N°16 - automne 2022

AIST
Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

La lettre du shiatsu

La lettre d'information de l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

2 **CÔTÉ ATELIERS**
Des Shiatsu au CHU de Montpellier

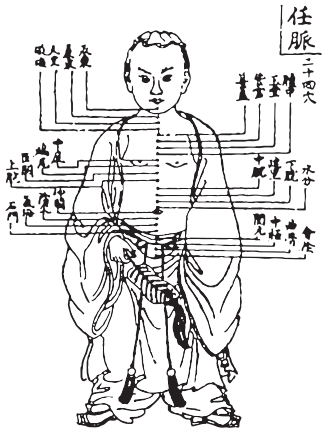
6 **FORMATION**
Entretien avec Li Shi Fu, maître taoïste (suite)

8 **CÔTÉ ORIENT**
Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

11 **SUJET PHARE**
La Maison du Shiatsu

13 **CÔTÉ PRATICIENS**
Un document professionnel commun

14 **ÉVÉNEMENTS**
Le tournoi 7 de Cœur
Université d'été, Lembrun 2022



金

L'Edito par Bernard Bouheret - Président de l'AIST

Comme vous pouvez le constater, avec le changement de titre de notre petite revue, nous sommes résolument passés au français pour vous donner les nouvelles de la vie du Shiatsu au sein de l'AIST.

Qu'il est agréable de lire tous ces articles qui nous font pénétrer dans le monde de l'Énergie-Shiatsu et dont le rayonnement ne faiblit pas.

À Montpellier, sous l'impulsion de Martine Cano, les choses vont bon train et notre discipline est fort appréciée. Où l'on voit qu'enseignement – au sein d'une école – et rayonnement – dans une activité associative – sont les deux facettes d'une même approche généreuse.

Le maître taoïste Li Shi Fu revient pour nous faire cheminer vers l'art de guérir,entre paix, stabilité et liberté. Nous aussi, nous sommes des pèlerins sur la Voie de l'accomplissement. Le témoignage des Anciens nous guide et nous nourrit tout à la fois.

Quelle bonne idée a eue Agathe d'insérer les dix premiers chapitres du Hua Hu Ching, *joyau de la tradition orale taoïste. À s'en inspirer sans modération !*

Et comment ne pas être immensément heureux de vous présenter notre nouveau lieu, la Maison du Shiatsu, que nous cherchions depuis plus de dix ans. Nous sommes admiratifs de ce que la Vie met en œuvre pour nous aider à abriter le Souffle du Shiatsu sincère.

Du coté des Praticiens, merci à l'équipe qui a travaillé sur les outils de communication afin de promouvoir au mieux notre discipline auprès d'un large public. Merci à Benoît d'en avoir été l'instigateur.

Mille mercis à Juliette d'avoir si bien conduit cette mission Shiatsu au tournoi « 7 de Cœur ». À reconduire l'an prochain, si tu veux bien.

Enfin, pour conclure, cette si belle 1ère Université d'été de l'UFPST qui a réjoui nos cœurs et, comme l'ont signalé certains, qu'il était bon de sentir le cœur du Shiatsu battre dans une grande et belle famille réunie. C'est notre vœu le plus cher que cette famille grandisse et s'épanouisse avec ces valeurs d'échange et de partage.

Le cœur du Shiatsu, c'est comme le cœur de la Mère, Namikoshi sensei avait mille fois raison !

Des Shiatsu au CHU de Montpellier

Voyage avec Martine Cano ou l'art de faire école. La naissance de l'atelier au CHU de Montpellier est l'occasion de revenir sur le parcours inspirant de Martine, mais aussi de mettre en lumière le rôle et l'importance de l'AIST.

La création d'une école de Shiatsu

Aujourd'hui, je suis directrice enseignante de l'école de Shiatsu traditionnel de Montpellier Méditerranée. Cette appellation, alors que je suis diplômée de Shiatsu thérapeutique, pose le problème de la reconnaissance des médecines alternatives : elles ne le sont pas par toutes les mutuelles et surtout pas autant que la population générale, le public de patients, le souhaiterait.

Un enseignement pour un vaste territoire

Mon école a effectué sa première rentrée en 2014 et, depuis, huit promotions d'élèves en ont suivi le cursus. Elle couvre un vaste périmètre géographique : Lot, Pyrénées, Pyrénées Orientales, Aveyron, Toulouse, les départements de l'Occitanie, au-delà de Perpignan et par-delà des zones de montagne. Pour l'anecdote, j'ai eu une élève infirmière corse qui avait fait sa première année avec Jean-Marc Weill en Guyane, puis est partie en Corse et est au Japon actuellement. Concernant les potentiels élèves d'Aix-Marseille, certains préfèrent aller suivre les cours à Paris, car en avion cela prend une heure.

Mais cette facilité des transports, avion et TGV, a été remise en jeu pendant le Covid du fait des contraintes liées au vaccin… Il m'est donc arrivé qu'une élève de Nîmes inscrite à l'école à Paris me demande de venir aux ateliers d'entraînement de Montpellier ; je l'ai acceptée bien sûr.

Origine et histoire personnelle

L'histoire qui m'a menée vers le Shiatsu inclut les dix années de fac où j'ai connu Bernard et son frère Pierre. Puis, Bernard est parti au Japon, a créé à son retour son cabinet et a notamment organisé des soirées portes ouvertes. En 2004, j'ai bénéficié grâce à lui de l'organisation d'une formation sur Montpellier pour la 1re année de l'école, puis j'ai poursuivi à Paris, dans le Paris de Doisneau que j'ai découvert. C'est ce qui m'a sauvé la vie, les mots ne sont pas trop forts !

Sont venues les périodes d'assistanat et d'enseignement. Le cabinet de Bernard sur Paris était mis à ma disposition les samedis, dimanches et jours fériés. Puis, j'ai ouvert mon cabinet sur Montpellier qui s'est assez vite étoffé.

Au premier stage de Qi Gong de Saint-Jacut, Bernard me dit : *« Pourquoi n'ouvres-tu pas ton école ? Tu aimes enseigner. Je te donne les supports »*. C'est vrai que j'aimais enseigner depuis toujours. Il m'a donné confiance. En septembre 2014, je démarrais.

Suivre un chemin aux diverses voies et multiples rencontres

Pratiquer le Shiatsu, c'est se préparer à recevoir à la hauteur des opportunités qui se présentent de donner. En témoigne notre action en Espagne.

Mission humanitaire en Espagne

Parallèlement à mon activité de praticienne, dans le cadre des missions humanitaires AIST, (je suis vice-présidente de l'AIST depuis quelques années), j'ai rencontré Bernadette Cavelier, de l'association Disfruta sin barreras (Profitez sans barrière) en Andalousie, près de Grenade, qui s'occupait d'handicapés mentaux, déficients mentaux et parfois en sus, handicapés moteurs, en leur organisant de vraies vacances avec l'animation d'ateliers artistiques. Elle m'a alors proposé de délivrer des Shiatsu ainsi que des cours de Qi Gong. L'idée était également de sensibiliser les soignants des centres d'où provenaient ces personnes à la formation au Shiatsu.

Un pari réussi

Il nous aura fallu trois colonies de vacances avant de toucher au cœur de l'envie des directeurs de ces centres pour entendre : *« On vous attendait »*. Et nous avons alors débuté un enseignement dans le centre Cruz blanca tenu par les franciscains de Grenade. Il s'agit en réalité d'un réseau fort de 50 établissements situés en Espagne, aux Iles Canaries, aux Baléares, au Maroc et en Amérique latine. Notre public de 18 élèves était composé d'infirmières, de psychologues, de travailleurs sociaux, directrices, frère supérieur, qui travaillent avec des handicapés, dans des centres équivalents d'EHPAD près de Séville et qui prennent également en charge des jeunes filles migrantes vulnérables.

Témoignage de Thomas

« Cette aventure au CHU de Montpellier n'en est qu'à ses débuts… » Martine, après un énorme travail de rédaction, prospection et organisation a mis à ses élèves de la promo de 2017 le pied à l'étrier.

Nous avons pu donner, de mars à juin, un minimum de 6 à 7 Shiatsu par mois et par personne, ce qui a signifié un vrai soutien financier pour démarrer notre première année d'activité professionnelle.

La pratique sur les soignants du CHU m'a permis de récolter des retours positifs, de me donner confiance en mes capacités personnelles, ce qui est très motivant pour un jeune praticien. De surcroît, l'exercice fait réaliser combien il est possible de faire du bien à un patient en 45 mn.

Et puis l'aventure AIST ne s'arrête pas là. Nous avons fait connaître le Shiatsu dans beaucoup de services du CHU. Et, à l'issue du programme GUILHEM, nous avons été sollicités pour continuer à exercer sur des patients, cette fois-ci dans trois autres services :

– en pédopsychiatrie, service qui explose depuis le Covid avec beaucoup de décompensation,

– à Lapeyronie, service des troubles alimentaires chez les enfants et adolescents, cibles obésité et anorexie,

– à l'Institut Saint-Pierre à Palavas (structure réadaptation fonctionnelle pour enfant, rattachée au CHU) auprès du personnel soignant et, dans un second temps, auprès d'enfants en lien avec les kinés et psychomotriciens.

Comme dit Martine Cano, *« là, c'est une première pour Montpellier, car on ouvre la voie du Shiatsu thérapeutique sur des patients, comme c'est le cas à Paris à La Pitié. »*

À la rentrée prochaine, notre équipe s'engage à encadrer les nouveaux ateliers AIST pour les promo suivantes !

Avec ma sœur Isabelle, praticienne, nous avons enseigné le Qi Gong et le protocole de Shiatsu familial déjà traduit en espagnol pour le Pérou. Mais, alors que cette formation était quasi terminée, elle a été arrêtée en plein vol en février 2020. Et désormais tout est à recommencer…

Réussir à s'implanter durablement au CHU de Montpellier

J'étais préparée à l'aventure du CHU de Montpellier par l'AIST, car j'ai été responsable pendant dix ans des ateliers hospitaliers sur Paris. J'ai connu la création du premier, celui de Saint-Vincent-de-Paul. Et quand cela a pris de la dimension, je suis devenue responsable de tous les ateliers, pas uniquement hospitaliers, ceux d'entraînement mis à part, ce qui est hyper formateur !

La force, c'est l'AIST : tout ce que tu vois écrit sur le site, tout ce qui a pu être réalisé au travers de nos missions, du recueil que tu retrouves dans le film *La Voie du Shiatsu,* c'est d'une grande richesse ; tout ceci mis bout à bout, je me suis fait ma plaquette en prenant d'un peu partout, ce qui se passe dans les prisons, au niveau de la polyarthrite dans les hôpitaux, etc., toutes ces actions constituent un super programme pour se présenter.

Création d'un atelier

Alors, concernant l'idée de se mettre sur les rangs pour postuler au CHU, il faut souligner un fait essentiel. Tous les ateliers ou presque qui ont été ouverts, c'est grâce aux élèves, employés eux-mêmes dans ces structures. Par exemple, pourquoi un atelier à la BNF ? C'est le premier élève issu de la BNF, Jean-François Richard, qui a permis à la secrétaire de l'AIST de l'époque, Michelle Cohen, d'ouvrir un atelier à la BNF.

J'ai des élèves soignants. L'une d'eux, Michèle Petry, m'alerte en septembre 2020 : *« Martine, il y a un appel à idées qui a été envoyé à tous les soignants du CHU (le CHU, c'est plus de 13 000 salariés, le premier employeur de la région Languedoc-Roussillon), car à la suite des*

Stéphanie Hernu, responsable Culture et Mécénat au CHU de Montpellier

Dans le cadre d'un budget participatif mis en place par le Fonds GUILHEM, abondé par des dons de soutien au personnel hospitalier à l'issue de la période Covid, plusieurs porteurs de projets personnels du CHU se sont déclarés. Majoritairement, ils se prononçaient pour des cours de relaxation répartis sur 6 disciplines : Shiatsu, yoga, sophrologie, musicothérapie, autohypnose, méditation de pleine conscience. À l'issue de groupes de travail, était posée la méthode d'intervention sur différents modules visant un certain nombre de personnes. Concernant le choix des prestataires, à trois reprises a été évoquée l'école de Martine Cano qui avait dispensé des soins dont le bienfait était indéniable. C'est pourquoi elle a été retenue, ses tarifs étant également dans la bonne moyenne.

Après un premier bilan avec l'ensemble des services concernés, deux disciplines ont été saluées : la méditation et surtout le Shiatsu, parce que pratique individuelle (un pour un), avec un bénéfice personnel qui concerne le corps – *« on prend soin de soi »* –, qui déstresse et procure un mieux-être instantané comme l'indiquent certains agents qui ont pu bénéficier de cet atelier. *« La séance dont j'ai bénéficié hier a été merveilleuse, la dame qui s'est occupée de moi l'a fait avec grand soin, énergie et bienveillance. Je l'en remercie infiniment, c'est si bon de lâcher un peu »* (M.H.) ; *« Merci pour cette extraordinaire séance de Shiatsu ! Détente garantie. À renouveler !! »* (G.D.)

De fait, des séances supplémentaires ont été commandées. D'autres mécènes ont souhaité apporter leur soutien aux hospitaliers, de ce fait de nouveaux dons vont venir compléter le dispositif et offrir de nouvelles séances aux agents. Le Shiatsu sera une des disciplines qui continuera d'être proposée, car il y a un réel engouement des équipes. De plus, les intervenants ont été vraiment reconnus pour leur qualité et leur bienveillance.

Je me réjouis de cette expérience qui, dès le départ, à impliquer les hospitaliers dans le choix de l'utilisation des dons reçus. Les nombreux retours positifs montrent qu'il y a un réel besoin pour les agents de se détendre, de prendre soin d'eux afin de pouvoir continuer à prendre soin des autres de la meilleure manière possible.

dons effectués par les particuliers et les entreprises, une certaine somme d'argent devra être dédiée au bien-être des soignants». Or, il fallait que ce soit un soignant qui réponde. Il pouvait s'adosser sur le savoir-faire d'une entité associative. J'ai dit : *« Écoute, bingo ! »* Le Shiatsu en ville, c'est 50 euros, on a fait un prix à 40 euros. Il y a eu 2020, 2021, avec l'actualité que l'on connaît, mais Mme Stéphanie Hernu, la responsable du service mécénat et culture du CHU, qui gérait cela, avançait dans la démarche. Il y a eu des zooms, on a été retenu.

Les soins dispensés

J'avais déjà un atelier hospitalier depuis 4 ans grâce à mon élève, d'abord en pédiatrie, ensuite en maternité, sur les personnels soignants. Je n'ai pas eu besoin de convaincre longtemps nos partenaires. Ce sont des personnes fantastiques. Ils se sont renseignés en interne. Ils ont interviewé des soignants et diverses activités de bien-être ont été suggérées. Ont été retenues : méditation de pleine conscience, sophrologie, musicothérapie et Shiatsu. Nous avons bénéficié d'une enveloppe qui nous a permis de dispenser 225 Shiatsu. Nous avions créé un catalogue en mars 2022 avec Madame Hernu, afin de donner aux soignants de tous les pôles une vision simple et synthétique mais qui parle : définition du Shiatsu, modalités de pratique, et le contact, c'était moi ! Cela a représenté énormément de travail. Cependant j'étais consciente de l'importance qu'avait mon engagement, car c'était le démarrage. Il en allait de notre image.

Mes interlocuteurs sont des cadres supérieurs : majoritairement des femmes, très efficaces. De fait on navigue, ce n'est jamais pareil : il s'agit de couvrir plusieurs entités (7) au sein de ce CHU. C'est une cadence quasi quotidienne, d'un service à l'autre – il n'y a pas que les soignants : service achat, transport, logistique, pôle pharmacie-préparateur –, comme lorsque l'on a démarré à Saint-Vincent-de-Paul.

Bilan

Ceux qui pratiquent sont des confirmés : Adrien, Thomas, Martine Q., Valérie, Isabelle, Sylvie. Ils s'entendent pour s'organiser. Récemment j'ai reçu un coup de fil du service du DG pour organiser un planning destiné aux directeurs et directrices. Notre stratégie AIST intègre cette pratique sur les

responsables pour qu'ils réalisent la valeur du soin.

Les retours font envisager un continuum, surtout qu'il s'agit de donner des soins avec un confort, des futons et non des tapis comme les autres cours qui sont délivrés.

Est-ce que la pérennité sera là ? Déjà l'ensemble des six praticiens me le disent : on nous demande nos cartes de partout. C'est cela que je veux pour eux. Je souhaite les lancer.

J'aime à renouveler ce que Bernard a fait avec moi : Il faut ce portage des anciens élèves. Le déploiement, l'avenir du Shiatsu en passe par là.

Propos recueillis par Astrid Filliol

CÔTÉ FORMATION

Entretien avec Li Shi Fu, maître taoïste (suite)

Nous revoici avec Li Shi Fu, qui nous a parlé dans le précédent numéro de la revue de la quête du sens de la vie et des origines du taoïsme. Découvrons dès à présent son enseignement concernant notre corps physique et nos émotions.

Les transformations internes peuvent changer notre vie. Nous n'avons qu'une seule vie dans ce corps-là. Êtes-vous réellement conscient de la valeur de cette vie ?
Le corps physique est extrêmement important, toutes nos expériences de vie sont rattachées à notre corps physique, on se doit de le protéger, et d'en prendre soin car c'est un véhicule qui nous permet d'accéder à la sagesse. Si vous avez développé votre corps de lumière, alors la maladie ne peut pas entrer.

La maladie, notre pierre d'achoppement

Il y a tellement de méthodes pour se soigner ! Comment ne pourrait-on pas guérir, comment peut-il y avoir des maladies incurables ? Il n'y a sûrement pas de maladies incurables, il n'y a que des personnes qui ne peuvent pas être guéries. Il y a de nombreuses pratiques de longévité : les méthodes de respiration, la méditation, la méditation en mouvement, le changement d'alimentation, le changement d'environnement... Avec toutes ces méthodes, comment se peut-il qu'il y ait des maladies incurables ?
À cause de nos pensées ! À cause de nos mauvaises actions ! À cause de nos afflictions karmiques, de ce que nos pères, mères, aïeux nous ont transmis. Le karma se transmet jusqu'à trois générations, nous pouvons payer pour les mauvaises actions de nos parents et de nos grands-parents…
À cause de la façon dont nous vivons, à cause de nos mauvaises habitudes, parce que nous suivons nos désirs comme une flamme brûlant le bois de notre corps.
Avec tant de méthodes de médecine traditionnelle, sans oublier la science occidentale, comment ne peut-il pas y avoir de remède pour chaque maladie ? Ce n'est pas le corps qui est difficile à soigner, non, c'est la pensée humaine. Si on ne peut pas dire que toutes les maladies peuvent être guéries, de la même manière on ne peut pas dire qu'aucune maladie ne puisse être guérie.

« Vouloir guérir »

Les guérisseurs ne peuvent pas agir à tous les niveaux : ils sont incapables d'arrêter l'immense roue des plaisirs et désirs de la Terre, ce serait comme essayer d'arrêter un train en marche. Pour obtenir la guérison, le malade doit réellement vouloir guérir et il doit être prêt à changer sa façon de penser et d'agir. C'est seulement dans un état proche de la repentance que la guérison peut advenir.
La question est de savoir si le malade veut guérir pour poursuivre ses désirs avec encore plus de férocité, ou s'il est prêt à changer son état d'esprit pour de bon et se maintenir dans une nouvelle configuration qui va lui permettre de ne plus rechuter et retomber dans les mêmes travers. Aussi, si le malade obtient la guérison, il doit être prêt à utiliser sa santé pour effectuer de bonnes actions.
En outre, le guérisseur doit sentir que son champ magnétique est compatible avec celui du malade. Ces préceptes sont ce que les taoïstes appellent la « promesse ». En ce qui concerne la guérison, les exigences sont très

hautes. Dans les sphères du Qi Gong, rien ne se vend. Le malade a seulement une seule question à se poser : est-ce que j'ai besoin de continuer avec cette souffrance, cette maladie ? Pour ceux qui demandent la guérison mais ne veulent pas faire d'effort pour changer leur point de vue et se remettre en question, alors c'est peine perdue. Ils doivent changer leurs pensées, lâcher prise comme au moment de la mort.

La repentance est nécessaire pour comprendre pourquoi il y a souffrance ou maladie, comprendre la racine du problème. Ils doivent comprendre leur responsabilité dans cette souffrance, comprendre pourquoi le corps proteste.

Pendant combien de temps allez-vous rester dans le déni ? Pendant combien de temps allez-vous continuer à vous plaindre et ne rien changer, pendant que votre vie vous file entre les doigts ? Combien de temps allez-vous rester dans ces cercles vicieux qui se répètent sans cesse dans votre vie parce que vous utilisez toujours le même procédé qui ne fonctionne pas ! Nous avons beau constater que ça ne fonctionne pas, nous continuons de nous comporter comme nous l'avons toujours fait, nous continuons à trouver des excuses, à accuser les autres.

Vous avez le pouvoir de changer votre vie, le pouvoir de l'intention est grand. On récolte ce que l'on sème, si vous plantez des tomates vous aurez des tomates ; alors plantez et cultivez ce que vous voulez récolter. La vie est courte et précieuse, la vie est changement, vous êtes responsable de votre vie.

Faire la paix dans son royaume

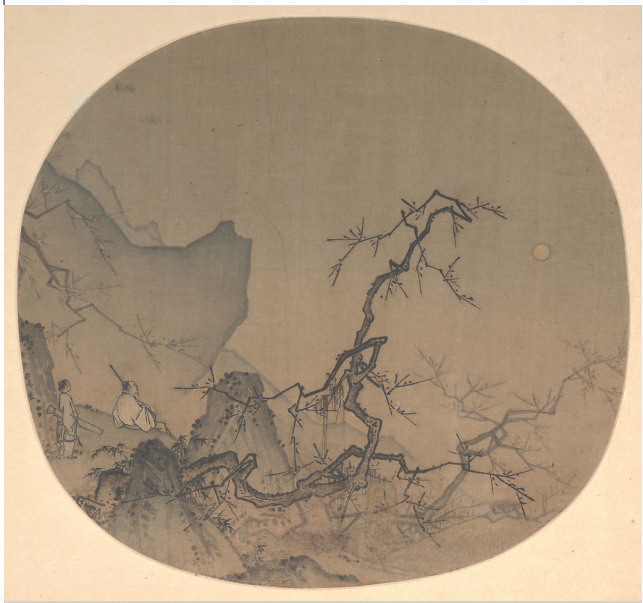
Si vous voulez changer, vous devez sortir de l'environnement dans lequel vous vous êtes enfermé, vous devez attraper votre vie par vous-même. L'environnement, les mauvaises habitudes, les désirs de possession, les mauvaises pensées, la mauvaise alimentation, tous ces attachements sont des poisons.

Ainsi se repentir et vouloir faire de réels efforts pour se changer et changer nos pensées va nous permettre d'avancer vers la guérison. Toutes les souffrances viennent de la résistance face aux changements et aux habitudes. Ainsi, pas de pertes sans gain, pas de gain sans pertes.

Pour évoluer, il faut accepter de changer en profondeur, décider de ne plus vouloir être ce que nous avons été. Rien ne sert de se battre contre l'ancien, le passé n'existe plus. Changer sera difficile au départ, car il faudra se mettre en action, et l'ego n'aime pas être bousculé dans ses habitudes. L'évolution dans le taoïsme va donc se faire dans la douleur, c'est normal. Nous sommes comme une chenille sur un arbre ; la transformation commence dès notre première respiration, lorsque nous passons de l'informe à la forme. La transformation est un processus qui demande du temps et de la compréhension, personne ne sort directement d'un ovule.

La méditation, le Qi Gong sont des pratiques de recherche profonde. Au cœur de la pratique nous trouvons l'énergie de paix, de stabilité et de liberté. Cette énergie est peut-être masquée par la peur, l'anxiété, la tristesse, la colère... Nous avons tendance à nous fuir. Nous cherchons refuge ailleurs parce que nous savons que si nous revenons à notre nature, alors nous allons souffrir parce qu'il y a peut-être une guerre dans notre royaume. C'est pourquoi nous fuyons, et trouvons des excuses. La pratique nous permet de revenir à soi et de nous examiner de l'intérieur pour faire la paix dans notre royaume.

Chrystèle Gauthier



CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

Cette rubrique va accueillir, au fil des Lettres du Shiatsu *à paraître, des extraits du* Hua Hu Ching[1], *dont le texte est aujourd'hui indisponible. Ce texte aussi vieux que le* Tao Te King *a pu parvenir jusqu'à nous grâce à la tradition orale taoïste, dont l'enseignement se transmettait de maître à élève. Et Brian Browne Walker, penseur américain, s'en est emparé, pour le livrer aux lecteurs contemporains sous la forme que voici, et qui connaît un magnifique succès depuis une vingtaine d'années.*
Le Tao te King *de Lao Tseu est l'un des livres les plus traduits et les plus appréciés au monde. Il est considéré par les Occidentaux comme son unique ouvrage. Or, peu de gens savent que ses enseignements oraux sur l'atteinte de l'illumination et sa maîtrise ont également été conservés dans un livre appelé le* Hua Hu Ching. *L'ouvrage est composé de 81 courts chapitres. Les dix premiers chapitres qui vous sont ici proposés énoncent les vertus que chacune et chacun doit rechercher pour trouver paix et abondance. En route avec cette véritable feuille de route vers le royaume divin !*

Un

J'enseigne la Voie intégrale qui permet l'union avec le mystérieux et magnifique Tao.
Mes enseignements sont simples ; si vous tentez d'en faire une religion ou une science, ils vous échapperont.
Profonds mais clairs, ils renferment l'ensemble des vérités que contient l'univers.

Celui qui désire connaître la vérité dans son ensemble accueille joyeusement les tâches et le service qui lui échoient.
Une fois le travail accompli, avec allégresse, il se lave et se sustente.
Puis, ayant pris soin d'autrui comme de lui-même, il se tourne vers le maître pour s'instruire.

Ce cheminement simple et naturel conduit à la paix, à la vertu et à l'abondance.

Deux

Si des hommes et des femmes souhaitent devenir conscients de la pleine vérité, ils feraient bien d'adopter les pratiques de la Voie intégrale.
Consacrées par l'usage, ces disciplines calment l'esprit et conduisent à l'harmonie avec tous les phénomènes.

La première conduite est l'usage de la vertu dénuée de tout préjugé ; prenez soin des personnes qui le méritent ; de même et avec une égalité d'âme, penchez-vous également sur les autres.

Déployant votre vertu dans toutes les directions sans être enclin au moindre jugement, vos pieds seront fermement plantés sur le chemin qui retourne au Tao.

Trois

Ceux qui souhaitent incarner le Tao doivent embrasser toutes les modalités.
Prendre tout en compte signifie premièrement, n'abriter nulle colère ni résistance à l'encontre de quelque idée ou chose que ce soit, vivante ou morte, avec ou sans forme.
L'acceptation est l'essence même du Tao.

1. Hua Hu Ching, Les Enseignements inconnus de Lao Tseu *par Brian Walker, traduction Michel Zaregradsky, Saint-Michel-en-L'Herm, Dharma, 1995.*

Tout accueillir implique aussi de se débarrasser de tout concept de dichotomie, mâle et femelle, soi-même et les autres, vie et mort.
La division est contraire à la nature du Tao.

Par le renoncement à l'antagonisme et à la séparation, l'être pénètre dans l'unité harmonieuse de tout ce qui existe.

Quatre

Toute déviation du Tao contamine son propre esprit.
La colère est un écart, la vindicte est un écart, le nombrilisme est un écart.
Sur le cours de nombreuses vies le fardeau des contaminations peut devenir très lourd.
La seule manière de se purifier de ces pollutions réside dans la pratique de la vertu.

Que signifient ces propos ?
L'activité vertueuse c'est offrir assistance aux autres sans égocentrisme, donnant et servant sans compter, avec son temps, ses capacités, ses biens, là et quand le besoin se révèle sans le moindre jugement concernant l'identité de ceux dans le besoin.
Si votre volonté dans le don de bienfaits est limitée, ainsi sera l'aptitude pour en recevoir.
Tel est le mode opérant, subtil, du Tao.

Cinq

Imaginez-vous l'univers agité ?
Allez de nuit dans le désert, élevez votre regard vers les étoiles.
Cette pratique devrait répondre à la question.

Tout comme l'univers stabilise les étoiles dans le ciel, la personne supérieure apaise son mental.
En rattachant son esprit à la subtile origine, elle le calme.
Une fois pacifiée, elle se dilate naturellement et devient en fin d'évolution aussi vaste et incommensurable que le ciel nocturne.

Six

Du Tao s'élèvent toutes les formes bien qu'il n'ait, par lui-même aucune forme.
Si vous essayez d'en fixer mentalement une image, vous le perdrez.
De la même façon dont on épingle un papillon, l'enveloppe est capturée mais la capacité de voler perdue.

Pourquoi ne pas se contenter simplement d'en faire l'expérience ?

Sept

L'enseignement de la Voie intégrale durera aussi longtemps qu'il y aura un Tao et quelqu'un pour l'incarner.
Ce qui est peint sur ces rouleaux manuscrits apparaîtra dans des formes différentes pour bien des générations à venir.
Cependant ces choses ne changeront jamais.
Ceux qui souhaitent atteindre l'unité doivent exercer la vertu sans distinction.
Ils doivent évacuer toutes les idées de dualité : bon et mauvais, beau et laid, haut et bas.
Ils seront obligés d'abandonner les penchants idéologiques nés par culture ou d'une croyance religieuse.
En vérité, ils doivent maintenir leur esprit libre de toute pensée qui interférerait avec leur compréhension de l'univers comme harmonieuse unité.

Le préambule à ces exercices marque le début de la libération.

Huit

Je dois confesser qu'il n'y a rien à enseigner : pas de religion, pas de science, pas de corpus d'informations qui ramènerait votre esprit vers le Tao.
Aujourd'hui, je parle de cette manière, demain d'une autre façon mais, toujours, la Voie intégrale reste au-delà des mots, hors de portée de l'entendement.

Restez simplement conscient de l'unité des choses.

Neuf

Celui qui désire l'admiration du monde fera bien d'amasser une grande fortune pour ensuite en faire cadeau.
Le monde le louera d'une admiration proportionnelle à la valeur de son trésor.
Bien entendu, cela n'a pas de sens !

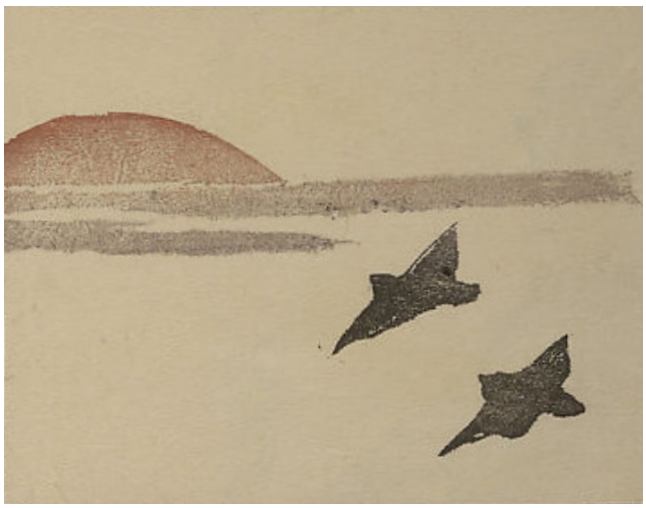
Cessez de vous efforcer à susciter l'admiration.
Placez votre estime dans le Tao.
Vivez en accord avec lui.
Partagez avec d'autres les enseignements qui y conduisent, et vous serez immergés dans les bénédictions qui en découlent.

Dix

L'ego est un singe qui se catapulte dans la jungle : totalement fasciné par le royaume des sens, il se balance d'un désir à un autre, d'un conflit à un autre, d'une opinion personnelle à l'autre.
Si vous l'effrayez c'est en fait pour sa propre vie qu'il aura peur.

Laissez ce singe aller.
Laissez les sens aller.
Laissez les désirs aller.
Laissez les conflits se dissiper.
Laissez les idées s'évanouir.
Laissez la fiction de la vie et de la mort disparaître.
Tout simplement, demeurez au centre à regarder.

Et oubliez que vous êtes là.



SUJET PHARE

La maison du Shiatsu

Il y a bien longtemps de cela, 10 ou 15 ans peut-être, nous nous étions dit entre membres de l'AIST de l'époque, qu'avoir un lieu à nous, seulement à nous, serait vraiment une bonne chose. Nous avions même prévu une certaine somme afin de pouvoir intégrer un espace. Et cette somme est toujours là, attendant patiemment d'être utilisée à ces fins rêvées.

Un rêve qui devient réalité

Et voilà que ce n'est plus un rêve, car souvent, quand plusieurs hommes et femmes font le même rêve, celui-ci devient réalité.

Tout a basculé à la fin du stage de Buthiers de ce mois de mai 2022, Ascension oblige, il fallait du sacré pour avoir un sacré coup de pouce. Catherine, étudiante de 1re année, me fait part d'une salle qui serait disponible pour les ateliers de pratique lors d'une pause de milieu de journée.

Je lui demande : *Où se trouve-t-elle ?* Elle me répond : *Dans le 5e Arrondissement.*

- Ah, ah, c'est mon quartier de jeunesse à Paris.

- Moi de même, me dit-elle.

- Et c'est à quelle adresse ?

- Rue des Boulangers

- Mais je connais une salle dans cette rue qui se nomme la Palestra.

- Et bien, c'est là !

- Mais c'est la salle de Paul Daniel, le kiné ?

-Oui, c'était mon père !

-Ah oui, il avait fondé sa propre technique, je me souviens.

-Oui, c'est bien ça, et c'est moi qui ai pris la relève…

Souvenirs, souvenirs ! Il y a 25 ans, j'ai loué cette salle aux parents de Catherine, elle était tout près de l'école Saint-Victor où j'accompagnais, il y a de cela maintenant 38 ans, ma fille qui y était scolarisée. Je faisais « affaire » avec la mère de Catherine, en lui louant le lieu le dimanche et en réglant la journée en argent taoïste.

Et me revoilà revenu dans ce fameux 5e où mon père est né et dont j'ai raconté l'histoire dans le livre *Shiatsu thérapeutique et plantes d'Amazonie* – vous allez être

obligés de l'acheter pour savoir le fin mot de l'histoire…
Alors nous prenons rendez-vous avec son frère, un médecin acupuncteur qui exerce au N° 10, quand la salle est au 10bis rue des Boulangers (porte rouge à gauche sur la photo ci-contre).
Quand la nouvelle est tombée à Buthiers et que je la raconte aussitôt à l'équipe enseignante qui m'accompagne, Aurélien sourit largement en me disant : « J'habite au N° 11 ! ». Décidemment, les planètes sont alignées et Aurélien est d'office nommé gardien en chef du nouveau lieu tant espéré !
La rencontre avec le frère, Daniel, est fructueuse et amicale ; il s'inscrit à l'école dès le lendemain, je prends rendez-vous avec lui car c'est un spécialiste de l'art des ventouses. Le lien est acté et consommé.

Que va nous apporter ce lieu ?

Ce lieu sera un sanctuaire pour nos pratiques, un lieu dédié pour les ateliers de l'AIST, un lieu de stages et de rencontres. Voilà tout ce qui va pouvoir se dérouler dans cette belle salle, calme et lumineuse d'une surface de 130 m^2 au cœur de Paris, dans le fameux Quartier latin si jeune et si animé. Cours, ateliers, dispensaire, stages, conférences. En voici un premier détail :

• *Les enseignements d'anatomie et de physiologie* se dérouleront là, ainsi que tous les cours de week-end de la 1re à la 4e année.

• *Les cours de 3e et de 4e année soirée* et tous *les ateliers de l'AIST* se donneront aussi aux Boulangers.

• *Des Journées Art du geste post-graduate destinées aux praticiennes et praticiens*. Les Journées Art du geste « classiques » resteront à Montparnasse dans leur forme actuelle.

• *La pratique du dispensaire* sera renforcée et prolongée grâce à cette nouvelle salle afin que l'expérience réelle du soin se fasse pendant les études à l'EST et sur des personnes nécessiteuses.

• *Les cours réguliers de Qi Gong* se donneront sur place le lundi entre 12 h 15 et 13 h 30 dès le 19 septembre.

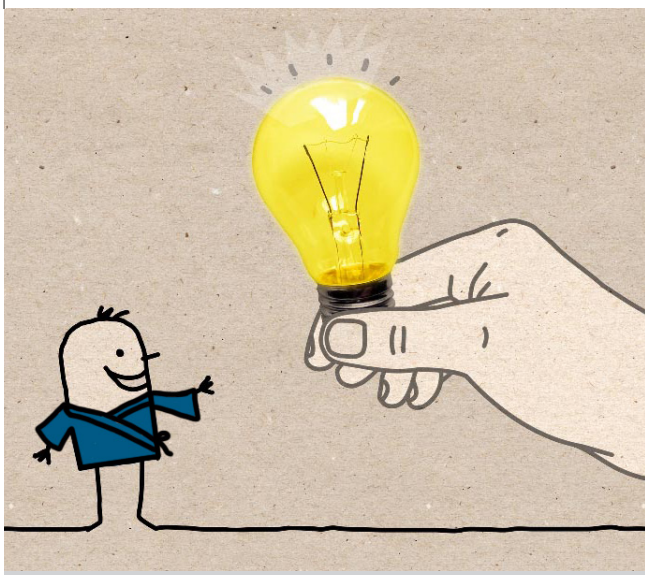
• Nous aurons aussi le plaisir d'accueillir dans cette nouvelle salle des journées *« Médecine chinoise et Réflexologie »,* animées tour à tour par Mireille Meunier et Jean-Marc Weill. Les dates ne sont pas encore fixées.

• Il y a aussi très longtemps que je souhaite que Cyrille Javary nous initie à l'art de *la compréhension des idéogrammes.* La date vous sera communiquée dès qu'elle sera arrêtée.

• J'aurai moi-même le grand plaisir d'ouvrir à la rentrée une formation très attendue afin de transmettre tous les outils nécessaires sur la *Voie du cœur de Souffle (Kishindô).* Au programme : Qi Gong (Huan Xi Qi Gong, Qi Gong de la joie spontanée) automassages, Dao Yin, méditation, techniques martiales... Tout sera mis en œuvre pour que les participants puissent transmettre à leur tour et en toute légitimité. Un calendrier va être élaboré. Des stages intensifs seront organisés à Sète (du 11 au 14 novembre 2022) et à Saint-Jacut (du 9 au 13mai 2023).

Nous pensons que ce lieu sera une étape très importante dans l'assise de l'école EST et de l'association AIST. Vous serez toutes et tous invités prochainement à une belle crémaillère pour une rentrée joyeuse.

Bernard Bouheret



CÔTÉ PRATICIENS

Un document professionnel commun aux praticiens de l'EST

Tout a commencé à l'automne dernier, à l'initiative de Benoît, lors d'un déjeuner réunissant Bernard et quelques membres du bureau de l'AIST. Il nous semblait nécessaire de réfléchir collectivement aux outils de communication à mettre en place pour promouvoir le Shiatsu et valoriser plus spécifiquement l'enseignement de l'EST, auprès du grand public comme des professionnels de santé. L'objectif étant d'assurer une harmonie des informations publiées par les praticiens formés à l'EST.

L'outil

Confrontés au difficile exercice de la communication dans le cadre du lancement de notre propre activité, Benoît et moi mesurions également l'importance et le confort de pouvoir disposer d'un outil de communication qui reflète l'esprit du Shiatsu que nous pratiquons et sa démarche thérapeutique. Nous souhaitions un document qui soit à la fois promotionnel sans être commercial, et didactique sans être trop technique. Il faut savoir trouver les mots justes et bien peser les formulations choisies pour ne pas risquer les fausses promesses et les mauvaises interprétations !

C'est ainsi que notre petit groupe de travail a été constitué. Sa première mission : rédiger un flyer, qui pourrait être utilisé par tous les praticiens ayant suivi a minima les trois premières années de formation de l'EST.

Le temps de la réflexion

Nous avons décidé de partir de toutes les questions qu'un receveur est amené à se poser : Qu'est-ce que le Shiatsu ? Cette technique est-elle reconnue ? Dans quel cas consulter ? Quels en sont les bienfaits ? Y a-t-il des risques, des effets secondaires ? Comment reçoit-on ce soin ?... Pour être certains de ne rien oublier, nous avons même sondé des personnes de notre entourage pour recenser toutes les informations qu'elles aimeraient trouver sur ce document.

Puis, pour formuler les réponses à ces questions, nous nous sommes inspirés des différents documents déjà publiés par l'EST, l'AIST et l'EqST, d'articles présents sur le Web et des recherches déjà réalisées par Sarah sur la communication institutionnelle. Au fil de nos échanges et des versions successives, nous avons affiné et ciblé nos intentions pour arriver à la version définitive du texte.

Un document en trois volets

D'abord, une présentation concise du Shiatsu : ses origines, la manière dont il est reconnu par les institutions et organisations internationales, ses principes fondamentaux, et la spécificité du Sei Shiatsu Do.

Le flyer précise ensuite comment se déroule une séance, quels sont les motifs de consultations et les contre-indications.

Enfin, il nous a paru essentiel de proposer une partie personnalisable par le praticien : des champs modifiables dans lesquels les praticiens entrent leurs coordonnées et leurs tarifs. Il sera même possible d'insérer une image, comme la photo du praticien !

Maintenant que le contenu est finalisé et a été validé par Bernard, reste le travail de mise en page… Rendez-vous bientôt pour découvrir ce travail d'équipe en octobre 2022 !

Delia Baldeschi, Benoît Chevojon, Sarah Vignoles

Le tournoi 7 de Cœur, juin 2022

C'est la merveilleuse idée qu'ont eue trois anciens amis rugbymen ayant dans leur famille un enfant en difficultés, d'utiliser leur passion pour la mettre au service d'associations qui œuvrent toutes dans les domaines de l'enfance et du handicap.

Le tournoi, qui s'est déroulé sur un week-end, repose entièrement sur une équipe formidable d'environ une centaine de bénévoles. L'intégralité des bénéfices est reversée aux associations.
Après avoir été bénévole trois ans dans l'équipe cuisine, j'ai proposé pour la 7e édition d'organiser une tente Shiatsu avec l'AIST ! Une merveilleuse expérience que j'ai partagée avec les élèves de l'école.
On était une équipe de 8 à 10 personnes par jour. C'était ouvert aux élèves de la 1re à la 4e année ; la seule chose exigée était de bien maîtriser le protocole.
On a dû s'adapter aux conditions : notre petite tente a été installée avec les moyens du bord et, tout au long de la journée, on a essayé de promouvoir le Shiatsu pour que, en milieu d'après-midi, la tente soit remplie…Il y a même eu des personnes sur liste d'attente !
C'était un super entraînement de garder le rythme et d'enchaîner plusieurs Shiatsu de 30 mn. Nous sommes parvenus à récolter 1100 € !

Je retiens de cette première édition la belle énergie qu'il y a eu au sein du tournoi et des bénévoles. C'est aussi d'avoir donné des Shiatsu en pleine aire, et surtout d'avoir partagé ça avec l'équipe d'élèves de l'EST – ce qui était tout nouveau pour moi. Chacun a su s'adapter, prendre des initiatives et m'épauler. J'ai adoré le fait que notre équipe soit d'années d'études différentes, les premières années avec beaucoup d'entrain, les quatrièmes d'un grand soutien et les intermédiaires passionnés !

Je veux aussi remercier Bernard qui m'a fait confiance et a accepté d'être présent avec l'AIST.
On recommence l'année prochaine ?! Je compte sur vous, rendez-vous fin juin 2023 !

Juliette Camboulas

Université d'été (Lembrun 2022)

La 1re Université d'été de Shiatsu organisé par l'UFPST s'est déroulée du 31 juillet au 6 août au Domaine Lembrun, à Temple-sur-Lot, un centre bouddhiste qui accueille chaque année pas moins de trois Rinpotché différents dans le Lot-et-Garonne.

Ce fut un moment merveilleux et c'est peu dire ! Le lieu était magique avec une partie camping, des chalets, quelques mobil homes, 3 dojos (dont un extérieur), 2 piscines (pratique pour se rafraichir entre 2 cours par 39°C), un restaurant, un bar (avec de délicieuses glaces maison) et une grange rénovée. Tout fonctionne à la confiance, on se sert, on note et on règle ses consommations à la fin. Je ne vous parle même pas de la nourriture végétarienne, divine de l'entrée au dessert. Et 120 praticiennes et praticiens de Shiatsu venus se rencontrer, s'améliorer et découvrir de nouvelles pratiques.

Théorie et pratique

• Bernard Bouheret - L'effet Meiken : il explique pourquoi il arrive que nos patients aient des aggravations de symptômes après une séance. Cela fait partie du processus de guérison ; ainsi que la prise de Pouls à 5 niveaux.
• Ivan Bel : Qi Nei Tsang dans sa version Shiatsu, sur vêtements, et les 13 techniques du livre, écrit en 1827, Anpuku Zukai
• Philippe Banaï - Le Centre dans le Shiatsu : pourquoi il est important d'être centré pour pratiquer le Shiatsu et comment y parvenir ?
• Jean-Marc Weill - Shiatsu et dépression : du point de la médecine traditionnelle orientale, mais également d'après Masunaga.
• Frans Coppers - Introduction au Seiki : faire sans faire, toucher sans toucher.

Les conférences

• Françoise Varenne : Shiatsu et Addictologie
• Natacha Laborde : Mission humanitaire en Inde
• Mireille Josselin : Mission humanitaire au Bénin
• Dominique Chevalier : Shiatsu en oncologie et en neuropédiatrie
• Cyrille Javary, grand sinologue, qui a su nous faire découvrir les mystères de la Chine avec humour.

L'ensemble des conférences tenues lors de cette université d'été seront prochainement publiées dans les Actes de la Première Université (Lembrun, 2022), à paraître aux Éditions de l'Union.

Rythme journalier

Un rythme effréné qui commençait à 6 h 30 le matin par une demi-heure de méditation, suivie d'une heure de Qi Gong avec Bernard Bouheret ou de Dao yin avec Jacquelines Desmottes, qui tient son enseignement directement de Jean-Marc Essaylet, célèbre acuponcteur Français. Petit-déjeuner entre 8 h 00 et 9 h 00. Puis six heures de cours avec une pause déjeuner suivie d'un plongeon pour se rafraîchir. En fin de journée était donnée une conférence, s'ensuivait le dîner et une autre conférence ou documentaire ou concert… qui nous amenait souvent à 23 h 00.

Bilan

Une semaine intense et crevante, passionnante et motivante, parsemée de belles surprises comme ces deux musiciens béninois, tous deux prénommés Landry, qui nous ont amené gaité et légèreté en donnant des concerts improvisés un peu partout, et surtout un concert final inoubliable. Un concert de harpe avec la grande Marielle Nordmann ponctué d'une lecture d'astrophysique poétique sur la création des étoiles, des balades en canoës sur le Lot, des éclats de rire et même des larmes de bonheur le jour du départ.

Pour finir, le plus grand enseignement que je tire de cette université n'était pas au programme. C'est l'importance de la joie au quotidien, joie qui fut omniprésente tout le long de la semaine.

Je suis aussi rempli de gratitude envers cette grande famille. Je ne vous dirai jamais assez merci.

Thomas Spruyt

AIST news • ISSN 2492-1742 • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris.

• **Directeur de la publication** : Bernard Bouheret
• **Rédacteur en chef** : Agathe Châtel
• **Comité de rédaction** : Bernard Bouheret, Agathe Châtel, Astrid Filliol
• **Ont contributé à ce numéro** :
Bernard Bouheret, Délia Baldeschi, Juliette Camboulas, Martine Cano, Benoît Chevojon, Christèle Gauthier, Thomas Spruyt, Sarah Vignoles
• **Conception graphique** : Armel Toucour, Véro Baudrand, Alix Orbec

AIST Association Internationale de Shiatsu Traditionnel • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris • RNA : W 751 158 972
www.shiatsu.aist.org • secretariat@shiatsu-aist.org