

HÉLÈNE CAMPAN

LE SHIATSU

(COLLECTION ABC)

ENTRE MÉDECINE ORIENTALE ET ART DU TOUCHER
THÉORIES FONDAMENTALES, MÉRIDIDIENS, PROTOCOLES



GRANCHER
ÉDITIONS

SOMMAIRE

PARTIE 1

THÉORIE DU SHIATSU. 9

1. HISTOIRE DU SHIATSU 14

Le conte du roi aux doigts d'or 14

Histoire du shiatsu 16

Pratique, bien-faits et contre-indications 19

Pratique 19

Origines des pathologies 20

Bienfaits 20

Contre-indications 20

2. LES DIFFÉRENTS TYPES DE SHIATSU ..23

1 - Le shiatsu Namikoshi 23

2 - Le Zen shiatsu de Masunaga 24

3 - Le shiatsu Kuretaka 25

4 - Le shiatsu Ohashi 26

5 - Le shiatsu Koho 26

6 - Le shiatsu macrobiotique 27

7 - Le shiatsu myo-énergétique 28

8 - Le shiatsu holistique 29

9 - Le shiatsu Yoseido 29

10 - Le shiatsu Yin 30

11 - Le shiatsu Nonindo 31

12 - Le Sei shiatsu Dô 32

13 - Le shiatsu Tsubo 33

14 - Le shiatsu AZE 33

15 - Le Kenko shiatsu 34

16 - Le shiatsu Tao 35

3. SHIATSU ET MÉDECINES ASIATIQUES.38

Histoire 38

Le Kampo 38

La MTC 38

4. LE KI, L'ÉNERGIE VITALE 40

Les zones de concentration du Ki 41

Les zones de circulation 41

5. LES 3 FOYERS 43

Le principe de circulation énergétique 44

6. LE YIN ET LE YANG 45

Origine 45

Le trigramme 45

La montagne ensoleillée et ombragée 46

Le concept du Yin et du Yang appliqué à la nature.....	48
Test : Êtes-vous plutôt Yin ou Yang ?..	51
7. Tsubo, Kyo et Jitsu	53
Dysfonctionnement énergétique	53
Tsubo.....	53
Kyo et Jitsu.....	54
8. UNITÉ DE MESURE	55
Le cun comme unité de mesure corporelle.....	55
9. LES MÉRIDIENS D'ÉNERGIE	59
Méridien de la rate et du pancréas	63
Méridien de l'estomac.....	68
Méridien des poumons.....	75
Méridien du gros intestin.....	80
Méridien de la vessie	85
Méridien des reins.....	95
Méridien du Foie	100
Méridien de la vésicule biliaire	104
Méridien de l'intestin grêle	111
Méridien du cœur	116
Méridien du maître cœur	119
Méridien du triple réchauffeur	123
10. LES 8 MERVEILLEUX VAISSEAUX	128
Les méridiens curieux des pieds	129
Les méridiens curieux du tronc.....	129
Méridien du vaisseau conception.....	130
Méridien du vaisseau gouverneur	134
11. LES POINTS SPÉCIFIQUES	138
1 - Les points de rassemblement Mu.....	138
2 - Les points de transport Shu.....	140
3 - Les 5 points Shu des méridiens d'énergie.....	142
4 - Les points source Yuan.....	144
5 - Les points de communication Luo.....	145
6 - Les points de clivage Xi.....	146
7 - Les 8 points influents.....	147
8 - Les 8 points de réunion avec les vaisseaux extraordinaires	147
12. LA RÈGLE DES 5 MOUVEMENTS	148
Les 5 mouvements - Le Wu Xing	148
1 - Le bois	149
2 - Le feu.....	149
3 - La terre.....	150
4 - Le métal	150
5 - L'eau.....	151
Situations de déséquilibre	151
Les points Shu antiques liés aux éléments	153
13. LE RYTHME CIRCADIEN	154
Origine et définition	154
Les facteurs d'influence	154
À chaque méridien son créneau horaire privilégié	156
Les marées d'énergie	157
Rythme circadien et vie quotidienne	158
L'alternance énergétique.....	158
La règle du minuit-midi.....	160
14. LA RÈGLE ÉPOUX-ÉPOUSE	161
15. CYCLES CHENG, KO ET RAÉ	162
Le cycle Cheng.....	162
Le cycle Ko.....	163
Le cycle Raé.....	164

PARTIE 2

DIAGNOSTIC167

1. LE DIAGNOSTIC À L'ORIENTAL.....168

2. LA PHASE D'INTERROGATOIRE..... 170

Le froid et la chaleur 170

La transpiration.....171

Les autres excréments172

Le sommeil173

La soif174

L'alimentation.....174

Les saveurs.....175

L'ouïe.....175

La vue.....176

Les douleurs176

3. LA MALADIE EN TERMES DE YIN ET DE YANG.....178

4. DÉSÉQUILIBRES ÉNERGÉTIQUES ET ÉLÉMENTS DE DIAGNOSTIC.....180

1 - Le méridien du foie 180

2 - Le méridien des reins.....181

3 - Le méridien des poumons.....181

4 - Le méridien de l'estomac181

PARTIE 3

PROTOCOLES DE MASSAGE185

1. PRINCIPAUX POINTS DES MÉRIDIENS D'ÉNERGIE.....186

1 - Méridien du foie.....187

2 - Méridien de la
vésicule biliaire.....188

3 - Méridien de l'intestin grêle189

4 - Méridien du cœur 190

5 - Méridien du triple réchauffeur.....191

6 - Méridien du maître cœur192

7 - Méridien de la rate
et du pancréas193

8 - Méridien de l'estomac.....194

9 - Méridien des poumons195

10 - Méridien du gros intestin.....196

11 - Méridien de la vessie197

12 - Méridien des reins198

2. LES TECHNIQUES DE DIGIPRESSION 200

3. LE MAKKA HO.....202

1 - Manœuvre du Métal.....204

2 - Manœuvre de la Terre205

3 - Manœuvre du Feu 206

4 - Manœuvre de l'Eau.....207

5 - Manœuvre du Feu Ministre..... 208

6 - Manœuvre du Bois..... 209

4. PRÉPARATION PHYSIQUE DU MASSEUR PAR L'AUTOMASSAGE211

1 - Rotation de la nuque211

2 - Pétrissage des épaules
et des trapèzes212

3 - Frictions des bras au niveau des
bords externes et internes213

4 - Frictions du dos de la main214

5 - Frictions du V de la main214

6 - Feu des paumes.....215

7 - Échauffement digital.....215

8 - Extension digitale.....216

9 - Pressions par extension.....	216	20 - Les étirements à 50°.....	251
10 - Rotations des poignets.....	217	21 - Les étirements à 110°.....	252
11 - Fricctions en parallèle des lombaires.....	218	22 - Le bec.....	253
12 - Pressions sur la zone lombaire en V inversé.....	219	23 - La torsion.....	254
13 - Pressions sur le sacrum et les fessiers.....	220	24 - L'activation.....	255
14 - Pressions du point de sciatique..	221	25 - L'ouverture du dos de la main.....	257
15 - Pressions sur les cuisses.....	223	26 - Les cercles des phalanges.....	258
16 - Pétrissage des genoux.....	224	27 - Les lissages des métacarpes.....	259
17 - Pressions médianes des mollets	225	28 - Les cercles Tings.....	260
18 - Essuie-glace des pieds.....	226	29 - La détente de la paume.....	261
19 - Rotations des chevilles.....	227	30 - L'ouverture de la paume.....	262
20 - Détente du plexus.....	228	31 - Les tracés.....	263
5. LE AMMA ASSIS, L'ANCÊTRE		32 - Pressions des épaules avant.....	264
DU SHIATSU.....		33 - Pressions des épaules arrière.....	265
1 - Le contact.....	229	34 - Décontraction.....	266
2 - Les éminences.....	232	35 - Relaxation frontale.....	267
3 - Les éminences rotatives.....	233	36 - Relaxation pariétale.....	268
4 - L'horizon.....	234	37 - Relaxation occipitale.....	269
5 - Les virgules.....	234	38 - Apaisement.....	270
6 - La progression.....	235	39 - Mer calme.....	272
7 - Le contour.....	236	40 - Mer agitée.....	273
8 - Hotojaji des épaules.....	237	41 - Reptation.....	274
9 - Hotojaji des paravertébraux.....	238	42 - Le point de la joie.....	275
10 - Hotojaji du dos.....	239	43 - Énergie sacrée.....	276
11 - Hotojaji du bassin.....	240	44 - La griffe.....	277
12 - Éminences du bassin.....	240	45 - La mer de sable.....	278
13 - Les cercles du bassin.....	241	46 - La demande du crâne.....	279
14 - Mobilisation du bassin.....	242	47 - La demande en T.....	280
15 - Hotojaji du sacrum.....	243	48 - Relâchement.....	281
16 - La roulade.....	244	49 - Pétrissage profond.....	282
17 - Mobilisation de l'épaule.....	245	50 - La tonification en i.....	283
18 - Hotojaji de l'omoplate.....	246	51 - La respiration.....	284
19 - Le tranchant.....	247	52 - Ruissellement.....	285
	248	53 - Les poussières du dos.....	286
	249	54 - Les poussières des bras.....	287
	250	55 - Les poussières des jambes.....	288

6. LE TENO ANMA OU « SHIATSU

DES MAINS ».....289

1 - Masatsu - Frictions du dos du bras	291
2 - Masatsu - Frictions du dos de la main	292
3 - Masatsu - Frictions B.DL.MD	293
4 - Masatsu - Frictions O.O	294
5 - Korokoro - Palper-rouler	295
6 - Ten'tai - L'astre du dos de la main	296
7 - Hakari - Bascule interne	297
8 - Hakari - Bascule externe	297
9 - Setsuzoku - La jonction de la vallée (4 GI)	298
10 - Hakari - Bascule arrière	299
11 - Hikidasu - Le tire-bouchon	300
12 - Shigeki - Stimulation B.E	301
13 - Shigeki - Stimulation P.P.D	302
14 - Shigeki - Stimulation respiration	303
15 - Suto sutoresu - Antistress	304
16 - Shigeki - Stimulation O.OI.O.C	304
17 - Sen jin'sei - Lignes de vie	306
18 - Shigeki - Stimulation digestion	308
19 - Mazeru - Pétrissage	308
20 - An'tei - Stabilité	309
21 - Kushi - Le peigne	310
22 - Hotojaji - Points de pression sur l'avant-bras	311
23 - Kuchibashi - Bec de canard	312
24 - Hotojaji - Points de pression avant bras	313
25 - Gen'kouhande - La main dans le sac	314
26 - Shiboru - L'essorage	315
27 - Yumi - Les arcs	312

7. LE SOKU SHINDO OU « SHIATSU

DES PIEDS ».....317

1 - Masatsu - Frictions mi-voûte	318
2 - Fujihama - La montagne	319
3 - Kyuusoku - Relaxation des coussinets	320
4 - Gussuri - Sommeil profond	321
5 - Keikoku - La vallée étroite	323
6 - Sen gouin'ni - La ligne de force	34
7 - Shigeki - Stimulation du talon	325
8 - Ten'tai - Les astres des orteils	326
9 - Juujiro - Le quadrillage	327
10 - Masatsu - Les frictions du dos	328
11 - Masatsu - Les frictions latérales	329
12 - Ashikubi - Les chevilles	330
13 - Kyuusoku - Relaxation du dos	331
14 - Kyuusoku - Relaxation latérale	332
15 - Ten'tai - Les astres des chevilles	333
16 - Keiro - Cheminement	334
17 - Yokomichi - Les chemins de traverse	335
18 - An'tei - Stabilité	336
19 - O pun - Ouverture	337
20 - Hakari - Bascule d'avant en arrière	338
21 - Hakari - Bascule latérale	339
22 - Masatsu - Les frictions internes	340
23 - Masatsu - Les frictions externes	341
24 - Kyuusoku - Relaxation des mollets	342
25 - En'katsu wa - L'union harmonieuse	343
26 - En'katsu wa - L'union harmonieuse	344

8. LE ZEN SHIATSU	345
1 - <i>Ateru</i> - Appositions	347
2 - <i>O pun' ateru</i> - Appositions en ouverture	348
3 - <i>Setomaiikai</i> - La mer intérieure	349
4 - <i>Uneri</i> - La mer agitée	350
5 - <i>Oluyuki</i> - Profondeur	351
6 - <i>Soroeru</i> - Uniformisation du méridien de la vessie	352
7 - <i>Soroeru</i> - Uniformisation du méridien du vaisseau gouverneur	353
8 - <i>Hotojaji</i> du dos	354
9 - <i>Ateru</i> - Étirements diagonale	355
10 - <i>Neko</i> - Le chat des lombaires	356
11 - <i>Omosa Chikyuu</i> - Le poids du monde	357
12 - <i>Neko</i> - Le chat des épaules	358
13 - <i>Neko</i> - Le chat de la vessie	359
14 - <i>Shin'chou</i> - Décompression thoracique	360
15 - <i>Neko</i> - Le chat des bras	362
16 - <i>Shiboru</i> - Roulements	363
17 - <i>Hotojaji</i> des bras	364
18 - <i>Sa-kuru pyon'pyon</i> - Le cercle bondis- sant 30 VB	365
19 - <i>Shigaki</i> - Stimulation R.F.RP	366
20 - <i>Shigaki</i> - Stimulation E.VB	367
21 - <i>Shigaki</i> - Stimulation du creux poplité	368
22 - <i>Shigaki</i> - Stimulation V	369
23 - <i>Nobi</i> - Étirements de la jambe	370
24 - <i>Izumi</i> - La source jaillissante 1 R	371
25 - <i>Koudai Yotsukado</i> - Le grand carrefour 3 F	372
26 - <i>Shigaki</i> - Stimulation des voûtes	373
27 - <i>Neko</i> - Le chat des jambes	374
28 - <i>Ugokasu</i> - Mobilisations	375
29 - <i>Koshi</i> - Déhanché	377
30 - <i>Shin'chou</i> - Décompression du genou	378
31 - <i>Nobi</i> - Étirements de la jambe	379
32 - <i>Shigaki</i> - Stimulation du bras	380
33 - <i>Nobi sora</i> - Étirements vers le ciel	381
34 - <i>Sen'patsu</i> - Shampooing	383
35 - <i>Kuchibashi</i> - Bec de canard	384
36 - <i>Sen'su</i> - Éventail	385
37 - <i>Chiri</i> - Poussière	386
 ANNEXES	 389
LEXIQUE	390
LEXIQUE DES NOMS PROPRES	395
BIBLIOGRAPHIE	397

Chapitre 1

HISTOIRE DU SHIATSU

Le conte du roi aux doigts d'or

Ce conte populaire Chinois met en avant le caractère divin du massage et sa propension à guérir ceux qui le pratiquent.

Un pauvre paysan du nom de Wang, qui signifie « roi » en chinois, vivait dans une misérable chaumière et ne possédait qu'un maigre lopin de terre dans la vallée du fleuve Wei.

La légende nous dit que son cœur n'était pas aussi sec que sa terre et qu'il lui arrivait souvent de partager son maigre repas avec un vagabond ou des oiseaux de passage.

Une nuit, Wang entendit des bruits de voix et de pas, il saisit sa tunique élimée et s'habilla en hâte. Il sortit discrètement de chez lui et découvrit un groupe de huit personnes dans la clarté de la lune. Il resta caché à bonne distance, mais s'aperçut rapidement qu'il s'agissait des immortels et décida de les observer un moment.

Chang Kono Lao était à leur tête sur sa mule blanche et Tié Kouai Li boitillait tranquillement derrière les autres avec sa béquille de fer.

Alors qu'ils mettaient en route leur cortège, Wang décida de les suivre, espérant découvrir le chemin du Royaume des Immortels où les festins quotidiens se déroulent dans l'insouciance et la jeunesse éternelle.

Les Immortels ne tardèrent pas à repérer sa présence et l'un d'eux dit : « Qu'allons-nous faire de ce mortel qui nous suit ? »

Ho Hsien Kou, la magicienne, répondit d'un ton magnanime : « Soumettons-le à une épreuve, s'il est prêt, il pourra passer. »

« LE PIÈTRE MÉDECIN TRAITE LA MALADIE, LE BON MÉDECIN TRAITE LE MALADE, MAIS LE GRAND MÉDECIN TRAITE LA SOCIÉTÉ. »

Confucius

Tié Kouaï Li fit signe à Wang et lui dit : « Mortel ! Tu peux nous suivre dans notre royaume si tu remplis trois conditions : tout d'abord, tu devras marcher sur l'eau sans avoir de pensée impure et sans jamais te retourner. Penses-tu en être capable ? »

Accéder au royaume des dieux lui donnait la force de réaliser n'importe quel exploit et il répondit par l'affirmative.

« Ensuite tu devras abandonner tout ce que tu possèdes sur cette terre sans aucun regret. »

Wang acquiesça de nouveau en jetant son sac et son bâton dans le fleuve, car c'était bien là l'étendue de toute sa richesse.

« Enfin, la dernière condition est de loin la plus difficile à réussir. Tu devras boire une gorgée de ce remède qui te permettra de purifier ton corps et le rendra léger comme une feuille. »

Wang eut un petit rictus car il ne voyait pas en quoi cette épreuve serait la plus difficile de toutes.

L'Immortel dit alors au paysan : « Tends-moi le creux de tes mains ».

Wang obtempéra et l'Immortel y versa un liquide verdâtre, visqueux et nauséabond. Écœuré, Wang eut un réflexe malencontreux, il écarta les doigts laissant s'écouler sur le sol le précieux breuvage et lava ses mains dans le fleuve de dégoût.

L'Immortel maugréa : « Misérable ! Qu'as-tu fait ? Tu as gaspillé le précieux nectar d'immortalité ! Tu n'es pas

digne de nous suivre au royaume des cieux car tu t'es fié aux apparences ! »

Wang réalisa ce qu'il venait de faire et supplia qu'on lui donne une seconde chance en tendant ses mains désespérément.

L'un des Immortels se tourna vers lui et lui répondit avec bienveillance : « Ton autre chance, pauvre Wang, tu l'as déjà ! Elle est au creux de tes mains, à toi, à présent, d'en faire bon usage durant le reste de ta vie. »

Les Immortels disparurent alors dans la brume comme ils étaient apparus, pendant que Wang restait à contempler les paumes de ses mains de manière dubitative car, phénomène étrange, elles brillaient à présent comme deux lampes de jade dans la nuit.

La légende nous dit que Wang ne mit pas longtemps à découvrir quel était le contenu de cette deuxième chance. Rapidement, lui qui avait déjà un cœur si généreux fut pris de compassion pour les personnes souffrantes. Il se mit à les soigner sans relâche car ses mains avaient à présent l'incroyable pouvoir de guérir par le simple toucher.

Au fil des années, il en vint même à la conclusion que Ho Hsien Kou, la magicienne qui sait tout, avait vraisemblablement prémédité tout cela et qu'elle avait voulu l'amener dans cette voie. D'ailleurs, sa rencontre nocturne avec les Immortels n'était finalement peut-être pas totalement fortuite ! Et ce lot de consolation était bien plus précieux

que celui de gagner le domaine des dieux.

Malheureusement la légende ne nous dit pas si, au crépuscule de sa vie, ses mérites en tant que masseur-guérisseur furent récompensés et s'il eut la satisfaction de rejoindre les Immortels sur le chemin de la vie éternelle, mais son existence fut dès lors remplie de joie et de satisfaction.

Histoire du shiatsu

Des origines indo-chinoises

Selon la tradition, l'Inde serait le berceau du bien-être, le pays dans lequel toutes les thérapies manuelles auraient vu le jour, mises au point par les moines bouddhistes au sein de leurs monastères. Ces techniques se propagèrent rapidement grâce à leurs missionnaires zélés, elles voyagèrent au septentrion et gagnèrent la Chine et, au sud, le Cambodge, le Laos, la Thaïlande et la Birmanie.

Bien que ces thérapies manuelles aient une racine commune, de nos jours, elles sont bien distinctes. Elles se sont modifiées en raison d'éléments culturels propres à chaque pays, se sont adaptées en fonction des croyances ou encore se sont perfectionnées grâce aux avancées scientifiques. Ainsi, les techniques qui se développèrent en Chine sont empreintes de confucianisme et de taoïsme, ce qui n'est pas le cas des techniques thaïlandaises telles que le Nuad Bo Rarn ou le Nuad Plakob.

Les plus anciennes traces écrites de ces pratiques manuelles remontent à la période de la dynastie chinoise Han (206 av. J.-C. - 195 apr. J.-C.). Elles sont déjà très présentes dans le Huangdi Nei Jing, le classique interne de l'empereur jaune, le plus ancien traité de médecine traditionnelle chinoise connu. Il aurait été compilé durant plus de 700 ans de, -500 à 220 après J.-C., et jette les bases thérapeutiques, médicales mais aussi philosophiques de la médecine extrême orientale.

Au Japon

Au Japon, tout débutera par la simple action de *poser les mains* appelée « *Teate* » qui signifie littéralement « mains dessus ». Ce geste naturel, qui naît d'un réflexe conditionné lorsque le corps subit un choc, suffit généralement à soulager des maux bénins. Sukunahi Konakami, père fondateur du Kampo, l'antique médecine japonaise, était réputé pour utiliser lui-même le Teate dans ses thérapies. La médecine Kampo, elle aussi d'origine chinoise, serait arrivée au Japon en même temps que la philosophie bouddhiste, sous l'influence de Yasuyori Tanba, et utilise également l'acupuncture, la moxibustion et la pharmacopée.

Ainsi, c'est au VII^e siècle que les techniques Do-Inn, Ankkiyo, An Mo et Tui Na font leur apparition au Japon, sous l'impulsion chinoise, et vont y prospérer durant de nombreux siècles. L'An Mo et le Tui Na finissent cependant par

se fondre en une seule et même discipline, le An Ma, dont la pratique fut rapidement réservée aux non-voyants.

Cette technique relaxante se détacha au fil du temps de son aspect médical originel. Le An Ma connu son apogée durant l'ère Edo (1600-1868) et le premier protocole de massage An Ma est décrit par Shinsai Ota dans son livre *Ampuku Zukai* en 1827.

Il faudra cependant attendre la période de la restauration Meiji (1868-1912) pour que le An Ma fasse son grand retour aux sources et que soient réintroduites les techniques de digipressions. Vers 1868, le Japon met un terme à sa politique de *sakoku* (littéralement « fermeture du pays »), sort de sa période d'isolation volontaire et subit une nouvelle vague d'influence, cette fois occidentale et non plus chinoise comme précédemment.

Naissance du shiatsu

Le terme de *shiatsu* qui signifie littéralement « pression des doigts » apparaît pour la première fois au Japon en 1919 dans le livre de Tenpeki Tamai *Thérapie par pression des doigts*. Il semble que ce qui fut probablement la première clinique de shiatsu ouvrit ses portes à Muroran, sur l'île d'Hokkaido, dès 1925 sous l'ère Taisho, la période de la grande justice.

Le shiatsu est une thérapie manuelle japonaise qui utilise des pressions verticales appelées également *baro-stimulations*. Celles-ci s'effectuent à l'aide des

pouces, des doigts, des paumes des mains et parfois avec l'aide des coudes, des genoux ou des pieds.

Le shiatsu se fonde par tradition sur la médecine traditionnelle chinoise mais aussi sur nos connaissances modernes en matière d'anatomie et de physiologie afin de traiter différents troubles fonctionnels ou organiques spécifiques, dans une logique de médecine préventive.

Pendant, son évolution s'est vue totalement bouleversée par le déclenchement de la Seconde Guerre mondiale et l'occupation américaine qui va imposer de force le système médical occidental en créant un pont commercial entre le Japon et l'Occident afin d'isoler le Japon de l'influence chinoise. Ce point est très important pour comprendre l'évolution du système médical nippon.

En 1947, alors que la médecine occidentale se développe et concurrence à présent très largement les pratiques locales ou d'origine chinoise, les parlementaires japonais, lors de la 22^e session de la Diète, vont délibérer sur l'avenir et la légalité des médecines traditionnelles telles que le An Ma, l'acupuncture, le moxa, la pharmacopée chinoise et d'autres techniques. C'est dans ce contexte que fut créé un diplôme d'État de praticien en An Ma traditionnel japonais afin de différencier ces praticiens des shiatsushi qui, eux, n'étaient pas qualifiés pour le An Ma.

Il faut attendre 1954 pour que le shiatsu soit reconnu officiellement par le ministère japonais de la Santé comme

une médecine à part entière. Le législateur est intervenu afin de juguler le flot incessant d'apparition de nouveaux courants.

Tokujiro Namikoshi et son fils Toru Namikoshi furent les premiers à obtenir pour leur école la licence officielle du ministère de la Santé japonais en 1955. L'école gagna grandement en notoriété lorsqu'elle eut l'occasion de traiter Marilyn Monroe lors d'un déplacement très médiatisé de la star au Japon.

Le shiatsu devint par la suite très populaire au Japon, la technique se démocratisant et se développant dans les grandes villes. Parallèlement, le An Ma perdit un peu de son aura et demeura

presque exclusivement réservé aux techniques spécifiques des grands senseï ou thérapeutes.

En France

En 1994 naît la FFST, la Fédération française de shiatsu traditionnel, dont le but principal est la promotion, la défense et l'enseignement du shiatsu.

Après une longue lutte pour la reconnaissance légale de cette pratique, le Parlement européen a fini par trancher sur le sujet. Le shiatsu devient l'une des huit approches alternatives désignées, dans la résolution A4-0075/97 votée le 29 mai 1997, comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ».



Chapitre 2

PRATIQUE, BIEN-FAITS ET CONTRE-INDICATIONS

Pratique

Traditionnellement le shiatsu se pratique au sol sur un matelas en coton appelé futon.

Le massé se vêt d'une tenue souple recouvrant au minimum son buste et ses jambes.

Une séance de shiatsu dure en moyenne une heure et peut aller jusqu'à une heure et demie. Ce timing permet au shiatsushi de traiter le corps dans sa globalité.

Le shiatsu présente la particularité d'être efficace à la fois au niveau préventif et au niveau des traitements symptomatiques. Cependant, en Europe, le shiatsu ne peut se substituer à un acte médical en vertu de la résolution européenne de 1997 sur les médecines non conventionnelles dignes d'intérêt.

Pour optimiser les bienfaits du shiatsu, il est important de mettre en place une certaine régularité dans les soins, en espaçant les séances de 15 jours à 1 mois en fonction des besoins. Ce rythme per-

met de se préserver des petits maux du quotidien, mais aussi de rentrer dans un cycle énergétique dit vertueux.

Concernant les maux bénins, 1 à 3 séances réparties sur une période de 3 mois maximum sont généralement nécessaires.

Concernant les maux chroniques, il peut s'avérer nécessaire de recevoir 1 séance par semaine durant 2 à 3 mois avant d'espacer le rythme à 15 jours, puis arriver enfin à une séance mensuelle si les symptômes se sont considérablement amoindris.

Il est important de comprendre que certains symptômes apparaissent au bout de nombreuses années de lents dérèglements, de mauvaises postures ou de mauvaise alimentation. Aussi faut-il laisser le temps au corps de se rétablir, en lui distillant au même titre qu'un traitement homéopathique des séances de massage à intervalles réguliers.

Origines des pathologies

La santé est en équilibre instable car le corps, le mental, l'émotionnel et les facteurs externes (tels que le climat, l'alimentation et les toxines) agissent en permanence. Le déséquilibre peut aussi être le résultat d'un excès ou d'un manque d'activité physique.

Ces éléments forcent ainsi notre métabolisme à réagir et à lutter sans cesse.

Bienfaits

Le shiatsu a une double action, l'une structurelle au niveau ostéo-articulaire et l'autre fonctionnelle au niveau des organes et du système nerveux.

Une séance de shiatsu permet de se reconnecter à son moi profond, d'être à l'écoute de son corps, de calmer le flux des pensées, de laisser émerger les besoins profonds et de mobiliser le Ki pour redistribuer cette énergie dans le reste du corps.

Au niveau ostéo-articulaire, le shiatsu permet d'agir sur les tendinites, les entorses, les fractures, les rhumatismes, l'arthrose, l'arthrite, les contractures musculaires, les lombagos, les dorsalgies, les sciatiques, le syndrome du canal carpien et les troubles musculo-squelettiques.

Au niveau organique et nerveux, le shiatsu permet de lutter contre la dépression, l'irritabilité, l'agitation mentale, le stress, les angoisses, les insomnies, le

surmenage, l'épuisement, les problèmes de surpoids et de circulation sanguine, les problèmes digestifs, les ballonnements, les crises de constipation, les diarrhées, les cystites, les douleurs stomacales, les problèmes hépatiques et de vésicule biliaire mais aussi les sinusites, l'asthme, les allergies, la toux et tous les troubles ORL.

Le shiatsu lutte enfin contre les virus et les pathologies saisonnières liées aux facteurs climatiques comme la chaleur, l'humidité, le froid, le vent, la sécheresse, et dont les pathologies les plus fréquentes sont les rhumes, les gastro-entérites, les angines, les rhino-pharyngites et les sinusites.

Contre-indications

Comme dans toute pratique, il existe un certain nombre de contre-indications à la pratique du shiatsu.

Il n'est pas déconseillé de pratiquer une séance de shiatsu sur une personne ayant des plaies ou des brûlures sur le corps tant qu'elles demeurent bénignes. Cependant, toute pression sur la zone concernée ainsi que sur la zone périphérique est strictement interdite.

De même, toute pression au niveau du visage est interdite aux personnes porteuses de lentilles de contact. Il est vivement conseillé de demander aux receveurs de les enlever en début de séance.

Toutes les personnes souffrant des pathologies suivantes ne peuvent en aucun cas recevoir une séance de massage shiatsu : appendicite, leucémie, péritonite, maladies contagieuses et de peau, cirrhose du foie, déformation ou occlusion intestinale, pyélie, fortes fièvres postopératoires, pleurésie, phlébites et ulcère.

Les contre-indications les plus fréquentes concernent les femmes enceintes, les enfants de moins de 7 ans, les personnes âgées souffrant d'ostéoporose aiguë, les personnes atteintes d'inflammations et, enfin, celles sous l'emprise de drogues dures ou d'alcool.

Les personnes atteintes d'un cancer évolutif ne peuvent bénéficier d'une séance de shiatsu. Quant à celles en phase de rémission, elles devront attendre un délai minimum de 6 mois pour des raisons de sécurité.

Il est déconseillé d'effectuer un massage shiatsu à une personne souffrant de problèmes circulatoires, mais aussi à toute personne ayant effectué un vol long-courrier de plus de 20 heures dans les 48 heures après le vol.

Concernant les femmes enceintes, certains points sont susceptibles de provoquer des fausses couches et des avortements. Depuis des siècles et en raison de ces risques, l'ensemble des masseurs et acupuncteurs pratiquant l'une des disciplines puisant ses racines dans la MTC préconisent de s'abstenir de les stimuler. Des exceptions existent cependant quand il s'agit de faciliter la délivrance, mais seul un senseï est habilité à les utiliser.

Évitez de stimuler l'ensemble de ces points si vous savez que la personne que vous allez masser est enceinte ou potentiellement enceinte.



Point	Méridien	Nom chinois	Traduction
3 F	Foie	Tai Chong	Le grand carrefour
4 GI	Gros intestin	He Gu	La vallée de la jonction
6 RP	Rate & pancréas	San Yin Jiao	La colline des marchands
21 VB	Vésicule biliaire	Jian Jin	Le puits de l'épaule
25 E	Estomac	Tian Shu	La charnière céleste
36 E	Estomac	Tsu San Li	Divine sérénité
60 V	Vessie	Kun Lun	La montagne Kun Lun
67 V	Vessie	Zhi Yin	L'arrivée du Yin
2 RM	Ron Mai Vaisseau conception	Qu Gu	L'os recourbé
3 RM	Ron Mai Vaisseau conception	Zhon Gii	L'étoile médiane
4 RM	Ron Mai Vaisseau conception	Guan Yuan	L'origine de la passe
5 RM	Ron Mai Vaisseau conception	Shi Men	La porte des pierres
6 RM	Ron Mai Vaisseau conception	Qi Hai	La mer d'énergie

Chapitre 3

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SHIATSU

Des centaines d'écoles ont ouvert leurs portes dans tout le Japon depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, bénéficiant tout à la fois d'un vide juridique concernant cette pratique et d'une absence totale de réglementation de la profession.

Depuis lors, la situation a évolué : de nombreuses écoles ont disparu, souvent suite au décès de leur chef de file ou à la cessation de leur activité faute de repreneur. Les très rares disciples qui ont tenté de les faire survivre n'ont plus beaucoup d'élèves, faute de reconnaissance légale au Japon. Le législateur leur a, par ailleurs, strictement interdit d'utiliser l'appellation « shiatsu ». La loi et son application sont très strictes de ce point de vue au pays du Soleil Levant et rares sont les candidats à la marginalité.

Il n'y existe plus qu'une seule école officielle de shiatsu, ce terme étant dorénavant réservé aux écoles d'État, seules à pouvoir dispenser un diplôme officiel. La plupart des techniques recon-

nues sont inspirées par le courant de Toru Namikoshi et quelques influences issues de l'antique An Ma.

Dans le reste du monde les choses sont très différentes : le courant Namikoshi, même s'il est fort répandu et apprécié, n'a pas l'hégémonie de l'enseignement comme au Japon. Nous avons ainsi la chance incommensurable de pouvoir bénéficier d'une palette de techniques extrêmement large incluant des pratiques ancestrales qui, dans nos sociétés, n'ont pas été mises à l'index ni cantonnées à un rôle mineur comme au Japon.

Les techniques shiatsu sont ainsi très nombreuses, se distinguent cependant un certain nombre de courants majeurs.

1 - Le shiatsu Namikoshi

Le Namikoshi est le plus répandu au Japon dans les écoles d'État et le plus célèbre au niveau international.

Tokujiro Namikoshi crée sa propre école de shiatsu en 1940 et envoie en parallèle son fils Toru se former à la chiropraxie aux États-Unis afin de compléter sa technique.

Il établit une relation entre la colonne vertébrale et les viscères. Son shiatsu s'oriente vers le courant de la sympathico-thérapie et de la réflexologie.

Mais il doit se battre afin de prouver que le Namikoshi n'était pas comme de nombreuses autres techniques existantes, en lien avec le An Ma ou le Kampo (la médecine nipponne). Ce qui fut finalement confirmé par le senseï Serizawa Katsusuke, auteur d'ouvrages sur le shiatsu et éminent spécialiste du Kampo. Selon lui, le shiatsu Namikoshi et le An Ma ou le Kampo ne sont en rien liés, contrairement à d'autres techniques comme le Keiraku, souvent appelé également shiatsu des méridiens.

« LE CŒUR DU SHIATSU EST
COMME L'AMOUR MATERNEL.
LA PRESSION SUR LE CORPS
STIMULE LA SOURCE DE
LA VIE. »

Tokujiro Namikoshi

Le Namikoshi est accessible avec une relative aisance car il se passe des nombreuses références à la Chine et à la MTC pour se concentrer uniquement sur la technique du soin en elle-

même. Le Namikoshi est le shiatsu le plus répandu dans le monde et se veut plus qu'une technique, un véritable art du toucher basé sur l'observation du champ des possibles.

Ce qui explique notamment le fait que nombre des meilleurs disciples de Tokujiro perpétuèrent la tradition de l'observation de leur senseï et élaborèrent des techniques complémentaires, allant jusqu'à lancer de nouveaux courants shiatsu.

C'est le cas entre autres des shiatsu Keiraku, Zen Masunaga, Tao, macrobiotique, Tsubo ou encore AZE.

2 - Le Zen shiatsu de Masunaga

Le Zen shiatsu est bien plus connu en Europe qu'au Japon, il fut d'ailleurs l'une des toutes premières techniques de digipuncture à gagner l'Europe, dès le milieu des années 1970.

Son inventeur, le praticien Shizuto Masunaga (1925-1981), descendant d'une grande lignée de shiatsushi et diplômé de l'université de psychologie de Tokyo, estimait que la psyché, le soma et la médecine orientale étaient trois dimensions qui entraient dans la discipline shiatsu.

Il devint alors l'un des disciples du senseï Namikoshi, fit de nombreuses recherches et mis finalement au point le Zen shiatsu.

Cette technique peut paraître plus déconcertante ou plus difficile que le Namikoshi pour un apprenti shiatsushi étranger car elle se réfère à de nombreux codes, théories et fondements de la culture asiatique, tout en induisant une approche psychologique.

Ainsi, dans le Masunaga, on retrouve les concepts du Yin et du Yang, des 5 mouvements, etc., ce qui implique un apprentissage long et poussé.

Son utilisation complexe des méridiens d'énergies ordinaires et merveilleux fait du Masunaga la véritable version nippone du An Ma, celui-ci étant originellement, rappelons-le, une technique chinoise.

Le Zen shiatsushi doit ici procéder à un rééquilibrage énergétique du corps du massé dont la finalité est soit harmonisante soit thérapeutique. Le senseï Masunaga a mis au point, pour ce faire, de nombreuses manipulations permettant de lutter contre les déséquilibres énergétiques. Sa technique est d'autant plus originale qu'elle n'utilise pas uniquement les doigts et les paumes de mains mais aussi les coudes et les genoux pour le travail de certaines zones corporelles.

Enfin, le senseï Masunaga prônait une extrême bienveillance, un grand respect et de la compassion de la part du shiatsushi à l'égard de son client, ce qui valut à son enseignement d'être parfois surnommé, de manière confidentielle, le « shiatsu du cœur ».

3 - Le shiatsu Kuretake

L'école Kuretake est la plus ancienne du Japon, car elle fut fondée en 1926 par Yutaka Sakakibara, soit 14 ans avant la celle du senseï Namikoshi. Elle est également la plus importante école de médecine orientale de Tokyo et l'on y enseigne entre autres le An Ma, l'acupuncture, les soins Judo et le massage de manière générale.

Le Kuretake vise, comme d'autres techniques, un rééquilibrage global du corps, par la stimulation perpendiculaire des plans et des points profonds, mais aussi par l'effet des pressés-relâchés qui permettent de soulager et de déstresser. Il a pour originalité de comporter de nombreux étirements en plus des techniques de digipressions classiques.

Il se caractérise aussi par un niveau d'exigence extrêmement élevé concernant le placement et la posture du shiatsushi, dans le but de préserver sa santé sur le long terme. Car le bon shiatsushi ne s'oublie pas quand il soigne quelqu'un ! Il est dans son geste, il est dans son corps, il est dans ses mains. Et son corps doit évoluer en harmonie avec celui du massé, en profitant le plus possible de l'effet de levier. Il doit également être perfectionniste quant au travail des directions au sein de chaque manœuvre, être vigilant et se soucier des possibilités physiques et de l'amplitude corporelle de ses patients.

Comme dans d'autres courants tels que le martial, ces notions sont la quin-

tessence même du shiatsu Kuretake... son esprit ! Ainsi, une séance doit se dérouler à la manière d'un kata, c'est-à-dire de manière pure et parfaite, dans le souci de l'autre.

Le disciple en Kuretake doit viser l'excellence en toute chose durant une séance de shiatsu. Avec le temps et la pratique, il doit tenter de devenir *Shut-suran*, c'est-à-dire qu'il doit tenter de surpasser son maître.

4 - Le shiatsu Ohashi

Le shiatsu de Wataru Ohashi se situe dans le prolongement de l'enseignement de Masunaga. Après un cursus effectué au Japon, celui-ci s'expatrie aux États-Unis dans les années 1970, fonde son école en 1974 et devient rapidement célèbre pour avoir traité des stars telles que Liza Minelli, Georges Balanchine ou encore Liliane Bettencourt en France.

La particularité de sa technique, fort appréciée en Europe, est de pratiquer une technique de guérison plus complète. Son shiatsu se veut « holistique » et implique une guérison du corps et de l'esprit, l'une ne pouvant survenir sans l'autre.

Le deuxième point important pour le senseï Ohashi est celui de la « connexion » entre le shiatsushi et son patient. Respect et compassion sont les maîtres mots de cette pratique afin d'équilibrer et d'harmoniser les flux énergétiques, tout comme dans

le Masunaga, et vient s'y ajouter la notion d'empathie.

L'Ohashi est une discipline shiatsu très complète et efficace.

5 - Le shiatsu Koho

Le centre Koho, appelé également École de la 8^e lumière, fut créé en 1941, par le senseï Ryuho Okuyama. L'école fut très réputée au Japon jusqu'au décès du senseï en 1987.

Le senseï Okuyama entretenait d'étroites relations avec le senseï Namikoshi, bien qu'il n'ait jamais été son disciple. Les deux hommes échangeaient régulièrement leurs réflexions sur leurs approches respectives des techniques shiatsu.

Le senseï Okuyama, en raison de son cursus de formation auprès du professeur Hirata, médecin en MTC, a dès le début de sa carrière orienté sa pratique du shiatsu vers la médecine. Il s'est attaché à atténuer les effets négatifs du stress sur le corps humain en le régulant par une action réflexe sur le système neurovégétatif. Cette action thérapeutique sur les tsubos (points de pression effectués à l'aide des pouces sur des points d'énergie vitaux) doit cependant demeurer en permanence confortable et agréable pour le patient.

Ce shiatsu s'appuie également sur des méthodes de diagnostic traditionnelles issues de la MTC et d'autres plus novatrices instaurées par le senseï Okuyama, telles que l'examen du pouls.