



La lettre du shiatsu

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

- 2 CÔTE PRATICIENS**
Caroline Bouchery,
Praticienne à l'hôpital Necker
Gaëlle Chiarot,
Praticienne en milieu rural



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

- 6 SUJET PHARE**
Shiatsu et méditation

- 10 FORMATION**
Réflexologie plantaire

- 14 UN POINT C'EST TOUT**
4DM, Porte de la Vie

- 16 CÔTÉ ORIENT**
Les Enseignements inconnus...
(suite)

- 17 SÉANCES SINGULIÈRES**
Monique Lebon, Shiatsu équin
à Lembrun

- 19 MISSIONS INTERNATIONALES**
Sandrine Loiseau,
Sathyam ! Mission en Inde

Le Shiatsu, une ressource pour la santé ?

Depuis plus de 20 ans, notre association œuvre sans relâche au rayonnement du Shiatsu en France et à l'étranger. Nous devons continuer dans ce sens, car malgré tous nos efforts notre discipline reste encore trop méconnue du grand public. Et pourtant le Shiatsu est partout ! Il continue sa route à l'hôpital, il s'installe en milieu rural, il peut se donner à un cheval. Les articles de cette lettre pourront en témoigner.

Le Shiatsu s'exporte aussi au Tamil Nadu. En effet, nous sommes allés partager et offrir notre belle pratique en Inde et ce fut une immense joie de voir ces femmes tamoules s'emparer des manœuvres avec autant de sincérité et de présence.

Le Shiatsu n'a pas de frontières et c'est bon de le vérifier !

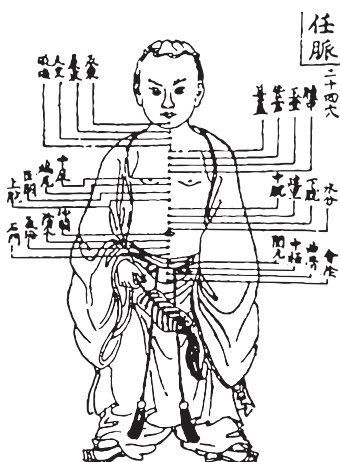
Pour aider à la meilleure connaissance de notre discipline, un colloque va être organisé conjointement par l'AIST et l'UFPST, notre union professionnelle.

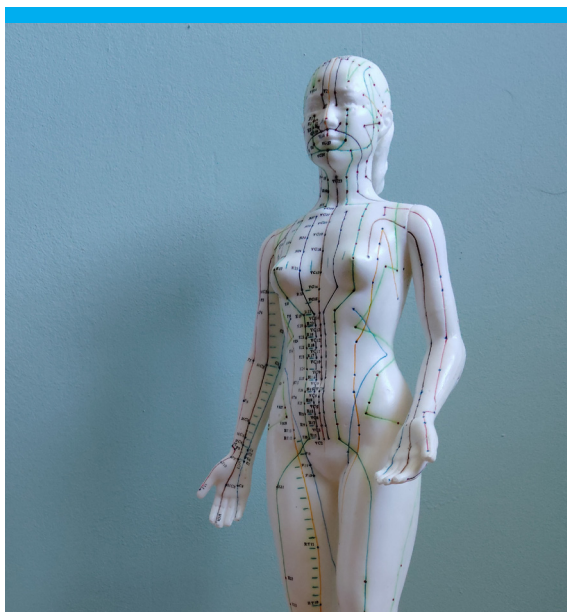
Cet événement verra le jour le 8 novembre 2025 (voir annonce, infra p. 15).

C'est une première, retenez cette date, elle marquera les esprits car nous allons mettre en lumière tout ce que le Shiatsu partage avec le monde médical depuis toutes ces années. De cela médecins, infirmières, kinésithérapeutes viendront témoigner.

Mais si le Shiatsu désire être reconnu à l'extérieur, il travaille aussi à l'intérieur comme nous le rappelle le vieux sage taoïste et cette nécessité impérieuse de tourner le regard en dedans pour rester calme et ne pas subir le tumulte du monde. C'est l'univers de la méditation. Un bon praticien est aussi un bon pratiquant. Nul ne pourra avoir un impact sur la société s'il ne se change pas lui-même en dedans.

Seulement là, nous pourrions dire avec ce vieux sage : « Quand mon cœur est en paix, c'est la paix dans le monde entier ».





CÔTÉ PRATICIENS

Praticienne en milieu hospitalier

J'ai rencontré le Shiatsu il y a une vingtaine d'années, je ne sais même plus de quelle manière. Cependant, j'avais demandé à mon mari de m'offrir pour mon anniversaire un week-end découverte. J'ai tout de suite adoré. Tellement passionnant de relier le corps et l'esprit, tellement évident ! Et aujourd'hui, je donne des soins à l'hôpital Necker.

Ma formation

J'ai voulu me former, j'ai accompli différentes démarches dans ce sens mais les portes ne se sont pas ouvertes. Ce n'était pas encore le bon moment. J'ai continué mon chemin dans l'enseignement. Quelques années après, je suis allée chez un kinésithérapeute où j'ai reçu des soins de shiatsu. J'en ai ressenti les bienfaits immédiatement, dans mon corps, dans ma tête. Et à ce moment-là, tout s'enchaîne, je rejoins un groupe de personnes qui m'initient. Je trouve ça passionnant et je souhaite approfondir. Je décide de suivre des cours dans une école diplômante, l'E.S.T. en parallèle de ma profession d'enseignante. Je n'ai aucun projet précis pour l'avenir, mon seul souhait est d'apprendre. Apprendre, être enseigné, pratiquer, répéter les gestes, répéter encore, observer tel « l'œil du tigre » où se posent les mains, quelle en est l'intention, comment se positionne le corps, comment se déplace le praticien d'un point à

un autre. J'y ai vu le côté animal dans le déplacement du praticien, l'aspect instinctif du soignant, la recherche des ressources vitales, de l'essentiel.

Les ateliers de pratique s'enchaînent, les heures s'accumulent, les publics sont variés : les personnes fragilisées en situation d'isolement social, les adolescents déscolarisés, les personnes touchées par la polyarthrite, le personnel soignant à l'hôpital Necker, les enfants du service de pédo psychiatrie à La Pitié-Salpêtrière... Les ateliers innombrables proposés par l'école me permettent d'être en contact avec des personnes plus ou moins âgées, de profils différents mais elles ont toutes en commun une souffrance. Je ressens que le milieu hospitalier m'est familier. Je retrouve des sensations quand petite fille, je suivais mon père, médecin, à ses consultations.

Bref ! Je ne sais pas où me mènera le Shiatsu, je ne sais pas ce qui s'ouvrira pour moi mais je fais les démarches pratiques : création d'une micro-entreprise, recherche d'un cabinet, tout en continuant à enseigner. Je commence à recevoir des personnes.

Expérience à l'hôpital Necker

Aujourd'hui, je vis une expérience très riche à l'hôpital Necker. Sans que je fasse de démarches particulières, le shiatsu m'a conduite vers cet hôpital pour enfants.

L'Espace Famille

Un espace y est dédié aux parents des enfants hospitalisés. Les pathologies sont extrêmement lourdes. Cependant, dans cet univers, nous sommes au cœur de la Vie, au cœur du combat. Nous entendons le cœur qui bat, pour vivre : le cœur d'un enfant, des parents, des frères et sœurs restés à la maison. Quand un enfant est malade, toute la famille est touchée. Dans le cercle vertueux de cette lutte vers la guérison, nous y trouvons les accompagnants, les parents : le père, la mère, une grand-mère, une tante... tous fatigués, inquiets. L'âme en souffrance blesse le corps : l'impact de la charge émotionnelle écrase, le sommeil de mauvaise qualité à cause du lit, du bruit des machines assèche, les parents ne se nourrissent pas correctement, il n'y a plus d'exercices physiques... Avant la séance de Shiatsu, à la question « comment vous sentez-vous ? », leur note varie entre 1/10 et 5/10, une moyenne de 3/10 (après la séance, la moyenne est de 9/10). La séance dure une heure. L'authenticité dans la relation est immédiate. Le toucher bienveillant et efficace du Shiatsu



permet d'aller chercher en profondeur les ressources restantes de la personne aidante. Je perçois souvent le pouls «comme un fil», petit, fin, nerveux mais résistant. Les racines sont la plupart du temps bien ancrées, la Vie est là, tout le monde s'accroche ! La danse du Shiatsu peut commencer. L'animal est là, il veut sauver son petit, la puissance et la tendresse s'emmêlent, la force et la douceur se chevauchent. Je cherche ma place auprès de ce parent qui s'ouvre petit à petit. Ma main est à l'écoute, laisse le temps au corps de prendre confiance pour que les points produisent leur effet. Je ressens la rigidité corporelle, comme si, pendant ces semaines d'hospitalisation, le corps s'arrêtait de respirer, en attente, sur pause. Comme si le parent s'arrêtait de vivre, en apnée, jusqu'à ce que l'enfant aille mieux. Le Shiatsu, comme le mouvement de la vague dans le Qi Gong, bouscule, surprend le corps, toujours avec bienveillance et trouve à se faufiler dans les moindres espaces. D'abord, petits ruisseaux puis lâcher des vannes. Ça y est, les liquides circulent de nouveau, le corps s'oxygène, s'assouplit, se détend, respire. La rivière reprend son cours. Je m'adapte aux réactions des uns et des autres : certains apprécient le silence qu'ils savourent – l'hôpital étant un

lieu très bruyant – d'autres parlent un peu, beaucoup, c'est variable. Les larmes coulent silencieusement, ils s'autorisent enfin à extérioriser leur peine.

Voici le témoignage d'un parent : *«Ce n'est pas du luxe pour des parents confrontés sur de longues périodes au stress, la difficulté, l'incertitude de façon permanente. Nous n'avons tellement pas de temps pour nous, que ce moment, cette parenthèse est salvatrice, et je pèse mes mots. Une heure pour des mois, des années de souffrance. Merci vivement pour ça. Et que cela continue pour les autres.»*

La bulle nomade

Dans ce cercle de soins, en face des patients et des aidants, il y a les soignants. L'hôpital a mis en place des soins pour eux. Pour qu'ils ne perdent pas de temps et que leur absence ne pèse pas trop sur l'équipe, le format de la séance de Shiatsu change. D'une part, la durée est raccourcie – des séances de vingt minutes leur sont proposées – d'autre part, je me déplace dans le service concerné. De la cardiologie à l'anesthésie en passant par le Samu et d'autres encore, ces soins sont les bienvenus.



Là encore, malgré ce temps plus court, le Shiatsu prouve son efficacité. Les soignants sont tous fatigués par la charge de travail, le manque de personnel et tous les problèmes que nous connaissons tous. Debout toute la journée, pour la plupart des journées de 12 heures, ce moment offert leur donne la possibilité de faire une pause. Je travaille essentiellement des points relatifs à la tension nerveuse, la fatigue physique et la circulation des liquides.

Une joie immense et profonde m'habite quand je donne un Shiatsu. Chaque personne empreinte de son histoire est toujours une rencontre authentique. Le corps ne ment pas, il ne fait pas semblant. Et quelle reconnaissance de la part des receveurs ! Un vrai bonheur !

Je terminerai mon témoignage par le commentaire d'un parent aidant : *«Le Shiatsu : à consommer sans modération !»*

Caroline Bouchery

Praticienne en milieu rural

Diplôme de l'EST en poche, Gaëlle a ouvert son cabinet en septembre 2024, dans un petit village du Lot comptant 250 habitants. Loin des grandes villes et de leurs propositions thérapeutiques foisonnantes, elle nous raconte son installation.

Tu as ouvert ton cabinet en septembre 2024, dans un tout petit village du Lot. Comment cette démarche a-t-elle été accueillie par la population locale ?

Mon installation à l'automne dernier a été très bien accueillie par les villageois, heureux d'avoir cette proposition sur le pas de leur porte. Car en campagne, il faut souvent faire beaucoup de kilomètres pour prendre soin de soi !

Comment es-tu installée (lieu, conditions d'exercice, etc.) ? Est-ce que la Shiatsu est ta seule activité professionnelle ?

Actuellement je bénéficie d'un local attenant à une salle collective où se déroule des cours de Qi Gong, de chant, de musique, du Reiki, alors une activité permet d'en faire connaître une autre. À notre humble échelle, nous participons à amener un peu plus de vie au village. Je suis toujours infirmière puéricultrice à 70 %, et praticienne deux jours par semaine.

Étant donné le territoire dans lequel tu t'es installée, as-tu eu relation avec les instances locales ?

Installée praticienne depuis peu, je n'ai pas eu le temps de rencontrer l'ensemble des instances locales pour lesquelles j'aimerais intervenir. Ceci étant, un partenariat va peut-être voir le jour en EHPAD, ainsi que pour les patients de l'Oncopôle de Toulouse qui résident dans le Lot.

En plus de recevoir en cabinet, il me semble essentiel d'intervenir en institution (IME, Centres médico-sociaux, hôpitaux, écoles, crèches, etc.), tant pour les salariés que pour les patients et le public reçus.

Même si j'ai renoué avec joie avec les adultes et le grand-âge, je vais tout mettre en œuvre pour démystifier cette pratique et valoriser ses bienfaits auprès du public que j'accompagne depuis des années : nourrissons, enfants, femmes enceintes, etc. Comme les projets et les initiatives ne manquent pas, un renouveau professionnel s'annonce



dès le mois de mars. Je ferai le choix de n'être salariée qu'un ou deux jours par semaine afin de déployer pleinement l'énergie nécessaire au développement du Shiatsu.

Quel est ton parcours antérieur ?

Comment es-tu arrivée au Shiatsu ?

Infirmière puéricultrice depuis 14 ans, j'ai travaillé en néonatalogie, en protection de l'enfance et en crèche. L'accompagnement des enfants et de leur famille, des mères, relève d'une vocation ancienne.

Passionnée également et convaincue par la puissance des médecines alternatives, elles m'ont toujours accompagnée dans ma vie privée comme au travail, quelles que soient mes missions. Portée par cette pensée profonde que nous sommes bel et bien « un tout », entièrement reliés à l'Univers puisque nous sommes aussi la Nature, la seule vision de la médecine occidentale (au combien nécessaire certes !) était bien trop étriquée à mon sens... J'aspirais vivement à une évolution professionnelle dans le soin, mais le soin autrement.

Début 2020, j'ai eu besoin d'un suivi en Shiatsu, et la rencontre avec cette pratique a été très puissante, un véritable appel...

Cette résonance m'a amenée à étudier les différentes offres de formations, les échanges téléphoniques auprès de Martine Cano et Bernard Bouheret ont fait le reste. Seconde évidence !

Voilà comment depuis les forêts lotoises j'ai fait mes premiers pas en septembre 2020 sur la Voie du Sei Shiatsu à Montpellier puis Paris.

Dans quel état mental es-tu face à ce défi ?

Comment vis-tu la pratique du Shiatsu «en solitaire» ?

As-tu pu et/ou envie de te rapprocher d'autres praticiens d'autres disciplines pour échanger ?

Je suis pleine de joie et d'espoirs pour l'avenir. Même si je suis consciente qu'il faut parfois des années et plus encore pour arriver à vivre du Shiatsu, je suis portée par la passion et je ne sais quelles forces qui me permettent de ne pas être guidées que par mes craintes.

Pour l'instant, je vis très bien le fait de travailler de façon solitaire et indépendante car je n'ai pas l'impression d'être vraiment seule. Je ressens le besoin et je m'engage à l'avenir à être en lien avec d'autres praticiens pour débriefer, nourrir ma pratique, faire connaître cet art.

D'ailleurs, les replays des «Jardiniers du Shiatsu» sont plus que ressources, et la présence en direct est idéale pour évoquer des cas concrets. La formation continue est primordiale, elle permet aussi de lutter contre une forme d'isolement. Je profite aussi d'échanges de pratiques différentes (réflexologie, Reiki, Shiatsu, etc.) et c'est une sacrée chance !

Pour finir, je suis également en lien avec deux associations pour l'accompagnement des travailleurs indépendants où j'ai rencontré pas mal de thérapeutes d'univers divers et variés. Ces initiatives locales sont de vraies richesses que je compte cultiver.

Quelles convictions guident ta démarche ?

Le retour à l'essentiel, et c'est ce que le Shiatsu a été pour moi, viscéralement. Nous ne sommes pas sans savoir que le toucher est le premier sens à apparaître in utero, essentiel à la survie de chaque petit être humain, et utilisé depuis la nuit des temps pour apaiser les maux du corps, du cœur et de l'esprit.

Cette discipline oblige aussi à un travail sur soi permanent et rigoureux afin de maintenir l'alignement nécessaire à

l'accompagnement de chaque Jusha. Issue du paramédical, rien ou presque ne nous préparait à l'époque à prendre soin de nous pour pouvoir prendre soin des autres, et l'idée de soigner coûte que coûte était plus que prégnante.

Les enseignements à l'EST sont tout autre... Quelle bouffée d'oxygène d'incarner pleinement l'idée qu'en tout premier lieu, nous devons être bien nous-même : à commencer par notre propre posture, notre propre souffle, avant même de poser la main sur l'autre...

Sans ne m'être jamais sentie comme une «sauveuse», quelle révolution pourtant d'offrir sa pleine présence depuis le cœur sans autre intention que celle de laisser s'écouler la vie, avec humilité et bienveillance. Ces enseignements devraient être diffusés en boucle dans chaque centre d'apprentissage de soignants, quelle que soit leur spécialité.

Qui sont les personnes qui viennent recevoir tes soins ?

Sans avoir assez de recul aujourd'hui pour dresser des statistiques, je reçois des personnes avec des pathologies lourdes (cancers, handicaps, dépression) qui demandent un soutien en parallèle de la médecine occidentale.

Convaincue depuis toujours par la force de la complémentarité entre médecine traditionnelle et médecine moderne, il est intéressant d'observer que de plus en plus de monde chemine vers ce double accompagnement.

Je reçois aussi des personnes qui viennent pour prendre du temps pour elles, curieuses de découvrir cette discipline.

As-tu en tête une rencontre étonnante ou une séance singulière que tu pourrais nous livrer ?

Pour l'instant j'ai l'impression que chacune est singulière... C'est plutôt une remarque récurrente qui me fait particulièrement chaud au cœur : «*Je viens pour faire une pause, je ne connais pas le Shiatsu et je suis curieux-se de découvrir*».

Les cœurs et les esprits s'ouvrent ! Tels de petits colibris (à l'aide d'un réseau de praticiens locaux, je l'espère !), j'ai l'espoir et la volonté que nous fassions rayonner le Shiatsu en milieu rural, et partout où la voie s'ouvrira...

Gaëlle Chiarot



SUJET PHARE

Shiatsu et méditation

À l'heure où certains voudraient nier toute part de spiritualité dans la pratique du Shiatsu et où d'autres voudraient le voir partir dans des sphères complètement hallucinantes, multidimensionnelles, il m'est venu l'idée qu'il était peut-être temps de remettre les choses en place et de partager l'expérience qui est la mienne depuis plus de quarante ans de pratique tout autant du Shiatsu que de la méditation. Vous trouverez dans cet article certaines idées que j'avais déjà couchées sur le papier il y a dix ans, et qu'il m'a semblé important de reprendre et d'affiner.

« Donne plus que tu ne peux reprendre. Et oublie. Telle est la voie sacrée ». René Char

Aux sources de la médecine

S'asseoir en quiétude et réfléchir sur cet aspect. Oui, mais un grand doute survient soudain dans mon esprit : ai-je le droit et la légitimité pour transmettre les notions qui sont chères à mon cœur et au travers desquelles j'exerce déjà depuis de nombreuses années ?

C'est alors qu'un grand silence se fit en moi, je me suis assis, l'esprit de la méditation est venu comme à son habitude et j'ai vu se décanter les choses. Une voix intérieure parla : « *Retourne aux sources de cette médecine et tu verras bien que tout y est clair* », disait-elle.

La source fut le *Su Wen*, bible des acuponcteurs, et ses onze premiers chapitres où Qi Bo répond aux questions de Huang Ti, l'empereur Jaune, et que je voudrais bien commenter avec vous. Dans le chapitre 1 du livre 1 nommé « De la pureté naturelle dans la Haute Antiquité », Huang Di questionne Qi Bo et celui-ci répond :

« Obéissant au Dao les Anciens se modelaient sur le Yin/Yang (...). Ils étaient modérés dans leur alimentation, ils évitaient le surmenage, se gardaient de détériorer leur corps et leur esprit se permettant de vivre un siècle. Les gens d'à présent n'agissent plus de même, ils se gavent d'alcool, sont téméraires et luxurieux... Les sages de la Haute Antiquité apprenaient à chacun à éviter à temps les perversions d'épuisement et à maintenir par le calme et la concentration leur souffle naturel dans la docilité, à bien contenir leur esprit à l'intérieur de telle sorte que les maladies soient sans prise. Grâce à la restriction des appétits et la contention des velléités, le cœur demeure paisible et sans émoi, le corps travaille sans s'épuiser, le souffle suit un cours régulier et chacun d'eux est satisfait... »

Au Chapitre 3, il est dit : « La paix du cœur, confirmant la sérénité du temps, entretient la fermeté du Yang et rend inoffensives les perversions externes, si pirates soient-elles. Selon le calendrier, les Sages soumettent leur propre souffle vital au souffle céleste et le mettent ainsi en continuité avec les Esprits. »

Comment cultiver cette paix du cœur qui prévient même les attaques climatiques ? Comment soumettre son souffle vital au Souffle du Ciel ? Comment entrer en continuité avec les Esprits ? Est-ce encore d'actualité ? Est-ce intéressant pour un soignant ? Là commence le travail intérieur et la méditation prend ici tout son sens.

Tourner notre regard vers l'intérieur

Un praticien, aussi savant et efficace soit-il, ne peut ignorer ce travail du dedans où il puise sa force, son calme et sa présence, où tout semble être soudain absorbé par la profondeur de l'intérieur.

Les adages du Qi Gong résonnent soudain : « On entend

sans écouter, on voit sans regarder, on accomplit sans agir, on sent sans toucher... » Si c'est toujours de la médecine, c'est plus encore de l'art médical, un art de vivre ancestral, l'art de nourrir la vie (Yang Sheng Gong) !

Mais comment accède-t-on à ces espaces intérieurs et pourquoi le faire ? Quel est le rapport entre le soin et la méditation ?

Devons-nous répondre à la manière facétieuse de Woody Allen : « *Il ne fait aucun doute qu'il existe un monde invisible. Cependant, il est permis de se demander à quelle distance il se trouve du centre-ville et jusqu'à quelle heure il est ouvert* » ? Personne ne sait comment est née la science des méridiens (invisibles) d'acupuncture mais une chose est sûre, c'est que les points et les trajets n'ont pas été découverts de manière empirique, le système est bien trop complexe pour cela. Certains pensent, et je suis de ceux-là, que tout a été vu de l'intérieur par les Maîtres de la Haute Antiquité et ce depuis des temps immémoriaux. Et cela est déjà consigné dans le fameux *Su Wen*.

Il en est de même en Inde avec les 72 000 nadis ! Ida à gauche et Pingala à droite, qui en fournissent 36 000 chacun, et le vaisseau central Sushumna qui ressemble tant au vaisseau conception (Ren Mai) de la médecine chinoise. Les maîtres des Upanishad sont appelés les « Rishis », les Voyants, ceux qui avaient l'accès à la clairvoyance et à la conscience pure.



« Tat Twam Asi » : Tu es Cela ! Pas ce corps de chair et de sang, mais ce corps de souffle ne subissant pas les outrages du temps. Tout ce qui est soumis au temps ne peut être réel ! Corps de plume du Qi Gong, corps subtil des Tibétains, corps arc-en-ciel des Aborigènes, corps de gloire des chrétiens. Main de souffle du Shiatsu. Habiter ce corps, c'est penser l'univers !

Cultiver la Joie

Voilà pourquoi le *Su Wen* parle de l'Antiquité comme d'un temps béni où les Sages étaient les rois du monde. Ce monde n'est pas un monde lointain dans le temps ; c'est un monde profond en chacun de nous et donc à une certaine distance de la mondanité de toutes les époques. Il y a toujours eu le mondain, tourné vers le dehors, et le sage, tourné vers le dedans.

Il y a autre chose qu'il est important de mentionner et que tous les Sages ont aussi mis en lumière, c'est que tout homme a une nature inférieure (Terre) et une nature supérieure (Ciel). Le but de la vie est que cette nature supérieure attire à elle la nature inférieure. Dans la pratique du Shiatsu, on se rend vite compte que quand l'accès à ce plan élevé n'est pas ouvert, il manque une chose essentielle : la joie ! La joie comme de la paix en mouvement !

Nous, praticiens, devons cultiver cette joie car, in fine, les patients (et non les clients) viennent frapper à notre porte avant tout pour rencontrer cette joie qui leur fera peut-être recouvrer la santé. Même face à une intense douleur, le praticien reste au contact de cette joie profonde qui est le territoire du calme intérieur cultivé lors de l'assise du matin. Face à la maladie, à la souffrance, à certains drames de la vie quotidienne, la seule manière de rester stable est bien de rester alignés dans cet espace du cœur. J'ai souvent nommé cela ainsi : « Stable posture, main sûre, cœur pur ».

Quand le *Su Wen* dit « Chacun est malade à sa manière de cela le médecin doit toujours tenir compte », l'idéogramme peut se lire aussi comme le Sage (le sage médecin, car il est un homme de réflexion et d'intériorité)¹.

Quand Héraclite, au v^e s. av. J.-C., décline le très fameux « *On ne traverse jamais deux fois le même fleuve* », il saisit l'impermanence des choses, il a son esprit tourné vers l'intérieur et les taoïstes ont nommé cela : « le renversement du regard ».

Fermer les yeux à l'extérieur, ouvrir les yeux à l'intérieur, voir avec les oreilles car elles n'ont pas de paupières ! Dans tous les exercices de Dao Yin, de Qi Gong, d'assise, il est recommandé ce renversement existentiel sans lequel la discipline est vouée à la seule superficialité et n'amenant aucune transformation profonde et pérenne.

Mais en quoi cela interpelle-t-il le Shiatsu ?

Tourner le regard vers l'intérieur et s'asseoir en quiétude ouvre des espaces dans le corps, puis dans la conscience ; et c'est dans ce même espace que le patient sera accueilli, entendu, compris. La profondeur manifeste créée dans l'assise entre soi (intérieur) et le monde (extérieur) va immédiatement être un espace d'accueil et de compassion pour le receveur en souffrance ou en demande de mieux-être, d'équilibre, de sérénité.

C'est aussi simple que d'ouvrir une fenêtre, de voir et sentir l'air extérieur s'engouffrer dans la pièce et l'emplir tout à fait. Et là, un nouvel univers est perceptible que l'on peut nommer « guérir en soi ».

Prendre l'autre en soi afin qu'il ne devienne plus cet autre coupé de moi, mais qu'il forme avec moi un tout indivisible. Ceci n'est possible qu'au travers du corps de souffle (corps de Qi) éveillé par la méditation assise, le Qi Gong, vu comme une méditation en mouvement.

Masunaga sensei le nomme très bien en précisant que là est la sève du Shiatsu, son essence véritable et que nous n'avons pas besoin de maître dans la pratique, notre patient est notre seul maître. Béni est celui qui a pu sentir cela ! Masunaga est un seigneur du Shiatsu !

Namikoshi sensei parla le premier de l'amour de la Mère en précisant que le cœur du Shiatsu est comme le cœur de la Mère et que les pressions sur le corps font jaillir la Vie !

Okuyama sensei de l'école Hakko, notre vénérable soke (maître fondateur), a fondé l'école de la Huitième Lumière, martiale et médicale, nous demandant d'œuvrer avec la force invisible de la radiation de l'ultraviolet, celle qui est au-delà du spectre de l'arc-en-ciel avec ses sept radiances. Au-delà du violet, c'est l'ultraviolet, radiation invisible mais si puissante. Le vieux taoïste Zhuang Zi est limpide : « Soi-même est aussi l'autre / L'autre est aussi soi-même / Que l'autre et soi-même cessent de s'opposer / Voilà le pivot du Tao ». Et

si nous, praticiens, nous devenions taoïstes à la manière à laquelle nous y invite Zhuang Zi ? Tout deviendrait alors différent, ce n'est plus soigner qui nous importerait mais rencontrer cet autre qui ne serait plus autre, et que nous sentirions en nous.

Comme le dit le moine Zen Thich Nhât Hanh, on devrait inventer le verbe *inter-être* car nous *inter-sommes* en permanence. « Nul n'est une île », a pu dire le mystique Thomas Merton. C'est une illusion née de l'identification au seul corps physique.

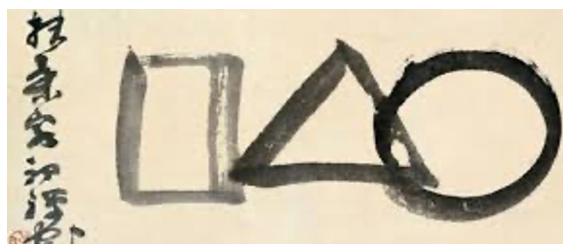
La découverte de l'autre en soi

Les espaces découverts dans la méditation du matin sont de facto disponibles à cette rencontre d'être à être. Voilà le « I Shin den Shin » du Zen japonais. De mon cœur à ton cœur, j'ai effacé la distance illusoire de deux corps séparés. Seul le corps de souffle le permet !

Étonnamment alors que j'étais jeune praticien, dans les années 1980 dans mon cabinet de Montpellier, je percevais cette rencontre magique et j'en étais stupéfié, car j'étais trop jeune pour en saisir tout le côté sacré. Je sentais l'autre en moi-même et s'éveillait alors dans mon jeune corps une clairvoyance thérapeutique qui, sans que je le sache, deviendrait plus tard un atout majeur de diagnostic.

L'autre se dessinait en moi et c'est en regardant au-dedans de moi que je percevais cet autre qui n'en était plus un. Je n'avais pas suffisamment de bouteille pour en mesurer la portée, mais c'était déjà le germe de la non-séparation et je n'ai eu de cesse que de cheminer sur cette voie et de l'approfondir. Méditer, c'est aller au centre de soi-même, c'est ouvrir la porte de ce mystère. C'est aussi se dénuder, accepter et comprendre que fragilité n'est pas faiblesse.

D'une manière très prosaïque, on pourrait dire aussi que l'espace conquis par la paix et le silence est de facto disponible dans le soin. C'est dans ce lieu ouvert au dedans que sera entendue et recueillie la plainte du patient. On entend alors avec les oreillettes... ! Et entendre devient comprendre.



On peut affirmer de la même manière que chaque pression qui émane du cœur du ventre (Hara) quand elle est bien dispensée est aussi en relation avec ce calme profond cultivé pendant la méditation. La qualité du soin s'en ressent et ça ne trompe pas. La paix parle à la paix car, comme le dit Sri Nisagardatta Maharaj, «seuls méritent la paix, ceux qui ne la troublent pas».

Toute maladie, tout désordre est vu comme un dérangement de la paix profonde : c'est bien comme cela que les Anciens ont perçu les choses et nous répéterons la phrase mentionnée plus haut : «Les sages de la Haute Antiquité apprenaient à chacun à éviter à temps les perversions d'épuisement et à maintenir par le calme et la concentration leur souffle naturel dans la docilité, à bien contenir leur esprit à l'intérieur de telle sorte que les maladies soient sans prise».

Le message est bien clair : alors, quand on prodigue des conseils et des recommandations à nos patients affaiblis, n'oublions pas de leur recommander quelques minutes d'assise en quiétude le matin... et aussi le soir si affinité ! Comme le disait le Mahatma Gandhi : «C'est la clé du matin et le verrou du soir».

Invitation à la méditation

Vous voulez échapper à la maladie ? Ne vous échappez pas de vous-même ! Une fois tout cela admis, installez-vous bien confortablement et ouvrez la tête au Ciel et sentez bien la Terre sous vos pieds, reliez-vous à votre souffle qui va et qui vient en essayant de ne pas le contrarier, ce qui n'est déjà pas une mince affaire.

Toutes les sensibilités sont les bienvenues dans la maison de la méditation : Zen, Chan, Tibétains, Advaita vedanta Indien, shivaïte du Cachemire, prières psalmodiées... À vous de

trouver votre sensibilité en accord avec l'enseignement, yeux ouverts, yeux fermés, yeux entrouverts, murmurer des mantras ou faire rouler les doigts sur un mala... Tout est prétexte à donner un focus au mental afin qu'il lâche prise dans son emprise.

Puis, ceci effectué, faire disparaître le sens de notre individualité afin que nous devenions des personnes qui ne soient plus personne. Là, le futur thérapeute va y gagner grandement en présence.

Si vous voulez être un meilleur thérapeute, il faut aussi savoir poser les livres et «apprendre par corps» car «ce qu'on ne comprend pas dans notre corps on ne le comprendra nulle part ailleurs», disent les Upanishads.

La méditation cherche Satva, l'état d'équilibre entre torpeur et agitation, entre Tama et Raja comme on le dit en Inde. Une autre manière de parler du Yin/Yang, n'est-ce pas ? Une fois Satva installé, une présence calme, stable et bienveillante s'installe en nous et c'est avec cette même présence que nous allons nous pencher sur notre receveur dans le soin.

La bienveillance effacera le sens de la séparation et deviendra de facto compassion. La clairvoyance irradiera comme le reflet de la lune dans un lac immobile et, quel que soit le problème à régler et le symptôme à traiter, tout sera plus facile.

Alors méditons : pour soi, pour l'autre, pour un bon soin profond, pour un cœur léger, pour un mental apaisé, pour un corps ressourcé, pour toutes les émotions fluidifiées...

La voie taoïste clairement énoncée par les vieux Sages est celle-ci : «Il faut gagner le Ciel sans abandonner la Terre.» Voilà ce que je tente de faire, à genoux par terre, dans mon Shiatsu quotidien. Et puis, si tout va bien, j'entendrai se murmurer en moi cette douce mélodie qui berce mes mains : «Quand mon cœur est en paix, c'est la paix dans le monde entier.»

«Triple est le rythme de la Vie :
Prendre, donner, s'oublier...
Telle est la voie sacrée ! »

Bernard Bouheret



1. La racine latine medicus signifie médecin. À l'origine, la racine indo-européenne med- exprime l'idée de mesure et d'ordre. On la retrouve dans des mots comme méditer, modéré, module. Le médecin est donc un homme mesuré et sage, tradition que l'on retrouve dans le serment d'Hippocrate. Les anciens Chinois ne s'y sont pas trompés non plus. Médecine et méditation ont donc bien la même racine.



La réflexologie plantaire à destination des praticiens de Shiatsu

Ponts et complémentarités

Pourquoi l'apprentissage de la réflexologie plantaire pourrait-il être un atout pour le praticien de Shiatsu ? Et alors surtout, quelle approche de la réflexologie plantaire serait la plus pertinente pour nous ? Avant de répondre à ces questions, une brève synthèse historique nous permettra de mieux comprendre ses premiers liens avec notre pratique.

Brève histoire de la réflexologie plantaire

« Qui de la poule ou de l'œuf est arrivé en premier ? » Les ouvrages sur le sujet affirment souvent que la réflexologie plantaire a émergé en Occident sans lien avec des traditions orientales – une thèse que l'on peut discuter. Mais au-delà de cette question, l'essentiel est de voir comment l'Occident et l'Orient peuvent se nourrir mutuellement pour rendre le « soin de l'autre » plus efficace.

La réflexologie plantaire en Occident

La réflexologie est devenue populaire dans les cultures occidentales au cours du siècle dernier, en grande partie grâce aux efforts de deux personnes. En 1902, le docteur Fitzgerald, médecin à l'hôpital de Boston, a émis l'hypothèse

que dix lignes verticales ou zones traversent le corps, de la tête aux pieds. Il a inventé le terme « thérapie de zone » après avoir théorisé que tous les organes d'une zone sont affectés par le travail de n'importe quelle partie réflexe de cette zone. Le Dr Fitzgerald a détaillé ses découvertes dans un livre écrit en 1917, dans lequel il a utilisé principalement les mains de ses patients comme outils de stimulation viscérale.

Après avoir lu le livre du Dr Fitzgerald, une jeune thérapeute nommée Eunice Ingham est devenue obsédée par la théorie des zones. Au début des années 1930, elle décide d'étudier la question. Ingham se dit que si le Dr Fitzgerald obtenait de si bons résultats en utilisant uniquement les mains des patients, quel genre de résultats pourrait-elle obtenir en utilisant leurs pieds ? Les pieds, qui sont la partie la plus sensible du corps, comptent plus de 7 000 terminaisons nerveuses. Ingham a tracé les grandes lignes de ce que l'on appelle aujourd'hui la méthode originale de Réflexologie Ingham®, qui est la méthode la plus répandue à l'heure actuelle.

La réflexologie plantaire en Orient

Le courant scientifique développé par les médecins occidentaux au XIX^e et XX^e siècle autour de la réflexologie plantaire aurait donc émergé indépendamment d'une inspiration des méthodes venant de l'Orient.

En Chine, une forme de réflexologie aurait pris naissance, il y a 4 000 ans, sous l'empereur Hwang, dans le cadre de la pratique de l'acupuncture et de la moxibustion.

On retrouve des traces de la méthode datées de la période Han (206 av. J.-C. - 220 ap. J.-C.) avec un médecin nommé Hwa Tua, qui a appelé son travail « Hua Tus Mi Ji » ou « Le tao du centre du pied ». Plus tard, sous la dynastie Tang (618-907), un moine japonais nommé Tai Tien Chic Shao aurait étudié la pratique de la réflexologie avant de l'introduire au Japon.

C'est pourtant la réflexologie plantaire occidentale qui s'est introduite aujourd'hui en Chine et au Japon ! Bien évidemment, et sans avoir le temps d'aborder un panorama complet de l'histoire de la réflexologie, d'autres pratiques orientales mériteraient qu'on s'y arrête : celles des styles ayurvédiques, thaïlandais, vietnamiens... Toutes proposent des approches singulières et originales, mais restons sur celle qui revêt un intérêt majeur pour nous : la réflexologie plantaire de style japonais.



La réflexologie plantaire des empereurs : l'approche japonaise

Kazumichi Shibata Sensei, acupuncteur et thérapeute japonais, a commencé à diffuser ses enseignements sur le Sokushindo en 1929. Littéralement, soku-shin-do est un mot composé de trois termes : Soku signifie pied, Shin cœur et Do voie, donc «La voie de l'Esprit du pied».

Maître Shibata a publié en 1945 plusieurs ouvrages sur le diagnostic et le traitement des maladies par le Sokushindo. Cette technique manuelle est basée sur les fondements de la médecine orientale, les méridiens et l'Anma. Nous ne saurions rien de cette technique orientale sans un événement marquant dans la vie de ce réflexologue. Shibata Sensei se soignait lui-même du diabète et des allergies avec succès. Précédé par sa renommée et la résolution de ses maux, l'empereur Hiro Ito le convoque à la cour impériale pour traiter également son diabète. Il s'agissait non seulement d'une grande responsabilité, mais aussi d'une question de vie ou de mort car, si le résultat n'était pas positif, il devait se soumettre au rituel du harakiri, courant à l'époque.

Quel intérêt pour le praticien de Shiatsu ?

Les praticiens de Shiatsu peuvent se demander si l'apprentissage de la réflexologie plantaire est vraiment nécessaire : le Shiatsu ne se suffirait-il pas à lui-même ? Bien sûr, le Shiatsu est une thérapie complète, mais il est toujours intéressant d'ajouter une corde de plus à son arc,

surtout quand la synergie entre Shiatsu et réflexologie est, selon moi, si évidente.

Tout d'abord, le praticien de Shiatsu maîtrise déjà le mouvement de son propre corps dans le traitement ainsi qu'une gestuelle parfaitement adaptée à la pratique de la réflexologie. Il y a peu de techniques que nous ne dominons pas déjà. En second lieu, nous pratiquons déjà l'art du diagnostic par l'observation et la palpation, par exemple la lecture des zones du visage (utilisée, entre autres, dans le Ko Bi Do), la lecture du dos et du Hara (tant celle de Masunaga que celles d'autres écoles de Kampo japonais ou encore le célèbre Ampuku)... Bref, la compréhension du macrocosme dans le microcosme (et vice versa). Enfin, dans nos traitements, nous travaillons déjà sur les pieds, les méridiens et les Tsubo. Ainsi, nous sommes déjà préparés à intégrer une nouvelle approche dans nos soins.

Bien sûr, il nous faudra apprendre les zones de diagnostic, affiner et coordonner le travail de nos mains, apprendre les bonnes prises et le bon positionnement, et apprendre quelques techniques dynamiques d'étirements.

Deux possibilités s'ouvriront alors à nous : soit intégrer des moments de réflexologie dans nos traitements Shiatsu, soit donner une séance complète de réflexologie plantaire.

La réflexologie plantaire de style japonais

La formation que je propose aux praticiens de Shiatsu, comme celle proposée à l'EST à l'invitation de Bernard Bouheret, est résolument d'essence japonaise.

Jean-Marc Weill

Professeur de Shiatsu, membre de l'UFPST

Je suis né dans le soin. Fils, petit-fils et neveu de médecins hospitaliers d'une grande humanité, après ma majorité, j'ai cherché à m'éloigner de ce monde familial. Cependant, après vingt ans de quête personnelle, la fibre du « prendre soin » s'est imposée à nouveau, comme une évidence, comme si transmise par les gènes.

Il était trop tard pour envisager une formation longue dans le domaine médical occidental. Attiré depuis toujours par la sagesse orientale, ma vie a pris un tournant décisif lors d'un séjour de trois semaines au Japon, à la fin des années 1970. Vingt ans plus tard, il était devenu évident que ma voie serait celle du Shiatsu.

Formé par André Nahum et Wataru Ohashi en Shiatsu et par le Dr Jian Liujun (Centre Quimétau) et par l'acuponcteur Laurent Turlin en médecine chinoise, j'ai également découvert les bases de l'Ayurvêda avec le Dr Gensham Marda, consultant scientifique au Spa des Cinq Mondes. Depuis plus de vingt ans, je pratique et enseigne le Shiatsu, et depuis dix ans, j'intègre la réflexologie plantaire et palmaire comme complément naturel à mes séances de Shiatsu.

D'abord, je propose de pratiquer sur le futon (bien évidemment, le travail sur table est le bienvenu, si nécessaire). Ce travail au sol permet au praticien de rester dans le mouvement du Shiatsu. Ce mouvement, qui vient du plus profond de notre Hara, n'est pas aussi marqué ni aussi naturel quand le praticien est assis sur une chaise au pied d'une table de massage. Ainsi, la dynamique initiée du Hara, comme en Shiatsu, permet de moduler le rythme et d'affirmer la justesse du geste.

Ensuite, et c'est primordial, l'utilisation caractéristique de nos mains : la main « mère », qui soutient et écoute, se coordonne avec la main « messagère », qui interroge au travers du diagnostic du Kyo et du Jitsu pour faire le Ho-Sha : la quintessence de l'approche japonaise.

Les apports de la médecine orientale dans la réflexologie

Dans la réflexologie plantaire purement occidentale, l'utilisation des concepts éprouvés de la médecine orientale reste succincte et trop peu exploitée. Je propose une intégration forte de ce savoir, au même titre que les zones réflexes occidentales. Outre la théorie de base Yin-Yang et celles des substances vitales, il est nécessaire d'intégrer les méridiens (classiques et/ou les extensions de Masunaga). En effet, par exemple, l'observation d'anomalies sur le parcours des méridiens ou sur les Tsubo peut orienter le traitement.

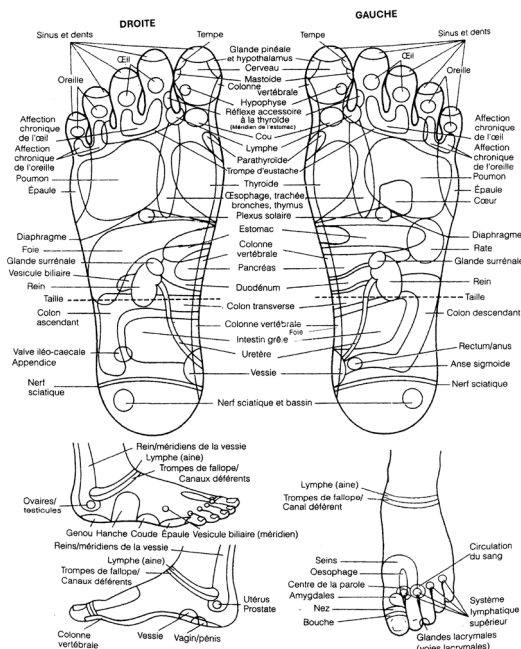
Mais plus encore, j'aime utiliser la théorie des points distaux (les Tsubo des pieds visent le haut du corps, et plus spécifiquement la tête), mais aussi les points Yu (Shu) antiques, en tout cas les trois premiers (Jing-Ying-Shu) et tous les Tsubo connus et utiles au traitement (notamment ceux qui traitent les syndromes Bi, les céphalées et les sensations vertigineuses...).

Cas clinique : un accompagnement de fin de vie

Depuis environ six ans, j'accompagne une patiente japonaise de 60 ans, ancienne pianiste de concert, atteinte de sclérose latérale amyotrophique (SLA). Cette maladie neurodégénérative grave se traduit par une paralysie progressive des muscles impliqués dans la motricité volontaire et affecte également la phonation et la déglutition.

Pendant quelques années, toutes les semaines, je la traitais par le Shiatsu et la réflexologie plantaire, à mon cabinet, puis au sol chez elle, et enfin sur son lit. Le diagnostic le plus chronique était un vide de plus en plus important du Yin du Rein et du Foie, sans compter sur la nécessité de calmer le Shen et de stimuler le Ki de la Rate pour renforcer l'énergie au niveau musculaire. Les deux dernières années, l'utilisation des huit Merveilleux Vaisseaux a également été prépondérante dans mon travail. Je ne détaillerai pas plus, car ce n'est pas l'objet de cette présentation et, de plus, je pense que vous savez bien faire en Shiatsu.

Ce qui a été intéressant pendant les cinq premières années de cet accompagnement, fut d'incorporer la réflexologie plantaire pendant les séances de Shiatsu. Tout d'abord pour renforcer l'énergie vitale via un travail des zones viscérales, ensuite parce que la réflexologie plantaire m'a permis



4

d'ajouter des phases de travail douces sur la flexibilité articulaire au travers de stimulation des grandes zones articulaires sur les pieds. Enfin, j'ai pu également amplifier le travail d'harmonisation sur le Shen et notamment sur l'insomnie due à l'anxiété constante ressentie par la patiente (détériorée par l'accroissement du vide de Yin général).

La survie à cette maladie est en général de 3 à 4 ans après le début des premiers symptômes. L'avancée de la maladie était inexorable, mais la patiente a pu gagner deux années de plus. Depuis deux mois, elle a été admise en soins palliatifs, et je m'y rends toutes les semaines avec l'accord du personnel médical de l'institution.

Les capacités cognitives de cette patiente sont encore parfaites, mais elle est branchée de partout, ne peut plus parler et respire très difficilement. Je n'ai accès qu'à ses pieds et difficilement à ses mains. Je lui donne une séance de réflexologie plantaire hebdomadaire de 45 minutes axée sur :

- le soutien respiratoire à travers les aires des poumons, j'utilise également le Tai Yin au travers des Tsubo de la Rate ;
- le Shen, via les zones réflexes du cerveau et du cœur, et certains Tsubo du Foie et de l'Estomac ;

Stage avec Jean-Marc Weil

Le prochain stage de réflexologie plantaire adaptée aux praticiens de Shiatsu, qui aura lieu les 29 et 30 mars 2025, est complet. D'autres dates de stages sont à l'étude, fort probablement un week-end de septembre ou octobre 2025 ; les informations seront prochainement disponibles sur le site de l'EST.

Bibliographie

- Meunier M., *Manuel approfondi de réflexologie plantaire*, Trédaniel.
- Estivill E., Centre Qimen, *La Réflexologie des empereurs*, Éd. Sokushindo.
- Maciocia E., *Les Fondements de médecine chinoise*, Éd. Satas.
- Maciocia E., *La Pratique de la médecine chinoise*, Éd. Satas.
- Faure-Alderson M., *Réflexologie thérapie totale*, Trédaniel.
- Sun Wei, *Massage chinois réflexologie plantaire*, You Feng.
- Ampuku: *Abdominal Acupressure. The classics at the heart of Japanese bodywork*, Philippe Vandenabeele, Shinzui Bodywork International Institute, Fukuoka.
- *Atlante di riflessologia plantare*, Orlando Volpe, éd. Red.

- des étirements qui sont ressentis dans tout le corps de la patiente ;
- la stimulation des zones correspondant à la colonne vertébrale.

Ce sont des séances éprouvantes, mais je suis récompensé par un sourire et une forme de gratitude offerte du regard. C'est également une leçon de vie pour moi : être intensément présent et se concentrer sur l'essentiel.

Jean-Marc Weil



UN POINT C'EST TOUT

4 DM (Ming Men) Porte de la Vie

LMing Men est situé au milieu des lombes, entre les 2^e et 3^e lombaires, sous le processus épineux de la 2^e vertèbre. C'est un point fameux et un fameux point. C'est le quatrième point du Du Mai nommé Vaisseau Gouverneur, vaisseau ascendant, recteur des Yang, qui correspond à l'axe vertical, créateur et inspireur, qui commande la force mentale.

Son nom

Du Mai : c'est le Ciel de l'homme qui gouverne, qui a des points en rapport avec le Moi, la Conscience, la détermination, le système nerveux central. Du Mai agit sur la colonne vertébrale, les mouvements, la sensibilité, la vigilance et l'adaptation à l'environnement. Il grimpe le long de l'épine dorsale, et les vertèbres sont alors vues comme une chaîne de montagne dont le sommet est au vertex (partie supérieure du crâne).

Son nom est éloquent, Porte de la Vie, Porte du Mandat Céleste, Porte du Destin car, d'après les anciens Taoïstes, chacun d'entre nous a un lien particulier avec le Ciel et

nous sommes tous missionnés pour un mandat unique lors de cette incarnation.

C'est le Ciel qui nous enjoint de vivre pleinement et de trouver notre place et notre chemin. Chacun doit trouver ici-bas le sens profond de sa vie. Toute vie est une Voie. Pour le Ciel, rien n'est petit !

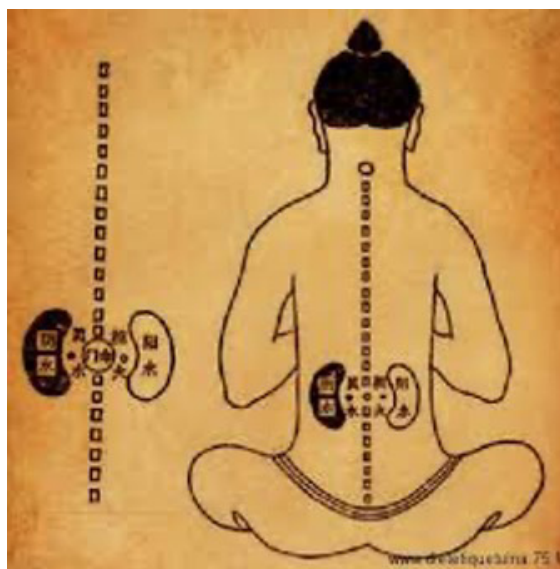
Les vieux maîtres de Qi Gong nous disent aussi que, si ce point reste fermé, aucune vie heureuse n'est possible. C'est par ce point que le Souffle des parents nous a été transmis et qu'il sera diffusé tout au long de la vie, d'où son nom de «Porte du Destin» ou «Porte de la Vie».

C'est le lot alloué à chacun, l'énergie originelle conservée par – et dans – les Reins. Il est en lien avec le Feu originel (Feu de Ming Men), qui est le flux issu du Souffle parental et qui réchauffe le corps tout entier permettant ainsi toutes les transformations nécessaires aux différentes combinaisons de la Vie. C'est la flamme qui réchauffera notre corps et éclairera notre chemin jusqu'à ses derniers instants.

Son action

C'est l'un des points les plus puissants du corps pour tonifier la vitalité et chasser la fatigue chronique. Il est en relation avec le cerveau via le vaisseau qui le conduit (le Vaisseau gouverneur).

On dit qu'il tonifie le Yang et le Jing du Rein et qu'il renforce les lombes et les genoux ; il donne de la vigueur mentale et sexuelle. C'est un point unique situé sur l'axe vertébral entre les deux Reins et entre les deux points Shu



(23V). Il se trouve également sur la ligne du Dai Mai, le Vaisseau Ceinture, avec lequel il partage la même origine (ainsi qu'avec Ren Mai et Chong Mai).

Il exprime la notion d'unité (au centre de la colonne lombaire) au sein de la dualité incarnée par les deux points Shu. Les deux Reins (et ces deux points Shu) symbolisent les deux parents et le point Ming Men au centre, le chemin que chacun doit accomplir pour s'éveiller et se libérer. Personne ne peut marcher à notre place ! Même si les parents nous ont tenus la main quand nous étions petits, un jour il faut marcher seul, sur ses deux jambes.

C'est le palier inférieur de la montée vers l'énergie impériale qui est représentée par le courant ascendant du Du Mai (Vaisseau Gouverneur), Voie royale vers le Soi, le Divin ou le Tao !

Ses indications thérapeutiques



Au niveau du corps et de ses fonctions, il traite les troubles de la colonne lombaire et la sciatique, les acouphènes, l'incontinence et les maladies chroniques en général. Il joue un rôle essentiel pour la stérilité et l'impuissance. Il traite les douleurs abdominales, les hémorroïdes, la diarrhée,

le prolapsus rectal, l'ostéoporose, le vieillissement prématuré, la stérilité, la dysurie. En dispersion, il traite les maux de tête et l'épilepsie, la fièvre, car il chasse la Chaleur. Il est en relation avec le système urogénital. Il accroît la fertilité et la vitalité.

Il peut être aisément associé au point du nombril, le 8RM, car il est sur la même transversale (Dai Mai) et le Yin/Yang s'en trouvera harmonisé. Il peut aussi ouvrir la Voie des ancêtres quand les nœuds transgénérationnels inhibent la personne et obturent son chemin de vie. On peut alors lui adjoindre le 4RM, Passe originelle, au centre du bas-ventre.

Ce point peut être piqué à l'aiguille, traité aux ventouses ou poncturé avec le pouce mais on peut aussi le frotter ou le percuter et aussi le chauffer au bâton d'armoise, surtout pour combattre la fatigue. C'est un point qui, au milieu des

lombes, est soutenu et protégé par la ceinture de flanelle des anciens et par le Hakama (robe noire) des aikidokas et par la ceinture des judokas.

C'est un point qu'il faut traiter lorsque l'on prend de l'âge et que l'énergie des Reins faiblit, entraînant une moins bonne posture et une faiblesse de notre architecture. Il est alors très recommandé en automassages réguliers et dans certains exercices de Qi Gong et de Dao Yin.

Il est naturellement renforcé dans la position d'assise en quiétude, quand le dos est en rectitude et que l'Esprit s'immerge dans le bassin.

Il donne à l'homme sa fondation pour exercer le « vouloir vivre », la persévérance pour continuer paisiblement le chemin, la force intérieure et la solidité pour s'asseoir et demeurer dans la verticalité et l'unité de sa vie.

Bernard Bouheret

Colloque « Shiatsu et monde médical »

8 novembre 2025, de 9h00 à 18h00

92bis, bd Montparnasse 75014 Paris

Inscription auprès de l'UFPST : secretariat@ufpst.org

Seront abordés :

- Extrait du film documentaire La Voie du Shiatsu
- Shiatsu et Qi Gong en Ehpad : Dr Marie-Hélène Gaumont
- Henri Tsiang, ancien directeur de recherche à l'Institut Pasteur : conférence autour de son livre Descartes au Pays du Qi Gong et pratique
- Shiatsu en milieu hospitalier, témoignages : Gaëlle Teneur, infirmière anesthésiste
- Shiatsu sur le personnel soignant des hôpitaux : témoignage de 20 ans de pratique dans les hôpitaux parisiens
- Shiatsu et polyarthrite rhumatoïde : 20 ans d'ateliers thérapeutique menés par l'AIST
- Médecines intégratives et Shiatsu : état des lieux par Sarah Vignolles, infirmière DE
- Conférence de Cyrille Javary sur « l'invisible anatomie du corps chinois »
- Shiatsu en pédopsychiatrie : retour d'expérience de 8 ans de pratique hospitalière + témoignage du Dr Marc André Friedrich, psychiatre à l'hôpital de Verdun
- Témoignages de soignants, professionnels de la santé qui œuvrent avec le Shiatsu
- Shiatsu en oncologie, étude réalisée par Dominique Chevalier, kinésithérapeute



CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

Poursuivons notre lecture suivie de ce texte spirituel et inspirons-nous du chemin dessiné pour conduire nos pas vers la paix intérieure...

Trente-six

Il est tout à fait possible d'achever l'immortalité et d'expérimenter pour toujours la joie et la liberté absolues. Pratiquer la vertu non discriminante est le moyen pour y parvenir.

Par la pratique de la bonté et de l'oubli de soi, vous alignez naturellement votre vie sur la Voie intégrale. Vivant selon la Voie intégrale, vous commencerez à éliminer les frontières illusoire qui séparent gens et sociétés, ténèbres et lumière, vie et mort. Éliminant ces illusions, vous accédez à la compagnie des êtres spirituels les plus élevés. En leur compagnie vous êtes protégé des influences négatives et votre énergie vitale ne peut être dispersée. C'est ainsi que vous achevez l'immortalité.

Souvenez-vous : il n'est pas vrai que ceux qui cultivent l'intégralité et la vertu pour elles-mêmes, ne rencontrent pas d'empêchements dans la vie. Le fait est plutôt qu'ils comprennent les difficultés comme le chemin même vers l'immortalité ; les rencontrant calmement et ouvertement quelle que soit la manière dont elles apparaissent, ils se développent joyeusement et leur répondant, ils deviennent aussi naturels, aussi complets, aussi éternels que le Tao lui-même.

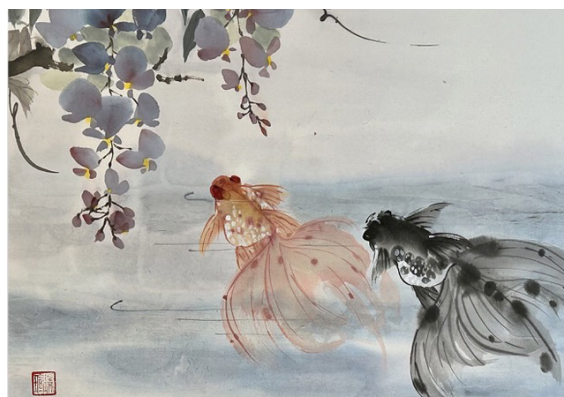
Trente-sept

Une personne supérieure se préoccupe du bien-être de toutes choses. Elle fait cela en acceptant les responsabilités pour les énergies qu'elle manifeste à la fois activement et dans le règne subtil. Regardant un arbre, elle ne voit pas un événement isolé mais des racines, feuilles, tronc, eau, sol et soleil : chaque événement relié aux autres et « arbre » s'élevant à partir de leur liaison. Se regardant elle-même ou regardant un autre, elle voit la même chose.

Arbres ou animaux, humains ou insectes, fleurs et oiseaux. Images actives des énergies subtiles qui coulent des étoiles à travers l'univers, se rencontrant et se combinant entre elles et avec les éléments de la terre, elles donnent ensemble naissance à toutes les choses vivantes.

La personne supérieure comprend cela et aussi que ses propres énergies jouent un rôle dans ce processus. Comprenant ces choses, elle respecte la terre en tant que mère, les cieux comme son père et toutes les choses vivantes en tant que ses frères et sœurs. Prenant soin d'eux, elle sait qu'elle prend soin d'elle-même. Leur donnant, elle sait qu'elle donne à elle-même. En paix avec eux, elle est toujours en paix avec elle-même.

À suivre...





SÉANCE SINGULIÈRE

À la découverte «réciproque» du Shiatsu équin !

En introduction de l'Université d'été qui s'est déroulée à Lembrun en août 2024, Monique Le Bon nous a invités à partager une pratique de Shiatsu équin qui fut autant une première pour nous que pour les trois jeunes trotteurs/receveurs arrivés récemment à la ferme équestre de Lagravade à Sainte-Livrade-sur-Lot.

Monique, en guise de présentation, pourrais-tu nous expliquer le parcours qui t'a menée à cette pratique et nous livrer ta formation initiale ?

Je suis titulaire d'un BTS Production Animale option hippique et j'ai consacré toute ma vie professionnelle aux chevaux, dans les Haras nationaux devenus l'Institut français du cheval et de l'équitation, après la fusion avec l'École nationale d'équitation, Cadre noir de Saumur.

Tu as enclenché sur d'autres formations ou plus précisément comment as-tu découvert le Shiatsu équin ?

L'avantage de travailler pour l'administration est que l'on a accès à beaucoup de formations. J'ai ainsi pu passer une licence de Chef de centre d'insémination, un DU d'éthologie du cheval et suivre différentes formations autour de l'approche comportementale du cheval, du langage non verbal et de la pleine conscience. Je peux dire

que j'ai abordé, tout au long de ma carrière, le cheval par tous ses «bouts» : reproduction, éducation, rééducation, médiation autant pour les personnes en difficulté que pour les chefs d'entreprise, puis formatrice sur toutes les thématiques autour du cheval et surtout le comportement et la communication à pied.

Ayant été témoin de ce que les chevaux pouvaient endurer et de la manière dont ils étaient trop souvent «utilisés» dans les différents milieux équestres, au moment de prendre ma retraite, j'ai voulu leur rendre un petit peu de tout ce qu'ils m'avaient apporté pendant mes 40 ans de vie professionnelle.

J'avais un collègue qui était praticien de Shiatsu équin, c'est lui qui m'a sensibilisée et le hasard, ou la vie, a mis juste à côté de chez moi un stage d'initiation au Shiatsu équin. J'ai donc entamé ma seconde vie avec cette pratique une fois acquise.

Étant bien connue dans le milieu équestre de la région, j'ai rapidement eu beaucoup de demandes depuis fin 2015.

Tu as été en contact avec Bernard et tu as eu l'idée de partager ton expérience.

C'est une démarche habituelle pour toi de partager avec d'autres personnes ?

Oui, j'aime partager ! Je viens, par exemple, toutes les semaines dans le centre équestre où nous étions pour notre rendez-vous d'initiation, j'y fais un peu d'enseignement et j'anime des stages sur le comportement du cheval et sur la communication non verbale à pied face au cheval. Ce qui est important pour moi dans l'accompagnement d'un cheval par le Shiatsu, c'est que son propriétaire puisse suivre les conseils donnés sur le mode de vie et la relation qu'il a avec son cheval, aussi bien monté qu'à pied. Si le cavalier ne se remet pas en question, on peut donner des séances de Shiatsu indéfiniment toutes les semaines ou tous les mois sans amélioration stable, car toutes les énergies perverses que va subir le cheval, isolement, enfermement au box, lecture erronée du comportement, vont faire que la situation va se détériorer à nouveau très vite.

Le cheval est dans la nature un animal proie, donc de fuite et grégaire. La domestication n'a pas modifié son comportement. Sa grande émotivité va faire qu'il sera vite perturbé par une utilisation inappropriée et par les émotions des personnes qui sont à côté de lui. C'est un animal particulièrement sensible et réceptif à l'énergie que l'on dégage.

Qu'est-ce que t'as eu comme superbes réussites justement par rapport à cette émotivité du cheval ?

J'en ai eu beaucoup mais j'ai surtout en mémoire une jument qui était en transfert d'embryon. Il s'agit d'une jument dont je garde un souvenir assez extraordinaire. Le transfert d'embryon est quelque chose de très dur à vivre pour la jument donneuse, car la récolte des ovules fécondés est vécue comme un avortement et programmée tous les mois ; pour un animal qui ne vit que pour la survie de l'espèce, c'est extrêmement violent. Les juments qui vivent cette situation deviennent soit agressives, soit dépressives. Cette jument-là, elle, était devenue très agressive. Personne ne pouvait plus la toucher. Elle ne pensait qu'à croquer ceux qui l'approchaient. La première séance de Shiatsu, je l'ai fait juste avec l'intention en positionnant mes mains à 10 cm de son corps. Et puis, elle s'est laissée apprivoiser. Au bout de 2 ou 3 séances, elle m'a laissée la toucher et elle s'est adoucie. Petit à petit, elle a réussi à évacuer toute la colère accumulée. Elle s'est, malheureusement, laissée également toucher par le personnel du centre de reproduction et a été à nouveau inséminée. J'ai cependant réussi à sensibiliser ses propriétaires ; on a pu discuter, échanger et ils ont fini par la réformer précocement. J'ai revu cette jument, dans une écurie où j'allais régulièrement, elle y était en pension pour une retraite enfin bien méritée. Quand je suis arrivée dans le pré, de suite elle est venue vers moi et j'ai pu poser les mains sur elle, un moment magique, plein d'émotion ! Par la suite, j'y suis allée tous les mois pour lui donner un Shiatsu. Ce n'était vraiment plus la même.



Bravo.

Oui ! de belles expériences !

Si tu avais des conseils à donner pour ceux qui s'intéresseraient à cette pratique, à quoi devraient-ils s'attacher ?

Avant de se former au Shiatsu équin, ou parallèlement, il est très important d'acquérir une connaissance approfondie du cheval, de ses besoins, de ses comportements, de son mode de communication. Être simple cavalier, aimer les chevaux ne suffit pas ! Cette connaissance ne doit pas être uniquement théorique mais pratique. Un cheval pèse en moyenne 500 kg et peut avoir des réactions très vives, il est donc indispensable de le comprendre, de savoir comment l'aborder et entrer en communication efficacement.

Et cela guide sur l'aspect psychologique, en fait.

Vraiment, c'est fondamental. Le cheval lit en nous comme dans un livre ouvert. L'attitude intérieure, l'ancrage, la verticalité, la conscience du geste, l'économie de mouvements sont les qualités qu'il va falloir développer, un art de vivre qui va enrichir et perfectionner notre relation à l'animal. Le Qi Gong, la méditation et d'autres pratiques vont nous aider à avancer sur ce chemin.

Je te remercie de partager si complètement ton expérience, car on comprend mieux qu'il y a échange à 360 degrés.

Le cheval a besoin de sécurité, c'est un animal craintif. En dépit de son dressage, il peut avoir peur et fuir ; s'il ne peut fuir, il va se défendre, c'est vraiment sa nature profonde. Et sa sécurité, il va la trouver avec une personne émotionnellement stable, à son écoute et par conséquent le praticien de Shiatsu équin doit également acquérir ces qualités.

On ne le sait pas assez. Nous avons une grande reconnaissance pour la manière dont tu nous présentes ton approche faite de générosité et d'humilité. Et les trois « trotteurs » venus nous remercier à l'issue de tes soins en ont bien témoigné.

Propos recueillis par Astrid Filliol



MISSIONS INTERNATIONALES

SATHYAM ! « promesse » du shiatsu donné et enseigné à Pondichéry

Retour d'expérience : quatre praticiens ont passé deux semaines en Inde, à enseigner leur art. Richesse et chaleur humaine assurées !

En 2023, l'AIST est mise en relation avec Sharana, une ONG indienne œuvrant depuis 25 ans à Pondichéry. Sharana aide au développement, à l'éducation, à la formation de personnes selon une approche systémique et pluridisciplinaire de l'individu, de sa famille, de son village. Il s'agit d'offrir un cadre stable dans lequel les problématiques humaines trouveront solutions en aidant, en impliquant et en responsabilisant les personnes. Son objectif est de donner aux individus les moyens de devenir autonomes et chercher à leur faire prendre conscience de leurs propres forces pour améliorer leur vie.

Les objectifs des missions AIST – donner des Shiatsu à des publics défavorisés, le transmettre à des personnes pour en pérenniser la pratique en dehors de la venue de volontaires – ont enthousiasmé Rajkala, la directrice de Sharana, dont l'ONG œuvre dans une dynamique identique. Ainsi, du 21 janvier au 3 février, une mission « découverte » est donc acté avec l'équipe de Sharana afin d'expérimenter un temps d'enseignement et donner des soins. Quatre praticiens composent l'équipe AIST : Bernard Bouheret, Patricia Doye, Natacha Laborde et moi-même.

L'organisation

Le lendemain de notre arrivée, après la visite commentée de la structure Sharana, une réunion a

permis d'organiser un programme d'activité sur 8 jours. Deux groupes d'une dizaine de femmes – matin et après-midi – seraient enseignées. Dans le même temps et dans la même salle, des Shiatsu seraient donnés. La plupart des femmes étaient femmes au foyer, employées de maison ou commerçantes (vente de guirlandes de fleurs, bijoux fantaisies, tuniques, etc.).

Les horaires étaient 10h-12h30 et 14h-16h15, les personnes de l'après-midi devant aller chercher leurs enfants à 16h30. Sur les deux plages de la journée, deux praticiens enseignaient tandis que les deux autres donnaient des Shiatsu au personnel de la structure.

Tout a été très bien organisé : répartition des personnes en deux groupes, un référent désigné pour guider les personnes souhaitant recevoir un Shiatsu.

Pour l'enseignement et la pratique, tapis de yoga et tissus lavés quotidiennement ont été fournis, tableau et support d'écriture pour la prise de note étaient fournis. Le déjeuner nous était offert : de la délicieuse cuisine indienne peu épicée. En fin de journée, un chaï et une collation nous étaient proposés également.

Pour l'enseignement, Ananya, une jeune volontaire âgée de 21 ans, était notre traductrice français-tamil. Cela a permis d'approfondir et d'échanger facilement avec les deux groupes qui parlaient peu ou pas l'anglais.

Ananya et deux autres personnes dont une thérapeute, responsable d'un village, étaient référentes pour maintenir la pratique après notre départ.

Des cours dans la joie et la bonne humeur

Il a été transmis un protocole raccourci sur la base du Sei Shiatsu martial en intégrant des fluidiques. Un protocole dont elles peuvent faire une partie pour soulager des tensions musculaires ou des émotions fortes.

Dès le premier jour, les femmes ont montré un vif intérêt et se sont impliquées dans la formation. Chaque jour, elles étaient dans l'expectative des nouvelles manœuvres à apprendre. La mémorisation s'est plus faite par observation et pratique que par la prise de notes. Elles étaient très attentives et posaient des questions pour préciser des postures de mains ou de corps, et elles veillaient à être supervisées par l'un de nous. Elles s'entraidaient aussi en se consultant.

Chaque session s'ouvrait et se terminait par un Qi Gong, et par un engagement de pratique quotidienne avec leurs proches.



«Sathyam !» (promesse, en tamoul) était prononcé ensemble, en clapant les mains, bras tendus.

Certaines ont même incité des amies à intégrer la formation. En s'entraînant sur leurs proches, elles ont constaté la détente que leurs mains débutantes transmettaient et le soulagement des douleurs. Elles ont bien compris que le Shiatsu était un trésor à portée de leurs mains.

En 6 jours, le protocole a été transmis, acquis et révisé régulièrement. Avec satisfaction, les élèves ont déroulé fluidement le protocole complet en fin de formation.

Une réunion de bilan a été faite le dernier jour en présence de l'équipe de direction, du personnel ayant reçu des Shiatsu, des femmes enseignées sous la forme d'un grand cercle sur le sol. Il nous a été témoigné une grande satisfaction de cette expérience de transmission. La qualité de l'enseignement, la bienveillance et la bonne humeur quotidienne ont été sources motrices d'un bon apprentissage. Ces moments de formation ont été d'autant plus précieux pour ces femmes que leurs vies sont difficiles – dont nous n'avons rien su. Le souhait de consolider ce partenariat a donc été affirmé.

Deux élèves ont témoigné : « *On ne savait pas à quoi s'attendre la veille de la formation... Si la formation avait duré deux mois, je serais venue chaque jour, car le Shiatsu m'a redonné de la joie. Je me souviendrai toujours du mois de janvier 2025.* »

« *A chaque fois qu'on avait une question, vous ne vous énerviez pas même si on la posait plusieurs fois, vous étiez toujours calmes et souriants.* » « *Au début, des postures étaient douloureuses et puis cela allait mieux au bout de quelques jours.* »

« *Un jour, j'aimerais enseigner le Shiatsu* », a affirmé une des femmes qui fait des massages de visage.

Le bilan

Au total, une cinquantaine de Shiatsu ont été donné au personnel de l'ONG. Ce bilan fut très émouvant pour tous. Approfondir l'enseignement du Shiatsu, le transmettre à de nouvelles personnes, le rendez-vous a été pris pour 2026.

Entre temps, les femmes motivées auront l'opportunité de pratiquer le Shiatsu entre elles, dans les locaux de Sharana à raison de deux fois par semaine. Les référentes participeront à ces ateliers pour maintenir les acquis. Des vidéos des séquences d'enseignement et du protocole complet ont été réalisées sur place.

Pour cet été, l'AIST a fait un appel à candidature de volontaires s'adressant à des praticiens certifiés a minima en Shiatsu traditionnel. Ils donneront des Shiatsu à Pondichéry, voire dans des villages alentours, et pourront participer aux ateliers d'entraînement pour consolider la pratique des élèves.

En fait, si sathyam signifie promesse, il signifie aussi vérité... Le Shiatsu est un formidable instrument relationnel par son toucher bienveillant et respectueux d'autrui et par son efficacité à panser des cœurs abîmés par la vie et à réhabiliter ces êtres dans la dignité qu'ils n'ont jamais perdue.

Sandrine Loiseau

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** : Caroline Bouchery, Bernard Bouheret, Gaëlle Chiarot, Astrid Filliol, Sandrine Loiseau, Jean-Marc Weill
- **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