



La lettre du shiatsu

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

- 2 **CÔTÉ ATELIERS**
Chrystèle Gauthier,
Découverte du Shiatsu
à la Faculté de médecine
et pharmacie
de Clermont-Ferrand
- 3 **CÔTÉ PRATICIENS**
Promo 2018 (suite), Juliette:
de la cuisine au Shiatsu
- 6 **SUJET PHARE**
Cyrille Javary, La représentation
idéographique du corps humain
- 10 **UN POINT, C'EST TOUT**
Lao Gong, le Palais de l'Œuvre
- 12 **CÔTÉ ORIENT**
Suite des Enseignements
inconnus
- 14 **MISSIONS
INTERNATIONALES**
Deux missions: Espagne et Pérou
- 20 **ANNONCES**
Université d'été 2026



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

Le Shiatsu, une ressource pour la santé ?

Voici l'occasion de vous présenter mes meilleurs vœux chinois et nous avons, ce 17 février, enfourché l'année du Cheval de Feu.

Le Cheval imprime son rythme effervescent, insufflant un vent de renouveau et d'excitation après les réflexions profondes de l'année précédente.

Puisse cela se réaliser ! Renouveau soit, excitation, point trop n'en faut... !

Je ne sais pas vraiment ce que l'avenir nous réserve, cependant il est sûr que ce Feu semble bien présent un peu partout dans le monde. Mais, à la réflexion, ce monde a-t-il été vraiment calme un seul jour ?

Alors, bon an, mal an, nous continuons d'œuvrer sur la Voie du Shiatsu et c'est à Clermont-Ferrand que nous entrons dans la faculté de médecine et de pharmacie pour le « mois sans tabac » car le Shiatsu sait dispenser sa science pour aider dans ce sens.

Nous accueillons avec plaisir le témoignage de Juliette qui nous conte son parcours et sa reconversion lumineuse. De la cuisine au restaurant à la cuisine en cabinet !

C'est aussi une faveur que nous fait notre grand ami Cyrille Javary en écrivant ce bel article sur les différentes représentations du corps humain dans les idéogrammes.

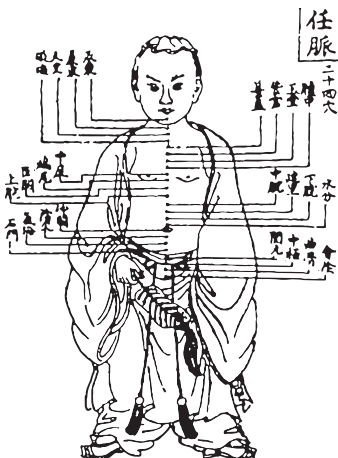
Quelle richesse que cette vision chinoise de l'homme !

Et toujours, depuis plusieurs années maintenant, ces enseignements apocryphes taoïstes où il est question d'abandonner ses modes de penser, ses opinions habituelles, ses convictions conditionnées... Que c'est bon de sentir nos pensées se laver en lisant ces phrases de sagesse !

Et puis, ces magnifiques expéditions à l'étranger où le Shiatsu va à la rencontre de l'autre pour se rendre compte que l'altérité n'a jamais existé. Tout est Un, et de cela nous aimons rendre compte avec nos mains.

S'il y a un feu que ce cheval doit emporter avec lui tout au long de l'année, que ce soit celui de notre cœur et non celui de la guerre et de la destruction.

Avec ce feu, nous allumerons une chandelle plutôt que de maudire l'obscurité.



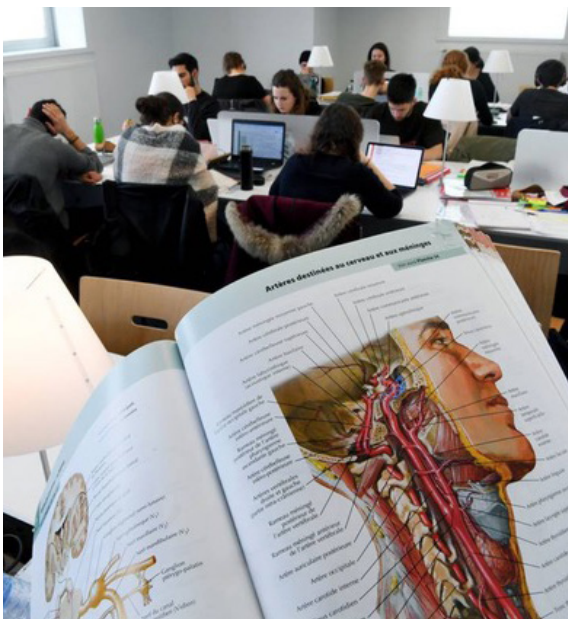


CÔTÉ ATELIERS

DÉCOUVERTE DU SHIATSU Faculté de médecine et pharmacie de Clermont-Ferrand

À l'occasion de la campagne « Mois sans tabac », l'UFR Santé a accueilli en novembre 2025 des ateliers de découverte du Shiatsu, organisés en collaboration avec l'équipe ELSA (Équipe de liaison soins addictologie et tabacologie) du CHU et l'École Tao Shiatsu.

Cette initiative, ouverte gratuitement aux étudiants comme à l'ensemble des professionnels de l'UFR Santé et du CHU, s'est déroulée les mardi et jeudi de novembre, entre 18h00 et 21h00. Elle s'inscrit dans la dynamique Lieu de santé sans tabac, actuellement déployée au CHU et dans l'évolution vers un campus Santé sans tabac à Clermont-Ferrand.



Avec l'accord du doyen, l'UFR du site Dunand a ouvert ses portes à la pratique du Shiatsu, et c'est une première dans la région ! Près de deux cents personnes ont reçu des soins. Les protocoles adaptés aux besoins individuels de ces volontaires (aide au sevrage tabagique et / ou bien-être) duraient environ 30 mn, l'occasion d'échanger et de faire découvrir notre pratique.

« J'avais une énorme contraction musculaire au trapèze. Depuis que je suis venue, je n'ai plus mal au dos et pourtant je suis restée longtemps assise... Rien du tout ou presque, comparé à mon état avant Merci beaucoup ! » (Margot, étudiante)

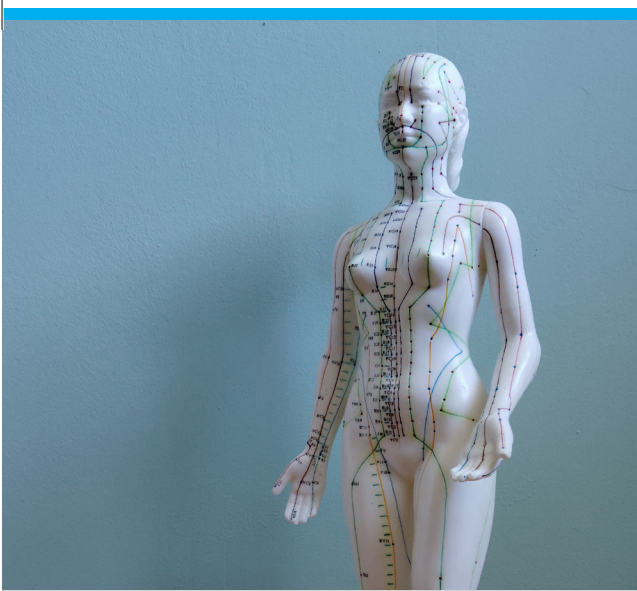


« J'ai bien apprécié ces moments de massage. La bienveillance et le professionnalisme des masseurs à chaque fois et aussi un profond respect, et l'écoute avant et après le soin. Et l'adaptation aux tensions ou soucis de santé de la personne. J'ai bien aimé aussi le silence qui régnait dans la pièce au moment des massages. Et cet accueil bienveillant avec le sourire. Merci pour cette belle initiative ! J'ai pu percevoir les tensions dans mon corps, et ma fatigue. J'ai bien dormi juste après. Je vous remercie d'avoir pu offrir ces massages. » (Sandrine)

« (...) effet très positif sur les douleurs, les tensions et la fatigue. » (Françoise, infirmière)

Les retours positifs laissent entrevoir de futurs partenariats...

Chrystèle Gauthier



CÔTÉ PRATICIENS

Promo 2018 ou la force de l'engagement solidaire! ——— (suite)

Dans le continuum des deux premiers témoignages de la promo 2018 publiés dans La Lettre précédente, Juliette partage avec nous la réflexion qui l'a menée sur le chemin du Shiatsu et de la pratique en cabinet alors que rien ne l'y prédestinait dans son premier choix de vie professionnel. Quels sont les sentiments, les analyses qui l'ont rattrapée ? Comment a fonctionné la balance entre doute et certitude ? Qu'est-ce qui l'a fait grandir et affirmer sa compétence ? Et surtout, ce qui a été la marque de fabrique de notre promo, quelle curiosité avide la mène encore à échanger sur nos découvertes mutuelles via notre groupe WhatsApp, à souhaiter se retrouver avec Mathilde, Soraya, Eric, Hélène, Nabil et tous les autres ?

Tu as été une des premières à pratiquer dans la rue. C'est une vertu d'aller vers les gens, là où ils sont. Peux-tu nous raconter le parcours qui t'a conduit au Shiatsu ?

Mon parcours est un doux mélange entre la cuisine et le Shiatsu. J'ai fait dix ans de cuisine avant de me tourner vers le Shiatsu. Mais j'ai bénéficié de séances lors de mes années de lycée. Mon premier amoureux avait un beau-père Shiatsushi qui a fait l'école de Bernard. Après avoir reçu ses soins, j'ai eu envie d'apprendre le protocole. Pendant un an, j'ai suivi des cours du soir avec lui et appris le kata de première année. Je

l'ai pratiqué ensuite sur mes amis, ma famille pour le plaisir. Après mon bac, je ne savais pas quoi faire, je suis donc partie un an en Australie. J'y ai rencontré une cheffe et je me suis dit : « Ah, les femmes peuvent être en cuisine ! ». Quand je suis rentrée, je me suis inscrite à l'école Ferrandi. J'avais le projet d'ouvrir un restaurant avec ma meilleure amie « pour recevoir les gens chez nous ». Je suis finalement tombée dans un métier passion. C'est une autre forme d'art du geste, celui de travailler l'alchimie des produits. L'adrénaline des services m'a fait me sentir vivante, j'y ai repoussé mes limites autant physiques, que psychiques et émotionnelles.

À 28 ans, je me sentais enfin prête à ouvrir mon propre restaurant. Au même moment, une amie m'informe qu'elle est recrutée dans une compagnie de cirque qui part faire une tournée de six mois au Vietnam. Pour rigoler, je lui dis : « Vous n'auriez pas besoin d'une cuisinière ? » Et me voilà embarquée en tant que bénévole dans une compagnie de cirque à l'autre bout du monde. Cette expérience a été fondamentale, elle m'a permis de prendre un recul sur ma vie et a été une vraie bouffée d'oxygène. Quand je suis rentrée, j'avais l'impression d'avoir vécu dix ans durant dans un tunnel de travail : jours, soirs et week-ends. Cette expérience m'a permis de prendre la sortie d'autoroute de mon quotidien. J'étais à un carrefour de ma vie : soit j'ouvrais mon affaire, soit je bifurquais.



Aujourd'hui tu t'es réorientée vers le Shiatsu, peux-tu nous expliquer ce choix ?

Tout laissait à penser que j'allais ouvrir mon restaurant. C'est la passion qui m'a fait tenir en cuisine, mais derrière il y avait aussi beaucoup de souffrance. Tu te retournes et tu vois la tête de ton équipe épuisée qui mange en dix minutes, qui travaille 17 heures par jour debout. Énergétiquement, je sentais déjà à cette époque qu'il y avait un problème. Après le Vietnam, cela s'est aligné en moi, je me suis dit : « *Je ne veux pas donner, faire plaisir aux clients si c'est au détriment de ma santé ou de celle de mon équipe.* » J'ai arrêté à temps. Et à ce moment-là, je me suis sentie prête à aller dans l'accompagnement et à tout recommencer. Le Shiatsu s'est imposé comme une évidence. J'ai intégré l'école de Bernard et cette fois-ci, j'ai repris tout le cycle pour me former professionnellement.

Pourtant, le Shiatsu est aussi une pratique très exigeante physiquement où l'on est au service de l'autre. En quoi cela est-il différent pour toi ?

Oui, en effet, c'est une voie tournée vers l'autre. On dit d'ailleurs : « Donner un Shiatsu ». Cela m'a longtemps questionnée et continue de guider ma pratique : qu'est-ce que je donne ? De quelle manière ? Comment et pourquoi ? Ce que j'ai découvert dans le Shiatsu et me parle, c'est cet équilibre subtil qui me fait tendre vers l'unité. Si je donne un Shiatsu alors que ma posture n'est pas alignée, je vais très vite avoir mal au dos, aux jambes et ma pression ne sera pas agréable. Je vais probablement petit à petit me blesser, me fatiguer donc me « sacrifier » pour soulager les maux de l'autre. Si j'apaise d'un côté la souffrance pour la prendre par ailleurs cela n'a aucun sens. J'ai réalisé que la seule façon de donner de manière juste, est de commencer par soi-même en s'intégrant dans le don, initiant ainsi un cercle vertueux. Ces années sur la voie du Shiatsu me poussent à entretenir quotidiennement mon corps, j'ai gagné en souplesse et je me sens en meilleure forme. J'ai vraiment le sentiment de m'offrir une belle vie grâce au Shiatsu.

La posture professionnelle semble importante pour toi. Peux-tu nous expliquer comment tu l'incarnes en tant que thérapeute ?

Je réalise en te parlant que, en tant que cheffe d'une équipe de cuisine, j'avais déjà ce discours en moi : « *Ne demande pas aux autres ce que tu ne fais pas toi-même, sois intègre.* » J'ai

trop connu des managements par la peur et l'autoritarisme. Il est donc important pour moi, dans ma pratique d'accompagnement, de ne pas reproduire une posture haute. C'est comme un mantra, un guide qui me dit : « *arrête de manger vite, dors avant 23 h 00.* ». Je me l'applique à moi-même et les mots alors ne résonnent pas de la même manière. C'est incarné. C'est ce que je ressens dans l'enseignement de Bernard ; il incarne et il partage cette sincérité. Dans le rythme qu'il nous enseigne, quand il s'y abandonne, qu'il nous explique qu'il s'assure qu'à chaque pression il est bien là. C'est cette grande vigilance de soi à soi-même qui permet de laisser toute la place à l'autre de se réguler de lui-même. Ma propre expérience me fait garder à l'esprit que les habitudes sont coriaces, et qu'elles sont difficiles à changer. C'est un garde-fou guidant mon accompagnement sur le chemin de l'empathie, de la patience et de l'humilité avec moi-même et avec l'autre.

À quel moment as-tu développé ta clientèle ? Et est-ce que tu peux en vivre aujourd'hui ?

Cela s'est fait par étape. Dès la fin de la 2^e année, je proposais des séances à prix libre ou par don. J'étais dans la démarche de pratiquer le plus possible pour développer mon expérience. Je sentais que le fait que ça ne soit pas rémunéré m'enlevait une forme de pression du résultat, même si je le faisais très sérieusement. Puis avec le diplôme de 3^e année, j'ai commencé à proposer des séances payantes. Ensuite, j'ai eu la chance que mon père me mette à disposition un local pour m'aider à me lancer professionnellement. Avoir pu en disposer alors que j'étais en tout début d'activité a été un privilège.

Je voulais encore apprendre et me laisser du temps pour mes pratiques personnelles, je n'étais donc pas pressée que mon cabinet fonctionne à son plein. J'avais une peur : ne pas tenir le rythme sur la longueur. Mais après deux années d'exercices, quand j'ai été prête à recevoir physiquement plus de personnes, j'ai doublé ma clientèle. J'ai ouvert à l'univers : « *C'est bon, je suis prête !* », et c'est venu. C'est un processus qui prend du temps et ma légitimité s'est construite tout au long de ces sept ans en ajustant le prix mais aussi en ne me présentant plus comme cheffe cuisinière mais comme Shiatsushi.

Quelle clientèle attires-tu ?

Je n'avais pas envie de faire une démarche sur les réseaux sociaux, même si j'ai essayé il y a quatre ou cinq ans sur

Instagram. Cela a tenu deux mois... Aujourd'hui la majorité des personnes qui prennent rendez-vous, connaissent le cabinet par le bouche-à-oreille. Depuis un an, il existe aussi une page Google pro. J'ai aussi des prescripteurs, une prof de Pilates qui m'envoie régulièrement des élèves quand elle sent certains blocages énergétiques chez eux. Et un hypnothérapeute qui me recommande quand il sent qu'il faut débloquer par le corps. Je n'ai pas vraiment de public type. Mais c'est vrai que je ne peux pas m'empêcher d'être particulièrement contente quand des jeunes viennent et reçoivent, car ça fait partie de mon histoire et je sais à quel point cela peut changer une vie.

Qu'entends-tu par : «Changer une vie?»

La personne arrive principalement à cause d'une douleur, elle en a marre et prend rendez-vous. Une porte s'ouvre. Quand la rencontre avec le Shiatsu se fait et, si c'est au bon moment, la transformation s'opère avec grâce. Je pourrais en parler pendant des heures... Recevoir de la tête au pied, c'est magique. Je ne vois pas quelle pratique peut prendre en compte autant l'individu. On redonne l'intelligence au corps, dans la pression, dans les trois temps, dans l'alternance entre la profondeur et la superficie. Le Shiatsu remet de l'espace, du rebond et surtout de l'unité dans le corps de la personne. Réaligner au fil des séances le corps, l'âme et l'esprit. L'effet? Ça le réveille, le révèle. Il permet petit à petit de se retrouver, l'aider à découvrir sa vérité et d'arrêter d'agir comme un robot en ne voyant pas passer sa vie. Après cela il revient à la personne de faire son chemin.

Comment répartis-tu ta semaine de travail et as-tu d'autres activités hors du cabinet?

Je consacre quatre jours à mon cabinet et un jour où je donne trois heures de Shiatsu sur chaise dans La Bulle d'un hôpital auprès du personnel soignant.

À la rentrée, je vais commencer à donner trois heures de cours de Qi Gong et Dao-In dans une association. J'ai gardé aussi deux jours par mois en cuisine pour m'assurer un fixe et me retirer une pression financière.

J'assiste également Bernard en 4^e année. Et j'ai intégré en 2025 l'équipe d'encadrement AIST pour les ateliers d'entraînement.

J'organise une fois par an le «Tournoi 7 de Cœur», une tente Shiatsu où l'on vient bénévolement avec l'AIST donner des soins de 30mn ; tous les fonds sont reversés aux sept associations présentes.

Tu as évoqué avoir besoin d'un entraînement physique quotidien. Peux-tu nous en dire plus?

Je me forme depuis 2020 ans auprès de Kunlin Zang, un maître chinois en Qi Gong, et en Tai ji chuan. Je pratique également le Systema, un art martial russe de défense et de survie. Toutes ces pratiques viennent enrichir le Shiatsu.

Mais pourquoi toutes ces différentes pratiques? En quoi sont-elles complémentaires?

C'est mon quotidien, tout mon être est baigné dedans sans parler de mes études de médecine chinoise qui saupoudrent le tout. Je suis en train de me donner naissance et de m'autoriser à vivre la vie qui me fait vibrer.

Le Qi Gong, c'est pour me recharger, délier le corps et sentir la circulation du Qi, développer mes perceptions. Et j'adore ça! Le Tai ji, pareil, mais en intégrant les applications martiales, ce qui permet de voir concrètement l'action sur l'autre. Ça me fascine et offre une multitude de pistes de recherche. Le Systema, c'est un travail qui me permet d'apprendre à me connaître. Le fait d'être confronté à mes frustrations, à mes peurs, à mes propres limites me permet de gagner du confort dans l'inconfort et d'élargir mon espace de sérénité. Apprendre le combat a été pour moi particulièrement un challenge et m'a permis de développer l'autre facette du soin : être capable de «détruire ou guérir». Grâce à ces pratiques, je possède une posture plus franche, plus juste et affirmée.

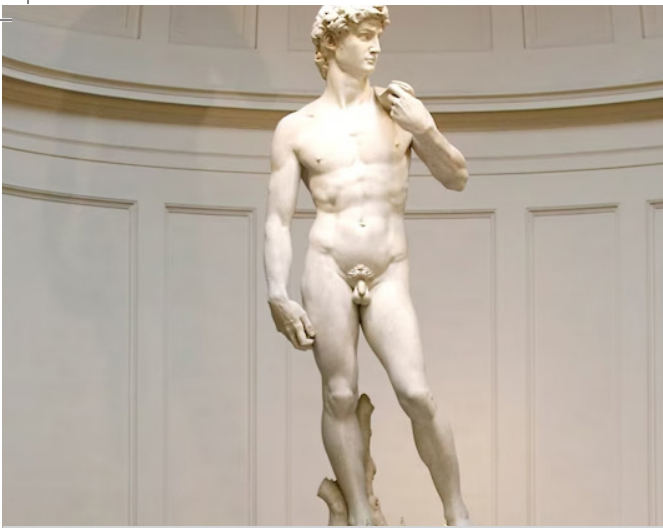
Et pour finir, comment vois-tu la promotion 2018?

J'ai eu beaucoup de chance de faire partie de cette promotion composée de personnes de tout âge. J'ai adoré la diversité des parcours de chacun. Il y avait une énergie collective très forte. Nous avons été directement soudés, piqués par l'enseignement. Nous ne comprenions certes pas tout, mais ceux qui avaient le mieux compris aidaient les autres. Personne n'était laissé de côté.

Cette émulation qu'apportait l'enseignement suscitait beaucoup de questions et de recherches personnelles qui étaient ensuite redonnées au groupe. Ce partage a fait que le Covid, nous l'avons traversé ensemble. Et nous continuons d'ailleurs, encore maintenant, de partager et de nous nourrir mutuellement. C'est beau de voir tout le chemin que nous avons fait. C'est inspirant et cela ouvre le champ des possibles.

(à suivre)

Propos recueillis par Astrid Filliol



SUJET PHARE

La représentation idéographique du corps humain

Paris est une ville pleine de nus. Sur la façade de la gare de Lyon, dans les jardins du Carrousel, boulevard Saint-Michel, place du Trocadéro, partout s'y trouvent des statues de femmes nues. Rien d'érotique en cela. Celle-ci est une allégorie de la circulation ferroviaire, celle-là un hommage à Pelletier et Caventou, les découvreurs de la Quinine en 1820. Et il n'y a pas que les femmes qui soient ainsi représentées, des statues d'hommes nus, comme ce David de Michel Ange (1504), se retrouvent dans toutes les villes occidentales. Et ne parlons pas de peinture, car alors la localisation s'étend dans le temps et dans l'espace allant jusqu'au fond des tombeaux pharaoniques égyptiens, sur les murs de temples bouddhistes de Ceylan, et même le long des Routes de la Soie. Mais alors dans un seul sens. Car dès qu'on pénètre en Chine, le nu disparaît complètement.

Je n'invente rien. Avez-vous déjà vu un nu chinois? Peut-être, me direz-vous, dans des rouleaux érotiques? Oui, cela existe, mais c'est affligeant. Les corps des amants sont l'un sur l'autre, empilés comme des sacs de patates. Il y a plus de vie, de sensualité, dans les feuilles de bananier ou les fleurs de camélia qui sont là juste pour donner une indication saisonnière.

Peut-être avec la modernisation et l'occidentalisation de la Chine, cela va-t-il changer? On aurait pu le croire il y a une trentaine d'année, quand apparut en Chine la mode du corps pour le corps. Par exemple, des concours de body building en mini bikini (Canton 1989). Mais ce ne fut qu'une mode éphémère, car c'est quelque chose de bien plus ancien qui va renaître dans la Chine moderne.

La tradition médicale chinoise s'est toujours souciée du fonctionnement interne du corps, pas de sa forme visible. Et l'esprit chinois s'est toujours représenté le corps humain non comme chair, mais comme flux. C'est pour cela qu'il s'est bien peu soucié d'en représenter l'extériorité. Comparez :

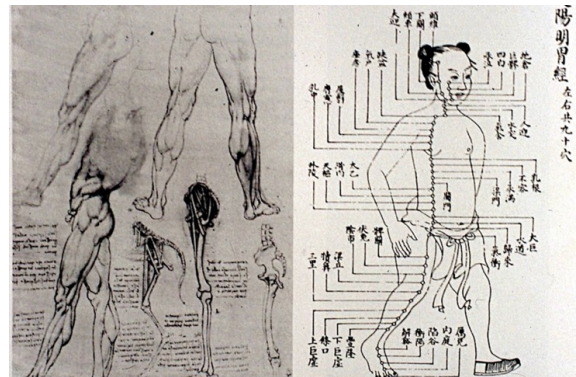


Planche de gauche: «Anatomie comparée», Léonard de Vinci, cahier, 1506-1508. Planche de droite: «足陽明胃», Zhang Jiebin, planche du Leijing, 1624.

«Autant l'existence du nu révèle et condense les choix de la culture occidentale, autant son absence en Chine révèle des traits spécifiques de la pensée et de la culture chinoise¹.» Cette particularité est directement lisible dans les idéogrammes qui écrivent le corps humain.

人 rén

Voilà le plus général d'entre eux. Il désigne l'être humain en général. Remarquez qu'il n'a pas de tête, ce n'est pas un *homo sapiens*, il n'a pas de bras non plus, ce n'est pas un *homo faber*. Pour l'esprit chinois, ce qui caractérise l'être humain parmi tous les mammifères, c'est son aptitude à pouvoir rester longtemps sur ses pattes de derrière. L'être humain, c'est «celui qui marche debout». Son corps n'est pas une réalité inerte, il est perçu comme un agir, l'être humain est toujours en mouvement, tendu vers un but et un seul : vivre.

1. F. Jullien, *De l'essence et du nu*, Paris Éd. du Seuil, 2000.

形 xíng

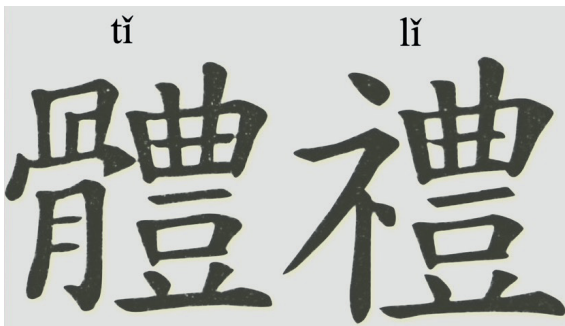
Second idéogramme pour exprimer le corps humain. Il est ici présenté sous l'angle de sa forme extérieure (on peut employer ce caractère pour un bâtiment), de son apparence (on l'emploie aussi pour un paysage). On le traduit souvent par « forme », ce qui évoque quelque chose de figé, alors qu'il s'agit de l'actualisation temporaire entre une structure solide et un souffle fluide. Il est composé à gauche de 开 qui représente un bâti, un échafaudage et qui est là pour évoquer la partie matérielle du corps, la charpente osseuse et le système musculaire. À droite 彡, trois virgules légères qui virevoltent comme des rais de lumière sur le sol quand le vent fait bouger le rideau d'une fenêtre au sud. Elles évoquent la partie subtile du corps, ce Qi que la pratique des arts martiaux apprend à mieux percevoir.

體 tǐ

Troisième idéogramme pour écrire le corps humain, ici dans sa forme traditionnelle. Il va développer l'organisation yin/yang du corps humain que nous venons de voir, tout en l'amplifiant pour la poser à un niveau bien plus vaste.

Il est formé de deux parties : à gauche, 骨 gǔ qui désigne la charpente en général et qui est lui-même, yin-yang oblige, formé en bas de 月 qui spécifie les chairs (la partie souple) et en haut (compressé) 冎, qui représente les os (la partie dure). La partie droite de l'idéogramme 豊 est, elle aussi, composée d'un couplage. En haut 曲, dont la forme archaïque 𠃉 montrait des rameaux dans un présentoir et, en bas, 豆 dont la forme archaïque 𠃊 représente les vases rituels en général et qui donc, par métonymie, rappelle les cérémonies sociales qui rythmaient la vie des dynasties pré-impériales.

L'association des deux spécifie donc qu'il s'agit plus particulièrement des fêtes agricoles, des rites agraires



célébrant le rythme vital de la nature, essentiel pour ce peuple de paysans sédentaires et qui cultive les céréales depuis que celles-ci font partie du patrimoine de l'humanité. Os et chair à gauche, rite et rythme, rituel saisonnier à droite, que voilà un bien bizarre assemblage pour écrire le corps humain ? En fait, il ne prend tout son sens que lorsqu'on met ce caractère en regard avec un autre idéogramme : 身, qui signifie... rite.

La proximité graphique ainsi que phonétique entre les mots « corps » et « rite » devient alors porteuse d'une idée fondamentale : le rite, qui nous apparaît parfois comme de l'hypocrisie, est écrit par l'esprit chinois comme la manifestation physique d'un couplage efficace entre le corps d'une personne et le geste qu'elle est en train d'accomplir. Ce qu'on peut résumer par une formule très confucéenne : « Le rite, c'est faire corps avec le moment ».

身 shēn

Voici un dernier idéogramme désignant le corps humain. Sa forme ancienne, au centre, explicite bien sa signification première : être enceinte. Le dessin de ce mot part de la forme ancienne du caractère « être humain » à droite (au-dessus duquel il y a la forme classique que nous avons vue) ; il y ajoute un gros ventre, avec un point dedans pour indiquer qu'à l'intérieur il y a quelque chose de vivant et que cela est si lourd que la personne est obligée d'avancer un pied pour ne pas perdre l'équilibre en avant.



Extrait d'un manuel scolaire de Hong Kong pour l'apprentissage des idéogrammes, ce dessin montre bien

à la fois la signification de l'idéogramme shēn mais aussi le magnifique message qu'il nous offre en affirmant que chacun, homme comme femme, nous sommes à chaque instant « enceint » de nous-mêmes. Que notre corps est un lieu d'engendrement continu, une recreation incessante de nous-mêmes, exactement comme les années qui à chaque nouvelle saison sont enceintes de leur propre continuation, comme l'ensemble du monde vivant.

Voilà pourquoi l'anatomie intéresse peu l'esprit des Chinois. Parce que leur imaginaire n'a jamais conçu la création du corps humain comme étant « à l'image de Dieu » et porteur d'une âme immortelle, c'est-à-dire radicalement différent des animaux et du monde naturel.

Au contraire, il considère plutôt que le flux vital qui anime le corps humain, qu'il appelle 氣 qì, n'est en rien propre aux humains, puisqu'il est ce qui donne vie à tout ce qui vit, aux animaux comme aux arbres, aux fleuves comme aux montagnes.

Les Chinois n'ont pas d'âme, ils se contentent de faire corps avec le flux vital. À cause semble-t-il de « ce pacte de confiance, ou de connivence, qu'ils ont passé avec l'univers vivant, puisqu'ils croient aux vertus des souffles rythmiques



qui circulent et qui relient le Tout. D'où peut-être cette manière d'exister à nulle autre pareille car ce peuple a une confiance naïvement foncière, ou foncièrement naïve, en son propre désir de vivre qu'il identifie à celui de l'univers²», dit François Cheng.

À l'angoisse de la mort, partagée par tous les humains, l'Occident a répondu par la vie éternelle, les Chinois par l'éternité de la vie.

Cyrille J.-D. Javary

2. F. Cheng, *Le Dit de Tianyi*, Paris, Albin Michel, 1998, p. 29.

« Apprendre et affiner sa pratique du Yi Jing »

Stage résidentiel organisé par le Centre Djohi, à Saint-Jacut-de-la-Mer, du 15 au 22 août 2026.

Pour avancer dans la pratique et l'étude du Yi Jing, ce stage multiniveau permet à chaque participant de trouver une pleine satisfaction grâce à la diversité des formateurs Djohi, ainsi qu'aux nombreux ateliers et aux conférences de Cyrille Javary.

Hébergement et pension complète à l'abbaye de Saint-Jacut.
Prix : 657 €

Renseignements et inscriptions auprès de Christian Autissier :
cautissier@hotmail.com - 06 42 92 10 10.

Conférences annuelles du Centre Djohi

Le 20 juin 2026, au Temps du Corps,
à Paris, de 9h00 à 18h00

Intervenants :

Marie-Pierre Dillenseger, maître en
Feng Shui ;

Jean-Marc Hanriot, ingénieur en
chinois et IA ;

Marie-Laure Colonna, psychanalyste
jungienne ;

Candice Vanhecke, journaliste,
autrice du blog Just Yijing ;

Bruno Jarosson, coach, spécialiste
dans la prise de décision.

Pouce et pouls

«Shiatsu», vous le savez, s'écrit en chinois simplifié 指压, littéralement: la pression 压yā (壓 en japonais) des doigts 指zhǐ. Mais parmi tous les doigts de la main, il en est un différent des autres, c'est le pouce, et l'idéogramme qui le désigne, 寸cùn, mérite qu'on s'y attarde car il en dit beaucoup, et par lui-même et par les mots avec lesquels il est combiné.

Comme souvent, la forme archaïque est plus parlante. On y voit un poignet avec des doigts ouverts et en dessous un petit trait horizontal. La légèreté du pinceau résumera ce poignet à une sorte de croix, et le trait en dessous à une petite virgule. C'est dommage, car cela fait disparaître la fonction d'origine de ce petit trait horizontal qui n'est pas de représenter une chose, mais d'évoquer un geste: celui du pouce effleurant l'artère radiale. Il faut le lire comme une flèche indicatrice du mouvement du pouce prenant les pouls.

La proximité phonétique entre pouce et pouls est, en français, fortuite (le premier vient de *pollex* et le second de *pulsus*), mais elle est complètement assumée par l'idéographie. Le caractère 寸cùn ayant les deux significations: le pouce (le signe est même utilisé pour la mesure anglaise) et les pouls, et de là l'idée de mise en rythme.

Sa présence va donner, aux idéogrammes avec lesquels il est composé, une saveur particulière. Par exemple, avec le mot 道dào, la voie, le cheminement, il construit 導dǎo (simplifié en 导) qui signifie: guider, conduire, comme le doigt, l'énergie. Et avec le mot corps 身shēn, que nous avons vu, il forme 射shè un idéogramme qui signifie: tirer à l'arc!

L'esprit japonais qui a conservé l'antique rituel du tir à l'arc comprend tout à fait pourquoi le caractère «tirer à l'arc» ne comporte ni le verbe tirer, ni le mot arc, mais s'écrit avec un idéogramme disant «mettre son corps en mesure». D'abord parce que dans le Kyodo, on ne «tire» pas la corde de l'arc, on ouvre les bras, ce qui suffit à tendre la corde. Ensuite, atteindre le centre de la cible n'est pas le seul but, il faut aussi que la flèche s'y plante à un moment précis du rituel. Dans la Chine ancienne, les concours de tir à l'arc étaient dansés et scandés par le son d'un gong. Il fallait savoir mettre son corps entièrement en rythme pour que s'entendent au même moment et le son du gong qui sonne comme *gooong* et celui de la flèche se fichant au centre de la cible en bois en faisant un bruit qui s'entend un peu comme *zhooong*, justement la prononciation de l'idéogramme 中zhōng, qui dessine une flèche transperçant la cible (vue par la tranche) et qui signifie «parfait, efficace», comme ces moments intenses où, bien en rythme avec l'ensemble de la situation, on pose sur le patient le doigt à l'endroit juste.





UN POINT C'EST TOUT

Lao Gong 8MC Le Palais de l'Œuvre

*Qu'il est beau ce point au cœur de la main !
Voilà un point majeur situé au centre de la paume
de la main et qui pourrait, à l'instar du 1R (Yong
Quan, Fontaine jaillissante) sous la plante du pied,
être nommé la « Fontaine lumineuse de la main ».
Il est le 8^e point de ce méridien Maître Cœur, aussi
nommé Enveloppe du Cœur ou Constricteur
du Cœur suivant les fonctions avec lesquelles
on veut le voir agir.*

Sa localisation

Les textes anciens disent que ce méridien commande à la joie et au bonheur. On peut le décrire comme Maître du Cœur (MC), Maître des vaisseaux, Maître de la sexualité. Il fut un temps où le système des méridiens ne comptait que onze trajets et le MC était le seul en rapport avec le Cœur dont il traitait les troubles.

Il est en relation avec la poitrine, car il en dégage les constrictions et les oppressions. Il est dit que le Maître Cœur tamponne les impacts émotionnels du monde extérieur afin de protéger le Cœur qui est le souverain

de l'organisme. Pour cela, il a sous sa dépendance la vasoconstriction et/ou la vasodilatation des vaisseaux sanguins. Il règle la lumière de ces vaisseaux, c'est-à-dire son ouverture-fermeture.

Quand la chaleur du Cœur envahit ce méridien, il s'en suit de l'excitation, de la joie excessive, de l'allégresse, de l'euphorie, de l'agitation et de la confusion mentale.

En effet, ce 8MC est un point situé sur le méridien du Maître Cœur ainsi nommé, car il est en étroite relation avec le Cœur dont il relaie et protège les fonctions principales. Il se situe donc au cœur de la main et c'est sans doute pour cela que l'adage si connu « avoir le cœur sur la main » prend toute sa signification.

Son action

C'est un point très réputé dans les arts énergétiques taoïstes, car il accumule en son emplacement un souffle qui peut être ressenti par une intense chaleur. Il est tellement fréquent lors des séances de Shiatsu d'entendre les receveurs être surpris de l'intensité qui sort des mains du donneur.

C'est une émanation de la force de ce point qui est sentie et qu'on pourrait aussi appeler point christique, car cette chaleur a des vertus guérisseuses incontestées. Tout praticien de Shiatsu sait cela et a développé dans sa pratique cette capacité de transmettre le Qi au travers de ce point Lao Gong.

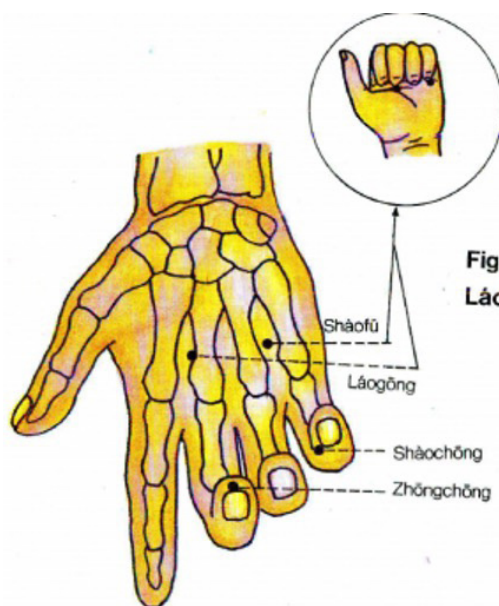


Fig.
Láo

Et les patients ne s'y trompent pas ! Quand ce point est travaillé, il suffit parfois d'un toucher papillon, le receveur sent en lui-même une profonde détente et un relâchement de tout le système nerveux, voire de son être tout entier. Certains nous disent alors qu'un vent frais a parcouru tout leur corps, d'autres qu'un grand sentiment de flottement et d'allègement les a transportés. D'autres encore qu'une grande paix est venue s'installer ! C'est un point qui amène le corps en haute vibration !

Ce point, outre sa capacité de rayonner le souffle du donneur et d'engendrer des effets guérisseurs et apaisants, a des indications thérapeutiques bien précises. On peut le poncturer avec le pouce ou avec l'extrémité du médius quand l'on veut être plus subtil.

On peut aussi l'appeler et déposer la main pour le laisser œuvrer et c'est lui qui agira spontanément, car il viendra se poser sur l'épaule de l'ami ou du proche quand celui-ci est dans la peine.

Son chiffre porte en lui-même la plus belle harmonie. C'est ce point que met en avant le Christ de Rio du haut de sa montagne dans sa posture royale, c'est ce même point qui rayonne quand le soufi ouvre ses bras pour dire avec sagesse et humour : *« Ne pouvant faire autrement je le fais de mon plein gré ! »*

Tous les amoureux le connectent quand ils se donnent la main, tous les spectateurs enthousiastes le frappent quand ils applaudissent à la fin d'une représentation, tous les praticiens manuels le sentent quand ils touchent le corps de leur receveur, tous les pratiquants de Qi Gong en sentent la chaleur dans l'exercice de leur discipline.

C'est la fontaine de la main, c'est le lieu où le cœur donne sa chaleur, sa joie et son amour. C'est un chakra mineur qui a l'attribut de notre plus grande humanité.

Ses indications thérapeutiques

La médecine chinoise le décrit comme un point pouvant apaiser le « Feu du cœur » et donc ses émotions débordantes. Il disperse la chaleur du Cœur, soigne la dépression, l'agitation et la confusion mentale, l'insomnie, l'arythmie et les douleurs de la poitrine. Il chasse la fièvre et guérit les ulcérations de la bouche et de la langue. Dans le langage des Cinq Éléments et des points Shu antiques, c'est le point « Feu » qui correspond à l'été et à la grande chaleur.

C'est aussi en médecine chinoise le 13^e point des revenants (ou des démons) qui traite les troubles psychiatriques. En effet, ce point chasse le Vent qui perturbe le mental, restaure la conscience et apaise l'Esprit. Il soigne en outre l'excès de transpiration, la fièvre, les pertes de connaissance, les AVC, les convulsions, l'épistaxis, les nausées, les palpitations, les douleurs de la poitrine. Car dans notre pratique du Shiatsu nous savons que l'on soulage et dégage la poitrine à la main !

C'est le point de l'épuisement et du surmenage et certains le ciblent quand ils crachent dans les paumes de leurs mains pour se donner du courage avant l'effort.

C'est de ce point que naît le fameux poil que l'on aurait dans la main quand on est fainéant.

C'est le point du Palais Impérial au centre de la main où habite le Shen (Esprit) du Cœur. C'est un point très utile pour prévenir le Burn-out et éviter que le corps et la psyché ne s'enflamme et ne s'assèche, diluant ainsi les précieux Liquides Organiques.

On le localise facilement quand on fléchit les doigts dans la paume de la main. Il est alors situé à l'emplacement du majeur sur la ligne de vie ou la ligne du destin



Mode opératoire

On peut le mettre en relation avec le point 17RM (au centre de la poitrine). Il est également bienvenu de le coupler avec le 8^e point du Cœur qui a les mêmes fonctions. Quand ces deux points, 8MC et 8C, sont connectés ensemble nous avons nommé cette manœuvre « ouvrir deux portes dans les nuages ». En effet, ces deux points apaisent le Feu du Cœur et chassent les nuages délétères des émotions parasites qui viennent l'ombrager et déranger sa nature paisible.

Il est très utilisé dans le Qi Gong comme point de focalisation et d'émanation du Qi (Fa Gong). Il peut être transmis aux patients quand le thérapeute travaille son souffle, pose ses mains silencieuses (Shiatsu fluïdique) et sait le concentrer dans ces points. Il peut devenir très chaud lors de la pratique du Shiatsu et les patients se délectent de sa douce chaleur bienfaisante. Quand les mains se déposent sur les Reins en fin de séance, elles ancrent la personne dans son bassin et restaure la fonction qu'ils ont d'être solides grâce à ce 8MC si chaleureux. Ces deux points peuvent aussi se poser entre poitrine et lombes pour remplir les Reins et apaiser le Cœur.

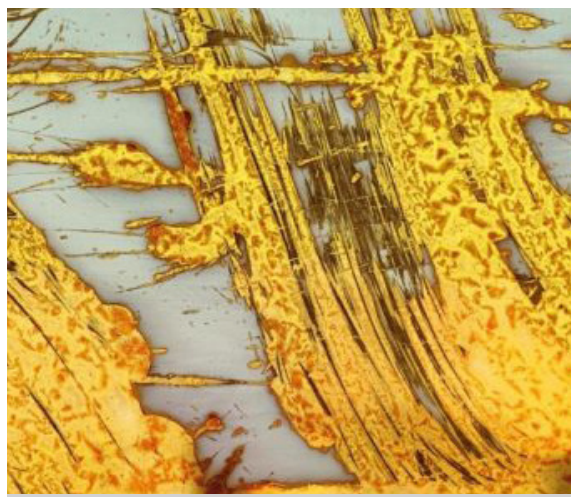
À chaque fois l'Eau des Reins rencontrent le Feu du Cœur. L'eau des Reins monte apaiser le Feu du Cœur quand le Feu du Cœur descend réchauffer l'Eau des Reins. Le sage a le « cœur vide et les Reins solides », nous disent les vieux taoïstes. Ce point est la manifestation dans les mains, quand elles s'ouvrent à plus grand que soi, d'une totale acceptation, elle est nommée la stratégie du « oui ». En ouvrant les mains, j'ouvre mon cœur et j'accueille ce qui se présente à moi car je sais, comme dit le sage Swami Prajnanpad, que tout ce qui m'arrive, m'arrive par ce que je l'ai attiré, comme un défi ou une opportunité.

Je dis « oui » à la Vie avant même de savoir ce qui se passera, ce qu'elle me proposera, car je sais que l'imprévu est sûr d'advenir et mon cœur doit s'y préparer et précéder la réaction de mon mental apeuré.

C'est une décision, une déclaration, une déclamation pour toute la vie. C'est une occasion rêvée d'augmenter les chances d'être pleinement heureux sur cette basse terre. Voilà comment ce Maître Cœur conduit à la joie et au bonheur !

En ouvrant la paume de mes mains, je m'ouvre à mon propre destin. Je ferai alors mienne la phrase de l'Inde ancienne : « Désire ce que tu as et tu as ce que tu désires » !

Bernard Bouheret



CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

Les quatre paragraphes qui suivent invitent le lecteur à déconstruire son esprit pour s'ouvrir en vérité à la réalité qui l'entoure. Où il est question d'abandonner ses modes de penser, ses habitudes sensorielles, ses convictions...

Quarante-et-un

Bon au mauvais, soi ou autre, vie et mort, pourquoi affirmer de tels concepts ? À quoi bon les nier ? Adhérer à l'un ou à l'autre est exercice du mental et l'être intégral sait que les manipulations de la pensée sont des rêves, des hallucinations et des ombres.

Tenez une idée, une autre aussitôt devient sa concurrente. Bientôt ces deux entreront en conflit avec une troisième et rapidement votre vie ne sera que bavardage et contradiction. Cherchez plutôt à maintenir votre esprit hors de la division. Dissolvez toutes les idées dans le Tao.

Quarante-deux

Rien dans le domaine des pensées ou des idéologies n'est absolu. Si vous vous appuyez longuement sur l'une d'elle, elle s'effondre. À cause de cela, rien n'est plus futile et frustrant que de se fier à la tête. Pour parvenir à l'inébranlable, vous devez faire du Tao votre compagnon. Pour ce but, apaisez vos raisonnements. Cessez d'analyser, de disséquer, de faire des distinctions entre une chose et une autre. Rendez-vous juste à l'évidence que vous vous tenez au centre de l'univers, et acceptez toutes les choses et les êtres comme faisant partie de votre corps infini.

Lorsque vous percevrez cela, qu'une action accomplie envers un autre vous vise également, vous aurez réalisé la grande vérité.

Quarante-trois

Dans les temps anciens, les gens vivaient une existence holistique n'accentuant pas exagérément le rôle de l'intellect mais intégrant l'intelligence, le corps et l'esprit en toutes choses. Cela leur permettait de maîtriser la connaissance plutôt que d'être victimes des concepts. Si une nouvelle invention faisait son apparition, ils examinaient les troubles qu'elle pourrait causer autant que les abrégés qu'elle offrait. Ils estimaient les façons de faire connues comme avérées, utiles et estimaient la modernité si on pouvait la tester comme efficace.

Voulez-vous en finir avec la confusion ? Alors copier ces vieux bonhommes, intégrez votre corps, votre faculté d'intelligence et votre esprit dans tout ce que vous entreprenez. Choisissez les nourritures, les vêtements, l'abri qui s'accordent avec la nature.

Comptez sur votre corps comme moyen de transport. Permettez à votre travail et à vos divertissements d'être un et le même. Faites des exercices qui développent votre être entier et non pas juste votre physique.

Écoutez une musique qui fait le pont entre les trois sphères de votre être.

Choisissez des dirigeants pour leur vertu plutôt que pour leur richesse ou leur pouvoir. Servez les autres tout en vous cultivant simultanément. Comprenez que l'accroissement du vrai provient de la rencontre et de la résolution des problèmes existentiels de façon harmonieuse pour vous et les autres.

Si vous pouvez suivre cette simple vieille façon de faire, vous vous renouvelerez continuellement.

Quarante-quatre

Parlons de la nature de l'esprit illuminé. Les organes des sens, limités en portée et en habileté, rassemblent les données au hasard. Cette information partielle est organisée en jugements basés sur des jugements antérieurs, à leur tour, usuellement basés sur l'idée fantaisiste d'une autre personne. Ces faux concepts et idées se trouvent alors emmagasinés dans un système de mémoire hautement sélectif.

Distorsion montée sur distorsion, l'énergie mentale s'épanche constamment par le biais de canaux inappropriés et contorsionnés, ainsi plus quelqu'un utilise le mental et plus il devient confus.

Dans le but d'éliminer les désagréments du mental, faire quelque chose est de faible secours et renforce uniquement la mécanique. À l'inverse dissoudre la conscience analytique est du ressort du non-agir. Évitez simplement de devenir attaché à ce que vous voyez et pensez. Abandonnez l'habitude de vous sentir séparé de l'esprit universel omniscient.

Vous pourrez alors recouvrer votre capacité originale de pure conscience et perçant à jour toutes les illusions, ne connaissant rien vous serez conscient de chaque chose. Souvenez-vous du fait que la clarté et l'illumination font partie intégrante de votre propre nature, on les regagne sans avoir à bouger d'un pouce.

À suivre...





MISSIONS INTERNATIONALES

Shiatsu sans frontière en Espagne —

Quand le Shiatsu rencontre la différence en Andalousie. Fondée en 2009 à Órgiva (Andalousie), l'association Disfruta sin Barreras propose aux personnes en situation de handicap des activités favorisant inclusion, expression et valorisation des différences, au cœur de l'Alpujarra!

Las colonias de Lanjarón

Depuis 2015, chaque été, *Disfruta sin Barreras* organise à Lanjarón des colonies inclusives dans un cadre bienveillant. Ces séjours d'une semaine sont de véritables parenthèses d'humanité où les participants, quelles que soient leurs différences (trisomie 21, retard mental, dépression, maladie psychiatrique), vivent ensemble des journées riches en lien, en calme, en soin et en éveil corporel. Ils favorisent la création de liens durables, la découverte de soi et des autres, dans une démarche où le plaisir et la joie occupent une place centrale. L'AIST a débuté sa collaboration avec cette association en 2016, en proposant des séances de Shiatsu à intégrer dans le programme quotidien des participants (incluant les moniteurs). Depuis presque 10 ans, des binômes de praticiens participent à cette semaine où la différence n'est plus qu'un mot. Émilie Salaberri, qui avait déjà participé en 2024, et Isabelle Debano formaient le binôme 2025. Dans le programme alternant activités individuelles et sessions de groupes, le Shiatsu et le Qi Gong ont su trouver leur place. Chaque matin débutait avec une séance de Qi Gong de 30 mn. Puis, en fin d'après-midi, nous proposons des séances de Shiatsu. Cette édition fut marquée par la mise en place d'un atelier d'apprentissage du Shiatsu assis qui connut un vif succès.

Commencer la journée dans l'écoute de soi

Pour Rafael Morente, fondateur de l'association et membre de l'équipe pédagogique, le Qi Gong est fondamental : « Il permet de commencer la journée en réveillant le corps, en se recentrant. Ce moment calme favorise la concentration, l'équilibre intérieur et prépare chacun à vivre pleinement la journée. Ce temps est particulièrement précieux pour des personnes en état de tension ou d'hyperstimulation sensorielle. Cette pratique est adaptée avec soin aux besoins spécifiques des groupes accueillis, faisant le pont entre bien-être physique et équilibre émotionnel. »

Les séances démarraient avec quelques mouvements d'automassage (visage, bras, ventre, etc.) pour aller vers des séries diversifiées autour de mouvements libérant essentiellement le cœur, avec un point final parfois par la posture de l'arbre. Elles se terminaient par des brossages, lissages, percussions en binôme.

Magnifique connexion avec les participants qui cherchaient tous à reproduire au mieux et, au mieux de leurs capacités, la suite de mouvements proposés. Et surtout la sensation d'un moment hors du temps, paisible, ce qui n'était pas forcément évident du fait du caractère volatile, fugace de l'attention qu'ils peuvent porter à une activité en général.

Un ancrage profond dans les colonies

Si le Qi Gong commence la journée, le Shiatsu en est le pilier. Selon Rafael, il serait difficile d'imaginer ces colonies sans ce moment : « Il manquerait quelque chose de très important. » Le toucher du Shiatsu offre un moment d'arrêt, de paix intérieure et de grâce.

Certains participants très agités s'apaisaient immédiatement, allant s'allonger au sol spontanément.



Ils recevaient le Shiatsu avec sincérité, et souhaitaient souvent remercier, rendre, de manière simple et vraie.

Dans de nombreuses familles, le contact affectif est absent ou limité, parfois par gêne, par peur du jugement ou par manque de ressources émotionnelles. Le Shiatsu devient alors un acte réparateur, silencieux mais puissant.

Les praticiennes ont pratiqué des séances sur les bénéficiaires et sur les moniteurs. Du côté des bénéficiaires, c'est souvent le constat de corps en tension qui gardent un certain contrôle. Tout l'atout du Shiatsu était de parvenir à ce qu'ils nous fassent confiance et puissent parvenir à un vrai moment de détente. Régulièrement, ils s'endormaient et repartaient détendus. Du côté des pouls, ils étaient soit assez agités soit très introvertis. La prise de médicaments à forte dose pouvait probablement modifier les marqueurs du pouls.

Sur l'ensemble des bénéficiaires receveurs, il était étonnant de pouvoir les maintenir en séance de 45 mn, preuve du ressenti positif car ils sont plutôt « sans filtre » et n'hésitent pas à quitter une activité si elle ne leur convient pas.

Une hypersensibilité valorisée

Les personnes accompagnées sont souvent hypersensibles. Leur manière d'entrer en relation passe par le toucher, l'intuition, la vibration émotionnelle. Le Shiatsu et le Qi Gong leur parlent dans cette langue-là : celle du corps, de l'énergie, de l'instant.

Une grande nouveauté a vu le jour en 2025 : un atelier de Shiatsu partagé, où moniteurs et pensionnaires ont appris ensemble à donner et recevoir des séances. Ce temps d'apprentissage collectif crée une dynamique nouvelle, fondée sur l'échange, la confiance et la coopération.

Un moment pour écouter avec le cœur

Témoignage de Francisco José Muñoz López

Nous donnons la parole à l'un des participants de la colonie, qui a vécu une expérience unique à travers le Shiatsu. Au-delà des activités, des jeux et des rires, il y a aussi eu un espace pour le silence, l'écoute et le contact respectueux. À travers ses mots, nous découvrons non seulement comment il a vécu ces quelques jours, mais aussi qui il est, comment il ressent les choses et ce qu'il emporte de cet atelier Shiatsu. Une conversation sincère, depuis le corps et le cœur.

« Je m'appelle Francisco José Muñoz López, je viens de Grenade, dans la région de Jaén, en Espagne. Je suis une personne aimable et attentionnée, toujours prête à aider. J'aime créer du lien, apporter quelque chose aux autres, et cela se reflète dans la façon dont je vis chaque moment, surtout ici, en colonie.

Cette année n'était pas la première fois que je participais à cette aventure. Et à chaque fois, c'est une joie renouvelée. Ce que j'aime ici, c'est tout : les animateurs, les activités, le Qi Gong, le Shiatsu et l'ambiance. C'est un moment inoubliable, une parenthèse dans l'année qui reste gravée. On y crée des souvenirs forts, on se fait de nouveaux amis, et on repart avec une sensation de plénitude.

Ce séjour a été marqué par une expérience intense : le Shiatsu. La première fois que j'ai reçu une séance, je me suis senti incroyablement calme. Détendu, apaisé. Il y avait une sensation de satisfaction douce, presque silencieuse, dans mon corps. C'était comme si tout ralentissait, comme si le temps se suspendait un instant pour me permettre de simplement être.

Mais ce qui m'a le plus marqué cette année, c'est de passer de l'autre côté, en tant que donneur. Donner du Shiatsu à une autre personne a été merveilleux. Je ne m'attendais pas à ce que cet apprentissage soit aussi valorisé, aussi sincèrement pris en compte. Cela m'a touché profondément car on ne me traitait pas différemment. Je suis reconnaissant d'avoir eu cette opportunité. J'ai appris à écouter autrement, à toucher avec respect, à faire attention à l'autre de manière bienveillante. Ce geste simple, silencieux, crée une connexion très forte.

Ce n'était pas toujours facile de rester concentré, mais justement, cela m'a permis de ressentir pleinement la pratique. Une attention douce mais présente.

Ce que cette expérience m'a apporté, c'est énorme. J'ai appris à être assistant, à accompagner, à poser mes gestes avec intention. Cela m'a transformé. Je repars avec quelque chose de précieux, une expérience inoubliable.

Si je devais résumer tout cela en un seul mot ? Inestimable. Parce que ce que j'ai vécu ne peut pas être mesuré. C'est quelque chose qui restera avec moi, longtemps. »

Nouveau partenariat solidaire à Grenade

En 2025, un nouveau partenariat pédagogique voit le jour à Grenade entre l'AIST et la Fondation Cruz Blanca, centre d'accueil de personnes en situation de grande vulnérabilité, fragilité psychologique, sociale ou affective, dirigée par Célia Fonfría García.

Ce projet vise à proposer aux résidents et aux équipes soignantes et éducatives des outils corporels simples et accessibles, favorisant le mieux-être, l'inclusion, la prévention et la qualité de la relation.

Fin février, les ateliers réuniront 10 à 12 participants pour des séances de 2h30 de Shiatsu, incluant une pratique de Qi Gong le matin pour tous, et nous continuerons l'après-midi en donnant des Shiatsu.

Ce partenariat témoigne d'une volonté forte de construire des réseaux d'entraide où la dimension corporelle, souvent négligée, retrouve toute sa place dans le soin et l'accompagnement grâce au Shiatsu.

Conclusion

Les Colonies de Lanjarón, avec le Qi Gong et le Shiatsu et leurs ateliers inclusifs, incarnent bien plus qu'un séjour adapté.

Le témoignage de Francisco, comme celui de Rafael, nous rappelle que chacun a en soi la capacité de donner et recevoir, que la guérison passe aussi par la rencontre, et que le simple geste de poser la main sur l'autre peut ouvrir des chemins nouveaux vers la dignité, la confiance et la joie.

Disfruta sin Barreras, par son approche sensible et humaine, invite à repenser les liens sociaux, à valoriser les singularités et à bâtir un monde où chacun trouve sa place, au-delà des barrières visibles ou invisibles.

Émilie Salaberry et Isabelle Debano



Entre Altiplano, partage et humanité au Pérou

Douze jours de mission Shiatsu non-stop entre Sicuani, Coasa et Yanaoca, avant un court week-end de pause, puis un retour à Cusco, à 3 500 m, pour clore cette aventure humaine et professionnelle intense.

Début de mission à Sicuani : transmettre et partager

Trois jours d'adaptation à l'altitude andine nous ont permis de vivre la mission avec plus de justesse, de présence et de disponibilité, tant physiquement qu'émotionnellement. La mission a véritablement débuté à Sicuani, au cœur des Andes péruviennes, sous le signe du partage, de la transmission et du Shiatsu.

Dès les premières heures, nous avons eu la joie d'intervenir auprès d'étudiants en soins infirmiers afin de continuer la transmission du protocole commencée par l'équipe locale. Les élèves étaient curieux, attentifs et profondément investis. Une matinée rythmée par les échanges, les pratiques corporelles et l'enthousiasme collectif.

Les journées se sont rapidement organisées autour de séances de Shiatsu, d'ateliers pédagogiques, de rencontres humaines et de moments de convivialité. Avec l'association Allin Kawsay, partenaire essentiel de cette mission, nous avons partagé bien plus que du travail : des déjeuners chaleureux, des rires, des discussions profondes autour du soin, du corps et de l'accompagnement dans un contexte parfois difficile.

Enseignement du Shiatsu au cœur de la formation en soins infirmiers

Près de 90 étudiants ont été concernés, répartis dans des groupes de 30 allant jusqu'à 60 certains jours. Le Shiatsu venait remplacer les cours de physiothérapie habituellement dispensés, notamment par des physiothérapeutes.

Grâce à un enthousiasme communicatif et à un travail collectif très cohérent, nous avons réussi tous les cinq – avec Rochi et Hugo, qui avaient débuté cet enseignement en début d'année, et nous-mêmes, venus approfondir et enrichir la transmission – à proposer un enseignement complet, vivant et profondément incarné.

Le travail s'est articulé autour du travail du corps via les automassages et le Qi Gong, avant d'approfondir l'enseignement du Shiatsu et de continuer le protocole.

L'objectif était clair : réveiller les corps, les assouplir, redonner de la mobilité et de la conscience, car malgré leur jeune âge, beaucoup d'étudiants présentaient des corps déjà marqués, tendus, parfois figés par les contraintes de la vie quotidienne, du stress et des responsabilités.

Une particularité marquante : certaines étudiantes étaient mamans, parfois accompagnées de leur bébé. Cette réalité a rendu l'expérience encore plus riche et touchante. Adapter l'enseignement, intégrer la maternité, accueillir les bébés dans l'espace de pratique : tout cela a été une aventure humaine profondément positive et inspirante.

Le Shiatsu sur les ondes

Moment fort de la mission : notre passage à Radio Sicuani afin de promouvoir les journées portes ouvertes Shiatsu organisées dans les locaux d'Allin Kawsay.

Nous avons pu expliquer qui nous étions, d'où nous venions, ce qu'est le Shiatsu, et pourquoi nous avons choisi de venir jusqu'ici pour partager cette pratique. Une belle opportunité de faire rayonner le Shiatsu, sa philosophie et ses bienfaits, bien au-delà des salles de pratique.

Des journées entières dédiées au Shiatsu

Nous avons également eu la joie de vivre des journées entières de Shiatsu, notamment à Sicuani et à Coasa. Ces journées ont été très fortes. À travers le toucher, nous avons rencontré des corps profondément éprouvés par la vie : des pouls souvent faibles, une énergie de la Rate très marquée, beaucoup de soucis, de rumination, de fatigue chronique, des blessures corporelles souvent anciennes et mal ou non soignées.

Une fois la confiance installée, nombre de personnes se sont livrées, évoquant leur quotidien, leurs difficultés, leurs inquiétudes. À Sicuani, nous avons rencontré une grande diversité de publics : des personnes d'un certain niveau social comme des personnes très modestes, des professeurs, des agriculteurs, des femmes agricultrices de plus de 75 ans, travaillant depuis toujours sept jours sur sept, avec des corps usés mais une dignité immense.

Coasa : entre beauté, dureté et profondeur humaine

Après Sicuani, direction Coasa, cinq heures de route à travers l'Altiplano, en franchissant un col à 4 900 m d'altitude. Entre la Panaméricaine et la Transocéanique, nous traversons des paysages d'une beauté saisissante. Les Apus, montagnes sacrées, semblent veiller sur les villages, tandis que lamas, alpagas et moutons ponctuent l'horizon. Les cultures andines, les chozas traditionnelles et l'immensité du ciel nous rappellent sans cesse combien nous sommes petits face à cette nature grandiose.

Les nuits fraîches (autour de 12°C), les bouillottes, les quatre couvertures en laine d'alpaga, les petits-déjeuners traditionnels au mate de coca, pain à l'avocat et à l'œuf, autant de rituels simples qui nous ont permis de nous adapter à l'altitude et de rester en forme malgré l'intensité de la mission.

Le foyer des jeunes

À Coasa, nous avons été hébergées au sein du foyer de jeunes adolescents d'Allin Kawsay, accueillant des jeunes de 13 à 17 ans. Ce foyer est historiquement très important,



il fut le premier centre ouvert, bien avant le développement de l'association Allin Kawsay à Sicuani. Ces adolescents sont souvent éloignés de leur famille. Certains ont encore un lien familial, mais très peu de parents viennent leur rendre visite. Cette réalité donne une profondeur toute particulière à la rencontre.

Vivre au cœur du foyer nous a permis de partager le quotidien des jeunes, d'observer leurs rythmes, leurs silences, leurs élans, mais aussi leurs fragilités. Nous avons eu la joie d'organiser avec eux des temps collectifs, mêlant automassage et Qi Gong.

Les jeunes ont montré une écoute remarquable, une curiosité sincère pour tout ce que nous leur proposons. Le Qi Gong a particulièrement résonné chez eux, il a été associé à des notions de paix intérieure, de bien-être, à la question de mieux se sentir, mieux traverser ses émotions, apaiser ce qui est agité à l'intérieur.

Très naturellement, de nombreux adolescents sont ensuite venus nous voir pour recevoir du Shiatsu. Ces moments ont été d'une grande douceur, mais aussi chargés d'une émotion très particulière. Il y avait parfois, au début, une forme de retenue, de prudence, presque une inquiétude difficile à nommer. Puis, une fois la confiance installée, quelque chose se relâchait profondément.



Nous avons senti chez certains un lâcher-prise très intense, parfois teinté de ce que l'on pourrait appeler une notion d'abandon : le fait de pouvoir enfin se déposer, être accueilli sans jugement, simplement à travers le respect de la main posée.

La dimension humaine du Shiatsu a pris ici tout son sens. Comment, à travers le toucher, respecter l'autre dans ce qu'il vit intérieurement. Comment la main peut devenir un espace de sécurité, de reconnaissance des émotions, même lorsque celles-ci ne sont pas verbalisées.

Ces séances auprès des adolescents ont été profondément marquantes. Elles nous ont rappelé combien le Shiatsu peut être un outil de lien, de réparation subtile, de soutien émotionnel, en particulier pour des jeunes en construction, parfois fragilisés par leur histoire.

Une population éprouvée par la vie

Parallèlement à ce travail auprès des jeunes, nous avons poursuivi les journées de Shiatsu ouvertes à la population de Coasa. La ville est un peu plus riche que d'autres, car située à proximité de mines d'or. Beaucoup de personnes y travaillent de manière illégale, au péril de leur vie, pour tenter de subvenir aux besoins de leur famille.

Nous avons ainsi accueilli en Shiatsu des chercheurs d'or, des femmes, des anciens, des hommes âgés aux corps profondément marqués par des années de labeur. Les corps étaient souvent en grande souffrance, chargés de fatigue, de douleurs anciennes, de tensions profondes. Nous avons

ressenti beaucoup de tristesse, une grande dureté de vie, mais aussi une immense dignité.

Nombreux sont ceux qui sont repartis avec un visage apaisé, parfois souriant, comme s'ils avaient, l'espace d'un instant, retrouvé leur corps, leur souffle, une forme de présence à eux-mêmes.

Des journées intenses, une énergie intacte

Au fil des jours, les séances se sont multipliées : dans les universités, dans une école primaire en milieu rural, les journées portes ouvertes, des interventions auprès d'enfants et d'adolescents, du Shiatsu sur chaise à Yanaoca, plus de 80 séances à 3 900 m, plus de 50 Shiatsu en une seule journée dans les locaux d'Allin Kawsay... Malgré la fatigue, l'énergie était là. Le partage avec nos amis péruviens a été le moteur de cette mission.

La mission s'est achevée entre bains chauds volcaniques, moments festifs, marchés artisanaux de Cusco, rencontres et repas partagés avec les équipes Allin Kawsay.

Cusco : le Shiatsu comme pont relationnel

À Cusco, la mission s'est poursuivie au sein de l'association Qosqo Maki, une ONG engagée auprès des enfants des rues. Grâce à sa directrice Sonia Ligas, nous avons été chaleureusement accueillies et avons pu découvrir le travail remarquable mené par cette structure, fondée par une Française et aujourd'hui solidement ancrée dans le tissu social local.

Nous avons animé un atelier auprès d'enfants, principalement des enfants de primaire, allant de la petite section au CE2, ainsi qu'avec deux préadolescentes. Le temps partagé s'est articulé autour de l'automassage. Les enfants ont répondu avec beaucoup de spontanéité, de curiosité et de douceur.

Nous avons également proposé des séances de Shiatsu, aussi bien aux enfants qu'au personnel de Qosqo Maki. À travers le toucher, un espace de calme, de confiance et de sécurité s'est installé, permettant un véritable relâchement, tant physique qu'émotionnel.

Qosqo Maki est une ONG structurée autour de plusieurs pôles autonomes. L'un est un atelier de boulangerie, pâtisserie et viennoiserie françaises, l'autre un atelier de menuiserie. Ces espaces permettent aux enfants et adolescents des rues d'apprendre un métier, de développer une autonomie et de se projeter dans un avenir plus stable.

Certains enfants viennent également y dormir lorsqu'ils en ressentent le besoin, trouvant là un lieu de répit et de sécurité. Les équipes de Qosqo Maki sont composées de professionnels qualifiés – enseignants, éducateurs spécialisés – qui accompagnent les enfants avec beaucoup d'engagement. Pourtant, malgré leurs compétences et leur bienveillance, ils nous ont partagé une difficulté récurrente : entrer en relation autrement avec certains enfants, notamment ceux dont les parcours de vie ont profondément fragilisé le lien à l'adulte et au corps.

L'expérience du Shiatsu a été pour eux une révélation. En recevant eux-mêmes des séances, ils ont pu ressentir à quel point ce toucher respectueux favorise le mieux-être, la sécurité intérieure et parfois une forme de réparation subtile. Ils ont perçu combien le Shiatsu peut ouvrir une autre porte relationnelle, là où la parole ne suffit pas toujours.

À l'issue de notre intervention, l'association nous a formulé une demande claire et officielle : pouvoir former son personnel au Shiatsu, afin d'intégrer cette approche dans l'accompagnement quotidien des enfants des rues. Et ainsi apaiser, créer du lien, restaurer une relation au corps et accompagner autrement des enfants souvent marqués par l'abandon, la violence ou l'insécurité.

Cette rencontre à Qosqo Maki a profondément résonné avec le sens de notre mission. Elle confirme que le Shiatsu, au-delà de la pratique thérapeutique, est un véritable outil humanitaire et relationnel, capable de soutenir avec respect, douceur et humanité des parcours de vie complexes.

Conclusion

Nous repartons avec des souvenirs puissants, des amitiés renforcées, des projets plein la tête et la certitude que le Shiatsu a toute sa place dans les missions solidaires à travers le monde.

La rencontre avec Qosqo Maki a ouvert des perspectives fortes : le Shiatsu comme soutien relationnel auprès des enfants des rues et comme ressource pour les équipes éducatives. Une pratique simple, profonde, capable de réparer, d'apaiser et de relier.

La mission se termine, l'élan continue. Vive le Shiatsu, vive le partage.

Émilie Salaberry,

Mathilde Guillerme, Azeddine Bouslimani

DU 16 AU 22 AOÛT 2026

3^{ÈME} UNIVERSITÉ D'ÉTÉ 指圧 DU SHIATSU



ATELIERS PRATIQUES

HÉLÈNE KORN
PRATICIENNE DE SHIATSU
« CINQUIÈME SAISON : SOUS LE CIEL
IMMENSE DU SHIATSU » DU TEXTE À LA
PRATIQUE

TOSHI ICHIKAWA
PRATICIEN & ENSEIGNANT DE SHIATSU
EXPLORATIONS PRATIQUES DU SHIATSU
TRADITIONNEL JAPONAIS : ANMA,
ANPUKU, HARA ET KOSHI

MYLÈNE PIERRARD-MONTEILS
PRATICIENNE DE SHIATSU
SHIATSU ET MÉMOIRE DU CORPS
TRANSGÉNÉRATIONNEL

BERNARD BOUHERET
PRATICIEN ET ENSEIGNANT DE SHIATSU
GUÉRIR EN SOI, SOIGNER L'ÂME DANS
LE CORPS

JACQUELINE DESMOTTES
ENSEIGNANTE DE DAO YIN
EXERCICES ASSIS (LE MATIN)

CONFÉRENCES

SANDRINE LOISEAU
PRATICIENNE DE SHIATSU & INFIRMIÈRE DE
SHIATSU ET ENDOMÉTRIOSE

MARC VAN ESPHEDOUT
PRATICIEN & ENSEIGNANT DE SHIATSU
SHIATSU ET ANXIÉTÉ CHRONIQUE

THIERRY VINCKE
PRATICIEN DE SHIATSU
LE SHIATSU MODERNE AU JAPON ET EN
EUROPE : ENTRE SCIENCE, TRADITION
ET IDENTITÉ

SYLVIE BINDA
DIRECTRICE DE RECHERCHE,
EXPERTE EN NUTRITION
AUTOUR DU MICROBIOTE INTESTINAL :
DE LA RÉVOLUTION DES ANTIBIOTIQUES
À CELLE DES PROBIOTIQUES

POUR LE PLAISIR DES YEUX ET DES OREILLES

MARIELLE NORDMANN
HARPISTE PROFESSIONNELLE
HARPE ET ÉTOILES

JULIETTE BAIGNÉ
PERFORMANCE EN DIRECT DE
CALLIGRAPHIES SPONTANÉES

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



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

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

- **Directeur de la publication** : Bernard Bouheret • **Rédacteur en chef** : Agathe Châtel
- **Comité de rédaction** : Bernard Bouheret, Agathe Châtel, Astrid Filliol
- **Ont contribué à ce numéro** : Bernard Bouheret, Azeddine Bouslemani, Juliette Camboulas, Isabelle Debano, Astrid Filliol, Chrystèle Gauthier, Mathilde Guillerme, Cyrille Javary, Emilie Salaberrri
- **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