



La lettre du shiatsu

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

2 **CÔTÉ ATELIERS**
Heureux qui comme Ulysse.

4 **FORMATION**
Les pouls radiaux...

8 **CÔTÉ PRATICIENS**
Promo 2018, ou la force
de l'engagement solidaire

12 **SUJET PHARE**
La Voie du tatami

16 **UN POINT, C'EST TOUT**
17RM, Centre de la poitrine

18 **CÔTÉ ORIENT**
Suite des Enseignements
de Lao Tseu

20 **BRÈVES**
Mission Colombie 2026



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

*« Si un pays est gouverné avec sagesse,
ses habitants sont satisfaits.
Ils aiment travailler de leurs mains
et ne perdent pas de temps à inventer
des machines pour économiser leur temps. »*
Lao Zi, Dao De Jing, chap. 80.

*Incroyable verset prémoniteur de Lao Zi au chapitre 80 du Dao De Jing, qui date
pourtant de 2500 ans !*

*En effet, quand le pays est mal gouverné, les structures peinent à rester en équilibre
et l'inquiétude s'installe dans tous les foyers.*

*Alors que faire ? Nous, les praticiens de Shiatsu, vivons dans un autre Espace-Temps
où seules comptent la solidarité et l'entraide qui sont les fondements de notre
association. Nous subissons les vagues de ce monde mais nous savons qu'un autre
monde, plus juste, plus aimant et plus profond existe.*

*Que faire dans ce marasme ambiant ? Tisser des liens, consolider les partenariats déjà
existants ; ouvrir des portes et de nouveaux horizons, mettre en avant ce qui rassemble
plutôt que ce qui divise. Les missions Shiatsu repartent en Espagne, au Bénin, en Inde
et en Colombie pour la première fois en janvier 2026 !*

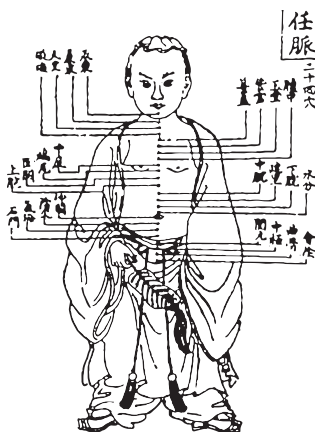
*Le Colloque du 8 novembre, dont le thème « Le Shiatsu, une ressource pour la santé ? »
est parlant, mettra toutes nos actions en lumière. Depuis plus de 20 ans, nous sommes
sur le front, nous œuvrons main dans la main avec le monde médical et hospitalier.*

De cela nous voulons rendre compte.

*Il faut le savoir, 5 000 séances sont données chaque année, ce n'est pas rien
n'est-ce pas ? Et cela ne fait pas la Une des journaux télévisés ! Comme le disent
les Africains : « On entend le fracas de l'arbre qui tombe mais on n'entend pas la forêt
pousser ! »*

*Des témoignages précieux seront délivrés lors de cette journée, ils nous mettront du
baume au cœur, ce cœur qui a toujours besoin d'être nourri mais aussi apaisé et purifié.
À l'heure où l'IA semble vouloir pénétrer, voire dévorer tous les espaces de notre
quotidien, nous, Shiatsushi, nous lui préférons l'IM (intelligence manuelle) car, depuis
les écrits de Zhuang Zi, le vieux maître taoïste, nous savons que « la main réalise ce que
dicte le Cœur ».*

*Septembre sera peut-être noir, octobre sûrement rose et novembre assurément blanc,
comme la couleur des blouses des soignants et les plumes de la colombe de la Paix.
Ce sera notre drapeau, étendard de nos valeurs, étoffe immaculée de notre discipline
bien-aimée.*





CÔTÉ ATELIERS

Heureux qui comme Ulysse...

A-t-on jamais vu un pianiste ne pas faire ses gammes quotidiennes ? Un judoka n'aller que très rarement à l'entraînement ? Un peintre dessiner de mauvaise grâce ? A-t-on jamais vu un écrivain ânonner ? Un potier rechigner à mettre les mains dans la glaise ? Un danseur se produire en spectacle sans répétition préalable ?...

Le Shiatsu est un art manuel à part entière, au même titre que le dessin, la musique, la sculpture, etc. Qui dit art dit pratique, et plus exactement pratique dans la répétition jusqu'à ce que chaque geste, chaque enchaînement devienne fluide, délié, apparemment simple.

Le temps de l'apprentissage commence dans le lieu de formation. Pour le Sei Shiatsu, c'est à l'EST.

Le Shiatsu, un art manuel

Décider d'apprendre le Shiatsu et passer le pas en s'inscrivant dans une école n'est pas anodin. Celles et ceux qui, passé, présent et futur, quelle que soit leur raison intime, franchissent le seuil du tatami et d'une nouvelle vision de la vie, s'engagent à se former : sur le plan intellectuel, en assimilant les fondamentaux de la médecine chinoise transmis par les professeurs, et sur le plan pratique, en fréquentant les ateliers mis à leur disposition par l'École.

De la même manière que cette médecine envisage le corps non séparé de l'esprit, le pratiquant de Shiatsu ne peut prétendre apprendre la théorie sans la pratique. Qui dit art manuel dit mains exercées, cœur expert, corps aguerri...

Maturité et responsabilité

Ce n'est pas parce que l'élève a bien appris ses leçons qu'il sera un bon pratiquant de Shiatsu. La pratique demande répétition, recherche du rythme, du tempo, de la présence afin que le corps finisse par développer une forme d'intelligence immédiate.

Le Shiatsu appelle un corps délié, un cœur ouvert et léger, un esprit large. Rien de tout ceci ne s'apprend dans les livres, rien de tout ceci n'est inné : seule la répétition des mêmes gestes, des mêmes enchaînements, des mêmes pressions porteront un jour des fruits...

Et c'est chaque jour que nous décidons de consacrer une demie heure, une heure voire plus à l'exercice des postures, que nous décidons de donner un soin à un collègue, un ami, un membre de sa famille mais aussi à un parfait inconnu au sein des ateliers d'entraînement et de pratique de l'EST. Combien est précieux l'apprentissage avec ses pairs : accepter de se faire corriger, demander des ajustements, découvrir des éléments qui avaient échappé en cours, et bien d'autres choses encore...

Pour ce faire, si ce n'est encore de la passion, il faut de l'envie, une motivation bien chevillée au corps, car l'exercice n'est pas aisé au départ : on a l'impression de ne rien y comprendre, des douleurs peuvent rapidement apparaître dans les jambes, les reins, la fatigue détourner notre regard de l'objectif.

Cependant, il ne faut pas s'y tromper : là est le point de départ de la discipline.

Une vaste proposition d'ateliers

Rappelons que l'EST est, en France, parmi les différentes écoles de Shiatsu, la seule à offrir à ses élèves la possibilité de s'entraîner, avec un tel panel, au sein de sa structure.

Dès la première année

Des ateliers d'entraînements, encadrés par des anciens diplômés sont ouverts aux élèves dès leur première année de formation. Ils sont échelonnés à différents moments de la semaine pour que chacun puisse y avoir accès (soirée, week-ends, heures du déjeuner).

Ces ateliers sont très précieux : c'est l'occasion de revoir une séquence du kata, trouver le juste trajet d'un méridien, l'exacte localisation d'un point mais aussi chercher le bon dosage dans les pressions, la juste position des mains, l'alignement dans la posture, et beaucoup d'autres choses encore.



On y pratique avec des élèves des quatre années, on apprend les uns des autres, on reçoit l'expérience des plus anciens. C'est une grande richesse dont il serait dommage de se priver.

Dès la deuxième année

D'autres ateliers, dits de pratique, sont ouverts dès l'acquisition du protocole de Shiatsu en fin de 1^{re} année. Ils permettent à l'étudiant de pratiquer sur le personnel soignant au sein d'établissements hospitaliers (Cochin, Necker, La Pitié, Saint-Antoine, Hôtel-Dieu, Corentin Celton, etc.) et sur le personnel des établissements publics du MRES et de la BNF. Ils sont ouverts plusieurs heures tous les jours de la semaine.

C'est le début de la prise de contact avec des personnes extérieures à l'école, en demande de soin et d'attention. On y découvre la relation à l'autre dans le soin, on y ajuste ses émotions comme ses pressions, on apprend à gérer le temps imparti à chaque receveur...

Dès la troisième année

Dès l'entrée en 3^e année, des ateliers spécialisés d'accompagnement thérapeutique sont ouverts au

bénéfice des malades souffrant de la Polyarthrite Rhumatoïde mais aussi de toutes personnes à petits revenus souhaitant être accompagnées par le Shiatsu, au sein du Dispensaire de l'École. Ces deux ateliers fonctionnent deux heures par semaine ou tous les quinze jours.

Ici s'ouvre la relation thérapeutique à proprement parler : le soin s'adapte au mieux aux pathologies à traiter puisque c'est l'année de l'apprentissage des points et de leurs actions, de la mise en pratique des fondamentaux de la médecine chinoise.

Un praticien certifié encadre chaque atelier, pouvant aider à la prise des pouls, à la réflexion dans le traitement à mettre en œuvre, tout comme être à l'écoute des doutes et craintes des pratiquants.

En quatrième année

D'autres ateliers spécifiques de complément thérapeutique sont ouverts aux titulaires de l'École désirant se perfectionner en 4^e année (facultative), comme le pavillon des enfants et des adolescents du Pr Cohen à l'hôpital La Pitié et le Lycée François-Villon qui accueille des enfants en grandes difficultés scolaires.

Une étape supplémentaire est ici franchie : les soins sont dispensés aux malades de ces structures publiques. La relation dans le soin à l'enfant et à l'adolescent est une découverte sans compromis ! Ils sont autant fragiles que sans concession, sans filtre et en grande demande. Et quelle joie reçue !



En chemin

Choisir le Shiatsu, c'est emprunter une voie (Dô) inépuisable : à l'instar d'Ulysse, devenons pèlerin d'un voyage initiatique qui tantôt nous fera tomber de Charybde en Sylla, tantôt entrevoir des merveilles, aborder des îles et côtoyer des sirènes... et nous mènera à bon port, au cœur de l'humanité.

Chaque année, des bénévoles donnent de leur temps pour que le plus grand nombre d'ateliers puissent être offerts aux élèves de l'EST. Il en va également de l'esprit de communauté et d'appartenance.

Chaque année, les attentes des receveurs sont toujours aussi vives. Ceux-ci reçoivent du Shiatsu uniquement parce que ces ateliers existent : ils comptent sur les élèves de l'EST.

Alors, à vos zafu et tenugui ! Remplissez les ateliers ! Que vos mains apportent bienfaits, paix et joie !

Agathe Châtel



CÔTÉ FORMATION

Les pouls radiaux ou l'art de se connecter à la personne qui vient consulter

Que cherche tout praticien traditionnel, sinon se connecter à la personne qui vient consulter ?

Des outils

Pour aller dans le sens de cette connexion, le praticien a à sa disposition plusieurs outils. En médecine chinoise, les Si Zhen 四診 ou 4 Temps du diagnostic sont utilisés. Il s'agit d'observer (teint, langue, yeux, ongles, attitudes corporelles, etc.), d'écouter et sentir (voix, respiration, odeur de l'haleine, etc.), d'interroger (le motif de consultation, les ressentis, les habitudes de vie, l'environnement, etc.) et bien sûr de palper. Les pouls radiaux ne sont pas les seules palpations : les pouls antiques, les trois foyers, des endroits désignés par la personne, des trajets que le praticien soupçonne douloureux, etc., le sont également. Cependant les pouls radiaux restent primordiaux dans ce 4^e Temps.

Deux situations

Les pouls radiaux peuvent être étudiés de bien des manières, toutes aussi pertinentes les unes que les autres. Cependant, deux situations sont distinguées dans les textes traditionnels : celle où la personne est asymptomatique ou peu symptomatique, et le second cas est celui de la personne franchement malade, de manière plus ou moins grave, chronique ou récurrente.

La considération et la palpation des pouls vont différer selon ces différentes circonstances.

Les pouls radiaux de la personne malade

Les pouls radiaux sont perçus comme des indicateurs d'états symptomatiques. Il y a désynchronisation, déséquilibre, l'harmonie est rompue entre le Yin et le Yang.

Les circonstances précises de maladies doivent être découvertes, ainsi que nous le dit le chapitre 21 du *Suwen* : « Les causes de la maladie dans le cadre évolutif du Yin et du Yang, des quatre saisons, sont généralement dues au surmenage, à l'excès alimentaire, à la fatigue physique et mentale ».

Formes de pouls

Les 27 ou 28 formes de pouls donnés par la Tradition vont être utilisées avec bénéfice. Vous pouvez les retrouver facilement dans des manuels traitant des pouls. Ils viennent confirmer l'état décrit par la personne. Prenons un exemple : le pouls serré est donné comme étant le pouls caractéristique de la douleur. Si la personne vient vous consulter en présentant de grosses douleurs, vous pouvez vous attendre à rencontrer ce pouls. Et ainsi de suite pour chacun des 27 ou 28 formes de pouls.

Pourquoi 27 ou 28 ? Simplement parce que certains textes traditionnels en donnent 27 et d'autres 28.

Au départ, cela peut sembler fastidieux de les étudier, mais en les rencontrant on se familiarise avec eux, petit à petit, au cours des années.

Les Huit Règles

Toujours dans le cas de la maladie, les Huit Règles vont également s'appliquer pour évaluer les pouls radiaux : il s'agit des pouls forts/faibles, rapides/lents, superficiels/profonds, Yin/Yang. Ils contribuent ainsi à mieux comprendre l'état de la personne malade. Prenons un exemple : la rapidité, critère yang, rend compte de la Chaleur et d'une lutte dans le corps. Il y a rapidité quand le pouls a plus de 5 battements par respiration.

C'est donc très utile de savoir si la personne qui vient consulter commence ou est au milieu d'une attaque de Vent/Froid, par exemple. La personne peut spontanément vous en parler, mais elle peut aussi ne pas comprendre exactement ce qui lui arrive, et c'est en dialoguant avec elle qu'elle peut mieux se rendre compte de sa situation.

Sophie Marchand



Sophie Marchand pratique l'énergétique taoïste. Née en Bretagne en 1961, dans une famille de soignants, elle est certifiée de l'école des Cinq Éléments de Daniel Laurent ainsi que de l'Université libre de Psychosomatique orientale (Ho Chi Minh-Vietnam).

Elle dispense son savoir depuis plus de 15 ans au sein de différentes écoles. Elle est régulièrement demandée en France ou à l'étranger pour dispenser son savoir sur les pouls radiaux et la Tradition. Elle a également participé à l'organisation et organisé pendant 15 ans des voyages au Vietnam, en relation avec la pensée et la médecine traditionnelle asiatique.

Elle étudie depuis de nombreuses années le chinois médical et la pensée taoïste avec son professeur émérite Elisabeth Rochat de la Vallée.

Auteur de *L'Art suprême des pouls radiaux* chez Trédaniel en 2013 (indisponible), elle est passionnée par l'être humain et la Vie ; elle n'a de cesse de transmettre avec joie et générosité. Le plus fidèlement possible, elle se conforme au Ciel afin de nourrir sa vie. C'est un long chemin.

Elle aime particulièrement ces deux citations de la Tradition : « Cultivée en soi-même la Vertu rend authentique » (*Dao De Jing*, 54) et « Le Seigneur Lao a dit : Je ne suis pas un sage. C'est par l'étude que j'ai trouvé. Ainsi, dans ma quête de la Voie, il n'est rien auquel je ne m'applique. » (*Livre de la contemplation intérieure selon le Très Haut Seigneur Lao*).

Notez bien que dans la prise de pouls des Huit Règles, ce sont tous les pouls en même temps qui prendront l'une ou l'autre des caractéristiques : tous les pouls sont lents ou tous les pouls sont forts, etc.

Attardons-nous juste un moment sur les pouls Yin/Yang de cette série des Huit Règles. Pourquoi en faire mention puisque les six autres termes font allusion au Yin/Yang ? Forts, rapides, superficiels s'appliquent au Yang ; faibles, lents, profonds ont trait au Yin. Par Yin/Yang, dans ce

contexte précis des Huit Règles, il faut entendre pour Yin la forme du pouls, et pour Yang la force du pouls. Si le pouls a plus de Sang, il a plus de forme et est dit Yin. Si le pouls a plus d'Énergie, il a plus de mouvement et est dit Yang. Il est important de les mettre en dialectique afin qu'ils orientent le thérapeute vers un état Yin ou Yang du pouls en relation avec l'état de la personne.

Les pouls radiaux de la personne asymptomatique ou peu symptomatique

Les pouls radiaux rendent compte fondamentalement du mouvement vital de l'individu qui est baigné dans un univers en transformations et fluctuations incessantes : celui des saisons.

La nature nous donne des modèles, et plus l'être humain est en accord avec eux, plus il joue sa partition de vie avec harmonie : il résonne mieux au monde, trouve sa place entre Ciel et Sol et « s'enracine aux Esprits ».

La présence de la Terre dans les pouls

Avant même de citer les pouls en relation avec les saisons, il est nécessaire d'attirer l'attention sur la présence de la Terre dans les pouls.

« À l'état normal, le pouls de la rate est régulier, moelleux et lent comme la démarche calme et paisible d'un poulet », nous dit le *Suwen* 18. Mais bien d'autres textes encore insistent sur la présence de la Terre absolument indispensable dans les pouls, afin de pouvoir affirmer que la personne est en bonne santé. C'est une priorité dans les traitements : si la Terre vient à manquer, la faire revenir coûte que coûte. Travailler par le dos avec les Shu de la Rate est une solution tout à fait appropriée.

Que doit-on ressentir sous les doigts lorsque la Terre est présente ? Tous les pouls sont moelleux, arrondis. Ils sont légèrement glissants, attention, pas trop, sinon c'est une pathologie !

Il y a quatre saisons qui se passent toutes sur Terre, c'est pour cela que la Terre doit être tout le temps présente, en toutes saisons. Examinons les quatre saisons dans les pouls.

Rappel : la loge de la Terre est à la Barrière droite.

La présence du Bois dans les pouls

« Au printemps, le pouls se présente sous la forme d'une corde tendue », nous dit le chapitre 19 du *Suwen*, et bien d'autres textes traditionnels. Au printemps, tous les pouls



doivent avoir cette qualité. Vous pouvez aller dans un magasin de musique sentir une corde de violon ou de guitare vibrer sous vos doigts, mais vous êtes peut-être musicien et connaissez déjà ces sensations. C'est évidemment dans la loge du Bois (qui correspond au Système Locomoteur avec le Foie et la Vésicule Biliaire) que doit se faire le plus sentir le Bois. Et bien sûr la Terre, toujours présente. Ce qui fait dire au chapitre 18 du *Suwen* : « Le pouls du Printemps est légèrement tendu et moelleux par la présence de l'énergie de la Rate/Estomac ».

S'il n'y a pas assez de Bois au printemps dans les pouls radiaux, allez travailler par les points Shu du dos du Foie et de la Vésicule Biliaire.

Rappel : la loge du Bois est à la Barrière gauche.

La présence du Feu dans les pouls

On peut s'en étonner, mais c'est l'image de la houle qui est donnée pour le Feu et l'été. Non pas la vague qui se jette sur le sable, mais la houle de la haute mer, celle que vous avez pu voir dans des films lorsque des gros bateaux tanguent.

À moins que votre vécu ne vous ai amené sur ces houles impressionnantes. Elles sont rondes, mais pas comme la Terre, elles sont amples et puissantes. Et au sommet comme un crochet, ou un crampon, est ajouté dans les images de la Tradition. En été, tous les pouls doivent avoir cette qualité. Mais c'est bien sûr dans la loge du Feu (qui correspond au Système Conscience et Sang avec le Cœur et l'Intestin Grêle) que doit se faire le plus sentir le Feu. Et bien sûr la Terre, toujours présente. Ce qui fait dire au chapitre 18 du Suwen : « Le pouls de l'été est légèrement cramponnant et moelleux par la présence de l'énergie de la Rate/Estomac ».

S'il n'y a pas assez de Feu en été dans les pouls radiaux, allez travailler par les points Shu du dos du Cœur et de l'Intestin Grêle.

Rappel : la loge du Feu est au Pouce gauche.

La présence du Métal dans les pouls

Au chapitre 19 du Suwen, nous lisons que le rythme du pouls de l'automne est « souple, léger, superficiel ». Il est comparé à la neige qui tombe. Souvenez-vous de la neige, insaisissable. Il est aussi comparé à un duvet, là encore très léger, peu dense. Vous l'avez compris, en automne tous les pouls doivent prendre la caractéristique du Métal, même si bien sûr dans la loge du Métal (qui correspond au Système Respiratoire avec le Poumon et le Gros Intestin) se fera sentir le plus la présence du Métal. Et bien sûr la Terre, puisqu'elle est toujours présente. Ce qui fait dire au chapitre 18 du Suwen : « Le pouls de l'automne est un peu léger, comme le duvet et moelleux par la présence de l'énergie de la Rate/Estomac ».

S'il n'y a pas assez de Métal en automne dans les pouls radiaux, allez travailler par les points Shu du dos du Poumon et du Gros Intestin.

Rappel : la loge du Métal est au Pouce droit.

La présence de l'Eau dans les pouls

Le pouls de l'hiver auquel est associé l'Élément Eau, il est décrit comme étant comparable à « une pierre dans l'eau ». Il est fait état de sa densité dans de nombreux textes. Pas de dureté, car c'est une pathologie, mais plutôt un pouls qui se resserre sur lui-même, ferme. Là aussi, c'est l'ensemble des pouls qui prennent cette caractéristique en hiver. Et la Terre, l'invitée permanente, est là aussi en hiver. « Le pouls de l'hiver est légèrement dur comme la pierre, mais gardant l'état moelleux par suite de la présence de l'énergie de la

Rate/Estomac ». Observons le « légèrement dur » qui signifie plutôt une fermeté ainsi que nous le disions.

En hiver, c'est dans la loge de l'Eau (qui correspond au Système Urogénital avec le Rein et la Vessie) que se fait le plus sentir la présence de l'Eau. S'il n'y a pas assez d'Eau en hiver dans les pouls radiaux, allez travailler par les points Shu du dos du Rein et de la Vessie.

Rappel : la loge de l'Eau est à la coudée droite.

Suwen 5

« Au Ciel c'est le Mystère profond, en l'Homme c'est la Voie, sur Terre ce sont les Transformations. » S'adresser à une personne, c'est la prendre en considération dans son mouvement de vie qui est corrélé aux mouvements définis de l'univers. De son univers. Chaque personne est unique.

Nous sommes conviés à soigner chaque personne de manière spécifique, même si bien sûr il y a des principes à suivre, des lois vitales à prendre en compte pour tous. S'aligner, s'accorder, tels des instruments de musique pour une Symphonie Fantastique. Et ainsi, 1^{er} mouvement : *rêveries, passions*. Chaque personne qui vient consulter souhaite réaliser ses rêves. Chaque personne qui vient nous consulter souhaite sinon apaiser ses passions, au moins les vivre avec fougue et aussi conscience et équilibre. Nous les accompagnons.

Garder l'éclat de la vie.

Les pouls radiaux sont un chemin de sensibilité, de compréhension et de respect infini envers celui ou celle qui vient consulter.

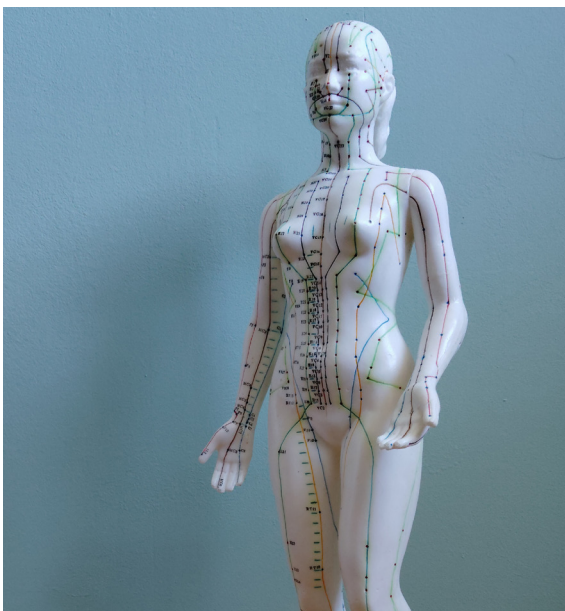
Accord majeur.

Sophie Marchand

La prochaine soirée sur la prise des pouls qu'animerait Sophie Marchand aura lieu le 16 octobre 2025, de 18h00 à 21h00.

Vous pouvez vous inscrire auprès de l'EST.

Lieu : Dojo de la rue des Boulangers,
10bis rue des Boulangers, 75005 Paris



CÔTÉ PRATICIENS

Promo 2018 ou la force de l'engagement solidaire !

Déjà trois ans que nous nous sommes quittés et pourtant notre groupe WhatsApp continue de s'enrichir des services que nous échangeons au-delà de celui-ci, des frontières géographiques et humaines.

Chacun d'entre nous sait qu'il peut compter sur les autres s'il lance un appel. L'énergie collective qui nous a guidés durant tout le parcours de la formation s'incarne désormais dans ce réseau constitué d'expériences de chacun, de cette curiosité insatiable qui nous anime toujours et nourrit nos réflexions partagées.

Quel est le secret de cette force solidaire qui vit encore après que nous avons fêté joyeusement tout l'accompagnement dont nous avons bénéficié par Bernard et son équipe ? Est-ce le Covid qui nous a tellement stimulés par réaction dans notre pratique ? Est-ce l'émotion née du choc du départ prématuré de nos deux camarades Sophie et Laurence ?

Au sein de notre promo 2018, constituée de personnalités tellement différentes, la passion née de la découverte de la MTC enseignée par Bernard, a révélé en chacun d'entre nous ce qu'il y avait de meilleur.

Aux plus jeunes qui choisissent cette voie, nous avons envie de transmettre comme un encouragement au travers de

témoignages de certains d'entre nous, destinés à partager aussi nos doutes, nos interrogations et surtout l'attitude d'humilité et de service à l'autre qui caractérisent la qualité première du praticien de Sei Shiatsu.

Ces cinq témoignages occuperont la rubrique « Côté praticiens » de La Lettre sur plusieurs numéros. Nous commençons avec Délia et Benoît, qui ont été également nos délégués de promo.

Délia, exercice entre cabinet et EPHAD

Délia, tu pratiques le Shiatsu en tant que professionnelle depuis bientôt 4 ans. Comment es-tu venue au Shiatsu ?

J'ai rencontré le Shiatsu avec Jeanne Boué. C'est elle qui m'a ouvert la voie ! Cela est arrivé de manière concomitante à mon départ de Canal+. Recevoir des Shiatsu m'a alors énormément aidée dans ce chemin que j'avais à parcourir et dans mes prises de décision. Motivée par Jeanne qui était à l'époque secrétaire de l'EST, j'ai décidé de suivre cette formation au moins un an pour apprendre le Shiatsu familial. L'idée était de me laisser du temps pour réfléchir à ma réorientation. Je m'y suis rapidement sentie à ma place, alignée avec les valeurs que je voulais privilégier dans ma vie. En fait, cela m'a tellement plu que je n'ai jamais eu envie de lâcher. Rapidement, j'ai imaginé en faire mon métier....



Sept ans plus tard, as-tu accompli ton souhait ?

Oui, c'est mon activité principale même si je garde un pied dans l'univers audiovisuel. Dès que j'ai obtenu mon diplôme de 3^e année, en 2021, j'ai ouvert mon cabinet chez Via Sana, un espace pluridisciplinaire à République. Les autres cabinets étant principalement occupés par des psychologues, psychanalystes et psychiatres, les personnes qui viennent à moi sont souvent en thérapie. Je les accompagne pendant leurs dépressions, burn out ou simplement des périodes de vie difficiles professionnellement ou personnellement. Aujourd'hui, je reçois aussi beaucoup de femmes pour des problématiques liées au cycle féminin ou qui souffrent de maladies chroniques.

J'occupe mon cabinet deux jours par semaine. Le reste de ma semaine se partage auprès des seniors dans trois EHPAD et des personnes atteintes de cancer à l'atelier Cognacq Jay.

Les EHPAD sont réputés assez difficiles d'accès. Comment as-tu réussi introduire le Shiatsu au sein de ces établissements ?

Exercer auprès des personnes âgées n'est pas une voie que j'avais imaginée initialement... Il m'a d'ailleurs fallu un certain temps d'adaptation pour me sentir totalement à mon aise. Peu de temps après l'ouverture de mon cabinet, l'occasion s'est présentée à moi sur recommandation de ma kiné qui intervient au sein de la résidence Domus-Les Gobelins. Puis, après plusieurs mois d'expérience, j'ai eu l'opportunité de présenter notre pratique au groupe Korian. Sur l'ensemble des établissements de la région parisienne, un seul m'a recontactée, Les Amandiers. J'y intervins depuis maintenant 2 ans. Lorsque la directrice a pris la direction d'une autre résidence à Alésia, elle m'a proposé de la « suivre » pour y proposer mes services.

Comment adaptes-tu le protocole de l'EST aux personnes âgées ?

Je pratique principalement sur chaise ou fauteuil roulant lors de séances de 30 minutes. Les zones les plus difficiles d'accès sont celles du dos. Mais, beaucoup réussissent à se pencher suffisamment pour travailler le Du Mai ou les Shu. Il faut veiller à ce que cela ne les fatigue pas trop et être rapide. Il faut en permanence s'adapter et faire avec leur énergie du moment. Une phrase de Bernard me revient souvent à l'esprit : « *Des fois, tu fais comme tu peux...* »

Là, tu agis en tant qu'intervenante extérieure ?

Je suis payée par les familles, ce qui ajoute au coût de l'EHPAD souvent très onéreux. Mais, les retours des établissements comme des familles sont vraiment très positifs. Les proches sont vite démunis vis-à-vis de la vieillesse, de la perte d'autonomie, des troubles cognitifs et de l'anxiété de leur parents... Ils cherchent des moyens de les accompagner au mieux dans les dernières années de vie. Le bien-être que procure le Shiatsu en particulier, et le toucher thérapeutique d'une manière générale, est un levier important pour les convaincre du bienfondé de la démarche. Par ailleurs, on dispose de tous les outils pour agir sur tous types de douleurs ou de pathologies.

Cela signifie que tu suis en moyenne un patient sur combien de séances ? Chaque semaine ?

Je recommande un minimum de 3 séances espacées de 15 jours. Mais il est rare que cela s'arrête aussi rapidement. Il faut savoir s'armer de patience et se satisfaire d'améliorations graduelles lorsqu'on a à faire à un blocage ancré depuis plusieurs années ou des pathologies de vides liées à l'âge. Généralement, même après une amélioration, les séances continuent. Les seniors prennent goût aux séances et au bien-être qui en découle ; les familles sont rassurées par ma présence. Tous les mois, je leur fais un retour sur ce qui s'est passé même succinctement. Je leur dis où j'en suis, ce sur quoi on travaille, dans quel état d'esprit est leur parent, ce qu'il faudrait envisager pour améliorer son bien-être...

Tu fais de la prévention ?

J'essaie d'être attentive aux besoins qui ne sont pas forcément remontés par l'EHPAD ; ils peuvent passer à côté de certaines choses. Les familles apprécient, notamment celles qui ne sont pas sur place. Tu es un point de sécurisation en fait.

La relation qui se noue avec ces personnes âgées, elle est extrêmement familiale ?

Oui elle est assez intime. Les personnes âgées sont extrêmement reconnaissantes du temps que tu leur consacres. Quand ils te disent : « *Vous me faites du bien. Ah que c'est bon ! merci beaucoup ! je vous attendais, je suis contente de vous voir...* », c'est très gratifiant ! Et puis intellectuellement c'est hyper-intéressant car tu es confrontée à toutes sortes de problématiques et pathologies. En ce moment, je travaille énormément sur la douleur car c'est quelque chose de tangible quand tu réussis à la diminuer.

Elles se situent où ?

Il y en a beaucoup sur le haut du corps ou les mains, les bras, les épaules, un peu partout en fait ! Je masse, je cherche les nœuds pour défaire les tensions, je les relie aux parcours des méridiens.

Quel rapport as-tu avec la direction et les soignants ?

Confiance et respect mutuel. La direction soutient mes interventions, le personnel a repéré qui j'étais ; ils savent que je viens régulièrement et de qui je m'occupe. Ce qui m'a beaucoup aidé dans le premier EHPAD, c'est que la direction m'a demandé de venir tous les mois, auprès du personnel pour des séances sur chaise ergonomique. Cela permet de nouer une relation forte avec eux. Tu es là aussi pour eux, tu finis par faire partie de l'équipe !

En plus des EHPAD, tu disais intervenir également auprès des personnes atteintes de cancer ?

Depuis plus d'un an et demi, je vais une matinée par semaine à l'atelier Cognacq Jay qui appartient à la Fondation du même nom. C'est un lieu d'accueil super pour les personnes atteintes de cancer et leur proche. Il donne accès à de nombreuses activités individuelles ou collectives et à un soutien psy bienvenu quand on fait face à la maladie.

Tu as été présentée ?

J'ai adressé une candidature spontanée alors qu'ils avaient déjà un praticien de shiatsu. Le directeur et l'oncologue m'ont reçue pour un entretien. L'expérience acquise au sein des ateliers les ont rassurés (d'autant que le médecin avait déjà reçu des Shiatsu à La Bulle de Cochin), et ils m'ont « acceptée ».

Qu'est-ce que cela t'apporte ?

J'ai ressenti le besoin de me familiariser avec les effets secondaires des traitements, notamment la douleur et la fatigue. Je rencontre naturellement beaucoup de stress et d'angoisse face à la maladie, aux diagnostics ...

Tu n'es pas atteinte par ce que tu rencontres ? Tu te protèges ?

Dans notre métier, il faut savoir se protéger. Tu rentres dans la vie des gens. Tu vas forcément être confrontée à des parcours difficiles. Donc il faut prendre du recul et savoir où est sa place. J'ai besoin de savoir là où ils ont mal, là où ils en sont. Ce qu'on peut toucher ou pas. Il faut avoir de la compassion

pour les aider, les soutenir et bien faire notre shiatsu mais pas être le miroir de leurs émotions.

Tu es une des rares d'entre nous qui as communiqué sur les réseaux sociaux.

J'ai fait une tentative sur Instagram pendant trois/quatre mois. Et j'ai complètement arrêté car cela prend du temps. Ce n'est pas ma culture, ce n'est pas quelque chose d'inné chez moi, je n'ai pas très envie de me mettre en scène. ...

En revanche, je nourris la fiche Google de mon cabinet (reliée à l'adresse) et j'ai un site Internet. Le site rassure et la fiche Google identifie le lieu car, à Paris, les gens regardent par rapport à la ligne de métro, à leur lieu de vie ou de travail : ils cherchent la proximité.

Le site, c'est un investissement auquel on peut réfléchir quand on s'installe ?

Moi j'ai fait quelque chose d'un peu complet. Mais cela peut être juste une page et c'est suffisant.

Que dirais-tu de la promotion dont tu es sortie finalement ?

Cette promotion était extrêmement dynamique, investie. Pendant le Covid, il y a eu un vrai soutien au moment où on aurait pu tous lâcher. Cette promo était superbe !

Benoît, promoteur de la discipline

Quel a été ton cheminement depuis l'école et comment as-tu orienté ton cabinet ? Avas-tu déjà anticipé pendant ton cursus, savais-tu plus ou moins où tu allais t'installer ?

Tu l'as inscrit aussi dans ton plan familial : tu as ton fils qui a été touché, ton épouse aussi. Ce chemin livre ta boîte à outils personnelle...

C'est le décès d'une amie très proche, très chère qui m'a convaincu d'aller dans le soin de support. Je l'ai accompagnée pendant un an, car elle était en recherche d'être rassurée psychologiquement, apaisée dans ses douleurs, et elle ne trouvait aucun interlocuteur pour la soutenir et la guider entre ses soins de chimio. Cela m'a scandalisé, ébranlé, touché si profondément en moi. Du coup, je me suis mobilisé en décidant de passer à l'action pour faire de cet événement dramatique quelque chose de positif. Offrir ma modeste contribution en me formant à une discipline et c'est ainsi que la Vie m'a mis en contact avec l'école de Bernard Bouheret.



À la fin du cursus, j'ai travaillé bénévolement pour l'association Étincelle où je donnais des Shiatsu à des femmes atteintes de cancer du sein. Puis je fus confronté au cancer de mon fils. Le cancer m'a amené au Shiatsu puis s'est à nouveau invité à la fin de ma formation ! Curieux message de vie.

Le cancer de mon fils m'a permis de me positionner et de faire la différence entre un papa qui veut donner un soin et un thérapeute qui doit rester dans son cadre. Or, moi je voulais aider mon fils, mais lui voulait être le « pilote », tout décider, tout orchestrer, être l'architecte de sa guérison. Il n'a ainsi pas voulu recevoir de soin de ma part. Cela m'a bousculé et fait réfléchir sur mon positionnement. « Je suis un thérapeute, donc je reste dans mon cadre » et s'il n'y a pas une alliance thérapeutique, je ne peux prendre en charge la douleur de l'autre. On ne peut intervenir que si la personne est demandeuse et décide de travailler avec toi. Ce fut un enseignement fondateur pour moi.

Et à l'issue de cette victoire, car ton fils a surmonté sa maladie, comment as-tu orienté ta recherche personnelle, la clientèle que tu reçois, pourquoi restes-tu ouvert à d'autres formations et comment qualifierais-tu ton installation avec ton cabinet situé en Île-de-France plutôt moins citadin que certains ?

Je suis installé pas loin de là où j'habite, dans une ville assez

cossee où il y a déjà un tissu, une culture médicale bien implantée : ostéopathe, kiné, médecins... J'aime cette petite ville et j'ai eu envie tout naturellement d'y poser mon futon. Ma boîte à outils, c'est bien sûr le protocole de Bernard avec sa philosophie qui est la colonne vertébrale de ma pratique, le point d'appui, l'assise principale, les fondations ; puis sont venues à moi par curiosité et par soif d'apprendre d'autres formations qui m'ont permis de garnir cette boîte.

Mon offre de soin s'est quelque peu élargie. Je reçois une clientèle qui majoritairement a besoin de se confier, de « déposer ». L'écoute active, la prise de pouls et sentir ce que le corps a besoin d'exprimer me fait vivre des soins Shiatsu merveilleux où je vois concrètement l'intérêt d'être à l'écoute du Grand Soi. Le corps a tant de chose à exprimer et quand il se sent entendu, de belles choses arrivent alors. J'ai constaté que ce que tu es et comment tu te formes conditionnent les personnes qui vont venir te consulter. D'où l'importance d'être en cohérence avec toi-même, avec tes choix.

N'est-il pas intéressant d'avoir un référent ? voire de se reposer ou d'échanger sur un cas ou de fonctionner en cabinet groupé ?

Le praticien ne doit pas rester tout seul. Il doit recevoir des Shiatsu, il doit se former toujours et encore, car cela le maintient en humilité, en position d'élève apprenant. Il ne doit pas rester figé dans une connaissance, et ne plus en sortir. C'est comme la médecine chinoise antique qui n'a pas arrêté d'évoluer. Tu vas vers ta valeur ajoutée et peut-être ainsi te spécialiser en Shiatsu grossesses, en cycles de la femme, en cancéro, en traumatismes ou rester généraliste avec ta patte à toi. « Il faut se créer une forme d'identité ». Se former en continu, c'est se confronter à l'expérience des autres, se remettre en cause, gagner en confiance, créer des contacts qui seront autant de ressources pour ta pratique.

Comment qualifierais-tu notre promotion ?

Joyeuse et généreuse, nous avons toujours plaisir à nous retrouver à l'image de la soirée de clôture faite en l'honneur de Bernard et des assistants. Nous avons toujours cherché à partager, nous étions voués l'un pour l'autre. Il y avait de la solidarité aussi via notre groupe WhatsApp : nous avons échangé une multitude de messages, de documents, de réflexions, de conseils, d'expériences. Un effet de groupe et une promo effectivement particulière avec une très belle énergie.

Tu as été investi pendant le Covid en démultipliant les ateliers pour que nous pratiquions à tout prix.

J'ai repris pendant deux ans la gestion des ateliers en profitant de l'élan déjà en place. Le Covid au départ a été un problème majeur en bien des aspects mais est devenu après une énorme opportunité pour nous, praticiens en devenir. Ce fut une chance d'avoir vécu cela : tous ceux qui ont pratiqué ont compris que nous étions à notre place au milieu des soignants, cadres administratifs, urgentistes, qui nous disaient : « Vous êtes notre respiration de la semaine ». Le Shiatsu c'est du don de soi, de la bienveillance.

Nous avons ainsi bouclé la boucle : c'est une sacrée reconnaissance médicale de la compétence du Shiatsu d'être praticiens dans autant d'hôpitaux, comme le dit Bernard. C'est gratifiant de soigner ceux qui soignent ! Quelles actions fais-tu pour promouvoir ton activité ?

Dans mon cabinet, je reçois des kinés, des infirmières, des psychopraticiens. En parallèle, je tiens à promouvoir le Qi Gong, le Do In et le Shiatsu. Dès qu'il y a une soirée zen, je m'investis ; j'ai participé à deux salons bien-être pour faire connaître le Shiatsu et mon activité de cabinet.

Je fais aussi partie d'une association locale de prévention santé, avec des intervenants qui travaillent sur la partie « activité physique adaptée », conseils alimentaires... J'interviens avec le Do In et Shiatsu sous forme d'ateliers le soir, sur une heure et demie, en expliquant d'abord l'énergétique, la MTC, puis en exécutant deux ou trois démonstrations un peu spectaculaires pour prouver que le Qi existe. Mon public ressent alors en réel la présence de l'énergie qui circule. Et j'apporte mon futon pour montrer quelques fondamentaux du Shiatsu.

Il est important d'aller au-devant des gens, afin de promouvoir la discipline encore méconnue et faire passer des messages autour de la prévention santé. Le contexte médical actuel a bien besoin d'ambassadeurs tels que nous.

À suivre...



SUJET PHARE

La Voie du tatami

TATAMI ! Le mot sonne comme un slogan et tout le monde comprend.

Un sol de paille

Me revient à la mémoire le Hombu dojo de la ville d'Omiya, dans la province du Saitama, au nord de Tokyo, qui était entièrement revêtu de tatamis de paille et il fallait bien savoir chuter de peur de voir son corps meurtri par le choc. Mais quelle esthétique ! Cette paille dorée et ces bordures noires ourlées de tissus si élégants. Et toutes les techniques du Maître calligraphiées sur les murs tapissés de bois. Et les deux Katanas, et le tambour Shinto ! C'était le siège de l'Hakko Ryu, l'école de la 8e Lumière, celle qui est au-delà des sept autres, invisible mais tellement irradiante.

Aucun doute ce Japon-là ne s'oublie pas ! C'est là que tout a commencé pour moi, c'était en 1981 et j'avais 25 ans. J'étais immergé en *Ushi deshi* (étudiant interne qui vit à temps complet) dans la maison du Maître et les tatamis étaient partout, à tous les étages de la maison. Et il y en avait trois !

Que c'était bon de fouler le sol et d'apprécier la texture de cette paille séchée sous les pieds, ça sentait si bon la nature !

L'esprit du Japon

Le *tatami* est parfaitement adapté au climat japonais. Il est utilisé dans les maisons depuis des siècles. Bien que l'évolution des environnements de vie ait entraîné une diminution de la demande, les Japonais aiment encore

s'asseoir et dormir dessus, et beaucoup apprécient encore son apparence unique. La cérémonie du thé, les pratiques martiales, les méditations Zen se font encore en présence des tatamis. J'ai coutume de dire « le Japon, c'est le sol ! » Et le sol au Japon, c'est le tatami. Incontournable !

Qu'il est bon d'aller recevoir un bon Shiatsu dans la petite pièce de la praticienne Motomé à Antony où les tatamis ont été découpés sur mesure ! Un futon au sol, un tenugui sous la tête, ce morceau de tissu légendaire qui rythme la vie des Japonais et déjà on se sent parti au pays du Soleil levant où l'art de vivre au sol fait merveille.

Et l'on commence par ôter ses atours, montre, bijoux, ceinture, le corps s'abandonne totalement, les bras s'écartent et sont soutenus par ces beaux tatamis et nous sommes tous deux au même niveau, sur la terre, sans intermédiaire. Les doigts de la soignante écoutent les battements de votre cœur en cherchant les pulsations des pouls sur l'artère radiale.

Que de beaux symboles ! Tous deux au sol, elle à genoux, moi étendu bras ouverts, elle, me prenant la main et écoutant les battements de mon cœur pour comprendre et ressentir mes éventuelles douleurs.

S'ancrer au sol

Les Japonais sont discrets mais à n'en point douter, ils ont compris l'art de la rencontre intérieure au sein d'un raffinement sophistiqué. On ne parle pas trop, jamais pour ne rien dire, l'observation est reine.

Aimer le Japon c'est aimer fléchir les genoux, et les genoux fléchis il est bien plus difficile de devenir orgueilleux. Le Japon est certainement le pays oriental qui a le plus cultivé l'art de l'effacement et de la modestie. Confucius

se sentirait vraiment chez lui ! L'aïkido de Ueshiba sensei tout en esquive et en aspiration s'y est aussi développée en majesté.

Peu de meubles, peu de décors sur les murs, pas de tapis, l'œil glisse sur la chaude ocre couleur des tatamis, le nez sent la douce odeur de la paille et c'est si bon pour l'âme qui aime la nudité et la simplicité.

Christian Bobin pourrait avoir vécu au Japon quand il écrit de si belle manière dans son ouvrage *Résurrection* :

« Un lit de lumière

Une chaise de silence

Une table en bois d'espérance, rien d'autre :

Telle est la petite chambre dont l'âme est locataire. »

La Voie du tatami, c'est le désir de rester ancré au sol car, quand on descend pour rejoindre le patient dans le soin, c'est aussi en soi que l'on descend. Et quand on fléchit le genou c'est aussi pour assouplir le « nœud du bâton de la tête », comme cette articulation a été nommée par le peuple Bambara.

Alors oui, le mental s'assouplit aussi, l'esprit s'allège, le corps garde sa jeunesse et c'est à chaque fois une immense joie de retrouver la Terre-Mère. Être ami avec le Tatami, c'est toute une vie !!! Voici le refrain du Shiatsushi.

Me revient aussi en mémoire les premiers pas de jeunesse à Montpellier, sur les tatamis du Dojo du n° 12 de la rue Saint-Louis, pour y pratiquer le judo traditionnel de l'époque, sans musculation, tout en finesse et en délicatesse. Mais que de sueur y est tombée et a imprégné le vert tissu de coton dont ils étaient façonnés ! Et quand mon jeune pied foulait ce sol habité, tout mon corps se sentait transcendé. Inoubliable sensation qui date pourtant de soixante ans !





Trouver sa juste place

Dans la pratique du Shiatsu aujourd'hui, il est fréquent de voir les jeunes praticiennes et praticiens éviter cette étape fondamentale de la pratique au sol dans l'apprentissage de leur art. J'ai coutume de dire que, dans notre discipline manuelle, on doit se forger un corps de Shiatsushi. Et pour cela, il faut passer au moins dix ans au sol, genoux à terre. Qu'est-ce à dire ? Qu'il va falloir, tout au long des années, vérifier la position de ses mains, de ses coudes, de ses épaules, celle du bassin et des genoux, et tout cela à chaque fois soutenu par la terre, par le sol, par la recherche de racines, pour mieux dispenser ses pressions, pour mieux accorder sa respiration, pour mieux ressentir le besoin de notre patient.

Le proverbe africain le dit si bien : *« Dans la forêt, quand les branches des arbres se querellent, les racines s'embrassent. »* C'est par le sol que nous sommes tous reliés et il est si bon d'être à la même hauteur, sur cette basse terre, quand nous produisons nos soins. Le tatami fera le lien.

Le jeune praticien va aussi devoir accorder son rythme de vie à celui de sa discipline et on peut entendre ce mot de deux manières : une pratique sûre et savante, mais aussi une règle que l'on s'impose, une exigence du quotidien qui devient un exercice conscient, un cheminement sur la Voie, un acte dédié à plus grand que soi. On parle alors du quotidien comme exercice.

C'est comme dans la méditation où l'on doit trouver sa juste place et, une fois trouvée sur le tapis, sûrement qu'elle se trouvera dans la vie !

Idem dans le Shiatsu ! On use ses pantalons au niveau des genoux, aucun ne fait plus d'un an. On use son Zafu avec ses ischions, aucun ne fait plus de dix ans. Et dans cette posture dite en Seiza (正座), signifiant posture correcte, on allonge sa colonne, on rétroverse son bassin, le dos est gardé droit, mais détendu de façon naturelle, les épaules tombent dans les hanches, on ouvre la tête au Ciel et on reçoit les émanations bienveillantes de la Terre. Alors en donnant on se trouve, en le cherchant pour l'autre, on le trouve pour soi.



Chemin de l'Amour

De là naît un centre nommé KikaiTanden en japonais, situé sous le nombril qui est tout à la fois, centre de gravité, centre énergétique et centre vital de l'homme.

On le nomme « Océan du Souffle ». Quand la posture au sol est fermement établie, ce centre est actif, la main du praticien est alors dite « habitée » et les pressions dispensées tout au long du Shiatsu sont profondes, intenses mais aussi maternantes et contenant. On est au cœur du Yin/Yang, il y a de la paix dans le mouvement, plus aucune vague dans l'océan.

Elle est là la Voie du tatami, elle va décourager le faible et renforcer le vaillant, elle va encourager le modeste et abaisser le puissant et ce praticien-pèlerin va devenir un chevalier du Shiatsu, un serviteur du soin, un messager de l'Amour, car sans amour on ne peut rien obtenir, on ne peut rien convertir, rien ne peut advenir. Comme le dit Sun Si-Miao, médecin de la dynastie Tang, « *c'est la vertu du cœur qui fait le bon médecin* ». Assis en Seiza, sur le tatami, il est plus facile d'atteindre cette vertu du cœur. C'est ce chemin qu'a emprunté le Japon traditionnel et sur lequel les praticiens de Shiatsu sont aussi invités à cheminer.

Cultiver la paix intérieure

Dans la cérémonie du thé, si chère aux Japonais, chacun est assis en Seiza et cela donne une note recueillie, paisible, attentionnée. Et bien sûr les tatamis sont là, en toile de fond, comme un plancher soutenant la paix et le silence.

Ce rituel n'est pas seulement une cérémonie de dégustation du thé, c'est une véritable voie de l'harmonie, du respect, de la pureté et de la tranquillité. Il invite ses participants à une réflexion intérieure et à un moment de quiétude.

Le rituel du thé est une pratique de l'attention. Chaque geste, chaque son, chaque saveur est un rappel à l'importance de l'instant présent. C'est également une occasion de se reconnecter à soi-même et de cultiver la paix intérieure. Voilà aussi ce que nous cherchons dans notre Shiatsu et cette assise nous aide à accéder à cette profondeur.

Le contact quotidien

Dans ma propre pratique quotidienne j'ai, dans mon corps, dans mes reins, dans mes genoux, ressenti les premières douleurs au bout de dix ans de bons et loyaux services et j'ai bien failli à ce moment-là, je vous l'avoue humblement, changer de modus operandi, quitter le sol et me servir d'une table de massage comme le font les ostéos ou les kinés.

Mais une voix parla en moi et me dit tout bas « *Ne t'inquiète pas c'est une étape, étudie tes postures, glisse le plus souvent ton Zafu sous tes fesses, finit ta séance en disposant ton patient en position assise sur une chaise...* » Et aussi : « *Ne te couche pas trop tard, ne mange pas trop le soir, oublie l'alcool et les corps gras, pratique les automassages, fais la sieste, repose-toi autant que possible, apprécie ta vie de famille, ne parle pas trop, écoute de la musique, chante, danse, prie...* »

Et cette voix je l'ai écoutée, sans ergoter car la Voie est pavée d'une mosaïque de joie mais on y accède par l'escalier rugueux de l'obéissance et, après quarante-cinq ans de métier, mes genoux sont toujours disposés à se plier joyeusement, pour, une fois fléchis, communier avec le tatami.

Je vous avoue, un peu moins humblement, que j'en tire une certaine fierté, mais pas d'orgueil car, comme on l'a déjà dit, cela est impossible dans la position en Seiza. Les genoux enracinés dans le tatami calment l'égo et ses envies de grandeur.

Ce contact avec la Terre-Mère est si bon, si chaleureux. La Terre est douce, les anciens paysans le savaient bien, ils la touchaient du bout de leurs doigts, ils la sentaient, ils l'aimaient. Nous n'aimons plus la terre aujourd'hui, nous lui préférons le béton, nous n'aimons pas plus la mer que l'on prend pour une immense fosse septique, nous n'aimons plus les forêts dont nous dévastons les arbres pourtant piliers entre la voûte céleste et le plancher terrestre, pas plus le ciel dont nous polluons l'atmosphère et dont nous empêchons les étoiles de scintiller pleinement par la lumière dévorante des mégapoles.

La Voie du tatami c'est aussi apprendre à aimer la simplicité, car même quand ils ne sont pas là, ces rectangles de paille, le corps, les jambes, les plantes de pied reconnaissent le sol, ses appuis, sa force et la confiance qu'il prodigue. Retrouver ses appuis c'est rejoindre notre humanité oubliée.

Alignement

Le tatami, c'est l'art de rendre noble le sol, c'est redonner de la dignité à notre terre méprisée, c'est la chance de cultiver l'humus qui a même étymologie qu'humilité et de retrouver nos racines dont nous nous éloignons tant aujourd'hui. Le tatami, c'est le pilier des Reins et le tamis du cœur.

La Voie du tatami, c'est s'abaisser pour mieux se relever, exalter et manifester sa noblesse d'appartenance au monde. C'est encore une fois gagner le Ciel sans abandonner la Terre. Stabilité, humilité, enracinement et alignement en procéderont.



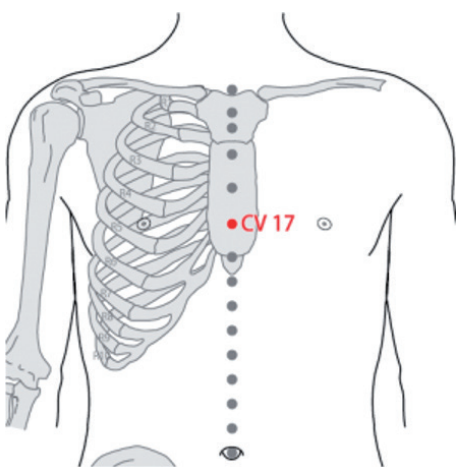
UN POINT C'EST TOUT

17 RM Centre de la poitrine

On peut dire qu'avec le 6RM, point du même vaisseau (vaisseau conception), le 17RM est un point majeur et essentiel du corps.

Son nom

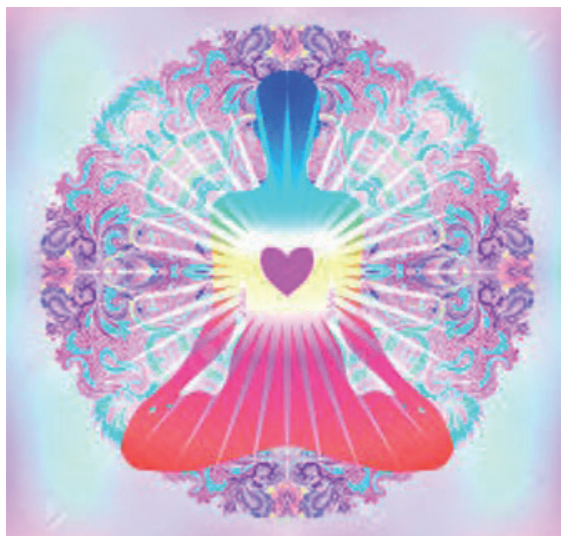
Dans les vieux textes chinois, il est décrit comme le milieu de la poitrine, le centre du Tetre circulaire sacré, le centre des vibrations du Cœur, le palais impérial, le palais du Cœur souverain. Le Tetre sacré est le lieu où l'on fait des sacrifices et des offrandes dans un esprit de vérité et d'honnêteté.



Il se trouve au centre de la poitrine sur la ligne mamelonnaire ; il est considéré comme un point maître du psychisme et il est souvent nommé « grand point de la sérénité ».

Il est au niveau du 4^e chakra (*Anahata*) et il est le point héraut du Maître Cœur qui, disent les textes anciens, est le méridien qui commande à la joie et au bonheur.

Ce point au centre de la poitrine se réfère au Réchauffeur supérieur et il régit le domaine de l'esprit et des émotions. C'est un centre d'énergie qui est associé à l'amour, à la compassion, à l'empathie, à la prémonition et à l'intuition. Ce centre est également chargé de l'ouverture des sciences créatives et des arts comme la peinture, la danse, la musique, la poésie... Ce point est au centre du sternum qui lui-même reçoit le Souffle du Cœur et ses battements permanents.



Son action

Il reçoit donc sans cesse les pulsations du Cœur qui font de lui un vortex puissant d'émanation de Souffle. Il est décrit en médecine chinoise comme le point réunion (Hui) de l'Énergie.

Le 17RM est un point essentiel pour mobiliser, drainer, activer et régulariser le Souffle. C'est un point qui n'est quasiment jamais tonifié et presque toujours dispersé. Quand ce point est bien ouvert, la voix est claire, lumineuse et puissante, elle est bien placée dans le masque. Quand il est fermé, la voix est étouffée, sombre et ne porte pas.

Cette partie du corps du centre de la poitrine se rapporte au sens du toucher, et il est très important que les thérapeutes manuels, et notamment les praticiens de

Shiatsu, aient conscience de ce centre énergétique situé au 17RM. Il leur sert tout à la fois d'émetteur mais aussi de récepteur.

C'est le lieu qui se ferme quand la personne est angoissée ou quand elle subit des soubresauts émotionnels. Nombre de patients présentent des pathologies et des désordres dus à la fermeture de ce point, et quand c'est le cas le cœur est en souffrance.

Ce point est relié au plexus nerveux cardiaque et il est en relation avec le cœur, les poumons, le médiastin, le péricarde, le système circulatoire, le thymus, le nerf vague, le diaphragme et toute la partie supérieure du dos.

Quand ce point est ouvert, l'équilibre et l'harmonie dans les relations sont présentes. La relation avec le monde extérieur est simple et l'on trouve aisément sa place dans le monde. Quand on dit de quelqu'un qu'il est lumineux, c'est bien de ce centre de la poitrine au travers de 17RM qu'émane cette lumière et cela confère à l'individu un charisme particulier, une chaleur réconfortante, une présence bienveillante.

À l'inverse, quand ce point est fermé, s'impriment au-dedans des oppressions thoraciques fréquentes, des dysfonctionnements énergétiques souvent par suite de traumatismes émotionnels qui ont été stockés dans cette partie du corps et qui peuvent engendrer des maladies du cœur et du poumon.

Les épaules sont alors enroulées, la personne est peureuse et ne peut être heureuse. Le dos se voûte entraînant une cyphose dorsale fréquente. C'est souvent le cas des adolescents qui peinent à se trouver dans la société et qui se replient sur eux-mêmes, tout en fermant ce point et en cachant sa lumière.

Nous avons déjà décrit le point 6RM qui est le centre du Réchauffeur inférieur, situé sous le nombril, et il est souvent mis en relation avec ce point 17RM, centre du Réchauffeur supérieur. Il est alors nécessaire de renforcer le bas (6RM) et d'alléger le haut (17RM). C'est une manœuvre qui est très souvent pratiquée dans le Shiatsu et que l'on nomme : « Ouvrir le Cœur et nourrir le chaudron ».

Dans la pratique du Shiatsu, l'ouverture du méridien Maître Cœur est chose obligée pour libérer la poitrine et ouvrir ce 17RM. Le pétrissage de la paume de la main sera très bénéfique et purifiera le Cœur de ses ombres et de ses blocages. L'ouverture et la connexion avec le 6MC au poignet sera bénéfique.

Ce point peut être très sensible et il faut savoir le manier



avec précaution. Certains patients décrivent à la pression manuelle de ce point, une douleur pointue comme la poncture d'une aiguille. Le Dr Jean Marc Eyssalet, grand acuponcteur français, a un tel respect pour ce point qu'il s'est toujours interdit de le piquer.

Quand il est travaillé en ouverture, il peut libérer certaines émotions enfouies et provoquer des larmes abondantes. Il peut aussi déclencher de grands cycles respiratoires, signifiant que le Souffle se libère et peut s'immerger à nouveau partout dans le corps. Preuve en est, quand 17RM est fermé, on a les mains constamment froides, la voix est faible, le teint est pâle.

Dans les textes médicaux classiques, il est dit que ce point régularise le Souffle, élimine l'humidité, permet aux poumons de diffuser et de faire descendre l'Énergie et d'élargir la poitrine. Il calme le cœur et traite le diaphragme.

Ses indications thérapeutiques

Les constriction de la poitrine, les tensions dans le thorax, les douleurs cardiaques, les palpitations, les soupirs fréquents, l'essoufflement, les maux de gorge, la dyspnée, la toux chronique mais également l'insuffisance de la lactation et les douleurs dans les seins. Il aide à éliminer les Glaires et peut s'utiliser en cas de bronchite chronique.

Il peut aussi traiter les hernies hiatales par son action de détente du diaphragme.

Ce point concentre trois fonctions du Cœur – qui est considéré dans le corps comme l'empereur dans son empire – qui lui permet de créer et de maintenir l'équilibre et l'harmonie dans le corps tout entier sans pour autant agir directement lui-même, car le cœur, comme centre, comme empereur, pratique le non-agir. Le Wu Wei des taoïstes, c'est-à-dire le non agit agissant qui réclame de ne pas déranger l'ordre du Monde.

« *Ne pousse pas la rivière elle coule toute seule* », nous rappelle Lao Zi, le vieux sage.

1. Ce point est le siège du Maître Cœur qu'on appelle le feu ministre du Cœur, c'est celui par lequel le Cœur se rend maître et commande au corps tout entier.

2. C'est le point maître de l'enveloppe du Cœur qui protège le Cœur de tous les assauts émotionnels.

3. Enfin, c'est le point maître du Réchauffeur supérieur qui concentre l'énergie essentielle, l'énergie authentique ; on le nomme souvent la Mer du Souffle supérieur, qui donne rythme et vitalité au Cœur et aux Poumons.

On dit que ce point possède une grande quantité d'énergie car, comme nous l'avons déjà dit, il vibre quand le Cœur palpite. Il est même prouvé scientifiquement que le champ magnétique et énergétique de ce plexus cardiaque est le plus puissant du corps.

Le Souffle reçu décrit des cercles autour de ce point qui se trouve dans le moyeu de la roue, au centre du tourbillon, dans le vide et le calme du centre du corps qui devient alors le centre du monde.

Dans la pratique du Shiatsu, il est très fréquent de terminer une séance en posant la paume de la main sur ce point et l'autre paume dans le dos, entre les omoplates, pour apaiser le Cœur. La poitrine peut alors fondre dans le ventre et la respiration retrouve toute son ampleur et sa liberté originelle. C'est aussi vers ce point que se tournent et se posent les mains quand elles sont placées en prière. Comme le souligne Henning Strom, éminent médecin acuponcteur, il n'y a pas de point plus sacré et bénéfique que 17RM dans tout le corps, dans tout l'empire et dans tout l'Univers.

C'est ce même lieu où, assis en quiétude, l'on peut entendre au fond de soi-même une voix qui murmure : « Le fond de mon cœur est plus loin que le bout du monde... »

Bernard Bouheret



CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

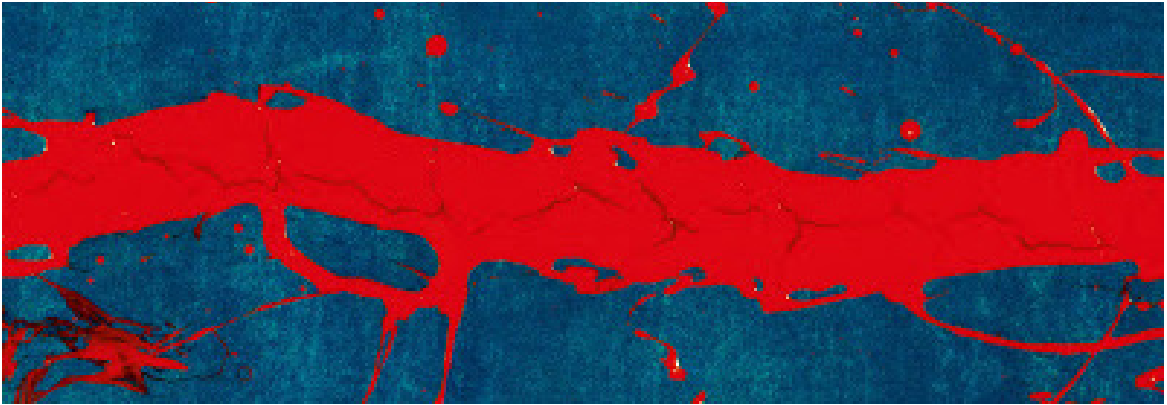
Poursuivons notre lecture suivie de ce texte spirituel et inspirons-nous du chemin dessiné pour conduire nos pas vers la paix intérieure...

Trente-huit

Quel besoin de s'affoler lorsqu'on recherche la vérité ? Elle vibre en toute chose et en tout ce qui n'est pas une chose, même juste au bout de votre nez. Pouvez-vous rester ferme et la voir dans la montagne ? Le pin ? En vous-même ?

N' imaginez pas que vous la découvrirez en accumulant plus de connaissances. Le savoir crée le doute et le doute vous rend vorace de plus de connaissance. Vous nourrissant de cette façon, vous ne pourrez vous rassasier. Le dîner du sage se compose de plus subtil. Il se sustente de l'évidence que le nommé naît du non-nommé, que tout être provient du non-être, que le monde descriptible émane d'une source indescriptible. C'est à l'intérieur de lui-même qu'il découvre cette vérité subtile et il en est fort aise.

Ainsi, qui peut demeurer tranquille et regarder le jeu d'échecs du monde ? Les fous toujours s'agitent en mouvements impulsifs mais les sages savent que victoire



ou défaite sont décidées par quelque entité plus fine. Ils voient que quelque chose de parfait existe avant qu'un quelconque mouvement ne s'enclenche. Cette subtile perfection se détériore quand des actions artificielles sont entreprises. Par conséquent, soyez satisfait de ne point troubler la paix. Restez calme. Découvrez l'harmonie de votre être propre. Étreignez-la.

Si vous parvenez à cela, vous gagnerez tout et le monde recouvrira la santé. Si vous ne le pouvez pas, vous resterez perdu dans les ténèbres pour l'éternité.

Trente-neuf

Si vous partez à la recherche du Grand Créateur, vous reviendrez les mains vides. En fin de compte, la source de l'univers s'avère inconnaissable, un grand fleuve invisible coulant sans relâche au sein d'une vaste et fertile vallée. Silencieux et incréé, il crée toutes les choses.

Tous les phénomènes sont apportés du royaume subtil jusqu'au monde manifesté par la mystérieuse union du yin et du yang. Le dynamique fleuve yang pousse de l'avant ; l'immobile vallée yin est accueillante et par leur intégration les événements viennent à l'existence. Ceci est connu comme le suprême Taï Chi.

Taï Chi est la vérité intégrale de l'univers. Chaque chose est un taï chi : votre corps, le corps cosmique, forme, apparence, sagesse, énergie, la réunion des personnes, le dispersement du temps et des lieux. Chacun s'apporte lui-même à l'existence par l'intégration du yin et du yang, se maintient et se disperse sans la direction d'un quelconque créateur.

Votre création, votre transformation personnelle, l'accumulation d'énergie et de sagesse, le déclin et la

cessation de votre corps, tout cela se déroule de soi-même dans le cadre de l'opération minutieuse de l'univers. Donc l'effort dans l'agitation n'est pas nécessaire. Restez simplement conscient du suprême Taï Chi.

Quarante

Les lois naturelles de l'univers sont inviolables, énergie qui se condense en substance. Les aliments s'absorbent par la bouche et non par le nez. Une personne qui négligerait de respirer deviendrait bleue et mourrait. On ne peut simplement faire fi de certains faits.

C'est aussi une part de la loi cosmique que vos faits et vos paroles déterminent ce qui arrive dans votre existence. La personne ordinaire pense que cette loi lui est extérieure et elle se sent enfermée et contrôlée par elle. C'est pourquoi ses désirs troublent son mental, son mental trouble sa conscience et elle vit perpétuellement dans un constant désordre vis-à-vis du monde et d'elle-même. Toute sa vie s'use à batailler.

La personne supérieure reconnaît qu'elle et la loi subtile ne font qu'un. En conséquence, elle se cultive en accord avec cela, apportant modération dans ses actions et clarté dans son esprit. Pratiquant de la sorte, elle se constate faisant un avec tout ce qui est divin et illuminé. Ses jours se passent à s'absorber dans la sérénité et à manifester le contentement.

Telle est la profonde et simple vérité : vous êtes le maître de votre vie et de votre mort. Ce que vous faites est ce que vous êtes.

À suivre...



BRÈVES

Mission Colombie 2026

Pour cette nouvelle mission, c'est le décor de la jungle qui va nous accueillir. Une petite jungle comparée à celle de l'Amazonie mais elle est bien habitée par humains, animaux, insectes et plantes. Située au Nord-Est de la Colombie, entre la belle ville colorée de Carthagène et la frontière du Venezuela. Le long de la rivière Don Diego qui se jette dans la mer des Caraïbes.

J'ai sympathisé l'hiver dernier avec une femme anglaise à la suite d'une séance de Shiatsu en Californie. Elle m'a donné le contact de sa belle-sœur, Enrica, mariée à un Colombien. Enrica m'a accueillie dans sa cabane perchée sur un coteau

tropical. Je lui ai fait un Shiatsu puis lui ai parlé de l'AIST... Et, de là, lui est venue l'idée d'organiser une mission ici avec la population locale.

Elle connaît les habitants de cette forêt depuis 2007, où elle les a filmés et les forme à l'utilisation de la caméra. Elle a envie de transmettre des techniques modernes comme le cinéma, mais aussi anciennes et naturelles comme le Shiatsu, pour perdurer leur autonomie toujours en danger d'être happer par le « progrès ».

De retour en France, je raconte tout ça à Bernard qui est emballé ! Il entre en contact avec Enrica et, bingo, le projet prend forme ! J'en parle à Agnès de Perseval avec qui je suis partie au Pérou, mission juin 2024. Le séjour péruvien s'est très bien passé, alors, je lui propose de repartir ensemble. Agnès est bilingue en espagnol, ce qui est un gros avantage, elle a vécu en Amérique latine, connaît les aléas de ces pays. De plus, elle a une approche simple et franche avec les gens qui se sentent vite en confiance. Toujours volontaire avec le sourire pour pratiquer. Une annonce devrait sortir pour la troisième personne afin de compléter l'équipe... On partirait début janvier pour 15 jours sur place.

Anne Redien

Colloque « Le Shiatsu, une ressource pour la santé ? »

8 novembre 2025, de 9h00 à 18h00

92bis, bd Montparnasse 75014 Paris

Inscription auprès de l'UFPSST : www.ufpst.org/colloque-shiatsu

- 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 thérapeutiques 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

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** : Agathe Châtel, Bernard Bouheret, Astrid Filliol, Sophie Marchand, Anne Redien
- **Conception graphique** : Véro Baudrand, Alix Orbec, Armel Toucour

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