N°19 - printemps 2024

AIST
Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

La lettre du shiatsu

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

2 CÔTÉ ATELIERS
Atelier polyarthrite

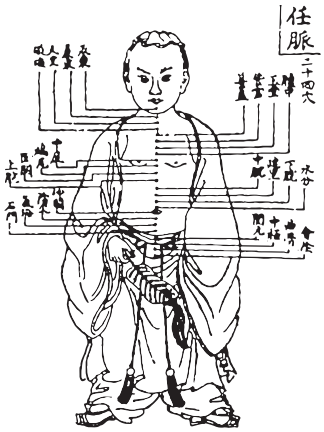
4 FORMATION
Praticiens de Shiatsu, devenez adeptes du Qi Gong !

7 SUJET PHARE
Bernard Bouheret, L'effet Meiken (3/3)

11 CÔTÉ ORIENT
Morceaux choisis des Enseignements inconnus de Lao Tseu (suite)

12 UN POINT C'EST TOUT
Le point des Cent Réunions, 20 DM

13 MISSIONS INTERNATIONALES
Mission Bénin : témoignage de Césaire Davakan



木

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

En 2024, on arrête de se battre ?

Le Dragon de Bois qui sonne l'année 2024 en astrologie chinoise est considéré comme un catalyseur de changements majeurs. Les individus et les sociétés pourraient être confrontés à des décisions cruciales qui pourraient transformer leur avenir. Traditionnellement, le Dragon est un signe de bonne fortune.
Nous voudrions tous y croire, mais les hommes aiment aussi la guerre et il y aura toujours une bonne raison d'en découdre. Les nouvelles le disent.
Nous, les praticiens de Shiatsu, nous aimons la paix, nous aimons la rencontre, nous essayons à notre niveau d'influencer le monde.
Nous continuons de prodiguer nos soins à des personnes bien atteintes (voir l'article de Sandrine Loiseau). *Nous aimons transmettre à l'étranger et nos amis Béninois nous le rendent bien par ce beau témoignage de Césaire.*
Nous transmettons aussi le Qi Gong dans les squares (voir l'article d'Astrid Filliol).
Chacun est le bienvenu dans le monde du Shiatsu. Nous sommes au-delà des frontières, des religions, de la position sociale. Quand une personne est allongée au sol, on ne connaît plus son grade, n'est-ce pas ?
Plutôt que d'attendre la bonne fortune, nous la créons avec nos mains et nos genoux fléchis. Nous aimons témoigner du fait que le monde est d'abord celui que l'on fait, celui que l'on partage (ou pas !).
Ainsi nous pensons que la vie nous répond à la manière dont nous lui parlons. Alors, nous allons continuer de lui parler avec bienveillance et ce sera notre arme la plus aiguisée pour la transformation et les nouvelles opportunités de cette année nouvelle.
Paix et joie pour vous toutes et tous. Longue vie au Shiatsu !

CÔTÉ ATELIERS

L'atelier polyarthrite 20 ans de partenariat solidaire entre l'AFP*ric* et l'AIST !

Tout a commencé le 26 avril 2003, à la Faculté de médecine de l'hôpital Lariboisière, lors du premier salon organisé par l'Association française des polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFPric). C'était alors le premier partenariat entre l'AFPric et l'École de Shiatsu thérapeutique.

« Par vagues de dix, les participants vont rentrer et être accueillis par chacun d'entre nous, nous disait alors Bernard Bouheret. Toutes ces personnes sont curieuses et demandeuses de soins apaisants. *Elles sont depuis longtemps sous traitement lourd et les organismes sont fatigués, épuisés. Les membres sont déformés et gonflés. Une longue plainte sourde des corps meurtris. C'est un grand fleuve de souffrance, un grand fleuve chargé de maux, de détresse, d'isolement, et parfois d'exclusion et d'incompréhension. Malgré tout, on sent chez chacun, le désir de s'ouvrir. »*

Naissance d'un atelier

Être présent au Salon, une fois par an, est positif mais insuffisant. Pour répondre aux besoins des personnes polyarthritiques, dès 2003, l'École de Shiatsu a ouvert un atelier de pratique spécifique pour elles, régulier, tous les quinze jours. Cet atelier est depuis accessible aux élèves de 3e et 4e année. Le tarif de la séance, inchangé, est de 20 €, reversés à l'AIST. Au début, l'atelier accueillait cinq-six personnes dans une salle à Montparnasse. Puis la communication sur l'atelier dans la revue de l'AFPric, et l'atelier au salon annuel, ont permis d'accueillir une quinzaine de receveurs jusqu'en 2020.

Impact de la crise Covid

Entre 2020 et 2022, l'atelier a connu sa première suspension temporaire. Après le confinement dur, le nombre d'habitués a diminué : passage d'une vingtaine de personnes à moins de cinq-six personnes du fait d'événements de vie, couvre-feu, appréhension des transports en commun exposant au virus, l'aspect tactile du soin. Entre outre, cette diminution s'explique aussi par l'absence du salon annuel AFPric en présentiel, uniquement tenu en distanciel, et donc difficile

de faire découvrir le Shiatsu. En solution transitoire, il a été proposé aux personnes qui souhaitaient recevoir un Shiatsu de venir au dispensaire de l'École : trois en ont profité.
Depuis 2023, l'atelier polyarthrite a repris au Dojo de la rue des Boulangers, et reçoit 8 à 10 personnes.

Fonctionnement et but de l'atelier

Irma Delamaire, membre de l'AFPric, coordonne l'inscription des receveurs depuis 2004, et un praticien de Shiatsu certifié et membre de l'AIST coordonne les élèves-praticiens. Se sont succédé pour l'AIST : Agnès Rembert, Isabelle Folmer, Dominique Lyon, Françoise Féraud et moi-même.
Les élèves ont ainsi l'opportunité de donner un Shiatsu, à visée thérapeutique, à une personne atteinte d'une maladie chronique spécifique et de la suivre. Une fiche de suivi spécifique au receveur est remplie par le donneur à chaque séance : ce qui offre un fil conducteur dans le soin et permet d'affiner les perceptions à la prise de pouls.

Un prélude en Qi Gong

Les premières années, Bernard Bouheret supervisait l'atelier. Comme des personnes arrivaient un peu en avance, s'est instauré un temps de Qi Gong partagé avec les donneurs et les receveurs, qui perdure encore. Douce transition entre la bouillonnante vie parisienne et le soin, mais c'est aussi une façon de préparer les corps au Shiatsu.

Une pratique vivante et bénéfique pour les malades

Les années de supervision de l'atelier par Bernard ont nourri le Sei Shiatsu. Un protocole thérapeutique, pour les élèves, a été rédigé avec certaines précautions (pas de percussions, par exemple), des conseils sur la posture du praticien, son écoute du receveur, sur la qualité de ses pressions, les points importants qui chassent la Chaleur. Les échanges avec les receveurs sont une mine d'or qui ont permis d'affiner la qualité des pressions attendues pour soulager les douleurs inflammatoires. L'installation du receveur s'est précisée. Selon les besoins, surélévation des cervicales, des articulations des chevilles et des orteils, souvent déformés et douloureux. Celle-ci est faite avec des coussins ou alors la jambe du receveur posée sur la cuisse du praticien.
Globalement, de nombreux receveurs ont témoigné des bénéfices espérés du Shiatsu : soulager la douleur, diminuer

l'inflammation, voire ralentir l'évolution de la maladie, soutenir le corps pour mieux tolérer les médicaments, maintenir l'intégrité psychique de la personne et ajuster sa vision de la maladie dans la vie.

Renforcement des liens humains par le Shiatsu

L'AFPric est une association faite par des malades pour des malades, qui existe depuis 1988. Ses objectifs visent à aider, informer et orienter toute personne atteinte de polyarthrite ou de rhumatismes inflammatoires. Cette solidarité a rencontré celle des membres de l'AIST et elle s'est incarnée à travers l'atelier « polyarthrite » avec fidélité depuis 20 ans maintenant.
Et en 20 ans, des bénéfices significatifs sur le soulagement des douleurs et l'amélioration de la qualité de vie se sont avérés. Mais plus encore, cet atelier permet de sortir de l'isolement social que peut engendrer la maladie chronique. Sur cela, Irma Delamaire veille. Des amitiés sont nées entre les receveurs : prises de nouvelles régulières des uns et des autres, soutien du groupe pour celui ou celle qui traverse une période compliquée, moments de convivialité partagés en dehors de l'atelier, petits cadeaux.
Le Shiatsu travaille à la réconciliation physique et psychique de l'individu pétri de douleurs. Faire avec la maladie, et non contre elle : que la maladie ne soit plus le centre de la vie, la réduire à sa juste place, voire l'oublier parfois. Ainsi, le Shiatsu réouvre au monde, aux autres. D'un premier soin en atelier, à des rencontres animées par la générosité, le Shiatsu tisse ces précieux liens qui aident à traverser les difficultés de la maladie chronique, et aussi celles de la vie.

Sandrine Loiseau

CÔTÉ FORMATION

Praticiens de Shiatsu : devenez adeptes du Qi-Gong !

Astrid Filliol, ancienne élève de l'EST, a eu la bonne idée d'interroger Bernard sur les bienfaits et la nécessité de pratiquer le Qi Gong pour les praticiens de Shiatsu. Nous vous livrons ci-dessous l'entretien, suivi du témoignage personnel d'Astrid sur son expérience réjouissance qui la mène à faire découvrir cet art de l'entretien de la santé à un groupe de néophytes.

Bernard, dis-nous en quoi le Qi Gong transforme le soin de Shiatsu. Pourquoi recommander la pratique assidue, quotidienne, du Qi Gong aux Shiatsushi ?

Bernard. Il me faut revenir à mon histoire personnelle et chronologiquement à la manière dont j'ai rencontré le Qi Gong. Je pratiquais déjà le Shiatsu depuis 15 ans au sein d'une école d'affiliation japonaise qui associait l'art martial au Shiatsu et à la médecine naturelle. C'était une évidence que pour connaître son corps, il fallait travailler le corps à corps.

Cette ambiance japonaise m'a convenu jusqu'à ce que j'arrête les arts martiaux, car une fois revenu en France, je ne retrouvais plus cette belle ambiance japonaise.

C'est alors qu'une patiente m'a proposé d'entrer en contact avec un expert de Qi Gong qui était son ami. Et c'est à ce moment-là que le Qi Gong vint frapper à ma porte.

Quelle a été la révélation pour toi d'une discipline qui existe depuis des millénaires ?

Dès le premier contact, j'ai découvert cette fameuse énergie qui circulait déjà dans mon corps mais pas à l'intérieur de moi. En tout cas pas consciemment. En réalité, il n'existe pas cette recherche de sensibilité et d'intériorité dans les arts martiaux que j'ai pratiqués. Le Qi Gong a comblé ce vide. C'est aussi ce qui m'a permis de tourner le regard vers l'intérieur.

Par la pratique du Qi Gong, il s'établit un lien entre l'intérieur et l'extérieur, entre le cœur et la main, le souffle à l'intérieur de soi et celui que l'on donne à son patient.

Un exemple concret en est déjà donné par la pratique du Do-In (japonais) ou Dao Yin (chinois) : un phénomène de renversement se produit qui procure la capacité de sentir l'autre en soi.

Quel a été son apport réel à ta pratique du Shiatsu déjà bien installée ?

Bernard. Les postures très fermes du Qi Gong ont transformé mon Shiatsu, c'est-à-dire que j'ai intégré l'adage : *« Quand le mouvement du corps s'est tu, le mouvement du souffle se perpétue ».*

Car il est alors nécessaire d'allonger le mouvement, de ne pas travailler avec les muscles mais plutôt de se laisser travailler par la pesanteur pour s'enraciner et par le souffle pour sentir la joie circuler.

La qualité étonnante de ce souffle, qui n'est donc plus le même, va transformer le soin. Il est essentiel de ne pas perdre de vue que c'est au travers de notre corps que le souffle circule et qu'il est transmis à notre receveur.

Il s'agit en effet d'une paix profonde à transmettre, à partager pendant le soin, d'élargir son Shiatsu par la qualité du souffle ainsi acquise via la pratique régulière du Qi Gong. Et, de la même façon, un phénomène se produit chez le receveur : ce n'est plus le même corps qui est touché.

On peut considérer qu'il n'y a en fait pas de séparation entre les deux corps. Plus précisément, le Qi Gong s'est invité dans les points d'orgue et à travers les manœuvres fluidiques ainsi mis en rythme dans mon Shiatsu. C'est pourquoi j'ai souhaité que le Qi Gong vienne enrichir les Shiatsu et que les élèves de l'École puissent se l'approprier.

Comment analyses-tu les effets sur le praticien de Qi Gong ?

Bernard. On constate donc que travailler le Qi Gong développe le corps de souffle. En outre, l'état de Qi Gong se traduit par la réunion des trois trésors : Esprit, Souffle, Essence. Quand la matière du corps est animée par un mouvement et est en éveil dans le corps, alors il y a enracinement de l'essence. L'individu est heureux, stable, aligné entre Ciel et Terre, tête ouverte au Ciel et pieds ancrés.

Cependant tout le monde a un dedans, et il n'y pas besoin d'étude pour le comprendre. Nous pouvons sentir la vie comme un animal. Mais un phénomène d'attraction nous pousse vers le dehors. Pour assurer notre équilibre, il nous est nécessaire de cultiver notre intériorité.

K.G. Durkheim parle du « Tout Autre et des expériences numineuses », c'est-à-dire de toucher le Divin en soi. Il revient à la personne de s'ouvrir à plus grand que soi. Et si les « Ming Shen - Esprits Lumineux » viennent le visiter et en lui s'installer, alors on peut dire que la conscience est présente. La pratique devient alors une « Voie », la Voie devient une pratique… au quotidien. Force, joie et santé en procéderont.

Que peut-on observer comme bénéfices nés spontanément de la pratique collective ?

Bernard. Cette démarche démontrant qu'il y a plus grand que nous en dehors de toute religiosité, tourner le regard vers le Ciel aide l'ensemble des praticiens à s'élever.

Or l'élévation de la conscience atteste que l'on n'est pas séparé, qu'un fil lumineux traverse tout le monde. Le corps étant tissé de fils de lumière, il n'y a plus qu'une seule lumière.

Et comme tous les participants font les mêmes mouvements en simultané, avec cette conscience collective qui se déclenche, un égrégore scelle alors le groupe. Une unité de la communauté se créé naturellement.

Par ailleurs, il est attractif de rentrer dans le mouvement : les enfants sourient, les animaux ne nous voient pas, le souffle appartient aussi aux oiseaux qui s'unissent parfois dans le rythme à l'unisson. Nous l'avons constaté à Saint-Jacut. Au travers de ces éléments vivants animés en symbiose, c'est la manifestation de l'axis mundi qui se révèle. Le praticien cherche à s'aligner dans cet axe du monde. Maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, disait en son temps : *« La voie de la pratique est de faire du cœur de l'Univers notre propre cœur ».*

Propos recueillis par Astrid Filliol

Témoignage d'Astrid Filliol

Quand le Qi Gong s'invite à la préfecture de Police de Paris…

Mes collègues de la PP avaient eu à connaître du Qi Gong avant le Covid. Et parce qu'ils en conservaient un souvenir heureux, se rappelant de la source, ils vinrent me demander d'initier un cours collectif en mai 2023. Cette aventure prit aussitôt son envol pour se dérouler depuis lors chaque semaine au sein du square René-Viviani qui entoure l'église Saint-Julien-le-Pauvre.

Le petit groupe de participants très engagés à pratiquer, quel que soit le climat, s'est ainsi ouvert progressivement au protocole des 18 mouvements du Qi Gong avec une grande qualité d'adhésion et d'exécution.

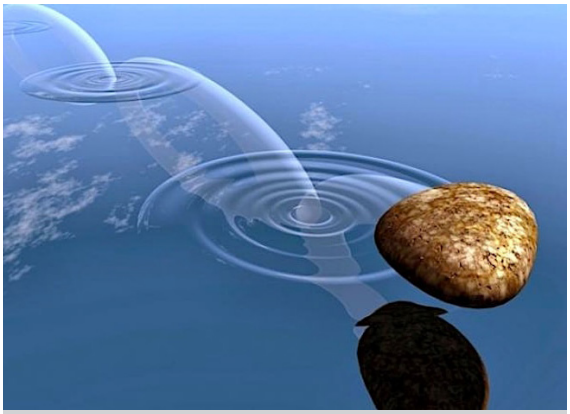
Damien, Nadia, Sylviane, Nathalie, Dany, Audrey, Isabelle, puis Sarah, Chamssia, Coraline, Chrystelle, Delphine, Catherine, Michèle, ont même accepté, après s'être ouverts au Ciel, bien campés sur la terre de ce site préservé, de pratiquer au final en binôme pour stimuler leur énergie. Tous les participants en ont goûté le bénéfice immédiat puis durable.

En outre, la pratique collective a fait école sur place alors que le groupe y invitait Larbi, un sans domicile fixe venu participer à trois reprises à nos exercices ; puis Philippe, jardinier attaché au square, a partagé un cours avec nous, pour y associer par la suite ses collègues à notre final habituel. On se serait cru en train de vivre un film sur le mode Mary Poppins, quel bonheur !

Depuis huit mois, ces rendez-vous réguliers ont développé une complicité et une bienveillance liant solidement l'ensemble des membres du groupe. Outre les bienfaits physiques et psychologiques que chacun en retire et qui, de fait, incitent à continuer sur ce chemin, j'ai pu constater les valeurs de solidarité, de cohésion et la capacité à intégrer les personnes extérieures à notre univers professionnel. Et c'est ainsi que s'est développée une culture transversale de résistance à la morosité et aux difficultés que peut rencontrer chacun d'entre nous. Les messages d'élévation spirituelle, associés à l'environnement naturel, qui accompagnent la pratique de Qi Gong sont compris et en définitive attendus de tous.

La communauté humaine qui se construit autour de cette pratique amène chacun à grandir en le ramenant à l'essence même de la vie. Quelle respiration au milieu de la ville. Quelle reconnaissance pour une initiative qui permet de trouver une place différente de celle qui vous est attribuée socialement, que ce soit pour le guide ou ceux qui partagent cette expérience. C'est une incitation à propager cet apprentissage encore plus largement.

À vous de jouer, chers ambassadeurs du Shiatsu, partout là où vous vous trouvez !



SUJET PHARE

L'Effet Meiken

Dernier volet de cet enseignement sur l'effet rebond du Shiatsu. Après avoir dressé le cadre physiologique dans lequel il intervient, et répertorié les cinq lois de l'effet Meiken, nous voici arrivés aux clés de compréhension de son diagnostic. Pour cela, le praticien devra faire preuve de finesse et de grande attention à ses receveurs.

Les quatre types d'effet Meiken

On pourrait nommer le premier effet *Meiken spatio-temporel* qui défie le temps linéaire et qui rejoint celui que les bouddhistes appellent le quatrième temps. Même chose pour les physiciens quantiques qui ont changé la donne avec leur théorie. La matière a tout à la fois un aspect corpusculaire et ondulatoire.

Il y en aurait un deuxième, *Meiken organique,* qui serait la réponse des organes à l'impulsion du soin. C'est une réponse en profondeur et les organes profitent du soin pour récupérer de l'énergie.

Puis, un *Meiken psychologique,* réponse des entités viscérales au Shiatsu dispensé. Histoire survenue en 1985 à la rue Esquirol : dépression, colère libérée à la suite du Shiatsu, incarcération, suicide ! Le soin met le doigt là où ça fait mal, là où parfois le patient a tout mis en œuvre pour cacher le trouble. On ouvre les placards !

La frontière entre ces trois effets Meiken est ténue et peut être poreuse. Au-delà de ces trois Meiken, il y a un *Meiken immédiat* quand le patient répond sans attendre à l'impulsion du Shiatsu : vous avez toutes et tous connu cela. Il en résulte larmes, rires, spasmes, cris, bâillements, borborygmes, endormissement, extase, sensation de léviter, légèreté, lourdeur, soulagement d'un poids intérieur, sentiment d'être lavé en dedans, saveurs diverses, odeurs variées…

Le Shiatsu, c'est comme la musique, ça déclenche de multiples interactions !

Liste non exhaustive de symptômes de l'effet Meiken

Tous sont le fruit de l'expérience vécue en cabinet.

- Fatigue
- Somnolence brutale
- Insomnie
- Hypersomnie
- Maux de tête
- Nausées
- Vomissements
- Fièvre
- Toux et crachats
- Éternuements fréquents
- Diarrhées
- Constipation
- Eczéma (suite Asthme)
- Urticaire
- Agitation (enfants)
- Déprime
- Évacuation de calculs
- Bronchite
- Cauchemars
- Colite
- Transpiration
- Troubles du cycle menstruel (souvent en avance)
- Douleurs diverses et rappel d'anciennes
- Activité onirique exacerbée (défunts)
- Mélancolie
- Hypotension (parasympathique)
- Arythmie cardiaque
- Idées noires (adolescence)
- Crise de larmes (décompensation)
- Mictions fréquentes (détox)
- Spasmes musculaires
- Torticolis (suite lumbago)
- Vertiges
- Acouphènes
- Herpès

Diagnostic par la prise des pouls

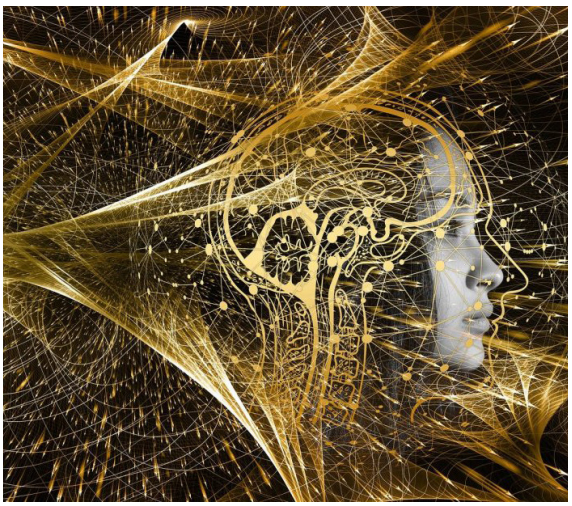
Comment reconnaître un possible effet Meiken à la palpation du pouls ? Pour le praticien aguerri, il est possible de suspecter un effet rebond à la prise des pouls de fin de séance.

Voici quelques exemples :

- Tous les pouls s'effondrent : une fatigue importante va s'en suivre
- Tous les pouls se tendent : un travail interne va se faire (Foie-VB)

- Une sensation de grésillement apparaît : sortie de Qi Pervers *(Xié Qi)*, on peut sentir du chaud, du froid…c'est parfait, ça se dégage !
- Un pouls d'organe est anormalement fort ou faible : cela met en lumière le rôle de cet organe dans la maladie ou le désordre.
- Tous les pouls s'effondrent sauf le Rein : l'individu tient à la volonté.
- Tous les pouls s'effondrent sauf le Poumon : il tient à l'instinct de conservation.
- Tous les pouls s'effondrent sauf TR-MC : il tient sur les nerfs.
- Les pouls deviennent anarchiques : pas bon signe surtout lors d'une maladie chronique.
- Les pouls s'accélèrent : pas bon signe (sauf si trop lents au départ)
- Les pouls Yang faiblissent mais les Yin remontent : bon signe, retour à la racine.
- Les pouls Yin faiblissent et les Yang augmentent : mauvais signe, perte de la racine.
- L'assiette bouge entre droite et gauche : ça va secouer.

Il est important de comprendre à ce stade que le pouls peut déjà rendre compte du changement qui va s'opérer afin de rétablir l'équilibre. C'est un peu comme s'il servait d'indicateur à l'avance. Le pouls, c'est la clairvoyance du corps.
Ne pas penser qu'on a mal travaillé mais percevoir le travail que fait le corps pour recouvrer la santé. Sinon on



passe à côté et c'est dommage. C'est encore se donner trop d'importance que de penser qu'on a mal fait. De même que quand un résultat est positif, on ne doit pas se l'attribuer. Quand il est apparemment négatif, il faut observer et comprendre le processus qui se met en place. C'est bien là le sujet de notre propos sur Meiken.
Laisser faire le Shiatsu qui porte en lui-même la possibilité de réparer, d'harmoniser, de restaurer la santé.

Réactions les plus courantes

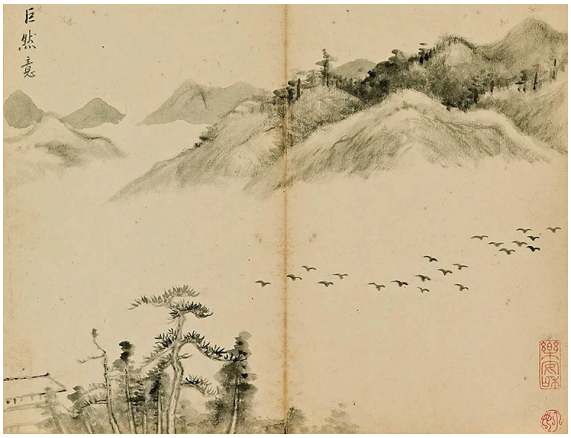
À la suite de la séance, le symptôme le plus fréquent est la fatigue. Très souvent, le soin engendre un bienfait immédiat et une grande détente. Le soir même, un délassement profond est là. Mais le lendemain peut être terrible et l'effet Meiken dévastateur.

Le type Yang et le type Yin

Plus la personne est de type Yang, plus Meiken peut être fort ! Les personnes Yin, quant à elles, peuvent déclencher Meiken après plusieurs séances et c'est inattendu. Les personnes Yang réagissent immédiatement et fortement. Et les enfants réagissent en quelques minutes (sommeil, agitation juste après la séance – ou pendant – et il faut prévenir les parents…).

Apaiser Meiken

Pour apaiser Meiken, demander de ne pas trop manger après le Shiatsu, de bien boire, de ne pas se fatiguer, de se coucher tôt, de ne surtout pas boire d'alcool sinon cela fausserait totalement les réactions de guérison spontanées du corps.
Il dure souvent un à deux jours, puis le corps recouvre l'équilibre et un net mieux s'installe.
Parfois, c'est l'inverse : l'effet Meiken est immédiat et il n'y a pas du tout de mieux apparent, bien au contraire. Tout s'aggrave et il faut traverser le fleuve. Dans ce cas-là, temporiser et demander à votre receveur de garder le calme, de ne pas se précipiter chez le médecin qui n'y comprendra rien et risque de s'affoler (et le patient avec !). Savoir rester en contact avec le patient, lui demander de nous téléphoner en cas d'inquiétude. La capacité de tisser une relation de confiance mutuelle est très importante dans la réussite d'un traitement.



Une ancienne patiente qui n'avait pas une bonne estime d'elle-même me rappela une phrase que je lui destinais en début de traitement et qui l'avait beaucoup touchée : *« Laissez-moi avoir confiance en vous ».* Le soin, c'est un *mano a mano !*

L'effet Meiken peut aller déloger une source pathologique en la mettant en lumière (ex. de la fistule anale[1]). Il oblige les défenses du corps à se mobiliser pour le recouvrement de la santé. C'est ce qui explique la force de certaines réactions. Le Shiatsu, par son intervention sur le trajet des méridiens et sur les grands points, aide la Vie à pénétrer tous les espaces et toutes les sphères de nos individus.

Réactions entrantes et réactions sortantes

L'effet Meiken est une manifestation puissante de la Vie ! Il faut donc bien distinguer entre des réactions « entrantes » (suite de médicaments nommés effets secondaires délétères) et réactions « sortantes » (qui proviennent de Meiken et qui sont bénéfiques). Parfois même une pathologie comme le cancer peut être une maladie sortante ! Et là le bistouri du chirurgien prend tout son sens.

Il faut trancher et expulser les miasmes. L'interrogatoire précis prendra ici tout son sens pour un bon discernement ainsi que l'observation, l'écoute et la palpation. Les quatre temps traditionnels du diagnostic seront bien utiles pour démêler la pelote.

Le Shiatsu déclenche parfois des effets douloureux qui ne sont pas des effets Meiken. Par exemple, à la suite d'une hernie discale installée, le soin peut aggraver la douleur et là, on sait qu'une opération est inévitable, mais elle sera faite à bon escient (ce qui n'est pas toujours le cas, loin s'en faut !).

La prise des pouls

La prise des pouls, là aussi, guidera le praticien sur le chemin. Si le pouls s'améliore, alors il faut rester confiant même si les symptômes persistent. Le pouls ne ment jamais et la confiance dans ce diagnostic subtil se gagne avec les années !

L'examen de la prise des pouls est essentiel pour encadrer et bien comprendre le déroulement de l'effet Meiken. Pas besoin d'être un expert, il faut juste savoir les bases : fort-faible, rapide-lent, dur-mou ; Yin-Yang en excès ou en vide. Bien saisir la place qu'a l'effet Meiken dans la pratique est primordial pour le bon exercice de notre discipline et le service rendu à nos patients.

Exemple vécu le 27 juillet 2022. Le 17 juillet, Adélaïde vient me voir pour une endométriose, elle se sent triste, déprimée. À la suite de la 1re séance, elle fait des cauchemars très nets qui font remonter des abus subis alors qu'elle était médicamentée (somnifères, Xanax…). Ces cauchemars durent plusieurs jours puis s'arrêtent après 5 jours. À l'évidence, le Hun est touché ! Puis, le lendemain de l'arrêt de ces cauchemars, elle prend sur un

En cas de doute avéré sur un possible Meiken :

- Précaution d'usage : une dose d'Arnica en 5CH et HE de Lavande fine sur les poignets (6MC) et la poitrine (17RM).
- Si aucune amélioration ne survient dans les 5 jours, redonner un soin apaisant (Shiatsu de type Terre) pas trop long, maximum 30 mn. On pourrait poncturer les 5 points suivants comme une étoile à 5 branches : les deux 7C, les deux 1R, le 6RM (ou 4RM) le 20DM en cas de grande excitation et le 17RM. C'est une stratégie d'acupuncteur ! L'idée est de stimuler le centre par l'emplacement des points.
- Si toujours pas d'amélioration après un 2e Shiatsu, recommander des examens médicaux, prise de sang, etc. (et là, ce n'est plus de notre ressort).

coup de tête, dit-elle, ou un coup de Hun dis-je, un billet d'avion pour aller voir sa meilleure amie aux États-Unis. Voici un bel effet Meiken de libération. Les cauchemars étaient des « symptômes sortants ».

Effet Meiken pour le praticien

Nous pourrions aussi parler d'un effet Meiken pour le praticien tant il est vrai que parfois le Qi du patient peut influer sur le nôtre. Savoir qu'il est nécessaire de bien se laver les mains à l'eau froide après chaque séance. Avoir près de soi de l'HE de Menthe poivrée au cas où. Avoir aussi toujours de quoi manger, car de fortes fringales peuvent apparaître après un soin.

Suivant le principe de l'Unité de toutes choses, déjà énoncé, toujours être en relation avec ses propres sensations et questionner son patient pour validation. Bien se rendre compte que, pendant les soins, ce n'est plus notre « petit corps » qui est en lien avec notre receveur mais le « grand corps » nommé tour à tour corps de Souffle, corps de plume (Qi Gong), corps subtil, corps arc-en-ciel… C'est ce corps de Souffle qui recueille les précieuses informations dans le soin et lors de l'échange. C'est au travers de ce « Grand corps ouvert » que s'effectue la rencontre de la non-séparation qui est impossible dans le « petit corps fermé ».

Le Qi nourrit, le Qi protège, le Qi informe ! Les Shiatsushi pourraient être de parfaits médecins aux pieds nus, surtout avec les déserts médicaux qui s'installent partout en France. Nul doute que nous allons avoir du travail pour aider à la cohésion de la société. L'effet Meiken fait partie du paysage incontournable de la vie d'un soignant. Le connaître et le comprendre est indispensable sur le chemin de la guérison. De cela, nous devons avoir conscience.

Soyons de bons serviteurs du Shiatsu. Soyons de bons serviteurs de la vie. *« 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-dessus des mots, hors de portée de l'entendement. Restez simplement conscient de l'Unité des choses. »* (Hua Hu Ching)

Pour finir, voici un dernier témoignage reçu le 25 septembre 2022, d'une patiente dont la sœur, praticienne de Shiatsu, était venue à l'Université d'été de Lembrun : *« Voici le témoignage que vous m'avez demandé : J'ai subi, enfant, à 6 ans, un traumatisme important, destructeur. Personne n'en a rien su. J'ai suivi, quelques années après avoir eu mes enfants, une psychanalyse pendant plusieurs années où bien sûr cet événement a été évoqué. J'en ai toujours gardé un souvenir précis, un peu particulier cependant puisque les images que j'en ai sont comme si j'y étais extérieure. La nuit qui a suivi la séance de Shiatsu, je me suis réveillée avec ce souvenir dans la tête, mais avec un point de vue complétement nouveau, comme une évidence que je n'avais jamais ni vue, ni formulée. Cette façon de voir les choses était tellement libératrice que je me suis mise à rire : c'est bien la première fois que j'ai vécu cela depuis plus de 60 ans, et que je peux en rire ! »…*

Bernard Bouheret

1. Voir le deuxième volet de l'article paru dans La Lettre du Shiatsu 18, *Automne 2023, p. 8.*

CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

Trois enseignements 33 à 35 du Hua Hu Ching[1]. Suivre le Tao invite à observer à sa juste place les choses et les êtres ; celui qui le suit retrouve son orient…

Trente-trois

Tout comme le monde peut se révéler en tant que particules, le Tao peut se révéler en tant qu'être humain.
Bien que monde et particules ne soient pas les mêmes, ils ne sont pas non plus différents.
Mondes et particules, corps et êtres, temps et espace, tous sont des expressions transitoires du Tao.
Invisible, insaisissable, le Tao est au-delà de toute tentative pour l'analyser ou le catégoriser.
Dans un même temps où que vous vous tourniez sa vérité se tient là.
Si vous le détachez du mental pour le laisser aller et que vous puissiez l'encercler avec votre cœur, il vous habitera intérieurement pour l'éternité.

Trente-quatre

Toutes les choses universelles vont du subtil au plus manifeste et vice-versa.

Que la forme soit celle d'une étoile ou d'une personne, le processus est le même.
L'énergie subtile existe préalablement.
Elle devient manifeste et prend vie.
Après un temps, l'existence meurt mais l'énergie raffinée continue soit en retournant au royaume de même nature où elle demeure, soit une fois encore s'attachant à un phénomène platement manifeste.
Le caractère de votre existence est déterminé par les énergies avec lesquelles vous entrez en contact. Si vous vous attachez à des énergies grossières, aimant cette personne, haïssant ce clan, rejetant telle expérience ou de façon habituelle vous laissant aller à une autre, vous mènerez alors une série de pesantes existences vouées à l'attachement.
Ceci peut perdurer un temps très long et fastidieux.
La voie de l'être intégral est de se joindre à des choses plus hautes, se tenant à ce qui est raffiné et délié, il traverse des états raffinés et subtils.
S'il pénètre dans le monde, il le fait avec grâce et sans attachement.
De cette façon, il peut aller n'importe où sans même avoir à quitter le centre de l'univers.

Trente-cinq

Intellectuellement le savoir vient à l'existence dans et par le cerveau.
Puisque le cerveau fait partie d'un corps devant un jour expirer, la collection d'événements, aussi grande et impressionnante soit-elle, devra se terminer un jour.
La pénétration reste cependant une fonction de l'esprit.
Puisque votre esprit vous suit au cours de tous les cycles de la vie, de la mort et de la renaissance se succédant, vous avez l'opportunité de cultiver la vision intérieure d'une manière ininterrompue.
Se raffinant avec le temps la faculté méditative devient pure, constante et exempte de perturbations.
Tel est le début de l'immortalité.

À suivre…

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

UN POINT C'EST TOUT

20 DM
Le point des Cent Réunions

Les anciens Chinois ont bâti leur science autour du cercle, et à ce titre il n'est pas étonnant qu'aux 360 degrés du cercle s'alignent 360 points principaux. Bai Hui (20 DM) fait partie de ces points dont l'alignement dans l'espace n'est pas du tout fortuit. Dans un plan vertical, nous disposerons le 20 DM, Yin Tang (le 3e œil), le 17 RM, le 6 RM et le 1 R déjà observé et décrit dans un précédent article.

Son nom

Bai Hui est le point du sommet de la tête nommé par les Taoïstes « Étoile Polaire », et par les acupuncteurs « Point des 100 réunions » car il est situé comme au sommet de la sphère humaine et tous les points du corps tournent autour de ce point à la manière des étoiles du Ciel autour de la Polaire, nous disent les maîtres.

C'est un point sacré, car la tête de l'Homme tutoie le Ciel et les religieux couvrent ce point pour mieux le protéger (Kippa, mitre, bonnet rouge ou jaune…).

Son action

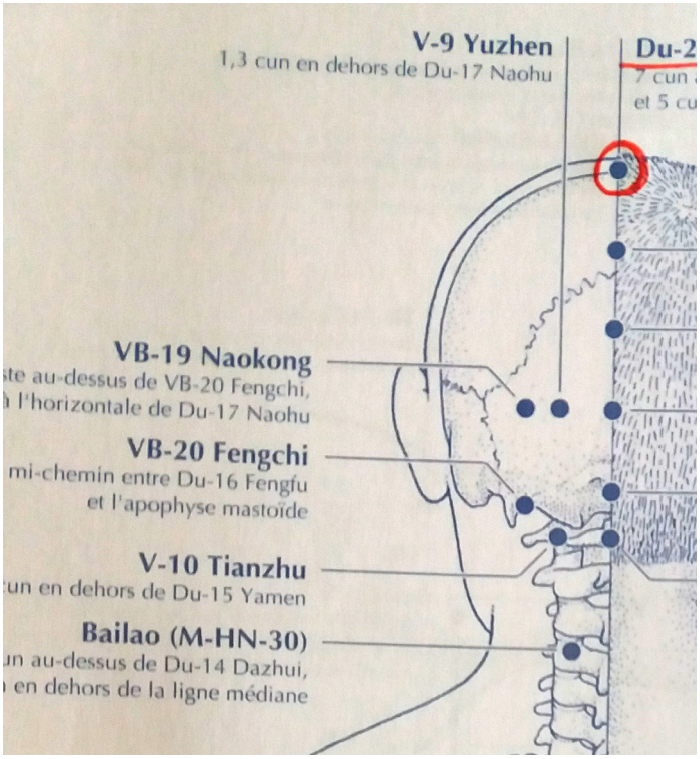
C'est un point qui est en relation avec la conscience et la mémoire. N'avez-vous pas remarqué que l'on se gratte ou que l'on se frotte ce point quand on a oublié quelque chose ?

Il stimule la vigueur cérébrale et l'intelligence. Il donne de la force mentale, ranime le cerveau, clarifie la tête et apaise la psyché. Voici pourquoi il est situé sur le trajet du Vaisseau Gouverneur, recteur de l'énergie Yang du corps. Les frottements et les percussions sur ce point renforcent la vitalité générale.

C'est un point qui doit toujours rester « ouvert » pour communiquer avec le Ciel, ceci est très important dans les pratiques comme le Qi Gong ou le Shiatsu. Le Shiatsushi qui saura tisser un lien avec ce point sera aidé dans sa pratique par « Plus Grand que lui ».

Ses indications thérapeutiques

Elles sont multiples : maux de tête, vertiges, étourdissements, perte de connaissance, agitation mentale, peur, dépression, descente d'organes… En langage énergétique, on dit que c'est le point le plus Yang du corps alors que le 1 R est le plus Yin.

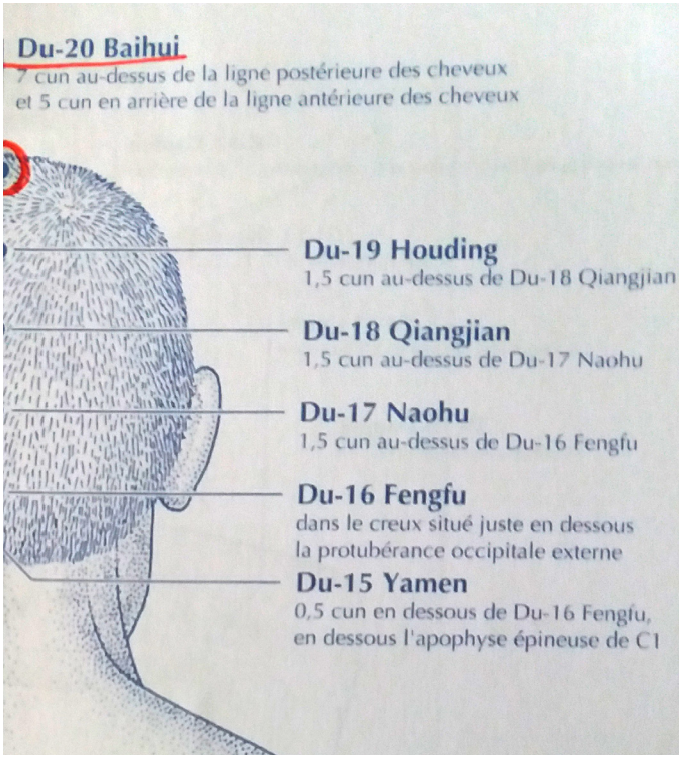


Pratiqué en tonification, il a le pouvoir de lutter contre l'effondrement du Qi ; en dispersion, il chasse le Vent pervers. Il sera donc très efficace pour les palpitations, les suites d'AVC, l'hypertension artérielle, l'épistaxis, l'épilepsie, la spasticité…

On pourrait le nommer le point des 100 remèdes tant il est utile ! C'est un point souvent utilisé en esthétique, car il a un pouvoir liftant surtout au niveau du visage. Frotter ou chauffer ce point ramène de la couleur aux joues.

Comme nous avons vu dans la dernière Lettre à propos du 1 R, Yong Quan, il est très important de visualiser la verticalité entre ses deux points. L'un ouvre au Ciel-Yang quand l'autre ouvre à la Terre-Yin. Certaines techniques respiratoires peuvent aussi s'effectuer ainsi pour ancrer le corps dans la Terre : inspirer et guider le Souffle dans les pieds au 1 R, puis expirer et le guider au 20 DM pour ouvrir au Subtil. Certains textes précieux nous disent que nous quitterons notre corps en « sortant » par ce point des 100 Réunions. Alors, avis aux chercheurs de vérité : ouvrez ce point dès à présent afin que votre dernier souffle trouve la porte ouverte et que la conscience pure puisse s'immerger dans le Grand Tout au moment voulu !

Bernard Bouheret



MISSIONS INTERNATIONALES

Mission Bénin
Témoignage de Césaire Davakan

Je m'appelle Davakan Césaire, je suis béninois et élève Shiatsu. J'ai découvert cet art il y a 5 ans à l'occasion de la mission de solidarité de l'Association internationale de Shiatsu traditionnel au Bénin. À cette époque, je venais d'obtenir ma licence en psychologie ; j'enchaînais stages et formations afin d'approfondir mes acquis et me familiariser avec le milieu professionnel.

Ma découverte du Shiatsu

Ma curiosité et mon envie de découvrir de nouveaux outils m'amenèrent à m'intéresser aussi à toutes sortes de pratiques potentiellement bénéfiques que je pourrais associer à mes accompagnements ou prises en charge psychologiques en cabinet pour gagner en efficacité.

Un jour, à la sortie d'une séance de travail, M. Rodrigue me parla du Shiatsu. En effet, ce dernier avait déjà participé à plusieurs reprises aux missions organisées. Il m'invita donc dans un premier temps à aller m'informer. En février 2018, je me rendis au Centre de santé à vocation humanitaire des sœurs OCPSP (congrégation autochtone du Bénin) d'Abomey-Calavi où se tenait la formation. Après avoir été suffisamment informé sur cette discipline, je décidai de m'inscrire. Je trouvai le Shiatsu précis et centré sur le bien-être global de la personne, un bien-être physique, psychologique et spirituel. Je ne pouvais pas trouver mieux.

Formation et apprentissage

En plus de son côté hautement bienfaisant, le Shiatsu dispose de grandes propriétés thérapeutiques que j'avais

la volonté de comprendre et dont seule une pratique régulière peut m'aider. Sans prétention aucune et avec humilité, ma petite expérience m'amène aujourd'hui sans aucun doute à confirmer ses bienfaits dont je suis pleinement satisfait. En effet, mes débuts dans la pratique m'ont amené à participer à des ateliers entre élèves où je pouvais donner et recevoir, mais aussi à donner du Shiatsu en famille, à des amis puis quelques mois après en cabinet de psychologie et de kinésithérapie.

Je participe à chaque mission de l'AIST au Bénin. J'améliore mon geste, mon toucher et les retours sont très motivants. C'est comme si je contribuais concrètement au bien-être et au bonheur d'une personne selon les différents cas. C'est un sentiment d'immense joie qui m'anime à chaque fois que la personne me dit à la fin d'une séance ou d'une série de séances, qu'elle se sent bien avec un large sourire.

Cela impacte mon quotidien aussi dans ce sens où je peux me trouver un instant pour me détendre au moyen du Qi Gong que je pratique régulièrement. Je me sens plus détendu. Pour quelqu'un qui est tout le temps en mouvement, c'est important. Grâce au Shiatsu, j'ai l'impression de mieux me découvrir parce qu'il nécessite une attention tournée vers soi pour mieux communiquer avec la nature, il m'enseigne le lâcher-prise au quotidien.

Il y a également une anecdote que j'aimerais raconter et qui m'a marqué. C'était un homme d'une soixantaine d'années présentant un tableau clinique d'hémiplégie. Il bénéficiait déjà d'une prise en charge en kinésithérapie et en médecine physique. Sa kinésithérapeute lui recommanda quelques séances de Shiatsu à la suite de celles de kinésithérapie pour ne pas soumettre son organisme à trop de pression. Cet homme, qui habituellement était peu coopératif et très fermé, s'est montré très content. À défaut de pouvoir s'exprimer oralement pour partager son ressenti, il s'efforça, une fois réinstallé dans son fauteuil roulant, à soulever ses deux pouces simultanément vers le haut accompagné d'un sourire. Sa famille, présente, était surprise de sa réaction et un membre lui demanda s'il était satisfait. Le monsieur répondit en hochant positivement la tête. Tout le monde était content, et moi plus encore. Cet homme a été régulier et assidu pour le reste des séances. Je prends plaisir à décrire cet exemple parmi tant d'autres parce qu'il m'a touché et résume ce qu'est le Shiatsu. Je m'en rappelle comme si c'était hier.

Joie des missions

Mon parcours m'a permis de rencontrer plusieurs autres cas cliniques comme l'hypertension, l'hypotension, l'insomnie, la migraine, les troubles menstruels, la douleur, la fatigue, l'ulcère, les rhumatismes… Néanmoins, je me considère comme un débutant puisqu'il me reste encore beaucoup de choses à apprendre. Les missions menées chaque année par l'AIST sont des occasions uniques pour moi d'approfondir mes connaissances, ma pratique et par ailleurs de faire de nouvelles rencontres.

Celle de cette année 2023 n'a pas échappé à la règle. Des cultures se sont rencontrées, des personnes formidables ont décidé en toute liberté de venir au Bénin, de consacrer des jours précieux de leur calendrier pour découvrir l'autre, de donner de leurs savoirs et de leur humanité. Ces moments nous apportent de la joie. A moi en particulier, puisqu' ils m'amènent à plus m'ouvrir à l'autre, à apprendre, à rire, à faire des découvertes ensemble, à travailler en équipe, à découvrir la France à travers chacun d'eux et à avoir une famille tout simplement.

Mon ambition est de pouvoir me former au Shiatsu thérapeutique et d'en obtenir le diplôme. C'est très important pour moi, je veux pouvoir trouver des alternatives à la médecine conventionnelles et aux traitements médicamenteux. Pour l'instant, je souhaite vivement que les missions continuent afin de nous permettre à nous, les plus anciens, et aux nouveaux d'approfondir nos acquis et d'entretenir ce lien fort qui existe entre la France et le Bénin.

Je voudrais témoigner toute ma reconnaissance à l'AIST, à l'EST, à Bernard, à Mireille, à Christelle, à tous les formateurs et formatrices, à tous les bénévoles pour leurs contributions permanentes à la construction d'une famille Shiatsu au Bénin. Soyez-en remerciés.

Tous les anciens et nouveaux élèves se joignent à moi pour vous dire merci.

Césaire Davakan

DU 18 AU 24 AOÛT 2024

2ÈME UNIVERSITÉ D'ÉTÉ DU SHIATSU

指圧

UFPST
UNION FRANCOPHONE DES PROFESSIONNELS DE SHIATSU THERAPEUTIQUE

ATELIERS PRATIQUES

SUZANNE YATES
PRATICIENNE ET ENSEIGNANTE DE SHIATSU
NAISSANCE ET MORT À TRAVERS LES MERVEILLEUX VAISSEAUX

Dr GUY LANNAUD, ACUPUNCTEUR
QI ET MÉNOPAUSE : LES RÉVÉLATIONS INATTENDUES DE LA MÉNOPAUSE

JEAN SMITH
ENSEIGNANT ET PRATICIEN DE SHIATSU
LE POSITIONNEMENT ÉNERGÉTIQUE DANS LA PRATIQUE DES ARTS MARTIAUX ET DU SHIATSU

BERNARD BOUHERET
PRATICIEN ET ENSEIGNANT DE SHIATSU
& OLIVIER MONTEILS
MUSICIEN PROFESSIONNEL ET COMPOSITEUR
RYTHMES ET SOUFFLES, LA MUSIQUE DU SHIATSU

JACQUELINE DESMOTTES
ENSEIGNANTE DE DAO YIN

CONFÉRENCES

Dr GUY TAIEB, CARDIOLOGUE
LE STRESS DANS LA VIE QUOTIDIENNE

PATRICIA DOYE
PRATICIENNE DE SHIATSU
PROTOCOLES DE SHIATSU EN PMA

ELODIE LAMBOLEY
PRATICIENNE DE SHIATSU
SHIATSU ET CANCER DU SEIN

MYLÈNE PIERRARD
PRATICIENNE DE SHIATSU
ORIGINES, TRAUMAS ET MÉMOIRES DU CORPS

MEHDI ABID
PRATICIEN DE YIN SHIATSU
EXPÉRIENCE D'UN APPRENTI À TOKYO

INVITÉ D'HONNEUR
OLIVIER DE STEXHE, DIRECTEUR DE LA FÉDÉRATION BELGE DE SHIATSU
RECONNAISSANCE DU SHIATSU, FREINS, ESPOIRS ET STRATÉGIES

POUR LE PLAISIR

MARIELLE NORDMANN
HARPISTE PROFESSIONNELLE

SYLVIE CABRIT
ASTROPHYSICIENNE, EXPERTE DE LA NAISSANCE DES ÉTOILES ET DES PLANÈTES

AUDE MICHON
DANSEUSE, CHORÉGRAPHE
PRÉSENTATION DU FILM «ELLES DANSENT»

DES YEUX ET DES OREILLES

TARIF POUR LES 6 JOURS
(HORS HÉBERGEMENT)
310€ POUR LES ADHÉRENTS UFPST
410€ POUR LES NON-ADHÉRENTS UFPST

DOMAINE DE LEMBRUN
47110 LE TEMPLE-SUR-LOT
RÉSERVATION HÉBERGEMENT (À PARTIR D'AVRIL)
domaine-de-lembrun.com

UFPST - RNA : W751215710 PARIS - CRÉATION : KALEIDOSCOP.FR

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 :** Bernard Bouheret, Césaire Davakan, Astrid Filliol, Sandrine Loiseau
• **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