



# La lettre du shiatsu

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

- 2 **CÔTÉ ATELIERS**  
Périnatalité et CALM
- 3 **CÔTÉ PRATICIENS**  
Séjour au Japon,  
trois ans après
- 11 **SUJET PHARE**  
Du travail du corps  
et de l'esprit : l'aïkido
- 15 **FORMATION**  
Shiatsu et handicap
- 17 **MISSIONS  
INTERNATIONALES**  
Mission Pérou 2024
- 18 **UN POINT, C'EST TOUT**  
6RM, Océan de l'Énergie
- 20 **BRÈVES**  
Opération Tournoi 7 de Cœur



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

## Le Shiatsu est partout

*Encore une fois, en écrivant l'éditorial de cette belle Lettre du Shiatsu, je me rends compte que notre discipline rend de multiples services dans la société d'aujourd'hui et que, à notre manière, nous participons à maintenir l'équilibre dans différents domaines.*

*Comment ne pas être satisfait quand on voit que le Shiatsu peut aider de jeunes parturientes à mettre au monde de beaux bébés, futurs adultes de demain.*

*Nous les avons nommés « Bébé Shiatsu » tant ils sont joyeux et paisibles dès leur naissance !*

*Comment ne pas l'être encore quand on lit le récit d'un praticien de notre école s'en aller au pays du Soleil levant rejoindre un vieux patient qu'il soigne depuis plusieurs années et à chaque fois le remettre sur pied !*

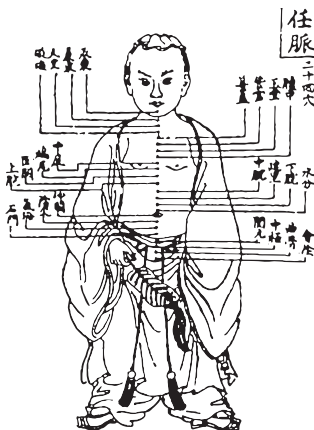
*Comment ne pas être heureux après avoir partagé la joie de ces personnes en situation de handicap qui ont pu obtenir leur diplôme de Shiatsu familial grâce à leur persévérance et à celles de leurs encadrants !*

*Comment ne pas nous réjouir quand on voit que les missions au Pérou sont reparties, fécondes et sereines, après ces années Covid où l'on ne pouvait plus accéder au pays.*

*Et puis cette année encore le tournoi 7 de Cœur qui a vu le nôtre battre à l'unisson et participer à l'événement de manière très appréciée.*

*Et comme pour inviter le Japon, source de notre Shiatsu, le témoignage d'un grand aikidoka français, qui nous rappelle les fondamentaux du travail sur le corps et de la présence du fameux Ki dans la pratique. Quand l'art martial a la même racine que l'art médical.*

*Que ce Ki, Souffle-Énergie, circule abondamment en vous, qu'il vous procure force et stabilité, car nous en aurons besoin dans notre pays fragilisé, voici mon plus cher souhait pour cette nouvelle rentrée.*





## CÔTÉ ATELIERS

### L'atelier Périnatalité CALM

*L'idée de l'atelier a émergé fin 2022 lors du suivi de grossesse de ma compagne par le CALM. Il offre aujourd'hui l'opportunité à tous les membres de l'AIST de pouvoir donner des soins à des femmes enceintes, mais aussi en post-partum, mais aussi aux pères et futurs pères. Tout un univers qui jusqu'alors n'était pas accessible !*

#### Présentation du CALM

Le CALM (Comme À La Maison) est une Maison de Naissance indépendante, logée dans l'hôpital des Bluets dans le 12<sup>e</sup> arrondissement. Elle a pour vocation de promouvoir les droits de la femme enceinte à disposer de

son corps, de respecter et accompagner sa physiologie lors de la grossesse et l'accouchement.

Ce lieu permet aux couples de réaliser un accouchement naturel avec le minimum d'intervention médicale (sans péridurale, position d'accouchement physio, peu de monitoring) dans des conditions de sécurité réelle puisque les femmes y sont encadrées par des professionnels de santé, et ce en partenariat avec l'hôpital. En parallèle, l'association des usagers (AU CALM) fait vivre cette maison de naissance, offre de nombreux ateliers d'informations autour de la périnatalité, de la santé, de la parentalité et regroupe une communauté de parents ou futurs parents qui souhaitent mettre l'accent sur la santé et le respect du corps.

#### Naissance d'un atelier d'un nouveau genre

En tant que membre de l'AIST et du CALM, l'idée de mise en place de ce lien m'est apparue comme une évidence. Le Shiatsu s'inscrit à mes yeux à merveille dans les vertus du CALM. Et quelles personnes ont plus besoin du Shiatsu qu'une femme enceinte ou son fœtus en cours de développement ? Faire rayonner l'art du Shiatsu dans ce beau milieu de la natalité, offrir l'opportunité aux adhérents AIST de pratiquer sur des femmes enceintes et proposer des séances à un prix défiant toute concurrence, c'est ce qu'on appelle du gagnant-gagnant.



Et c'est dans cette belle dynamique, soutenue par Bernard qui m'a proposé l'accès à notre nouvelle salle des Boulangers pour accueillir cet atelier, que celui-ci est né le 10 octobre 2023.

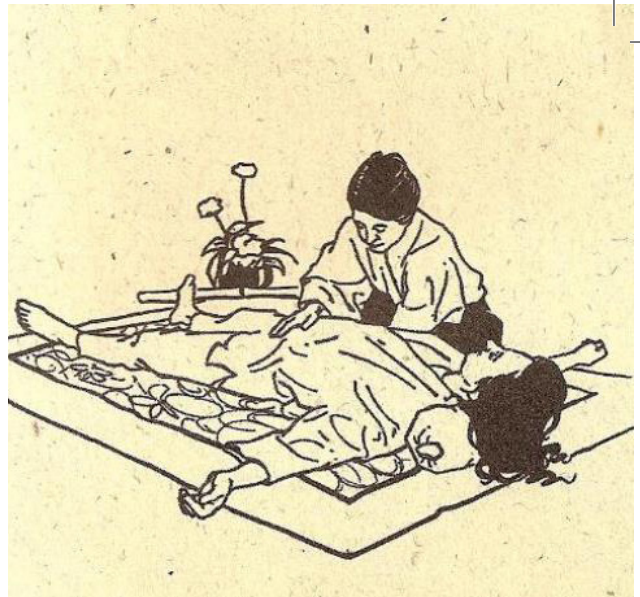


### **Fonctionnement de l'atelier**

L'atelier accueille donc tous les adhérents de l'association du CALM, femmes enceintes, post-partum, sage-femmes sans oublier les pères qui traversent également une période de bouleversements. Par ailleurs, n'étant pas lié strictement par contrat avec le CALM, il pourra également accueillir femmes enceintes et post-partum provenant d'autres horizons et s'étendre à d'autres maternités.

Nous avons ouvert pour débiter un créneau bimensuel de 18 h 00 à 21 h 00, les mardis soir, accueillant 4 personnes. Il s'adresse, du côté de l'AIST, aux élèves en 4<sup>e</sup> année et plus. L'atelier a pour vocation de grandir autant que possible. Nous comptons donc sur un maximum de donneurs pour faire vivre et grandir cette opportunité unique. Déjà plus de 50 soins ont été donnés en deux mois, hommes et femmes sont conquis, comme Laura : *«C'était un vrai moment de détente dans une atmosphère ultra bienveillante, en phase avec les besoins des femmes en post-partum. Merci à l'AIST pour ce que vous faites !»* Bernard m'a également fait part des «bébés Shiatsu» réputés au Japon, où il est dit que les bébés dont les mères ont reçu régulièrement du Shiatsu au cours de leur grossesse seraient particulièrement éveillés, heureux, zen et dormant bien. Nous attendons donc avec impatience nos premiers bébés Shiatsu issus de cet atelier et pourrions attester de ces réjouissantes descriptions...

**Cyril Benoît, élève de 4<sup>e</sup> année**



### **CÔTÉ PRATICIENS**

## **Shiatsu au Japon Trois ans après**

*Automne 2022. J'ai embarqué pour Tokyo sur invitation de la famille de Takeshi, le papa japonais que j'avais rencontré et traité à Shikoku en novembre 2019<sup>1</sup>. Son état s'était grandement amélioré à l'issue des soins, et nous nous étions promis de nous revoir. Mais les circonstances en ont décidé autrement.*

Takeshi a aujourd'hui 92 ans. Il n'a pas été infecté par le Corona comme on le nomme ici, mais son état respiratoire et digestif s'est à nouveau fortement dégradé. Il est hospitalisé depuis plus de six mois, et il n'a pu recevoir aucune visite depuis tout ce temps, pas même la visite de ses proches.

Si l'état de Takeshi reste précaire, il s'est quelque peu stabilisé ces dernières semaines, et ses enfants se sont vu proposer de poursuivre le rétablissement du papa dans une maison médicalisée, située à Otsu dans la préfecture de Shiga. Le Japon redevenant accessible, la famille a souhaité que j'apporte à nouveau mon aide par le Shiatsu, ce que j'ai accepté avec joie.

### **L'arrivée à Otsu**

Je prends le Shinkansen pour rejoindre la préfecture de Shiga. Un passage par la gare de Kyoto et un train

1. Voir «Shiatsu au Japon», AIST Newsletter n° 12, printemps 2020, p.6-8.



régional plus tard, j'arrive à Otsu, où Aito, l'un des fils de Takeshi m'accueille. Après un court trajet, nous nous posons dans l'appartement familial, situé non loin des rives du lac Biwa. Autour d'une tasse de thé, je m'enquiers de l'état de santé du papa, dont la sortie de l'hôpital est prévue demain matin.

Aito a pu revoir son père et l'a trouvé très diminué. Certes, sa capacité respiratoire est à nouveau acceptable mais, physiquement, Takeshi est très amaigri, ses jambes ne le tiennent plus et ses mouvements sont moins coordonnés. Mentalement, il est encore présent mais peu réactif, et il frôle parfois l'aphasie, peut-être par anxiété, certainement par manque de force. J'apprends en outre que le papa a été victime d'un AVC quelques années auparavant (ce que j'ignorais lors de notre première rencontre) ; et les médecins estiment aujourd'hui que les séquelles de cet accident sont en partie la cause de son état actuel.

Au fil de la discussion, je questionne également Aito sur sa propre santé. D'expérience, je sais que la santé de la personne qui s'occupe d'un proche parent malade est mise à forte contribution. L'aidant peut s'épuiser petit à petit et sans s'en rendre compte (l'élan du cœur puisant sans retenue dans la force des reins). Aito me dit être fatigué, nerveux, irritable. Je lui propose de m'occuper de lui, en parallèle de son père. Mais Aito semble réticent à cette proposition, il préfère sans doute que je ménage mes efforts pour me concentrer sur son papa. J'explique

que traiter en même temps le malade et l'aidant fait partie de mes pratiques habituelles (notamment en Shiatsu péri-hospitalier), et qu'il m'est préférable de voir le fils en forme et capable de bien s'occuper de son père. Aito comprend et accepte ma proposition, et nous convenons de partir tôt le lendemain pour aider au transfert du papa vers la maison médicalisée.

### *Les retrouvailles avec Takeshi*

Nous arrivons à l'hôpital sous un ciel bleu, immense et clair, comme seul le Japon peut en offrir en automne. Comme il y a une énorme quantité de démarches administratives à accomplir pour la sortie de Takeshi, j'attends patiemment dans le hall, sous les regards intrigués bien que discrets du personnel et des patients ; il faut dire que les étrangers sont devenus rares ces temps-ci au Japon.

Poussé dans un fauteuil roulant par une infirmière, Takeshi arrive enfin. Il est en effet très amaigri, osseux pour ainsi dire. Son visage est blême, cireux. Son regard est stressé par le monde qui l'entoure, par cette foule dont il n'a plus l'habitude. Qui plus est, une foule étrange aux visages masqués (le port du masque étant toujours fortement recommandé dans tout l'archipel, où que l'on aille, y compris dans la rue).

Je sens le papa angoissé par l'imminence du transfert. Je le salue et me présente à lui, aidé en cela par son fils. Avec le masque Takeshi a un peu de mal à me reconnaître tout de suite, puis une lueur dans son œil m'assure que ma tête lui revient. Notre petit groupe se dirige vers la voiture du fils, aidé en cela par le personnel médical.

La montée en voiture et le transport sont une épreuve difficile pour Takeshi. Son corps est à la peine, il gémit souvent et son stress va croissant. Nous traversons une partie de la ville pour gagner un quartier d'affaires et d'industrie où se trouve la maison médicalisée qui l'accueille, maison dénommée Liberty.

Quelques instants plus tard, le papa s'allonge enfin dans sa nouvelle chambre, laquelle ressemble en tous points à une chambre d'hôpital. Les médecins passent ausculter Takeshi, les infirmières installent tous les appareillages et les perfusions dont le papa aura besoin. Puis la pièce redevient calme, et Aito m'invite à pratiquer sur son père. À la prise des pouls, la perception immédiate est fatigue, tension, anxiété. Takeshi est fatigué parce que tendu, et



tendu parce que fatigué. Il est en outre décharné, dans un état de très grande faiblesse musculaire, et sa respiration est entrecoupée de râles et de glaires. Sans surprise, le R et le P sont faibles, l'E et la RP très faibles, et le MC petit et effacé. Pour autant, le 3R reste plutôt bon, et dans l'ensemble il y a un pouls (fin) à chaque loge et à chaque étage ; autant de raison d'avoir de l'ambition pour le papa. De plus, l'entrée dans la chambre d'une jeune et jolie infirmière finit de me rassurer : Takeshi ne la quitte pas des yeux ; lui qui avait le cou raide à l'auscultation, fait montre d'une flexibilité remarquable de la nuque pour regarder la demoiselle... Une certaine énergie vitale est donc toujours à l'œuvre chez ce fripon... et c'est plutôt encourageant.

Je pratique un premier Shiatsu court et très sérié. Il ne s'agit pas de fatiguer le papa. La difficulté est ici posturale, car le patient est allongé sur le dos dans un lit d'hôpital. Les branchements et barreaux du lit ne me facilitent pas la tâche ; et il est exclu de mettre le patient sur le ventre, comme pour un protocole classique. Je vais donc à l'essentiel, sur la surface du corps à ma disposition : tonification de l'E, du R, de la RP ; arrêts aux 36E, 40E pour les glaires ; travail au ventre et notamment au foyer médian ; puis des yin des bras en insistant sur le MC et le P ; et enfin un travail en fluïdique et sur l'axe vertical pour le rétablir.

Après le soin, le changement aux pouls est léger mais sensible : RP, P et R sont finement remontés, et je note

que Takeshi a dormi pendant le Shiatsu ; ses râles ont même diminué dès les passages répétés sur le P.

La famille est satisfaite, et Takeshi le semble aussi. Il me sourit du fond de sa lassitude ; et nous nous disons « à demain ».

### *Un lendemain chahuté*

Tôt dans la matinée, la famille apprend que Takeshi a été retransporté à l'hôpital dont il venait de sortir. En effet, à son réveil, sa saturation d'oxygène était redescendue à 87 % (inférieur au minimum requis de 90 %), et les médecins du Liberty n'ont pas voulu prendre de risques.

La famille s'inquiète et m'interroge poliment : « *Le Shiatsu a-t-il pu aggraver l'état de Takeshi ?* » Je suis catégorique : certainement non ! J'explique pourquoi je suis confiant, et pourquoi j'ai toutes raisons de l'être. La séance effectuée sur le papa ne pouvait que le rééquilibrer et lui faire du bien. Les pouls ressentis après la séance indiquaient un mieux. En outre, je suis intimement persuadé que le trouble respiratoire n'est que temporaire. Il est très probablement dû à la fatigue et au stress du transfert de la veille. Enfin, un effet rebond (Meiken) n'est pas à écarter. Le rééquilibrage du corps passe aussi par une phase de réajustement, un mouvement de réaction et de régulation, indiquant la force de vie à l'œuvre.

J'accompagne la famille à l'hôpital de Otsu. Il nous est bien sûr impossible de voir Takeshi, mais on nous

confirme que des examens sont en cours et que nous serons informés en temps voulu.

En fin d'après-midi, on nous informe que Takeshi va bien. Les tests sont bons, la saturation en O<sup>2</sup> est remontée à 94 % et les médecins ont donné leur accord pour un retour de Takeshi à la maison médicalisée. La famille est soulagée, elle me demande si je peux donner un Shiatsu au papa dès ce soir.

De retour à Liberty, j'examine Takeshi. Il est stressé et fatigué de plus bel (on le serait à moins à son âge après trois transferts successifs en moins de 24 h). Néanmoins, le papa m'envisage d'un bon œil lorsque je lui propose un soin. Je lui signale d'emblée que ce sera court et tranquille. De fait, je procède à un travail global sur le P, et à une série de fluidiques bien choisis pour apaiser. Le résultat ne se fait pas attendre, le papa s'endort rapidement, avec des pouls revenus à un niveau acceptable, du moins dans son état.

### **Une lente remontée**

Je dispose maintenant d'une petite dizaine de jours pour intervenir sur Takeshi, et tenter de le remonter au mieux. Je loge dans l'appartement familial, ce qui me permet de traiter le papa en journée et de m'occuper de Aito le soir (quand il en a le temps).

Compte tenu des soins médicaux reçus au quotidien par le papa, j'organise mes Shiatsu en deux temps :

- Le matin : une courte séance fluidique (sur les conseils de Bernard, avec qui j'ai la chance d'échanger par mail, j'ai inclus un nouveau fluidique 2P/42V, que le papa apprécie particulièrement) ;

- L'après-midi : un Shiatsu plus complet et plus long. Je m'en tiens pour l'instant à des pressions de type Métal (l'état du patient ne me suggère pas autre chose), et je poursuis en outre mon travail sur l'expulsion des glaires (40E/6MC), la remontée du trio R/RP/P et l'apaisement du mental et des émotions.

Le papa accuse un léger mieux après chaque soin. Son teint est plus rose, il évacue des glaires, et il s'endort rapidement. Toutefois, l'E et la RP demeurent étranges à la prise de pouls. Ils sont présents, mais m'occasionnent une sensation insolite dans le creux de la paume, et même une forme de nausée latente. L'anxiété et la faiblesse générale du papa m'ont tout l'air d'affecter le bon fonctionnement de son foyer médian.

En poursuivant jour après jour sur ce rythme de deux soins



par jour, je constate une remontée lente et progressive chez Takeshi. En effet :

- Le papa, taiseux jusque-là, commence à râler et à bougonner après tout le monde : famille, infirmières, médecins (je suis épargné pour le moment)... Même si le papa fait de plus en plus de raffut dans la chambre, je me réjouis de voir le yang se ranimer dans son corps.

- Les mains de Takeshi, très tendues pour ne pas dire rigides depuis son arrivée à Liberty, se détendent peu à peu et retrouvent une force de préhension, que je m'emploie à tester et entraîner durant les soins.

- Enfin, Takeshi accuse une très légère fièvre (37,4°C), qui n'inquiète pas les médecins, et qui, pour ma part, me rassure et m'indique là aussi une reprise de l'activité yang dans ce corps si faible jusque-là.

En termes de MTC, je commence aussi à voir plus clair dans la situation de Takeshi :

- La RP est malmenée par une nourriture trop liquide (le patient est à nouveau nourri par voie entérale) et les R déjà trop sollicités peinent à fournir une énergie suffisante pour aider le foyer médian ;

- De fait, la RP n'assure plus aussi bien ses fonctions : les muscles n'ont plus de consistance, les jambes et les bras sont faibles, des glaires se forment et viennent encrasser les P ;

- Le F et la VB en profitent pour dominer le foyer médian, et le F pour ascensionner son souffle colérique.

Takeshi ne va pas encore assez bien pour que je puisse procéder à des soins plus toniques. Cependant, le travail

entrepris jusqu'à présent porte déjà ses fruits, et dès que j'entreverrai une possibilité, nous passerons à la vitesse supérieure.

Aito le comprend bien. Il me laisse avancer comme je l'entends. Et l'amélioration de l'état de son père le décide un soir à me demander un Shiatsu, alors que nous sommes de retour à l'appartement familial.

Nous nous plaçons dans la pièce principale de l'appartement, poussons les meubles bas pour dégager les tatamis et débutons. Les pouls de Aito sont bons et montrent une belle énergie d'ensemble. Peut-être un peu trop battante au niveau du C, et du quatuor F/VB/RP/E, comme si Aito compatissait et compensait la situation de son père.

Lorsque je me pose sur ses 44V pour expander et libérer la zone, Aito me demande comment j'ai fait pour arriver précisément sur ce point. Il m'explique que depuis l'âge de 19 ans, il souffre par intermittences de douleurs vives à cet

endroit, et ni lui ni les médecins ne comprennent pourquoi. Un rapide calcul me fait réaliser que la mère de Aito est décédée lorsqu'il avait justement 19 ans. Le corps de Aito, ou plus exactement son corps subtil, a sans doute conservé la trace de cette disparition. Avec beaucoup de respect pour le sens de la douleur, je traite l'endroit ; il s'ensuit un profond soulagement pour le fils. Je complète ensuite par une manœuvre fluide pour rassembler les trois Foyers, ce qui déclenche une grande inspiration et une grande expiration. Quelque chose est passé, s'est renoué. Aito l'a ressenti. Ses pouls révèlent un mieux-être certain, ils sont tout à la fois moins chauds et plus équilibrés. Aito est plus calme, plus posé. Et je le sens intrigué par ce qu'il ressent ; il n'en dit rien, mais l'action du Shiatsu sur sa psyché le questionne. À la fin du dîner, il me propose de nous rendre le lendemain chez un ami, maître potier.

### *Dans l'atelier de Maître Okuda*

Nous traversons la campagne montagneuse du Kansai et après une heure de route, nous arrivons devant une maison traditionnelle bâtie sur une hauteur. Aito me précède et me présente au maître des lieux. L'homme doit avoir 80 ans environ, et il les porte bien. Ses gestes sont lents, posés, précis et ses cheveux gris tombant sur son front laissent apparaître un regard aussi doux que perspicace.

Nous sortons de la maison et la contournons. À l'arrière en contrebas se situe l'atelier en question. Nous passons une porte basse. Deux immenses fours occupent l'essentiel de la pièce. Nombre de poteries sèchent en attendant la cuisson. M<sup>e</sup> Okuda ne dit rien, il nous laisse apprécier. Après avoir regardé les pièces en préparation, une question me vient : « *Quel est votre état d'esprit lorsque vous créez une poterie ?* » M<sup>e</sup> Okuda marque un temps, puis il répond : « *Je pense tout d'abord à la personne qui va utiliser la poterie ; à la manière qu'elle aura de l'utiliser ; ensuite, j'essaie de faire de mon mieux, avec tout le savoir, l'expérience acquise et l'intention juste. Puis je place la poterie dans le four et je laisse sa part à l'esprit du feu, qui toujours me surprend.* »

Je suis frappé par la réponse du maître et par l'analogie avec la pratique du Shiatsu. Le soir même, je m'en ouvre à Bernard dans un mail. La réponse ne se fait pas attendre : « *Ce que dit le potier, c'est exactement l'Esprit du Serviteur, humble et dédié à sa tâche afin de trouver son propre Soi.*





*On pourrait remplacer l'esprit du Feu par l'esprit du Soin. Après tout, au Japon, il y a un Kami pour chaque activité, n'est-ce pas ?»*

Le soir même, je m'endors en songeant à ces instants passés chez M<sup>e</sup> Okuda. Je sais déjà que les jours prochains au Liberty seront d'une toute autre tonalité ; et qu'il est temps de remettre du bois dans le four de Takeshi.

### ***Souffler sur les braises***

En arrivant à la maison médicalisée le lendemain, je prends les pouls de Takeshi et regarde ses constantes. La tension est bonne, la saturation en oxygène correcte et les pouls affichent une bien meilleure forme dans l'ensemble, même si R et RP demeurent en retrait.

J'annonce le programme au papa et à la famille. Takeshi est depuis trop longtemps inerte, presque prostré dans sa position allongée, ce qui fatigue entre autres ses poumons. L'heure est venue de passer à un Shiatsu plus tonique, plus vivifiant. Tout le monde acquiesce et je me lance.

Le fluide du matin est plus incisif et décidé dans le toucher. Et il passe très bien auprès de Takeshi. Quant au protocole de l'après-midi, je l'entame de manière plus rythmée, plus profonde et je réintègre les percussions, jusque-là refusées

par le papa. Je procède à quelques variantes et j'inclus la manœuvre des Quatre Portes, avec une intention globale très soutenue. Plus que jamais, je place la conscience dans le corps, afin que Takeshi reçoive le changement de rythme. Je suis d'humeur combative et Takeshi doit s'en douter, car il ne pipe mot et me laisse œuvrer.

Après les soins, les pouls sont équilibrés et le papa nettement plus éveillé et attentif. Il s'assoit dans son lit et commence à se servir de ses mains pour de menues tâches. La famille se réjouit et j'en fais de même, car cela a été très plaisant de changer enfin de braquet, de sentir le corps de Takeshi répondre à cette tonification et se ranimer.

Dès le lendemain, je réédite en montant l'intensité d'un cran. Takeshi présente à nouveau une très légère hausse de température (37,3°C), mais ça me va toujours. Lui aussi combat, à sa manière. Un passage sur le 4DM (avec une main sous le patient, car Takeshi est toujours allongé sur le dos), et je me rends compte que Ming Men est fermé. Difficile de relancer la chaudière avec la Porte de vie verrouillée. Un travail simultané du 6RM et du 4DM entraîne une réouverture de Ming Men et un changement quasiment à vue du papa. Aux termes du soin, sa respiration se calme, il n'y a ni râle ni toux ; juste le silence de la pièce et le calme mouvement d'une respiration apaisée. Takeshi est placé dans un fauteuil roulant (une première depuis son arrivée !). Il parle avec les siens, remue et bouge ses bras et sa tête et il me remercie plusieurs fois avec sincérité. Il y a même une pointe de Shen dans son regard.

Fort de ces avancées, je débute le soir venu la formation de Aito. Il ne s'agit pas de faire de lui un Shiatsushi, mais de lui donner des bases et un protocole simple et modulable pour aider son père au quotidien.

Comme il y a trois ans, je sens que le réveil du papa a redynamisé la famille et qu'elle retrouve la confiance.

### ***L'expérimentation scientifique***

Les jours suivants sont particuliers à plusieurs titres. Je me retrouve à deux reprises avec très peu de temps pour donner un Shiatsu à Takeshi (juste 10 à 12 minutes !). Les examens des médecins et les visites des infirmières cantonnent mon temps et me poussent à improviser pour aller à l'essentiel. Heureusement, Takeshi est maintenant



assis et il m'est plus facile de lui tourner autour que de me battre avec le lit médicalisé. Prise de contact, travail du dos, des jambes et des pieds, en ciblant l'E, la RP, les R et le P, le tout associé avec des percussions et un fluidique choisi. Le papa ressort de ces soins express avec beaucoup de lucidité, il parle, regarde tout le monde, répond aux questions posées et ses pouls sont de plus en plus harmonisés, avec seulement un P encore à la traîne.

Je note que les infirmières viennent souvent relever les constantes de Takeshi, et notamment peu de temps avant et après le Shiatsu. Je regarde les résultats et ils sont intéressants. Avant le soin, le papa peut être léthargique, comme mou et englué, et il affiche un pouls de 92 bpm et un taux de saturation d'oxygène de 94 %. Après le Shiatsu, l'homme est beaucoup plus éveillé, le pouls est passé à 65 bpm et la saturation à 98 %.

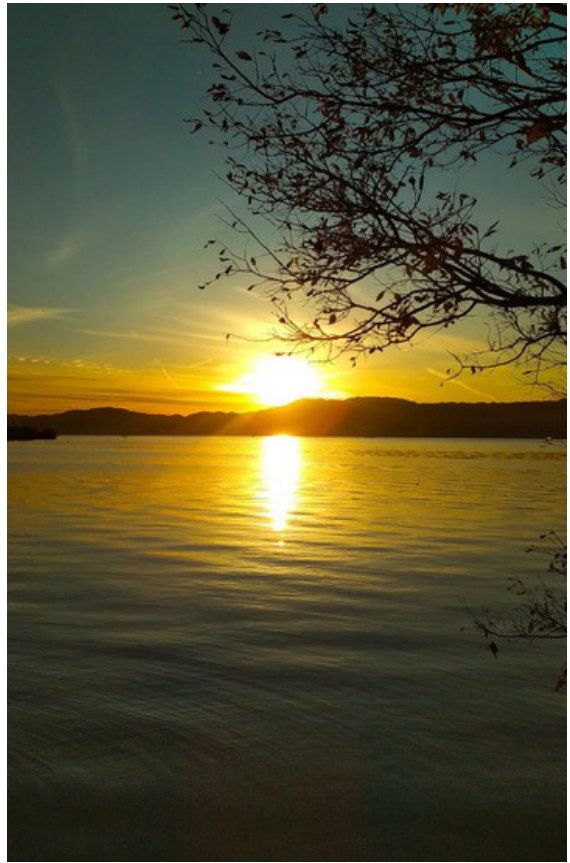
Si je me réjouis de ces mesures (et les médecins aussi), je pousse l'expérience plus loin, en mesurant mes propres constantes avant et après les soins. Juste avant de commencer, je place l'oxymètre en bout de doigt et j'obtiens les chiffres suivants : 78 bpm et 97 % (le trajet à vélo n'y est pas pour rien). Après le soin, je reprends les mesures et j'obtiens 57 bpm et 99 %.

Je répète plusieurs fois le test, jour après jour, avec les mêmes résultats à chaque fois : après le Shiatsu, il y a une franche amélioration de nos constantes respectives (receveur et donneur), comme si le soin apportait autant ses bienfaits au patient qu'au praticien. Même s'il est fréquent, en tant que donneur, de se sentir bien intérieurement après un soin, l'expérimentation démontre ici des effets mesurés et notables. Le Qi appelle le Qi, il y a vraiment de quoi s'en convaincre. Preuve à l'appui.

### **Au bord du lac**

Pour mes derniers jours avec Takeshi, j'essaie de trouver comment prolonger l'effet des soins donnés et comment dépasser la seule amélioration de l'état du patient.

Je demeure persuadé que Takeshi a du potentiel pour mieux vivre. Certes, il lui sera difficile de redevenir pleinement autonome ; sa faiblesse pulmonaire et les séquelles de l'AVC ne pronostiquent pas un retour à une vie normale. Pourtant, il doit être possible d'améliorer sa qualité de vie au quotidien, de faire que ses journées ne



dépendant pas juste des autres et ne soient pas qu'une succession de soins, de repas, de siestes, sans autre joie que la visite éventuelle d'un proche en fin de journée.

Entre les Shiatsu, j'inclus désormais un travail musculaire à base de contractions et d'étirements des bras et des jambes. Bien loin de râler, Takeshi se prend au jeu et trouve cela plaisant. En cinq jours de temps, il y a de réels progrès, en force et en amplitude. Aito me dit qu'il aimerait en faire autant, même si le temps va parfois lui manquer.

Le dernier jour avant mon départ, la famille décide d'offrir une vraie sortie à Takeshi. Nous l'aidons à monter en voiture, et nous nous dirigeons vers le lac Biwa. En route, le papa ouvre de grands yeux, comme s'il redécouvrait le paysage et ses couleurs. Il n'arrête pas de parler, de se souvenir d'événements passés, de gens qu'il a connus. Et *« il croise ses mains sur son ventre, comme avant »*, me confie Aito.

Nous arrivons au bord du lac, juste à temps pour assister au coucher de soleil sur les cimes des monts environnants.

Takeshi est heureux, apaisé. Ses yeux embrassent la scène et se perdent dans le lointain. Je ressens à ce moment la même sensation perçue chez Okuda Sensei. Un sentiment de paix nous unit tous en cet instant suspendu...

## **L'hallucination**

Je passe le lendemain matin au Liberty pour dire au revoir à Takeshi. À mon arrivée, les infirmières informent la famille que Takeshi a des hallucinations : il voit un chien au plafond ! Nous filons droit jusqu'à sa chambre. Nous découvrons le papa endormi ou plutôt englué dans un mauvais sommeil. Je prends ses pouls et ressens une énorme chaleur. Le C et le P sont fortement perturbés. Et il y a de quoi : la chambre est surchauffée et Takeshi est enfoui sous un énorme édredon, alors qu'il porte un épais survêtement et des sous-vêtements très chauds. Son corps est embrasé et moite. Aito m'aide à retirer l'édredon. Il entrouvre la fenêtre (il fait 20 °C dehors), il change les vêtements de son père et lui étend une couverture sur le corps.

Je débute un Shiatsu destiné à rafraîchir le sang. Au fur et à mesure que je progresse, la respiration de Takeshi est de plus en plus profonde et claire, ses membres sont pris de micro-tressaillements et certains se placent d'eux-mêmes dans la bonne position pour que je puisse pratiquer. En poncturant le 6P à gauche, le papa ouvre les yeux et sort de sa léthargie. Son regard est lucide, il me salue, repousse la couverture et prend une grande inspiration. Tout semble revenu à la normale.

L'une des infirmières manifeste sa surprise devant le changement à vue du papa. Aito lui parle du Shiatsu et de ce qu'il a lui-même expérimenté. Plusieurs membres du personnel viennent dans la chambre pour constater le retour à la lucidité du patient et s'étonner de plus bel.

Je profite des discussions pour me glisser vers Takeshi, le saluer et le remercier. Et lui promettre de revenir le voir, avant trois ans cette fois-ci. La famille me raccompagne jusqu'à la gare de Otsu. Aito me remercie en me serrant longuement la main. Nul besoin de mots, ici. Nous savons que je reviendrai m'occuper de son père, d'ici peu.

Le vol du retour m'a laissé le temps de repenser à ce que Takeshi m'avait apporté durant tout le temps passé à ses côtés :

- Un travail sur le relâchement, car dès que mon corps se

mettait en tension, le papa se mettait à râler, m'obligeant à traquer et apaiser la tension dans mon corps, où qu'elle soit ;

- Corrélativement, une pratique réalisée avec la conscience dans le corps ;

- Une recherche de l'essentiel (faire court et précis) notamment en situation de temps restreint ou d'urgence ;

- La créativité dans la pratique, pour dépasser les obstacles, tant pour les soins du papa que pour la formation de Aito (mais toujours en respectant les bases acquises, gage d'authenticité et de sérieux) ;

- Et aussi la concentration, la patience, l'acceptation (notamment de ce qui ne peut être changé dans la situation d'un patient).

Je prends conscience de ce que j'ai reçu et de la chance de connaître pareille expérience. Réaliser le suivi quotidien d'un cas patient/aidant dans un contexte totalement étranger est une réelle chance. La chance d'apprendre à force de répéter. La chance de chercher et de trouver, de manière autonome, si loin de chez soi ; avec à la clé la confiance que cela procure. La chance de rencontrer toutes sortes de situations fortuites qui repoussent les limites de l'ordinaire et font s'élever.

Un grand merci à Takeshi et à tous ceux qui croisent ma route à chaque voyage, et qui m'offrent l'opportunité de m'améliorer. Nos patients et nos rencontres sont nos maîtres.

## **Épilogue**

Printemps 2023 - Je longe de vertes rizières sous un chaud soleil d'après-midi. La campagne japonaise est splendide, paisible. L'air est doux et des libellules volent dans le ciel bleu.

Quittant les champs, je traverse des ruelles entre des maisons traditionnelles bordées de petits canaux. L'eau s'y écoule avec un son cristallin et rafraîchissant. Un temple apparaît soudain au détour des maisons. Un moine me sourit et m'invite à entrer ; il me montre l'autel ; nous nous agenouillons un instant en seiza.

Puis je reprends ma route vers la nouvelle maison de soins où se trouve Takeshi. D'autres patients m'y attendent également. D'autres rencontres.

Et tout ceci est une autre histoire...

**Aurélien Coquillaud**



## SUJET PHARE

### Du travail du corps et de l'esprit : l'Aïkido

Entretien avec Gérard Blaize, 7<sup>e</sup> Dan

*Parce que le Shiatsu est né au Japon, parce qu'il vient d'un pays où le corps n'est pas le même qu'en Occident, cet art manuel médical demande au praticien de respecter les postures et diverses techniques de mise en œuvre originelles. Ces techniques passent par des postures – assise en Seiza, posture du chevalier servant, en Hantachi, laï Goshi – et une gestuelle au sol – traditionnellement sur un tatami. Receveur et donneur se trouvent d'emblée situés sur un même plan.*

*Nous vous proposons cet entretien avec Gérard Blaize, maître d'Aïkido français, qui a accepté de nous renseigner sur ce qu'il se passe sur le plan énergétique lors de cette pratique martiale, et de nous apporter de précieux témoignages du fondateur de l'Aïkido, Maître Morihei Ueshiba, et de son propre maître, élève du fondateur, Maître Michio Hikitsuchi. Il y est question de perception, d'enseignement, de Voie...*

**LS.** Vous avez appris votre art en France, puis au Japon, avant de devenir professeur. Après la disparition de Morihei Ueshiba (1883 - 1969), différents maîtres ont enseigné cet art. Qui était votre maître ? Comment l'avez-vous choisi ? Pourquoi avoir un maître précis ?

**GB.** Mon Maître était Michio Hikitsuchi, 10<sup>e</sup> Dan d'Aïkido (je dis «était» car il est mort depuis plus de 20 ans). Bien sûr, j'ai pratiqué sous la direction de nombreux professeurs qui méritaient eux aussi la qualification de «Maître» mais

je n'étais pas avec eux dans la relation maître-disciple. Avec Maître Hikitsuchi, lors d'un entraînement personnel avec lui, à la fin d'une technique, il s'est passé quelque chose d'étrange. J'ai eu la perception que de son ventre émanait comme une corde qui touchait mon ventre. Ce fut une perception très brève, mais en même temps très forte, très claire et à ce moment-là j'ai pensé : «*J'ai trouvé mon maître*». Je peux donc dire que c'est lui qui a décidé que je serai son disciple.

Mais pourquoi faut-il avoir un maître précis ? Dans le cadre de l'Aïkido, l'enseignement se transmet essentiellement à travers des techniques. Une technique, c'est d'abord une gestuelle qu'il faut être capable de voir, de reproduire, de comprendre. Cela demande du temps et une relation assez forte entre le maître et son élève. Mais plus difficile encore est de percevoir, de voir, comment le maître utilise son corps quand il enseigne ou effectue une technique. En

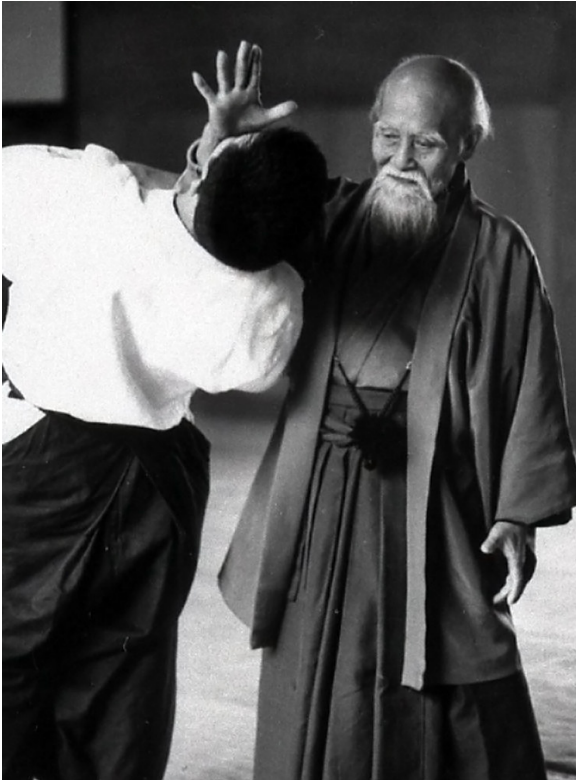


Gérard Blaize a vécu au Japon 5 ans et demi. En Aïkido, il est élève de Hikitsuchi Michio Sensei, seul professeur à avoir directement reçu le grade de 10<sup>e</sup> Dan de Kaisei Ueshiba Morihei. Il a été présenté avec son professeur dans l'émission de Bernard Martino, «*Les Chants de l'invisible*». Il est l'auteur de *Recherche du vrai geste* et *Des paroles et des écrits du fondateur de l'Aïkido à la pratique*. Il est le premier non Japonais à avoir reçu le grade de 7<sup>e</sup> Dan de l'Aïkikai de Tokyo. Fondateur de l'Association internationale d'Aïkido traditionnel du Japon, il enseigne à Paris.

7<sup>e</sup> Dan Aïkikai de Tokyo

5<sup>e</sup> Dan Masakatsu Bo-Jutsu

7<sup>e</sup> Dan Jodo (école Shindo Mousso)



effet, si on voit assez vite la forme d'une gestuelle, on voit rarement comment le corps est utilisé pour effectuer cette gestuelle. Par exemple, si le maître monte sa main pour commencer une technique, comment utilise-t-il son corps pour la monter ? À partir de la main elle-même, ou de son coude, ou de sa hanche ? Quelle ligne suit-il pour monter sa main ? De voir comment le maître utilise son corps quand il effectue une technique, à partir d'un certain niveau de pratique, est fondamental pour continuer à progresser et ne pas rester un simple imitateur de son maître.

En même temps, le maître transmet, comment dire... des messages dans le corps de son disciple quand il effectue une technique sur lui. Par exemple, quand mon maître me saisissait le poignet, j'avais l'impression que c'était un enfant de 2 ans qui tenait mon poignet mais en même temps je ne pouvais pas bouger. Il m'enseignait ainsi comment saisir un poignet afin qu'à mon tour je puisse faire de même.

C'est cette relation maître-disciple qui fait que ce que je viens de décrire va se concrétiser et permet au disciple, s'il en a les capacités, de devenir maître et il est facile de comprendre qu'une telle relation ne peut se faire qu'avec un maître précis.



À gauche : O Sensei.  
À droite : Ueshiba et Hikitsuchi

***Dans le Shiatsu, le praticien doit travailler sans relâche son énergie (art interne), par la pratique du Qi Gong par exemple, afin d'être le mieux disposé possible à donner un soin (maintenir son énergie en haute vibration). Comment l'énergie est-elle travaillée dans la pratique de l'Aïkido ?***

L'énergie peut être physique, mécanique par exemple, mais je pense que dans la pratique des arts martiaux ou des disciplines asiatiques, le mot « énergie » est utilisé pour faire référence au Ki (ou Qi, en chinois). Le mot Aïkido signifie d'ailleurs le chemin de l'harmonie avec le Ki, avec le Ki de l'Univers précisait Maître Hikitsuchi.

Mais qu'est-ce que le Ki ? D'après des maîtres chinois, c'est de l'eau, du vent, de l'électricité que l'on ressent dans son corps. Maître Hikitsuchi expliquait que, quand il était assis à côté de Maître Morihei Ueshiba, il avait l'impression d'être assis au milieu des brises du printemps. Il y avait donc manifestation d'un phénomène d'air. Maître Morihei Ueshiba, dans certaines démonstrations, tenait avec une main un bâton droit devant lui et des disciples essayaient de pousser le bâton vers l'extérieur, mais le bâton ne bougeait pas et quand on avait demandé à l'un des participants ce qu'il avait ressenti, il avait répondu : « Comme de l'air ».

Donc quelqu'un comme Maître Morihei Ueshiba pouvait parler de Ki parce que pour lui c'était quelque chose de concret, qu'il vivait et que ses élèves pouvaient ressentir.

Mais c'est le niveau de Maître Morihei Ueshiba. Aussi, pour parler d'énergie dans le cadre de l'Aïkido, je me référerai à l'exercice que l'on pratique au début de chaque cours : le Chin Kon Ki Shin No Hoo, la méthode (Hoo) pour calmer (Chin) l'âme (Kon) pour revenir (Ki) au divin (Shin). C'est une combinaison de positions du corps, de mouvements, de sons, de visualisations. C'est un travail très précis qui va permettre à celui qui le pratique de ressentir, de vivre dans son corps des phénomènes assez forts, assez étranges, mais leur répétition fera que la notion d'étrangeté s'atténuera pour laisser place à une étude de ces phénomènes et de constater leur relation avec une position du corps ou une visualisation par exemple. Est-ce une manifestation du Ki ? Je ne peux pas être affirmatif mais les phénomènes sont bien présents pendant cet exercice, même si leur manifestation n'est pas toujours constante.

En présence d'un maître de haut niveau peut se passer d'autres phénomènes. Mon maître de Qi Gong, Maître Zhu Jifei, m'en avait fait vivre plusieurs, comme Maître Hikitsuchi. Ces phénomènes ne se sont produits qu'en leur présence et je n'ai pu les revivre en étant seul. Mais c'était très concret quand ils se produisaient. Est-ce une manifestation du Ki ? Là aussi je ne peux répondre par l'affirmative, je peux simplement dire qu'ils se sont produits et qu'ils m'ont permis d'accepter, d'approfondir certaines explications de Maître Morihei Ueshiba, et pour moi c'est le plus important.

***En taoïsme, philosophie sous-jacente aux arts énergétiques, il est dit que dans la triade essentielle, «l'Homme est entre Ciel et Terre». Comment comprenez-vous cela dans la pratique de l'aïkido ?***

Concrètement que signifie «l'homme est entre ciel et terre», car d'un côté l'homme est en contact avec la terre par l'intermédiaire de ses pieds ou de son corps, de l'autre côté il n'a que la pensée ou l'imagination pour avoir l'impression d'être en contact avec le ciel. Donc si physiquement l'homme n'est pas entre «ciel et terre», il faut constater que l'être humain semble avoir toujours recherché à établir comme une relation avec la terre, avec le ciel par des postures, des prières par exemple, afin de percevoir, de recevoir quelque chose de la terre, ou du ciel, ou des deux en même temps. Quand Maître Morihei Ueshiba parle de la respiration (Kokyu), il explique que, pour lui, la vraie respiration c'est



quand l'énergie du ciel se mélange avec le Ki du ventre. Dans Chin Kon Ki Shin, le premier exercice respiratoire est une visualisation de l'air qui vient de la terre et qui pénètre dans le corps par l'intermédiaire des pieds, suivie d'une autre visualisation de l'air qui vient du ciel et qui pénètre dans le corps par l'intermédiaire de la fontanelle.

Dans la gestuelle de l'Aïkido, une technique se nomme Ten (ciel) Chi (terre) Nage (projection) : une main est dirigée vers le ciel, l'autre vers la terre et c'est dans cette position que le partenaire est projeté. D'autres techniques d'Aïkido se terminent les paumes des mains dirigées vers le ciel, les pieds positionnés comme pour être en relation avec la terre et le ciel. La statue du fondateur de l'Aïkido, à Tanabe, dans la préfecture de Wakayama, en est un exemple parfait.

Il y a donc manifestement une recherche de cette relation de l'homme avec le ciel et la terre dans la pratique de l'Aïkido. Mais des hommes comme Maître Morihei Ueshiba, par leur position du corps, ce que l'on appelle la verticalité, c'est-à-dire un homme parfaitement droit, sans aucune tension dans aucune partie de son corps, devaient être dans un état de relation avec le ciel et la terre et méritent certainement d'être qualifiés «d'hommes entre ciel et terre».



Hikitsuchi Michio Sensei.

**En Aïkido, on cherche à «aspérer» le partenaire. Qu'est-ce que cela signifie sur le plan énergétique ?**

Maître Morihei Ueshiba, le fondateur, expliquait à Maître Hikitsuchi qu'il allait tout changer dans l'entraînement : « En guidant correctement le partenaire, on l'aspère ». C'est cela l'essence, le secret (Gokui) de l'Aïkido.

Dans une autre situation, il précisa que le vrai Budo c'est l'entraînement de la « force attractive ». En fait, dans l'entraînement, il faut « appeler » l'attaque du partenaire pour le « guider » et finalement « l'aspérer ». Pour que tout cela se réalise, il faut respecter des règles précises, aussi bien au niveau du corps qu'au niveau du Budo et, en même temps, la volonté d'appeler, de guider, d'aspérer doit disparaître. Évidemment, du moins à mon niveau, cette réalisation que demande Maître Morihei Ueshiba ne se concrétise pas à chaque technique, mais quand elle se concrétise, en particulier l'aspiration du partenaire à la fin d'une technique, va naître alors pour les deux exécutants une grande détente du corps, une grande chaleur dans le corps et un calme incroyable qu'aucune pensée ne vient perturber. Cela peut paraître étrange, mais quand l'expérience est vécue, elle est très concrète, très claire.

Est-ce une forme d'énergie ? Je ne sais pas. Je préfère m'arrêter à la description de cette expérience, laissant à chacun le soin d'y donner une qualification en fonction de ses propres expériences.

**Qu'est-ce que la Voie ? Aïkido signifie littéralement « la Voie de l'Harmonie universelle ».**

Mot à mot, Aïkido signifie le Chemin (Do) de l'Harmonie (Aï) avec le Ki, le Ki de l'Univers, précisait Maître Hikitsuchi.

Pour Maître Morihei Ueshiba, c'était manifestement quelque chose de concret. Au cours d'une démonstration, il explique : « Moi, ça me suffit de rester debout en montrant mon dos et, si quelqu'un veut m'attaquer, avec cette idée d'attaquer, il va se blesser lui-même... Moi, je fais corps avec l'Univers, moi je n'ai rien... » C'est donc d'un état de son corps dont il parle, de son corps qui est en union avec l'Univers. « Le vrai Budo, c'est le fait de s'unir avec l'Univers. » Dans un autre article, il explique que ce que lui a découvert dans le cadre du Budo, d'autres personnes l'ont découvert dans d'autres cadres. Il le confirme indirectement quand il raconte que vers la fin de sa vie, il se sent isolé et il ne peut parler qu'avec Maître Goi, car celui-ci ayant eu les mêmes expériences que lui, ils se comprenaient même si ces expériences s'étaient réalisées dans des cadres différents (Maître Goi était le révérend d'une secte).

Ces explications de Maître Morihei Ueshiba sont fondamentales pour comprendre ce qu'est l'Aïkido pour son fondateur. C'est la recherche d'un état qu'il qualifie d'union avec l'Univers et comme il a réalisé cette union dans le cadre du Budo, il garde les techniques de Budo qu'il a étudiées et enseignées, en les adaptant pour que, à travers elles, elles deviennent un moyen d'étude pour « guider », « aspérer » le partenaire afin qu'un jour un pratiquant d'Aïkido puisse dire comme Maître Morihei Ueshiba : « Si je suis debout comme ça, l'adversaire est aspiré ».

**Gérard Blaize**



## CÔTÉ FORMATION

### Un apprentissage sur mesure au Centre d'accueil de jour de Fontenay-aux-Roses

Lorsque j'ai commencé mon métier d'animatrice socioculturelle auprès d'adultes en situation de handicap mental et maladie psychique, je me suis vite aperçue qu'il fallait que j'explore plusieurs moyens de communication. La parole parfois entravée ou même encore absente laissait place à la gestuelle, aux expressions du corps ou du visage, encore à des manifestations physiologiques. Cette communication peut être consciente ou inconsciente en étant le reflet d'une émotion face à une situation précise. En travaillant avec des psychomotriciennes, je me suis aperçue que, au travers du toucher, je pouvais affiner davantage les interactions.

#### *Les outils de l'animatrice socioculturelle*

Ma curiosité m'a poussé à me former au massage thaïlandais, à la relaxation coréenne et au Tai Chi Chuan. Avec ses nouveaux outils en poche, j'ai ouvert

#### **Témoignage de Ramzi Boucherara**

J'ai passé l'examen et j'ai eu mon diplôme. À la fête de la ville de Fontenay-aux-Roses, j'ai donné des Shiatsu assis sur le stand. Une dame m'a offert un petit papillon en origami, car elle a aimé mon Shiatsu. C'est ma première paye ! Tout le monde aime mon Shiatsu. Je voudrais ouvrir mon cabinet.

mes premiers ateliers au Centre d'accueil de jour de la résidence de l'Avenir située à Fontenay-aux-Roses (92). En explorant ces jeux d'émetteur-récepteur, je me familiarisais avec les corps et les émotions des personnes que j'accompagnais. Je pouvais observer qu'une conscience du corps était retrouvée avec une perception positive.

#### *Se laisser traverser par les émotions*

J'ai toujours choisi des techniques que l'on pouvait pratiquer habillé afin que l'atelier soit accessible à tous et facile à mettre en place. Là où j'ai été surprise, c'est que, à travers la découverte des autres, je parlais aussi à ma propre rencontre... Il m'arrivait de ressentir des angoisses, des peurs, des tristesses et je ne savais plus bien si elle m'appartenait ou si elle n'était que l'écho des personnes à qui j'avais donné un massage.

Cela a commencé à être si fort que je m'en suis presque inquiétée. C'est habitée par cette nouvelle expérience que je suis allée à la Journée portes ouvertes de l'école de Shiatsu et que j'ai rencontré Bernard Bouheret.

Les paroles qu'il m'a dites ce jour-là, lorsque je lui ai expliqué ce que je vivais, ont définitivement changé ma vie. Je lui ai demandé si le protocole de Shiatsu ainsi que les cours de Qi Gong pouvaient m'apprendre à me protéger de ces transferts d'émotion. Bernard m'a répondu que si je voulais devenir thérapeute, je ne devais pas m'en protéger mais au contraire me laisser traverser. Avec cette si jolie formule : « Donner, recevoir et s'oublier »...

#### *Ouverture d'un atelier Shiatsu...*

Et c'est comme ça que, sur les tatamis, j'ai posé mon genou à Terre, la tête ouverte au Ciel, et que Bernard m'a faite chevalier servant. J'ai suivi les cours d'anatomie, de physiologie, de médecine chinoise dans un corps qui apprenait à s'enraciner dans un esprit zen et martial.

Et j'ai inscrit le Shiatsu dans mes ateliers : il vint alors jouer son rôle dans les mécanismes de détente, de réconfort et de soulagement en considérant la personne dans son entièreté et pas seulement avec son handicap.

Mes surprises ne se sont bien évidemment pas arrêtées là ! Très vite les personnes se sont appropriées le protocole, avec une envie de prendre soin l'une de l'autre. Je ne me souviens pas avoir voulu leur enseigner le Shiatsu, mais ce sont elles qui m'ont faite professeure !

Les personnes accueillies au Centre donnaient le matin, le midi et même pendant les pauses à leurs collègues mais aussi au personnel ! Les rôles s'inversaient et ils adoraient ça, et les professionnels aussi !

### ... devenu diplômant

Aujourd'hui l'atelier a lieu au gymnase du parc de Fontenay-aux-Roses et accueille des participants de trois Centres d'accueil de jour, celui de Fontenay, de Sceaux et de Montrouge de l'UNAPEI 92, trois éducateurs et six élèves de l'EST bénévoles.

C'est avec une immense joie que, cette année, huit personnes ont reçu leur diplôme de Shiatsu familial. On organise régulièrement des journées « Qi Gong et Shiatsu » à la résidence mais également à l'établissement d'accueil médicalisé (EAM), pour l'association Un Ballon pour l'insertion et bientôt pour le personnel de la mairie de Fontenay. On peut avoir un aperçu de notre travail dans le documentaire La Voie du Shiatsu.

J'ai mis du temps à écrire cet article, je pense finalement logique de le faire aujourd'hui. J'ai pris une décision qui n'est ni simple ni sans émotion de démissionner de la résidence de l'Avenir. Je pars pour un poste de responsable du pôle d'activités artistiques, corporelles et cognitives à l'EAM de Noisy-le-Grand pour accompagner des adultes autistes non verbaux ! L'aventure continue !

*Christelle Guérin*



### Damien Pilarsky, éducateur spécialisé

Je vois cet atelier en trois dimensions : donner, recevoir ou juste profiter de l'ambiance. Tout le monde peut venir, on vient avec son état d'esprit, comme on est, et l'ambiance générale nous amène à nous recentrer. On s'imprègne de l'énergie de l'endroit, et après se l'être l'appropriée on donne à son tour. On est à égalité entre accompagnants, personnes handicapées et élèves. Le handicap reste à la porte du dojo. On dépose ses chaussures à l'entrée, avec son handicap.

### Témoignage de Kevin, élève de 4<sup>e</sup> année Shiatsu

Il m'aura fallu plus de 3 ans pour participer à un atelier au CAJ de Fontenay-aux-Roses. Il y a l'éloignement géographique, certes, mais surtout j'éprouvais une certaine appréhension d'évoluer dans ce contexte-là, en particulier d'être au contact d'un groupe de personnes en situation de handicap. Un ami de l'école a insisté pour que je vienne participer et... j'ai fini par me laisser embarquer. Cette première expérience a été un retournement complet. J'ai beaucoup partagé avec le groupe, que ce soit du Shiatsu, de la joie, des rires, ou encore de la tendresse. C'est un atelier bien à part

et j'observe que, depuis que j'y viens régulièrement, j'en ressors généralement plus joyeux. J'apprécie aussi beaucoup comment le cadre est tenu par les professionnels du Centre, et en particulier par Christelle, avec fermeté, douceur, et écoute.

Cet atelier m'a ouvert les yeux sur les limites de ce que l'on considère comme normalité dans notre société actuelle. On pense souvent que les personnes en situation de handicap mental devraient converger le plus possible vers les personnes dites normales. Grâce à cette expérience, et sans vouloir idéaliser les choses exagérément, je pense qu'il y a à apprendre des deux côtés (si tant est qu'il y ait deux côtés !).





## MISSIONS INTERNATIONALES

### Mission Pérou 2024

*Trois regards, trois vécus de ces trois semaines passées au Pérou à transmettre le Shiatsu : Agnès, responsable de mission ; Anne, ancienne élève de l'EST et Lily, élève de 4<sup>e</sup> année.*

#### Témoignage d'Agnès

Si je devais retenir un seul mot de cette expérience, c'est le mot «famille». Partout où nous avons été nous avons été accueillies les bras et le cœur grand ouverts. Quoi de plus beau pour soutenir notre élan dans l'enseignement du Sei Shiatsu Do. Notre mission a commencé dès notre envol vers Lima. Voyager dans les airs pose des soucis d'ancrage et le personnel de vol nous a sollicité avec joie pendant le vol pour quelques Shiatsu.

À peine le temps de nous faire aux 7 heures de décalages horaires et aux 3 700 mètres d'altitude que nous avons retrouvé la merveilleuse équipe de Allin Kawsay à Sicuani. Elle nous attendait avec une grande impatience et un programme intense et millimétré pour ne pas perdre un seul instant de notre présence si précieuse à leurs yeux.

Nous avons eu la joie d'enseigner le Shiatsu dans des cadres et auprès de populations très variés : étudiants en école d'infirmières, professeurs des écoles, kinés, psychologues, encadrants d'un foyer de jeunes et les jeunes qui ont voulu apprendre à leur tour.

J'ai été impressionnée par leur joie profonde à apprendre le Shiatsu et leur implication malgré une réalité de vie dure et des emplois du temps déjà très chargés. Notre présence sur place était perçue comme un cadeau du ciel à saisir. Les étudiants se libéraient entre leurs études et leur boulot, les kinés et les professeurs après leur journée de travail et les encadrants et enfants du foyer au milieu d'une journée interminable commençant à 5 h 00 du matin et s'achevant à 21 h 30 passés.

Nous avons eu le grand bonheur d'être accompagnées et secondées tout au long de notre aventure au Pérou par Hugo et Gulia de Allin Kawsay. Hugo a brillamment passé son examen de Shiatsu familial et Gulia se prépare pour le passer l'année prochaine.

Partout où nous sommes passées, des groupes de travail se sont organisés pour continuer à pratiquer et faire vivre le Shiatsu. Nous sommes attendus les bras et le cœur grand ouverts, deux fois par an si possible pour continuer à faire grandir le Shiatsu au Pérou.

Joie immense que d'avoir pu prendre part à cette merveilleuse mission à la suite d'Émilie qui a tant œuvré pour cette mission



ces dernières années, et bonheur infini que d'avoir partagé cette merveilleuse aventure avec Anne et Lily.

### **Témoignage de Anne**

Une porte s'est ouverte pendant cette mission, plusieurs en fait. En allant à Coasa, j'ai eu la sensation de voyager dans l'espace-temps. La culture paysanne reste manuelle avec des gestes qui paraissent les mêmes depuis la nuit des temps. L'empreinte Incas est très présente dans ces montagnes immenses et dans les traditions péruviennes. Les ancêtres, le passé, les racines, font partie du présent. Et, sur ces terres andines, le Shiatsu a pris racine avec les différentes missions précédentes. Nous avons apporté notre modeste poignée de terreau frais, afin d'aider le Shiatsu à se propager, se développer, se fortifier. Et, c'est une autre porte, avec eux, qui s'est ouverte : celle de la connexion entre humains. Entre nous trois déjà, Agnès, Lily et moi, puis avec les Péruviens receveurs. Ils ont une carapace épaisse, nécessaire vu les conditions climatiques assez extrêmes, le froid, le soleil, l'altitude. Ils se protègent en permanence, mais là, étonnés eux-mêmes, au début, ils se détendaient au fur et à mesure et laissaient le Shiatsu s'infiltrer en eux, au travers des sept jupons.

### **Témoignage de Lily**

Ce voyage Shiatsu a été riche. Le public était bien préparé et était très sérieux sur les apprentissages. Ils sont déjà connectés. Un père de famille du foyer prenait le pouls intuitivement et était directement branché sur ses ressentis.

Les Péruviens ont vraiment mis de la lumière dans mon Shiatsu : y aller à fond, donner sans retenue, être complètement immergé dans la connexion avec l'autre et avec les énergies, notre Qi, en tant que passeur.

J'ai beaucoup appris avec l'assistantat. Observer, suggérer, et puis choisir ce qui est primordial à transmettre (4 jours en moyenne avec chaque public).

Tout s'est déroulé dans la joie et l'émulation. Allin Kawsay nous a reçus fraternellement et a tout mis en place pour que ce soit serein pour nous. Ils œuvrent pour le bien vivre : vivre bien ensemble. C'est novateur de mettre le Shiatsu à hauteur égale avec leurs autres ateliers autour de la confiance en soi ou la communication non violente.



## **UN POINT C'EST TOUT**

### **6RM (Vaisseau Conception) Océan de l'Énergie**

*Le 6RM, Qi Hai-Kikai, est un point majeur du corps qui se situe sur le trajet du Vaisseau Conception (RM), lui-même faisant partie du groupe des huit merveilleux vaisseaux. Le Vaisseau Conception((RM) et le Vaisseau Gouverneur (DM) sont les deux seuls à avoir des points propres, à savoir 24 points (3 x 8) pour le RM et 28 (4 x 7) pour le DM. Rappelons que le RM est la Mère de l'Énergie Yin dans le corps.*

#### **Son nom**

C'est le Hara des Japonais (Hara signifie ventre). En effet, ce point est primordial dans l'équilibre du corps, car il est tout à la fois le centre de gravité, le centre vital et le centre énergétique du corps. Il est situé à mi-chemin entre le 20DM et le 1R, points que nous avons déjà évoqués lors des articles précédents<sup>1</sup>. Il est donc fondamental de garder pérenne cet axe vertical 20DM - 6RM - 1R.

6VC, Qi Hai-Kikai, «Océan du Souffle». Il est au centre du Dan Tian (Tan Den, en japonais), son nom complet est Ki Kai Tan Den. Quand tout est bien maintenu dans cet alignement, le centre reste le centre. Et ce n'est pas gagné !

<sup>1</sup> Voir La Lettre du Shiatsu n° 18 et n° 19.

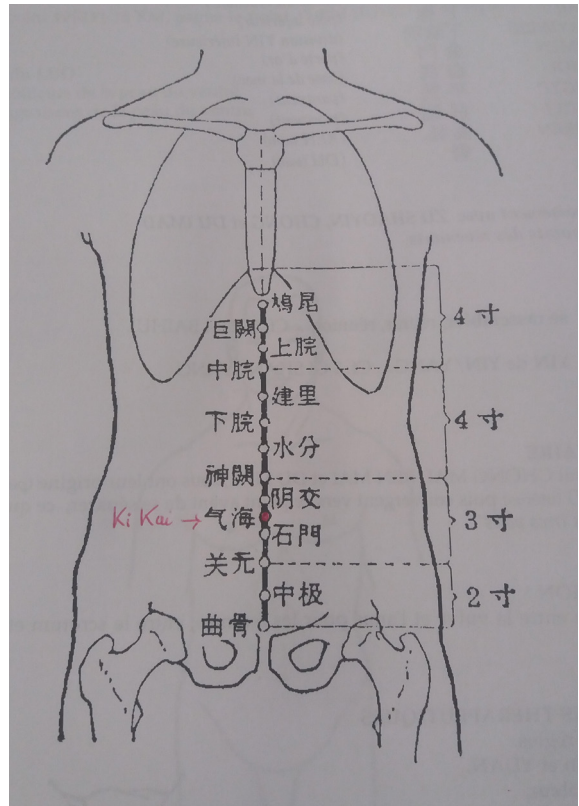
Il semble simpliste de dire cela, mais sachez que les émotions ont pour conséquence majeure de déplacer le centre. Pour donner un exemple, la colère fait monter la pression et le centre se déplace d'autant. Ne dit-on pas : « Il me sort par les yeux », « j'ai les boules » ou encore « il me chauffe les oreilles » !!! La peur le fait descendre et fait que le centre se déplace d'autant. Là aussi les expressions sont parlantes : « ça m'a coupé les jambes », « j'étais pétrifié de peur. » Ainsi, on comprend mieux toute l'attention que les Japonais ont donné à ce point central, dénommé « Ki Kai » ou « Océan du Souffle ». Quand le Souffle est bien placé dans cette partie du corps, on reste « centré », calme et serein même devant l'adversité. Ce point revêt une telle importance qu'il a été nommé de différentes manières : Champ de cinabre, Mer de l'Énergie inférieure, Points des membranes...

### Son action

Il a une fonction importante qui est celle d'accueillir le souffle du Poumon, car à chaque inspiration ce souffle doit descendre vitaliser le Foyer inférieur. Quand le Foyer inférieur est faible, l'Énergie a tendance à monter et le Foyer supérieur en est gêné (possibilité d'asthme par Vide des Reins).

On compare ce point « champ de cinabre » à un lit de braises rougeoyants et, à chaque inspiration, le souffle de la poitrine vient vivifier celui du ventre. Tout comme la vie sur Terre n'est possible que grâce à l'activité volcanique, ce point est le magma de l'Homme et il permet par sa chaleur, toutes les transformations nécessaires au bon équilibre du métabolisme du corps. C'est notre chaudière intérieure.

Ce point se situe deux travers de doigts sous le nombril, sur la ligne médiane. On dit que c'est le point majeur du corps pour dynamiser le Souffle et renforcer les Reins : il est donc recommandé pour toutes les fatigues, épuisement, faiblesse du système immunitaire. Il traite les problèmes digestifs, uro-génitaux et gynécologiques. C'est un grand point de la régulation hormonale indiqué pour les dysménorrhées, les menstruations irrégulières, les leucorrhées. Il est très important pour tous les troubles du petit bassin. Il traite la stérilité, l'impuissance et la frigidité, le prolapsus abdominal. On ne peut oublier ce point lorsqu'il s'agit de tonifier le corps, quelle que soit la provenance du Vide. C'est un point qui est souvent douloureux ou distendu ; il peut déclencher les larmes et doit être traité avec précaution. La pression doit s'effectuer de manière progressive sans jamais forcer le



passage. Il peut être traité par la moxibustion pour tonifier le Yang. Il traite toutes les maladies chroniques, il est excellent pour les convalescences qui suivent les longues maladies.

### Ses indications thérapeutiques

Ses grandes indications thérapeutiques sont : fatigue, douleurs et distensions abdominales, ballonnements, diarrhée, constipation, troubles menstruels, prolapsus abdominal, troubles de la miction, stérilité, frigidité et impuissance.

En médecine chinoise, il est dit qu'il ranime l'Énergie originelle, qu'il fait monter le Yang, qu'il accroît les Reins et qu'il consolide l'Essence (le Jing). Il peut être associé aux points du dos comme Ming Men (4DM) ou Shen Shu (23V). Dans les pratiques de Qi Gong, il est bien souvent recommandé de débiter et de clôturer les séances par des frottements sur ce point ou cette zone. On dit alors que « l'on rentre à la maison ».

Placer ses mains sur ce point ramène au centre, apaise l'esprit et réchauffe le bas du corps. Quand cette chaleur naturelle est bien localisée dans le Dan Tian, la santé est renforcée et l'équilibre émotionnel est stable, l'Esprit est serein ; on est dans son « assiette ».

Ne pas oublier non plus que 6RM est un des points majeurs de prévention de santé et pour la longévité, car il a une action sur le Qi-Ki de l'ensemble du corps. C'est un point d'urgence qui peut être utilisé lors de collapsus du Qi-Ki, du Yang, du Sang ou du Yin et qui se manifeste par des pertes de connaissance, des états de choc, un malaise cardiaque ou un état de grande faiblesse. Cœur, Poumon, Foie et Reins sont souvent les organes incriminés dans ces collapsus. On peut aisément associer 6RM avec 36E, 7R, 4RM, 20DM, 14DM, 4DM, 23V, 4GI...

Dans les états de grand Vide, le point 6RM peut être utilisé sur une longue période car, pour le résumer, il faut retenir qu'il tonifie le Qi, le mobilise, l'élève, le contient et le recentre. Certains Japonais le chauffent tous les jours et l'on peut apercevoir dans les bains publics de vieilles personnes avec une marque indélébile de cautérisation sous le nombril à l'endroit exact de ce point magique.

Si vous sentez que ce point ne joue plus son rôle, asseyez-vous en quiétude pour le retrouver et restaurer son souffle par des respirations conscientes et si besoin, courez recevoir un bon Shiatsu pour le solliciter, le ranimer et le vivifier. La lampe Wai Qi peut aussi être utilisée à bon escient pour restaurer la fonction de Ki Kai par des séances de 40mn minimum. On peut donner un bon Shiatsu avec la chaleur de la lampe dirigée sur 6RM, la chaleur irradiante dispensée sera bénéfique au patient comme au praticien.

Bonne pratique et vive le Shiatsu !

*Bernard Bouheret*



## BRÈVES

### Opération Coup 7 de Cœur réussie !

Notre Juliette nationale nous l'affirme : le Shiatsu de l'AIST, pratique tout terrain à ses heures, remporte de belles victoires dans le milieu sportif et associatif. Cette année, sur une centaine de soins délivrés en un week-end au stade de Porchefontaine, 6 enfants de 6 à 10 ans et plusieurs ados en ont bénéficié. Quel bonheur de leur donner la conscience du corps déjà si tôt !

L'ambiance bienveillante cultivée de la part de tous les publics présents, rugby men et rugby women compris, contribue à la réussite de l'événement au profit des personnes en situation de handicap, petits et grands.

L'édition 2025 accueillera certainement de nombreux camarades praticiens prêts à relever un nouveau challenge !

*Astrid Filliol*

**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 contribué à ce numéro** : Cyril Benoît, Gérard Blaize, Bernard Bouheret, Aurélien Coquillaud, Christelle Guérin, Lily Keninger, Agnès de Parseval, Anne Redien
- **Conception graphique** : Véro Baudrand, Alix Orbec, Armel Toucour

**AIST** Association Internationale de Shiatsu Traditionnel • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris • RNA : W 751 158 972  
[www.shiatsu.aist.org](http://www.shiatsu.aist.org) • [secretariat@shiatsu-aist.org](mailto:secretariat@shiatsu-aist.org)