point névralgique, la douleur s'adoucit offrant un passage aux liquides stagnants (« disparaît le mauvais sang de la maladie »). La dernière ligne est aussi un acte de médecine, il convient de refuser que la maladie reste en soi, que seul l'esprit ou shen animant sa propre vie réside en maître en son corps.

Le but est de donner à l'être humain les moyens d'harmoniser sa relation avec l'univers et ainsi de comprendre comment retrouver et entretenir sa santé en suivant ces lois naturelles.

Se former au shiatsu, c'est vouloir donner de l'harmonie aux autres par le toucher, c'est une voie de générosité. Par le shiatsu, on active la circulation du Ki (force vitale), stimulant le pouvoir de guérison. Ainsi, on offre une possibilité de changement à la personne touchée.

Pour cela, avant de pratiquer on commence toujours par s'occuper de soi avant de s'occuper d'autrui. C'est le Dao Yin ou auto-massage. IL consiste à taper, malaxer, et frotter toutes les parties de son corps. Puis, il se poursuit par les étirements des méridiens. Enfin, nous sommes prêts ! Tout d'abord, on observe le corps du patient, sa position (s'il est crispé ou détendu...). Car il est important qu'il y ait un accord tacite entre lui et le praticien pour que l'alchimie se fasse. De cette négociation dépend la guérison. Ensuite, le support du corps du praticien doit être toujours stable afin d'assurer la précision du geste. Son ventre, orienté vers le patient, est toujours à l'écoute de la zone à traiter. C'est de ce dernier d'où part l'énergie du geste. Une main sert à sentir et l'autre à travailler...

LE MOT de Georges Saby :

Le shiatsu utilise le balancement rythmique du poids du corps du masseur vers le massé, de manière régulière et progressive, en cela il est semblable au Taijiquan, et se base sur l'alternance Yin-Yang qui en est un principe fondamental.

Shizuto Masunaga écrit :

...Bien qu'il nous soit difficile de nous en faire une idée concrète, nous pouvons néanmoins, comprendre et sentir la vie...Toute vie ne se constitue et ne prend son sens qu'en étant comprise et confirmée par ceux qui y prennent part... C'est dans une telle perspective que les anciens avaient envisagé les méridiens, en tant que moyen thérapeutique. C'est pourquoi la médecine orientale est qualifiée de « jingutsu », de technique de celui qui prend part à la vie d'autrui...



Une formation de Shiatsu sera proposée par Georges Saby pour la saison 2006-2007 sous forme de stages évolutifs donnant accès à un 1<sup>er</sup> niveau en début d'année, puis à un 2<sup>ème</sup> niveau en fin d'année.

L'âme du shiatsu est semblable à l'affection maternelle

La pression des mains fait jaillir la vie

Tokujiro Namikoshi