

***DU Qi GONG AU SHIATSU :***  
***de l'art du mouvement à celui du toucher***



***Corinne LUCQUIN***

***mémoire de fin d'études 2012***  
***Ecole LING GUI***

## *Sommaire*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>MON PARCOURS ET MON CHOIX POUR CE THEME.....</b> | <b>3</b>  |
| <b>DEFINITION DU SHIATSU.....</b>                   | <b>5</b>  |
| <b>MODE D'ACTION DU SHIATSU.....</b>                | <b>5</b>  |
| <b>EFFETS DU SHIATSU.....</b>                       | <b>6</b>  |
| <b>EN LIEN AVEC LA CONSCIENCE.....</b>              | <b>6</b>  |
| <b>LA RELATION THERAPEUTE-PATIENT.....</b>          | <b>7</b>  |
| <b>ATTITUDE DU PRATICIEN.....</b>                   | <b>7</b>  |
| <b>EN LIEN AVEC LE Qi GONG.....</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>PERCEVOIR LA CIRCULATION DU Qi.....</b>          | <b>10</b> |
| <b>PRENDRE CONSCIENCE DU CORPS.....</b>             | <b>11</b> |
| <b>LA MOBILITE.....</b>                             | <b>12</b> |
| <b>L'ATTITUDE CORPORELLE.....</b>                   | <b>14</b> |
| <b>LA DETENTE.....</b>                              | <b>15</b> |
| <b>L'ATTITUDE MENTALE.....</b>                      | <b>16</b> |
| <b>VERS LA PRESSION JUSTE.....</b>                  | <b>20</b> |
| <b>S'EXERCER QUOTIDIENNEMENT.....</b>               | <b>20</b> |
| <b>LE SHIATSU, UNE MEDITATION.....</b>              | <b>20</b> |
| <b>CONCLUSION.....</b>                              | <b>22</b> |

## MON PARCOURS ET MON CHOIX POUR CE THEME

Dès l'âge de vingt ans, j'ai été « happée » par les philosophies orientales et les pratiques qui s'y référaient et qui m'étaient accessibles ; en effet j'étais fascinée par l'idée d'évolution possible pour chacun vers une connaissance de soi et un perfectionnement en rapport avec les lois naturelles... j'ai ainsi pratiqué la méditation zen, le yoga, le Tai Ji Quan ; puis le « hasard » m'a mise en relation avec une acupunctrice qui m'a initiée à la médecine chinoise, apprentissage que j'ai poursuivi dans le cadre d'une école, à une époque où les premières écoles d'acupuncture faisaient leur apparition en France. La théorie de la médecine chinoise traditionnelle m'a passionnée par sa cohérence et son sens profond, et de plus m'ouvrait des perspectives concrètes de mettre en pratique cette passion...

Au bout de quelques années, après avoir étudié, passé mes diplômes et pratiqué quelque peu l'acupuncture dans mon entourage pour « tester » mes connaissances, je n'ai pas finalement souhaité continuer dans ce domaine précis, car j'estimais ne pas avoir eu un enseignement suffisamment pratique pour maîtriser l'art des aiguilles ni le diagnostic chinois. J'ai tenté de trouver ma voie dans le domaine artistique, mais sans grande conviction... mon intérêt profond restait lié à la philosophie orientale et aux pratiques qui en découlent, et je cherchais comment m'y ré-engager ; j'ai ainsi découvert le **shiatsu** qui commençait à se développer en France, représenté entre autres par la **Fédération Française de Shiatsu Traditionnel**, et j'ai commencé un cursus d'apprentissage de quatre années dans ce cadre, à la suite desquelles j'ai passé mon diplôme de praticienne et commencé à pratiquer dans mon entourage, puis plus largement et finalement professionnellement. Au fil des années je me suis de plus en plus investie dans cette voie, car j'y retrouvais à la fois la théorie de la MTC qui me passionnait, mais de plus je devais apprendre à « ressentir » la personne et non seulement comprendre sa pathologie mentalement ; la technique du shiatsu est à la portée de tout le monde, mais le diagnostic comme le soin lui-même demandent de se rendre le plus réceptif possible aux impressions reçues directement par le corps, et ceci demande au praticien de cultiver une attitude, une présence à lui-même pour affiner ses perceptions. Le toucher est toujours « énergétique » puisque l'on agit sur les points et méridiens, mais l'effet d'une séance peut grandement varier selon que l'on a procédé à des pressions « mécaniques », volontaires, ou que l'on a tenté de partager la sensation pour mieux s'adapter aux besoins du moment. Une communication « corps-à-corps » peut avoir lieu si tant est qu'on lâche un peu le mental, du moins pendant le temps de la séance... Et c'est cet aspect en particulier qui m'intéressait et me ramenait à mon intérêt premier : apprendre à cultiver en soi-même une attitude, une présence, développer certaines qualités de ressenti, au-delà de la dualité corps-esprit.

A la suite de l'acquisition de mon diplôme de praticienne, cherchant à compléter ma formation aussi bien théorique que technique – car je n'avais encore qu'une confiance toute « relative » dans mon ressenti et mon toucher -, j'ai continué durant quelques années à étudier sous formes de stages dans diverses écoles afin d'y découvrir différentes approches du shiatsu. A travers ce cheminement, et tout en continuant à pratiquer et à recevoir les « retours » des patients qui étaient très positifs, j'ai pris progressivement confiance en moi. En parallèle, j'ai découvert et poursuivi encore l'enseignement d'une école dont l'esprit correspond tout à fait à ma recherche : l'école **NONINDO**, dirigée par **Isabelle Lauding**,

dépositaire de l'enseignement de **Maître Tokuda**.

Moine bouddhiste zen et médecin traditionnel japonais, Sensei Tokuda a créé une méthode de soin complète, autant par les plantes que par le massage et l'acupuncture. Bien qu'il donne toute son importance à l'apprentissage des méridiens et points particuliers avec leurs actions spécifiques, et à la compréhension mentale des pathologies afin de pouvoir traiter plus précisément, il a donné une place particulière et primordiale à son shiatsu qu'il nomme lui-même « complet », car il a la particularité de toucher l'ensemble des méridiens afin d'harmoniser la circulation énergétique dans sa globalité ; le shiatsu complet est soit une préparation du corps à d'autres traitements (en tant que relaxation globale rendant le corps plus réceptif car un peu libéré de ses défenses et tensions), soit un traitement se suffisant à lui-même.

Alors que d'autres écoles de shiatsu proposent de choisir le traitement d'un ou plusieurs méridiens selon un diagnostic de MTC, à relier au ressenti par la palpation du ventre (« **ampuku** »), le shiatsu de Maître Tokuda suit un protocole de base qui est le même pour tout le monde, que l'on peut enrichir et approfondir au fil du temps par des techniques et points spécifiques, mais qui a son propre effet d'harmonisation et régulation globale des énergies.

Cette façon d'aborder le shiatsu « complet », bien qu'elle paraisse plus simple au niveau du raisonnement puisqu'on fait à peu près le même protocole à tout le monde – du moins dans les premières séances -, est toutefois très subtile car elle demande au praticien de donner toute son attention et son écoute au corps de l'autre, afin d'en détecter les besoins au fur et à mesure du soin ; et pour ce faire, il est nécessaire de se mettre d'abord en état d'écoute de son propre corps et de concentrer son esprit sur ses perceptions internes : respiration, attitude mentale, posture, pour mieux « entendre » l'état de l'autre., et cette recherche d'attitude et de présence à soi fait complètement partie du soin.

Cet engagement de toute sa personne dans l'acte de soin exige de chercher en permanence à évoluer dans le sens d'une attitude juste, pour cheminer vers un ressenti et une pratique de plus en plus justes : sentir et relâcher ses propres tensions en permanence permet comme d'entrer en résonance et de mieux percevoir directement les tensions et besoins du corps de l'autre... la qualité du soin et de l'échange dépendent donc directement de notre propre qualité de présence.

L'exigence de ce travail sur soi pour une meilleure présence à l'autre m'a menée à rechercher une pratique personnelle cultivant ces dispositions : c'est ainsi que j'ai découvert le **Qi gong**, précieux outil de la médecine chinoise traditionnelle offrant à la fois un complément de soin à conseiller ou enseigner aux patients pour les aider à se rendre de plus en plus autonomes par rapport à leur santé, et aussi et d'abord un moyen privilégié de nourrir et ressentir sa propre énergie afin de peut-être pouvoir éveiller celle de l'autre (et en tout cas de maintenir pour soi-même au moins la meilleure santé possible...)

J'ai commencé mes études de Qi gong dans le cadre de l'école « **Ling Gui** », attirée avant tout par l'enseignement très axé sur l'aspect spirituel de la méthode de **Liu Dong**, et j'ai parallèlement lu certains livres de base sur la théorie du Qi gong.

Après mes trois années de formation initiale, je continue à découvrir et à pratiquer pour moi, à la fois les méthodes apprises ainsi que les mouvements de base que je puise dans les livres, afin de mieux m'imprégner de l'esprit fondamental de cette discipline.

C'est ainsi que petit à petit je me suis approprié la pratique du Qi gong comme une discipline à part entière que je tente d'exercer parallèlement à celle du shiatsu, considérant à présent que les deux se complètent et s'enrichissent mutuellement, et forment par leur cohérence les balises le long de la voie qui se dessine devant moi...

J'aimerais donc évoquer dans ces pages les correspondances entre le shiatsu et le Qi gong, aussi bien dans l'attitude mentale que dans la posture corporelle, et progresser dans la compréhension du lien entre la sensation interne de soi et le geste juste vers l'autre...

## DEFINITION DU SHIATSU

Le shiatsu est une technique manuelle de pressions des pouces et des paumes le long des méridiens d'acupuncture, ayant pour but de régulariser et harmoniser l'énergie vitale dans le corps.. Il vise donc à rétablir l'équilibre énergétique et à rendre l'organisme pris dans son sens large le plus proche de son état naturel de base, qui devient ainsi plus sensible et plus réactif au sens d'une auto-adaptation à son environnement. L'adaptation permanente de l'être dans sa globalité aux changements rencontrés à l'intérieur comme à l'extérieur de son corps étant la clé de la bonne santé selon l'optique traditionnelle orientale, le shiatsu est utilisé en tant que méthode **préventive** aussi bien que **curative** selon les cas.

Couramment pratiqué au Japon depuis le début du siècle en tant que technique médicale à part entière, il jouit d'une popularité de plus en plus grande dans les pays occidentaux, en tant que complément de soin ou traitement de prévention et de bien-être selon les demandes.

Il faut d'abord savoir qu'il existe différentes approches du shiatsu, de la plus mécaniste basée sur l'anatomie et en lien avec les techniques manuelles occidentales (ostéopathie, chiropractie...), à la plus énergétique basée sur la palpation du « hara » et le traitement des méridiens d'acupuncture ; les différentes écoles se distinguent tant par le diagnostic que par le traitement du corps. Chaque école mélange, à sa façon, des techniques d'origine chinoise, japonaise et occidentale. Toutefois, toutes dispensent un enseignement issu de la médecine chinoise classique et leur action porte toujours sur le Qi et sa circulation.

## MODE D'ACTION DU SHIATSU

Le shiatsu est une technique globale qui tient compte de l'individu dans son intégralité et non dans la somme des parties qui le composent : les tensions physiques, sensibles sur le corps, sont le reflet de tensions intérieures, à la fois psychique, émotionnelles et organiques. Le praticien, par son toucher sensible, fait de sa pratique à la fois un outil diagnostique et un traitement des zones en souffrance, les pressions sur la superficie de la peau ayant une répercussion en profondeur sur la circulation énergétique des organes internes.

## **EFFETS DU SHIATSU : globalité corps-esprit**

Parallèlement aux effets de soulagement des douleurs et tensions et de remise en ordre de divers troubles physiologiques, le shiatsu, en tant que stimulation vers une plus libre circulation des énergies, permet une prise de conscience corporelle globale, un approfondissement naturel de la respiration, une libération des tensions et idées fixes, il permet au fil du temps de retrouver une certaine confiance en la vie par le ressenti de sa propre unité. Réveiller le Qi, c'est réveiller la vie, c'est retrouver le goût d'aller de l'avant plutôt que de rester identifié à ses symptômes et stagner dans un état de peur et de dépendance...

Le retour progressif à un équilibre permet d'approfondir la sensibilité individuelle et de retrouver petit à petit son intégrité et son sens de sa propre responsabilité vis-à-vis de sa santé comme de son attitude dans la vie.

Ainsi le shiatsu permet à celui qui le reçoit régulièrement de mieux ressentir la corrélation de ses fonctions vitales, de mieux habiter son corps, de libérer des peurs anciennes profondément enfouies, de modifier certaines habitudes de vie : alimentation, rythme, sommeil, exercices de santé... entre autres

L'idée de prévention s'entend ici comme une prise de conscience et un renforcement de sa force de vie...

Au-delà du bien-être et de la santé, la pratique du shiatsu permet de se recentrer et de renouer avec la source de la vie en nous. Toute souffrance résulte d'un état de division et de morcellement qui empêchent le flux de la vie de s'écouler librement ; l'apaisement et l'harmonie ressentis après une séance sont signes de l'unité retrouvée. Entretenir sa santé prend alors toute sa dimension qui est de cultiver sa vie dans un cheminement d'ouverture à soi-même et à l'autre...

## **EN LIEN AVEC LA CONSCIENCE : « habiter » son corps**

Le toucher énergétique est un outil précieux car il mobilise le Qi dans le corps là où la conscience n'était pas : le rapport au corps change, on ne le sent pas « que » parce qu'il nous fait mal, au contraire des sensations nouvelles dans des zones inconnues nous « interpellent », que nous apprenons à sentir comme faisant partie de nous : nous l'habitons enfin un peu plus. Cette proximité libère la tête de son trop-plein mental, apporte un lâcher-prise émotionnel même s'il est momentané, favorise une respiration plus calme et profonde, fait relâcher les tensions emmagasinées, et en permettant une relaxation générale, permet une détente mentale. Cette détente mentale à son tour favorise une prise de conscience des agents stressants ou des états inconscients générateurs de tensions physiques ou psychiques. En ce sens le shiatsu, contrairement aux actes médicaux qui rendent la personne dépendante, la rend de plus en plus autonome vis-à-vis des divers conditionnements, extérieurs ou intérieurs, qui l'entravent inconsciemment.

## LA RELATION THERAPEUTE-PATIENT

Le « thérapeute » shiatsu ne se situe pas dans le schéma de celui qui « sait » et peut soigner l'autre qui reste passif. On parle même en shiatsu d'un « échange » entre donneur et receveur, ce qui indique bien toute la dimension de mise en écoute et de résonance, dans le but d'accompagner le cheminement naturel de l'énergie qui, guidée, informée, soutenue par l'attention des deux partenaires, retrouve son « bon sens » et qui seule peut finalement guérir l'être de façon durable.

Pour atteindre son but, la pratique du shiatsu demande donc au praticien de cultiver certaines qualités de présence et d'écoute, on peut même parler de tentative de « don de soi » qui seul peut laisser place à une vraie confiance entre les deux partenaires. Plutôt que d'appliquer une technique, qui certes a sa propre valeur, il s'agit plus globalement, et c'est cela qui fait la spécificité du shiatsu, de **créer un lien et faire sentir l'unité**, aussi bien entre le praticien et le receveur, qu'entre les différentes parties du corps ressenti comme un tout.

Selon **Shizuto Masunaga**, maître renommé de shiatsu, l'unité c'est la santé, ou la santé c'est l'unité : *quand nous sommes totalement en bonne santé, nous nous sentons « un » avec notre corps ; au contraire, quand nous sommes en mauvaise santé, l'estomac, la tête, les bras, les jambes sont séparés et sont ressentis comme étrangers. Sentir l'unité, c'est sentir la vie et lui permettre de circuler librement, dénouant sur son passage blocages et symptômes qui sont comme dissous puisque n'ayant plus de fonction réparatrice ; de cette façon le terrain se régule de lui-même.*

Le shiatsu apporte la possibilité de communiquer d'une façon plus authentique mais aussi plus profonde à travers la puissance des contacts énergétiques. En effet, au-delà des mots, le toucher « de Qi à Qi » est comme un écho de vie, ce qui ne peut se faire que par un acte de présence mutuelle dans l'instant.

## ATTITUDE DU PRATICIEN

Dans la pratique, une relation juste est donc à trouver et ce n'est pas une fois pour toutes! Il faut considérer chaque séance comme un exercice de présence à l'autre et à l'action présente. Il faut apprendre et ré-apprendre à se placer dans une distance permettant tant la proximité intérieure que le respect total de la liberté de l'autre, aussi bien dans le geste que dans la parole et les conseils donnés.

Chaque séance est nouvelle, même avec le même patient. A chaque fois il faut tenter, pour mieux être en harmonie et en écoute de l'autre, de réintégrer son propre corps en réunifiant ses sensations, guidé par les principes appris et sa propre expérience, et pour que le corps lui-même, par sa posture juste, nous aide à son tour à être dans une juste relation. La qualité

du contact en dépend, et donc l'efficacité de la séance.

Ce qui m'intéresse profondément dans cette démarche, c'est cette possibilité de connaissance directe par le corps, et la recherche de présence qui sont à renouveler à chaque séance.

Le shiatsu est ainsi vécu comme une méditation en mouvement et en relation. Il est une occasion privilégiée d'approfondir attention et écoute de soi et de l'autre, dans une recherche de l'attitude juste.

A l'image des arts traditionnels japonais, le shiatsu est une voie où le patient est notre maître...

## **EN LIEN AVEC LE QI GONG**

Puisqu'il s'agit en shiatsu d'aider le corps de l'autre à se réajuster de lui-même comme de l'intérieur, et d'éveiller une conscience du corps qui permette à son tour de retrouver un pouvoir d'expression et ainsi sa propre souplesse, élasticité et détente, - son propre mouvement interne en quelque sorte -, il est nécessaire bien sûr de cultiver d'abord en soi-même cet état et ces qualités.

Calme mental, respiration profonde, mouvement fluide, centre de gravité, axe vertébral, unité du corps et de l'esprit, concentration permettant la continuité des gestes... tous ces concepts ne doivent pas rester théoriques et sont à vivre et exercer pour soi-même, non seulement pendant la séance, mais au quotidien et dans toutes sortes d'actions. Toutefois, les pratiques traditionnelles tels que le Do-in (auto-massages), le Tai Ji ou le Qi Gong sont des outils privilégiés pour ce travail sur la perception de l'énergie.

Le shiatsu de Maître Tokuda, transmis par Isabelle Laading - dont le livre de base sur la méthode m'inspire beaucoup pour cet essai et dont je résumerai l'esprit par des extraits choisis -, propose comme je l'ai dit de travailler selon un protocole très précis sur l'ensemble du corps, et paraît donc, comparé à d'autres écoles de shiatsu, laisser moins de liberté au praticien pour choisir son type d'action. Cependant, la liberté doit être trouvée ailleurs : l'« effort » de détente globale et de présence à l'instant présent libère finalement l'esprit du trop-plein mental et émotionnel, et du «vouloir-faire » qui entraîne trop souvent aussi bien tension et confusion qu'ennui et fatigue...

Comme c'est le principe dans tous les arts traditionnels japonais (tir à l'arc, cérémonie du thé, katas d'arts martiaux, etc), à travers un « protocole » précis appris et répété maintes fois, l'esprit finalement est libéré du mental - qui cherche sans arrêt à diriger le mouvement selon sa « liberté » -, et se laisse englober dans une sensation plus large de soi, ce qui permet à une sensibilité de s'exercer et éventuellement de s'exprimer dans le cadre d'une pratique en relation à l'autre.

Le Qi gong me permet cet exercice de mémoriser un mouvement puis de me laisser



englober et finalement guider par lui, tentant de faire confiance à la mémoire corporelle et portant toute mon attention sur le ressenti qui en découle. Chacun doit s'approprier la forme et non copier un mouvement tel quel en Qi gong...

Je tente de pratiquer le shiatsu dans ce même esprit, et ce qui paraît un paradoxe devient pourtant bien une réalité : tentant de rester attentive à mes sensations intérieures plutôt que de me concentrer sur mon action « volontaire », je perçois d'autant mieux ma globalité comme celle de l'autre, ses tensions et ses besoins, et je ressens que de cette façon que ma pratique gagne en efficacité sans que je comprenne bien mentalement pourquoi... en tout cas je ressens qu'un équilibre a été trouvé et un certain besoin comblé.

Le shiatsu doit être vécu de l'intérieur, il ne peut mettre en mouvement l'énergie de l'autre que si je me mets moi-même en mouvement, et l'action de mes mains sur son corps doit être accompagnée du mouvement global de mon propre corps, permis par une juste posture et une juste respiration qui entraînent une juste concentration ; ainsi je retrouve les principes du Qi gong qui me guident, et je tente de vivre une séance de shiatsu comme un enchaînement de Qi gong, une danse ou un « corps à corps » en l'occurrence, dont les deux partenaires participent.

La pratique du Qi gong me permet petit à petit de ressentir comment l'attention gardée sur un mouvement du corps appris au début « par coeur » c'est-à-dire par le mental, devient, une fois la mémorisation faite, sensibilité à l'unité de son corps et à l'impression de circulation et d'échange avec l'extérieur, amenant une conscience de soi plus subtile, elle-même vecteur d'une puissance qui peut éventuellement être émise (Qi gong thérapeutique) ou plus simplement se mettre en résonance et éveiller les mêmes qualités de vie chez un autre.

A travers la description détaillée de l'attitude juste dans la pratique du shiatsu – tirée d'extraits du livre d'Isabelle Laading -, je voudrais mettre en miroir les principes qui l'induisent avec ceux qui président au Qi gong. Ainsi les notions d'énergie et de circulation, d'unité corps-esprit par le souffle, de non-intention, peuvent être approfondies et ressenties plus concrètement ; c'est le but de cet essai que de m'en imprégner et ainsi m'engager plus pleinement, à la fois dans la pratique du shiatsu que dans celle du Qi gong, cheminant dans la perception du mouvement interne et externe comme dans celle du geste juste...

## ATTITUDE DU PRATICIEN (extraits)

### PERCEVOIR LA CIRCULATION DU QI

Le terme d'énergie étant plutôt galvaudé de nos jours et mis à toutes les « sauces », il faut avant tout re-situer le shiatsu en tant que discipline traditionnelle : basé sur les connaissances de la médecine chinoise, il met en jeu le Qi circulant dans les méridiens ; mais qu'est-ce que ce Qi que l'on tente d'aider à circuler ?

Une des fameuses phrases concernant le Qi est celle-ci : « là où la pensée va, le Qi va » ; mais de quelle énergie s'agit-il en fait ? De l'énergie cosmique que la pensée pourrait capter et le corps transmettre ? Cependant, à supposer que cela fonctionne ainsi, la pensée suffit-elle à « capter » ce Qi et à l'émettre ? Non contents de séparer le « Qi cosmique » de celui qui circule en soi, nous considérons le corps et l'esprit comme deux entités séparées : l'une se fait canal, l'autre dirige le Qi. En imaginant que notre corps devienne canal, celui-ci est-il réellement apte à percevoir, recevoir et transmettre le Qi ? Il est peut-être un peu présomptueux de penser qu'« il suffit de s'ouvrir au Qi cosmique ou divin pour qu'instantanément notre être s'illumine de l'intérieur et transmette l'énergie pure... » : comment se fait-il alors que les grands Maîtres spirituels de toutes les traditions consacrent leur vie à l'ascèse (exercices, méditation, étude..) ? Sont-ils impurs et nous avancés ?

L'image du praticien « corne d'abondance », pur et passif, ne me semble pas juste. Le praticien se trouve impliqué globalement dans une dynamique qu'il doit maintenir mouvante. L'intention et la conscience qu'il porte aux mouvements internes du Qi le rendent effectivement plus perméable aux mouvements du Qi à l'extérieur de son corps, au dynamisme de son environnement.

L'attention favorisant sa réceptivité à la circulation énergétique globale, il devient apte à se nourrir des énergies ambiantes, considérées, au-delà des apparences acquises, comme étant celles du Ciel et de la Terre, celles des « six directions ». C'est donc tout ce processus à l'oeuvre qui conduit le praticien, au fil de ses respirations, à s'imprégner de Qi. Si effectivement le Hara joue un rôle dans la conduite du Qi vers les pouces, c'est en tant qu'accumulateur, qui emmagasine de l'énergie, puis en tant que propulseur, pour la délivrer, mais pour ce faire, le Hara est soutenu par toute l'activité du reste du corps.

Ainsi la puissance de l'énergie, mise en mouvement par exemple par les maîtres de Qi gong ou de shiatsu, leur a demandé de s'exercer longuement à leur discipline. Tout ce qui nous touche dans le geste d'un Maître – sobriété, beauté, efficacité – représente des années de travail sur lui-même, bien qu'à nos yeux il ne fasse que lever la main.

Dans la pratique du shiatsu, nous sollicitons le Qi des méridiens et des points d'acupuncture, nous entrons en communication d'une certaine manière. Non pas dans le sens où, en tant que praticien, nous allons donner quelque chose à l'autre, mais parce que deux modalités énergétiques vont se rencontrer, converser, et que nous acceptons le rôle de celui qui induit, pour un temps, un mouvement. La réponse à cette dynamique se fait dans l'instant, les

méridiens réagissent, mais la réponse se prolonge au-delà de la séance, sans que nous-mêmes en soyons témoin, la force vitale du patient se mobilise. Dans le fait de proposer un shiatsu, de se poser dans la posture, de toucher l'autre, nous nous déterminons dans un rôle et nous sommes donc portés par une intention, -bien qu'il ne doive pas y avoir d'attachement à cette intention...

Cette communication s'établit donc sur le plan énergétique, c'est du moins ce qui est dit à propos du shiatsu. Mais un être qui en touche un autre pose sa main sur la globalité de l'individu. Même si le message du shiatsu s'adresse spécifiquement à une expression énergétique, canalisée dans les douze méridiens principaux, fondamentalement, l'homme ne se compose pas de strate : peau, chair, énergie, etc. Simple donnée de la physique, il n'existe, par nature, aucune différence entre l'énergie autour de nous, celle qui compose nos cellules et les anime, et celle qui préside à la vie psychique. Les distinctions sont de l'ordre de notre perception. Tant que nous conservons nos limites intellectuelles et sensorielles, nous appréhendons le monde en couches, en formes, et ce que nous percevons, par exemple sous nos doigts, paraît effectivement dur, stable : nous n'avons pas l'impression de communiquer avec le Qi.

Le principe du shiatsu n'est pas de capter le Qi et de le transmettre, mais de lui permettre de circuler librement à travers notre corps afin qu'il induise cette fluidité dans celui de l'autre. Lorsque le Qi circule en direction du patient, nous ne donnons pas : nous « faisons circuler vers ». le Qi est là, en nous comme à l'extérieur, et si sa non-forme et sa forme se présentent selon un système dualiste, en caractéristiques opposées, notre esprit et nos modes de perception en sont responsables. Seules existent des interpénétrations constantes d'influences, effectivement opposées mais complémentaires, en un seul et même mouvement. Nous sommes à la fois agent de mobilisation et agent mobilisé. L'énergie densifiée que l'on nomme muscles, chair, os, etc, est appréhendée en tant que forme parce que non perçue comme animée. D'où cette conception dualiste du corps et du Qi, de la matière et de l'énergie. Bien sûr, en shiatsu, nous agissons sur ces points clés que sont les points d'acupuncture, parce qu'ils sont des vecteurs fiables d'une mobilisation énergétique. Mais la pratique est facilitée si nous avons conscience de ce qu'est l'être humain (au-delà des apparences), au moment où nous posons les mains sur quelqu'un.

## **PRENDRE CONSCIENCE DU CORPS**

Mais comment transformer nos perceptions? Une des voies se présente quotidiennement à nous par le biais de notre corps. Il s'agit de lui porter une grande attention, aussi bien lors d'exercices que dans les actes ordinaires, et de vivre chaque geste, chaque mouvement « de l'intérieur ». Si l'on mobilise correctement et de manière minutieuse chaque parcelle de notre corps, si l'on anime consciemment toutes les articulations, les muscles, os, etc, que rendons-nous mobile? Simplement l'énergie, non pas l'énergie qui se trouve dans ces muscles et articulations, mais celle-là même qui fonde cette « matière ». En percevant l'espace au coeur des articulations, entre les fibres musculaires, entre peau et chair, entre les cellules, en

réalisant que cet espace est inhérent à la densité, nous sentons la vie, l'énergie, en perpétuels mouvements. Nous pourrions dire que la stagnation du Qi dans une zone du corps, traduite par une tendinite, par exemple, procède d'une attitude irrespectueuse envers les lois de la circulation énergétique. Ne percevant pas l'harmonie fondamentale du mouvement vital, le rapport d'équilibre constant devant être entretenu entre étirement et relâchement musculaires, nous avons créé des conditions (la partie de tennis sans échauffements..) qui vont provoquer le déséquilibre.

Ce n'est donc pas seulement en brassant des concepts ni en imaginant le bien fondé de la réalité énergétique (idée porteuse tout de même, dans la mesure où elle nous donne une direction de travail), que nous prendrons conscience de ce corps-énergie. Il faut pour cela partir du grossier pour en percevoir la subtilité. Faire travailler les muscles, les articulations, « étirer les os » comme dit le grand yogi Iyengar. Affiner toujours plus notre sensibilité, parcelliser notre corps pour en percevoir l'unité. Considérer les mouvements primaires de nos membres, puis le mouvement des muscles, de leurs fibres, de la peau sur la chair, afin de sentir qu'il s'agit du Qi en mouvement. Certaines formes d'énergies, pour les besoins de la cause, sont canalisées dans le corps en milliers de voies, tout comme le sang ; nos perceptions peuvent s'étendre à cette réalité, tout au moins pour les douze méridiens principaux sur lesquels nous travaillons en shiatsu..

## LA MOBILITE

La circulation du Qi n'a rien d'anarchique, sauf en cas de maladie. L'équilibre énergétique procède de sa mobilité constante et non d'une fixité entretenue. En shiatsu, par exemple, la position stable n'est pas statique, mais le fruit d'un parfait rapport de forces, d'une relation juste entre deux ou plusieurs dynamismes. Autre constante, l'équilibre n'est jamais acquis. Les forces en présence, selon les circonstances, s'adaptent, diminuent, croissent, s'ajustent. L'équilibre est donc vivant et « mobile ». Le mouvement qui naît de la stabilité de la posture (la pression du pouce par exemple) rencontre, au contact du corps du partenaire, la manifestation d'un autre rapport de forces, celui-ci conduisant le praticien à un nouvel ajustement. Cette danse est celle de l'énergie, incessante, active dans notre corps et notre esprit comme dans le reste de l'univers, régi par les mêmes lois.

Si nous arrivons par notre travail personnel à percevoir l'ensemble corps-esprit dans cette mobilité, ce mouvement même fait tomber les murs que nous plaçons entre nos énergies et ce que nous appelons *énergie cosmique*. **Nous prenons conscience de La circulation énergétique.** Etre respirant des pieds à la tête, nous ne sommes plus séparés du tout ; c'est notre esprit qui fait cette distinction et nous enferme dans un monde conceptuel. « N'être pas séparé du tout, sortir de la dualité », voilà bien les discours classiques dont nous nous berçons, légitimement pour un temps, puisque faisant écho à la réalité (bien qu'il ne s'agisse pas de se dégager de la dualité, mais de la reconnaître, de jouer avec elle pour se libérer de ses apparentes contraintes). Mais si l'on en reste à la théorie, la séparation demeure. Le mur de chair de notre corps reste mur. Et nous brassons de belles idées derrière les barreaux que

nous nous forgeons. Pratiquant le shiatsu dans ce contexte, notre intention reste pure : nous captions le Qi et le transmettons. Mais au fil des jours la fatigue s'installe, nous devenons « éponge », nous intellectualisons chaque geste ou perdons notre motivation. Démobilisés parce que non mobilisés, en dehors du mouvement. Déconnectés du principe de circulation qu'est la vie, englués par l'idée que nous nous en faisons. Nous croyons respecter l'enseignement du shiatsu en appliquant certains préceptes entendus : le praticien doit se centrer, rester neutre, laisser couler le Qi à travers lui... Mais se centrer ne veut pas dire se durcir. Se stabiliser ne signifie pas devenir du béton dans la terre. C'est un équilibre dynamique qui, par sa mobilité intrinsèque, donne la puissance nécessaire à la circulation vers l'autre. En shiatsu, nos bonnes intentions ne suffisent pas, si nous utilisons nos maigres énergies, atrophiées par la tension de nos muscles et de nos tensions psychiques, si nous nous imaginons canal, alors que les mille écluses de notre corps sont plus ou moins fermées. **Il faut beaucoup travailler sur le corps, le souffle et notre attitude mentale, pour ouvrir ces écluses.** Non pas recevoir et laisser circuler, mais devenir agent de la circulation... C'est à nous de sentir, de transformer nos modes de fonctionnement et de perception. De nous éveiller à tous les mécanismes subtils – mais à portée de main – susceptibles de libérer le Qi et de le faire circuler normalement.

**Il n'y a en fait rien de particulier à capter, il y a à devenir comme une respiration.**

Acteur d'un perpétuel échange, d'un perpétuel mouvement, celui de la vie qu'on nomme *énergie*. Si nous parlons de Qi cosmique, nous parlons de l'énergie active aussi bien au coeur de nos cellules que dans le mouvement des planètes ou le souffle du vent. Inspir, expir, le Qi passe, circule sans encombre, si tous les phénomènes d'ouverture et de fermeture – de déploiement et de densification – s'accordent. Les deux activités, seules garantes de notre équilibre, sont toujours à l'oeuvre et c'est à nous de les harmoniser. Dans la posture du shiatsu, par exemple, un support ferme permet la réelle détente de l'ensemble corps-esprit. Et ce support lui-même n'est pas figé, nos points d'appui au sol sont en dialogue avec celui-ci.

La séance de shiatsu, si elle est, bien sûr, riche en sensations et en expériences, n'est que l'aboutissement du travail personnel que l'on peut effectuer sur soi et non champ d'expérience – par respect de la personne touchée. En tant que praticien de shiatsu, ajuster les vecteurs d'énergie que sont le corps, le souffle et l'esprit, doit être une démarche quotidienne non limitée à la séance. L'entraînement nous fait découvrir tous les rouages de la technique qui, lorsqu'ils s'enclenchent parfaitement, révèlent le geste juste. Une profonde gratitude naît de cette découverte sans cesse renouvelée : **l'efficacité de la mise en résonance de ces trois expressions du Qi que sont le corps, la respiration et l'attitude mentale.**

## L'ATTITUDE CORPORELLE

Afin de cheminer vers l'attitude juste, nous devons examiner plus en détails encore les éléments qui la nourrissent ; garder au fil des descriptions les notions de dynamisme, de mobilité, que renferment les mots *ferme, stable, équilibre*. Si les doigts sont en mouvement sur le corps du patient, ce mouvement procède d'une base ferme. Et si le Qi passe dans les pouces, l'impulsion provient du hara, qui est aussi le centre de gravité du corps. Lorsque les points d'appui du corps au sol sont équilibrés, le bassin est stable et les bras et les mains peuvent se mouvoir de manière détendue. La relaxation du corps donne de l'espace intérieur à la circulation du souffle et du Qi et participe à l'apaisement de l'esprit.

### L'ENRACINEMENT

Construisons maintenant la posture : nous en changeons au cours de la pratique selon l'endroit touché, mais toutes les postures offrent un ancrage efficace. Un équilibriste sur son fil, les pieds l'un devant l'autre, doit se servir d'un balancier pour compenser cette surface de sustentation très faible et se stabiliser. Dans la même perspective – et c'est l'une des raisons pour lesquelles nous pratiquons au sol -, nous avons non seulement nos pieds pour nous stabiliser, mais nos genoux en terre. Ou encore, dans certaines postures, nous établissons un rapport harmonieux entre l'ancrage des pieds, la mobilité du bassin et le contact des mains sur le patient. Il n'y a jamais un point unique d'enracinement, comme certains l'imaginent en se concentrant seulement dans leur ventre. Quelle que soit la posture, les points de contact avec le sol forment toujours avec le hara une sorte de trigone dynamique. Cependant, les points d'appui, pieds et genoux, ne sont pas seulement des piquets enfoncés dans le sol, car la rigidité ne transmettra pas le mouvement : les pieds et les genoux *respirent*, s'imprègnent dans la terre tout en restant perméables à la force et au soutien terrestres : « (...) le pied qui foule le sol n'occupe jamais que sa superficie ; mais en dépit de cela, il s'en remet à tout le sol sur lequel il n'est pas posé pour être à l'aise partout de par le vaste monde. Ce que connaît l'homme, c'est peu de choses ; mais en dépit de cela, il s'en remet à tout ce qu'il ne connaît pas pour connaître ce que le Ciel exprime » (*Zhuang zi*, chapitre 24)

### LES PIEDS

L'écart entre les genoux et entre les pieds est important pour la stabilité et la mobilité du praticien ; il s'ajuste en fonction de la corpulence du patient ou des phases du shiatsu. Un écartement juste favorise, hormis l'équilibre, **la détente du hara et des lombes et donc la circulation du Qi.**

## COLONNE VERTEBRALE, BRAS ET MAINS

A partir de ce fondement, le dos s'érige sans difficulté ni tension. Le centre du corps – la colonne vertébrale – peut se relaxer tout en s'étirant, à l'image de la tige d'une fleur qui allie souplesse et verticalité si elle est bien enracinée. Même si l'on conserve une statique apparente du dos, il convient, là encore, de faire respirer la colonne vertébrale et toute la musculature du tronc. Habiter de notre souffle les espaces intervertébraux (presque toutes les vertèbres sont mobiles). La tête demeure, quelle que soit la posture, dans le prolongement du corps, nuque, visage et regard détendus. Les épaules sont basses et restent, comme les bras, le plus relâchées possible dans tous les mouvements ; l'effort et la force musculaire n'entrent pas en ligne de compte. **Par cette détente, on donne de l'espace dans les articulations des épaules, des coudes, des poignets et des doigts.**

Si l'attention se focalise sur les bras et les doigts comme étant les acteurs de la pression, ceux-ci vont devenir lourds et raides, les muscles travailleront trop et **le corps ne sera plus unifié.**

## LA DETENTE

L'état de relaxation, indispensable dans la pratique du shiatsu, semble en contradiction avec tous les « efforts » d'ajustement nécessaires l'acquisition d'une bonne posture... **En réalité, la détente naît de cet équilibre et s'impose si l'on entretient une conscience globale du corps.** Encore faut-il que cette attention s'accompagne d'une intention, car se placer dans des conditions favorables de détente n'induit pas forcément le relâchement des tensions, comme le prouvent les exemples qui suivent : selon la loi de la pesanteur, posant mon bras sur une table qui représente un support ferme, tous les muscles de mon bras devraient se détendre. Mais, si je ne souhaite pas ce relâchement, mon bras demeure relativement tendu. Deuxième situation : assise face au coucher du soleil que je contemple en toute quiétude, si je ne suis pas présente à mon corps, je ne suis pas totalement détendue... Je dois porter attention à mes épaules, puis émettre une intention pour qu'elles se relâchent vraiment, je dois transmettre un message à ma nuque, pour qu'elle se desserre en profondeur, etc.

Une troisième situation, qui ne comporte, contre toute attente, aucune garantie de détente véritable, est celle de l'immobilité..; C'est, par exemple, l'expérience que font les parisiens dans le métro à 18h, contraints, faute de place, à l'immobilisme ; il semble que cette stabilité n'engendre malheureusement pas la détente profonde... De même nous pouvons rester des heures en somnolant sur notre coussin de méditation, ou nous y figer le dos droit et l'esprit absorbé par de nobles pensées: si, dans cette situation, nous ne faisons pas intervenir d'intention, le calme de l'esprit n'induit pas la totale relaxation du corps.

Si l'attention et l'intention conduisent à la détente, les spécialistes peuvent ensuite analyser les mécanismes internes qui permettent au corps de se relaxer. Mais la relaxation ne procède pas uniquement d'une activité neurobiologique, selon laquelle, à un message donné, correspond une réponse précise... S'il y a bien activité, le « faire », il faut y ajouter une présence à soi-même, l' « être ». Cette présence permet la détente, en l'occurrence si nous modifions le regard que nous portons sur notre corps et les perceptions que nous en avons. En shiatsu, la force produite par les mouvements des pouces et par ceux du corps peut provenir tout autant d'une tension de nos muscles que de leur détente. S'il est dit qu'en shiatsu il ne faut pas employer notre force musculaire, comment le relâchement des muscles et autres tissus corporels peut-il être vecteur d'un dynamisme? **Relaxer le corps, ce n'est pas le ramollir, mais prendre conscience des espaces dont il est composé et qui sont, en quelque sorte, les lieux de détente du corps.** Espaces entre peau et chair, chair et muscles, muscles et os. Espaces entre les fibres musculaires, entre les cellules des fibres... Afin de percevoir ce vide, il faut y porter notre attention, affirmer notre présence dans chaque parcelle du corps en même temps. Ces multiples lieux « libres » représentent concrètement notre faculté de « lâcher-prise », l'aspect détendu de notre être. **C'est le vide intérieur (dont nous sommes composés en majeure partie, malgré les apparences) qui libère la dynamique de notre posture et celle du Qi.** La mobilité du vide dans notre corps s'associe, de façon opposée mais complémentaire, à la mobilité de ce qui semble dense, tangible, et cette mobilité assure la fluidité des souffles. Nous retrouvons ici les principes des rapports yin-yang et donc, ceux de l'équilibre : si vous lancez une balle devant vous en plein champ, elle se propulse au loin, autant par la force que vous lui transmettez que parce qu'elle est soumise dans l'espace à très peu de résistance. Si, placé à deux centimètres d'un mur, vous lancez cette balle avec la même puissance, elle vous revient et tombe inerte. C'est le même phénomène qui est à l'oeuvre dans notre corps, en regard de la circulation du Qi (en tant que mouvement énergétique global) : en entretenant des tensions musculaires, les fibres musculaires s'amalgament pour devenir aussi dures qu'un mur. L'énergie ne s'élance donc pas dans l'espace intérieur, mais s'entrave dans les labyrinthes de béton que construisent nos muscles. Si, en revanche, l'on considère l'espace entre les fibres musculaires comme étant une réalité et que l'on prête attention à cet espace, celui-ci devient un vecteur efficace de la circulation du Qi. Ce fonctionnement est identique dans tous les tissus de notre corps. La détente demeure alors perpétuellement conjuguée à la dynamique et se présente dans l'ensemble du corps en même temps. Et puisque la relation n'est jamais à sens unique, les interstices sont entretenus par la qualité tissulaire et sa vitalité (le tassement propre à la vieillesse réduit l'espace interne). **La détente, en pratiquant le shiatsu, est donc toujours globale, mais sans idée de relâchement ni d'immobilisme ; elle procède de notre attention, de notre intention et de nos perceptions des mouvements de la vie.** (tâche astreignante que cette perpétuelle recherche, mais source de tant de découvertes et de plaisir que la sensation de contrainte s'estompe vite...)



## L'ATTITUDE MENTALE

La pratique du shiatsu requiert de la part du praticien une attitude d'esprit particulière : calme et non-attachement à l'intention. Le shiatsu est dialogue puisque sous nos doigts on reçoit des informations et on en transmet. La qualité de notre réceptivité (tactile et psychique) et nos pressions (toucher et Qi) dépend de notre attitude globale...

### *LE CALME*

Posé en soi, corps et respiration vastes et harmonisés, le Qi circule correctement et l'esprit s'apaise. Si notre posture est bien source d'un apaisement mental, la dynamique inverse est aussi vraie. Le calme de l'esprit provient d'une attitude mentale de « lâcher-prise », attitude qui, elle aussi, est affaire de circulation du Qi. Au cours du shiatsu, de nombreuses pensées ou sentiments nous traversent, réflexions ou émotions que nous renvoient l'état de santé du patient, ou bien qui naissent de nos perceptions tactiles, ou encore du film de notre propre vie. Si nous saisissons ces pensées ou si nous nous laissons imprégner d'une émotion, nous ne sommes plus dans le geste juste, car celui-ci va se teinter de notre ressenti. Dans cette saisie, le Qi aura tendance à stagner.

« Vider son coeur », comme disent les Chinois, nous conduit au contraire à laisser circuler nos énergies psychiques et émotionnelles ; ni se crispier sur l'émotion et la conserver, ni vouloir la chasser à tout prix. Ainsi nous lâchons prise, ainsi l'esprit s'apaise, n'ayant rien de spécial à considérer. Dans cette détente globale, le geste devient juste car réponse instantanée aux besoins précis du patient, sans coloration intellectuelle ou sentimentale de notre part.

Demeurer fixé sur le brassage incessant de nos pensées et de nos émotions nous coupe de notre corps, de nos perceptions physiques et sensorielles. Dans cet état, le corps mène sa vie, réagissant à loisir aux impulsions de notre esprit, dans le sens de la stagnation et du déséquilibre. Toutes formes de rumination ou émotions entretenues ralentissent le mouvement du Qi, ce qui engendre tensions et crispations musculaires, douleurs et malaises divers. De nombreux enseignements et techniques de méditation aident à comprendre et à mieux gérer les mécanismes de l'esprit pour le pacifier. Dans cette démarche, le calme s'instaure, on parle de « calme intérieur » justement, car tout l'être en bénéficie et s'en imprègne. Nous cheminons vers une détente musculaire consciente, nous apprécions l'espace que nous choisissons de créer pour accueillir le souffle. Ainsi la circulation du Qi s'harmonise et nous sommes équilibrés.

L'apaisement mental permet aussi au praticien de shiatsu de prendre un certain recul face à sa pratique. Son champ de vision s'élargit, accroissant son pouvoir de discernement. Mais dans quel but? Quelle est l'implication du praticien, durant la séance, à travers la technique?

## LE NON-ATTACHEMENT A L'INTENTION

Dans de nombreuses écoles de shiatsu, il est recommandé au praticien de conserver durant toute la séance la neutralité d'esprit, de pratiquer sans intention particulière, le principe étant que la pression des pouces mobilise le Qi au long des méridiens et que ce geste n'est qu'une sollicitation – en d'autres termes, une incitation de l'énergie vitale à se rééquilibrer ou encore, une stimulation des facultés naturelles d'autoguérison. Le praticien de shiatsu n'est alors qu'un agent capable de transmettre une certaine dynamique propre à mettre en route ce processus. « le Qi sait ce qu'il doit faire, laissez-le simplement passer, restez neutre ». Ce point de vue est tout à fait correct quant au fond mais, pour la forme, il faut s'entendre sur ces termes de neutralité d'esprit.

Lorsque nous apprenons le shiatsu, on nous parle d'équilibre et de déséquilibre énergétiques. On nous dit que ce dernier se manifeste au long des méridiens par des zones perçues comme étant « en vide » et d'autres « en plein » et qu'il s'agit de les reconnaître au toucher afin que les pressions apportent le rééquilibrage. Si je dois trouver et apprécier l'état de ces zones, j'exprime une intention. Si je choisis de tonifier une zone en vide par une pression particulière et de disperser le trop-plein ailleurs par une autre forme de pression, j'exprime une intention. Il est également nécessaire que je sente et comprenne les besoins du patient pour décider d'appliquer un shiatsu spécifique. Par ces observations, il semble difficile de pratiquer le shiatsu en toute neutralité d'esprit ; en revanche, si nos gestes se teignent d'une intention, nous pouvons nous situer dans le « non-attachement à l'intention ». Cela suppose que le praticien s'autorise à percevoir et évaluer l'état énergétique du patient et qu'il donne à son shiatsu une direction, mais qu'il ne s'attache pas aux résultats, bien qu'ayant agi de la manière la plus juste dont il était capable. Il ne porte aucun jugement sur le déséquilibre perçu, n'exprime pas de volonté personnelle dans le sens de la guérison et ne colore pas ses gestes d'affectation.

Sans intention, nous sommes coquille de noix sur l'eau, inerte et faible. S'il n'y a pas d'intention de la part d'un praticien, à quoi bon étudier, chercher à perfectionner la posture et les techniques de pression, nourrir sa motivation? Cette « volonté de non-vouloir » semble également irrévérencieuse envers le patient, qui attend des explications sur son état de santé ainsi qu'un mieux-être fondé sur un soin cohérent. Il se livre à nous pendant une heure en toute confiance et peut légitimement se demander à quoi rime cette « manipulation » énergétique dont nous ne prenons pas la responsabilité. Bien sûr, le Christ n'avait qu'à imposer ses mains sur un malade pour le guérir, sans établir de bilan de santé au préalable, mais il orientait manifestement son geste : « Lève-toi et marche. »

En regard de l'intention mise dans le soin, évoquons aussi les perceptions du patient. Même si le praticien s'attache... au détachement intérieur, la pression de ses doigts ne peut être neutre. Sans parler de la qualité énergétique passant par les pouces, variable d'une personne à l'autre, involontairement, le praticien teinte son toucher de ce qu'il est, de ce qu'il vit, éprouve et pense. Cece n'est pas écrit dans les textes, il suffit de recevoir des shiatsu pour s'en rendre compte. Vous sentez dans les doigts du praticien s'il est agité intérieurement, fatigué, énervé, même si en apparence le calme règne et malgré l'efficacité éventuelle de

l'énergie qu'il fait passer dans les points. A plat ventre et les yeux fermés, vous percevez si sa posture est juste, souffle ample, esprit posé. La neutralité d'esprit, le pseudo-miroir mental du praticien n'est qu'un miroir sans tain, à travers lequel le patient voit son agitation intérieure. Si tel est le ressenti du patient, restons modestes et oeuvrons déjà pour que notre intention soit juste, notre présence au patient globale, avec l'idée d'une posture perfectible. Dans cette mesure, nous pouvons et nous devons nous détacher des résultats obtenus ou non par le soin. Grâce à ce contexte mental paisible, les aptitudes du coeur peuvent se manifester. Le praticien développe envers son patient les qualités qu'offre le père ou la mère à son enfant : patience, bienveillance et compassion.

### *SE CENTRER*

De notre hara provient l'intention, tout comme le non-attachement à l'intention. Motivation sans cesse renouvelée par le va-et-vient de notre souffle dans cette zone du corps. Motivation qui signifie bien mise en mouvement et donc en shiatsu : circulation du Qi procédant de notre recentrage. Si nous considérons notre centre de gravité en tant que pivot de notre équilibre, selon le simple respect des lois physiques, tout dé-centrage entraîne un déséquilibre. Dans la pratique du shiatsu, ce phénomène sera perçu physiquement mais il induira aussi des changements sur le plan mental et émotionnel. Se décentrer, c'est aller à droite ou à gauche, en avant ou en arrière. Cette réalité physique vaut également pour le psychisme, puisque corps et esprit ne sont pas séparés ; le mouvement de l'un induit la mobilité de l'autre. Nous pencher en dehors de notre axe favorise l'expression mentale de considérations diverses ou de sentiments. C'est un mouvement qui libère le flot de nos projections, tout comme le corps se projette en avant ou en arrière. En donnant un shiatsu, perdre son axe équivaut à ne plus être totalement dans l'instant et donc à perdre la globalité du geste, notre stabilité de laquelle il naît. Par exemple, si l'on se penche un peu trop vers le patient, et qu'on courbe le dos, en même temps on s'épanche sur le patient, affectivement ou intellectuellement. Ce n'est plus l'intégralité de notre être qui perçoit et transmet un message par le biais de nos mains, mais une partie qui va dominer. Ce sera peut-être l'intellect, laissant jaillir une myriade de questions quant à la qualité des points touchés, l'état réel du patient, le bien-fondé de telle ou telle partie du shiatsu, etc. Ou bien le coeur, très touché par la souffrance de l'autre ; coeur qui se serre, tête qui se penche. Emotions et pensées mêlées déstabiliseront davantage notre posture et le geste perdra de son efficacité. En nous replaçant dans l'axe, on neutralise les effets pervers du coeur et de la raison. On est présent, avec toute la compassion nécessaire, la vigilance et le discernement, mais sans expressions parasites. On n'est pas non plus « complètement détaché » du ressenti de notre patient ; on reste perméable mais non affecté...

## **VERS LA PRESSION JUSTE**

L'être entier participe au geste juste. **L'intention du pouce doit se nourrir de tout le placement du corps, du souffle et de l'esprit.** Et si l'un des vecteurs n'est pas mis en oeuvre, l'équilibre se rompt. Les tensions musculaires s'installent, entravant la circulation du Qi, nos perceptions redeviennent ordinaires et notre shiatsu, simples pressions du corps.

## **S'EXERCER QUOTIDIENNEMENT**

Si l'on comprend le bien-fondé de tous les détails concernant la posture du praticien, on peut imaginer l'intérêt de s'exercer quotidiennement... l'entretien ou l'acquisition de la souplesse du corps nous apporte l'aisance indispensable au bon déroulement de la séance. En pratiquant le shiatsu, la douleur d'une cheville ou d'un genou, par exemple, fait naître des réactions en chaîne : le contact au sol devient défectueux, le bassin penche, les lombes et les bras se crispent, la respiration perd de sa fluidité et la souffrance trouble l'esprit. De nombreuses disciplines permettent d'éveiller et de renforcer le hara, d'assouplir le corps et de libérer le souffle. Les arts martiaux, le Qi gong, le Taijiquan et le yoga en font partie, arts qui ont également le mérite de conduire l'esprit vers l'apaisement et la concentration. En dehors des séances d'exercices proprement dites, chaque instant de la vie peut donner lieu à un entraînement, en cultivant la conscience de son hara animé par le souffle dans toutes les situations possibles : debout, couché, assis sur une chaise, en voiture, en marchant, en dialoguant, toutes les occasions étant bonnes pour éprouver sa stabilité et renforcer le Qi. En revanche, ce n'est pas en pratiquant le shiatsu qu'il convient de s'occuper de soi, puisqu'il s'agit de se rendre totalement disponible au patient. Bien sûr, tout au long du shiatsu, étant dans la posture, on réajuste son dos et le souffle, mais il ne faut pas compter sur la séance pour délier les articulations ou apprendre à respirer et à s'apaiser...

Exercée quotidiennement, la posture peut devenir très agréable et confortable ; elle se peaufine au fil des jours et sans arrêt, selon le principe qui lui est constant : rien n'est jamais acquis. Une bonne posture transforme notre perception de tous les vecteurs mis en jeu dans le shiatsu et les aiguise. Posture de shiatsu autant qu'attitude dans la vie, elle représente en elle-même une pratique.

## **LE SHIATSU, UNE MEDITATION...**

Engagé dans la pratique du shiatsu, nous avons acquis les bases théoriques nécessaires et intégré les éléments qui conduisent au geste juste : l'attitude mentale, la posture, le souffle, etc. L'harmonisation de ces vecteurs n'est jamais définitivement acquise : elle se crée et se recrée à chaque instant et, de cette mobilité incessante, naît le réel plaisir de pratiquer, parce qu'à travers le mouvement, nous goûtons le principe même de toute vie. L'art consiste à maintenir l'équilibre, entre ces supports de pratique, dans un perpétuel et subtil ajustement. Tels les mouvements du Qi, sur le schéma des cinq transformations, les vecteurs de l'attitude juste se nourrissent et se contrôlent mutuellement : pour assurer une circulation énergétique

harmonieuse, chacun d'eux doit agir selon sa dynamique propre, tout en tenant compte de celle des autres, dans un dialogue constant. Ainsi, en pratiquant le shiatsu, l'intention paisible insuffle au corps la direction d'un placement, d'une posture qui, elle, puise son dynamisme dans le sol. La stabilité du corps offre un espace valide au souffle qui, lui-même, conduit efficacement le Qi. Enfin, la perception tactile du point renvoie à une évaluation psychique qui teinte la pression des qualités nécessaires.

Cette harmonieuse circulation d'informations s'appuie sur des ajustements encore plus subtils, en faisant toujours appel à la notion d'équilibre. Nous retrouvons le sens du dialogue yin-yang qu'entretiennent des phénomènes opposés mais complémentaires. C'est ainsi que la fermeté de l'ancrage du corps permet le délié et la souplesse du geste. La stabilité, en notre hara, nous donne la mobilité physique, énergétique et mentale. La fluidité du souffle soutient la puissance du Qi. L'action globale, de nos modes de perception et de nos facultés cognitives, induit une pression particulière. On allie vigilance aiguë et « lâcher-prise », compassion et rigueur, ouverture d'esprit et concentration. Si l'un des maillons de cette chaîne dynamique se relâche ou domine, l'équilibre global est rompu mais, si l'accord parfait se réalise, on éprouve le shiatsu et on le donne, dans sa forme la plus naturelle, malgré les apparences..., puisqu'on fait l'expérience de l'équilibre.

Dans la relation avec notre patient, l'équilibre – fruit de multiples ajustements – nous procure une qualité de présence semblable à celle dont on fait l'expérience en méditation. La technique, la dextérité et l'intention, se fondent dans le geste, toutes les fois le même, bien qu'à chaque fois unique. Dans la plénitude de l' « ici et maintenant », nous touchons l'autre avec empathie, conscients qu'en nous deux les mêmes mouvements de la vie sont à l'oeuvre. Comme le disait en ces termes Maître Sorei Yanagiya : « le docteur doit aussi être le patient ».

**Il est intéressant de noter que les mots *médecine* et *méditation* ont la même racine indo-européenne, signifiant « donner des soins ».**

Si Claude Larre décrit si bien le geste de l'acupuncteur, cette description vaut, bien sûr, pour le praticien de shiatsu : « *L'acupuncteur est un musicien, un danseur, un dessinateur, un équilibriste, un joueur. Aucun artiste n'est excellent, s'il n'est un artisan connaissant les procédés de son art. Une telle connaissance est un secret de métier et un tour de main. Les gestes précis qu'il faut faire doivent avoir la sûreté indéfinissable du trait ou de la touche du calligraphe et du peintre, l'adresse stupéfiante de l'acrobate, de l'équilibriste. Les Chinois insistent beaucoup sur cette évidence qu'aucune opération humaine n'est réductible à la totalisation sérielle, consciente, de chacun de ses constituants. Il s'agit toujours d'agir, au moment opportun, en liaison avec la totalité de ce qui existe, afin de sortir un effet qui maintienne ou rétablisse l'harmonie d'un environnement, porteur de la vie. Comment le langage, qui est discursif et qui parcellise ce qui s'achève dans la continuité du mouvement vital, pourrait-il rendre un compte vrai de ce qui est opéré? Ce qui est demandé à l'acupuncteur, c'est de parvenir, après une endurante formation sous un maître exigeant et dépositaire fidèle de cet art, à une connaissance intuitive parfaite. Parce que l'acupuncteur exerce son talent et libère son génie dans la relation avec un semblable, qui lui apporte sa propre vie à travailler, l'acupuncture est à la croisée de la*

*science des Souffles et de l'art de les exprimer d'une juste manière. L'aiguille est comme le pinceau du calligraphe. Par une concentration préalable et une disponibilité entière, de tout son corps, de tout son esprit, d'un trait, d'une aiguille, sans hésiter, sans se reprendre, il fait naître ou renaître le mouvement naturel qu'on appelle la vie. »*

## CONCLUSION

Petit à petit je sens les effets bénéfiques que peut m'apporter le Qi gong, non seulement dans le moment de la pratique elle-même, mais aussi durant mes séances de shiatsu, que je cherche de plus en plus à vivre comme des enchaînements de Qi gong, c'est-à-dire en étant reliée à mes propres sensations, sentant que seulement de cette manière mon geste peut devenir de plus en plus juste.

J'ai également commencé cette année à enseigner le Qi gong à quelques personnes réunies en petit groupe, et cet essai m'a confortée dans la confiance en moi que le shiatsu avait commencé à m'apporter : je découvre en effet, comme je l'ai découvert petit à petit en shiatsu, ce que le corps lui-même peut m'apprendre : oser tenter de « donner » ou transmettre, que ce soit par le geste, la parole ou le mouvement, permet un échange d'énergies et est en soi-même un enseignement personnel permanent. Se relier aux autres par la relation à soi-même est une direction qui me paraît avoir du sens.. Il n'est pas besoin d'être un maître institué... la tentative vers un mouvement ou une attitude physique en harmonie avec les lois naturelles apporte elle-même une aide à trouver les mots qui guident le ressenti, autant pour soi-même que pour les autres, une unité se crée en soi comme dans le groupe et est perceptible par tous : il n'y a pas de meilleure preuve que la sagesse innée se trouve dans le corps, si tant est qu'on tente sincèrement de s'y ouvrir et de l'écouter...

Apprendre à se relier au corps, c'est se rapprocher de la source de vie qui est une, et c'est petit à petit se ré-approprier sa vie et son pouvoir de transformation.

L'apport du Qi gong dans ma pratique du shiatsu contribue largement à m'engager plus totalement dans ma recherche, et fait le lien entre mon cheminement personnel de connaissance intérieure et mon parcours professionnel, en relation aux autres. Intériorisation et ouverture, qui peuvent paraître contradictoires, sont ici interdépendantes, dans une attitude d'écoute qui se cultive chaque jour un peu plus..

C'est dans cette voie – **la voie du coeur** - que je souhaite de plus en plus m'orienter, menée par ma pratique du shiatsu et guidée par celle du Qi gong...

En remerciant mes maîtres dans ces disciplines, avec ma profonde gratitude pour leur enseignement, je souhaite de tout coeur garder la motivation et la rectitude pour avancer petit à petit dans leurs pas...

**Ouvrage de référence : « SHIATSU VOIE D'EQUILIBRE » ; Isabelle Lauding ; éditions DESIRIS**

