

QUESTIONS • RÉPONSES



誨
指
壓
道

SHIATSU THÉRAPEUTIQUE
« SEI SHIATSU DÔ »

•
avec

BERNARD BOUHERET

Directeur Fondateur
de l'École de Shiatsu Thérapeutique



QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE MÉDECINE MANUELLE ?

La thérapie manuelle Japonaise appelée « **Shiatsu** » prend racine dans l'une des branches de la médecine chinoise (massage chinois des points d'acupuncture) : Elle fut nommée ainsi (shi = doigt, atsu = pression) au début du 20^e siècle.

Depuis le 7^e siècle ap J.C la Chine et le Japon ont entretenu des échanges permanents au sein de leur empire respectif : les médecins se transmettent les informations essentielles.

Bien qu'elle emprunte à la médecine chinoise son principe d'action, la libre circulation de l'énergie, la manipulation diffère et confère au Shiatsu un caractère unique de «**soin manuel énergétique rythmé sur l'ensemble du corps**» et parcourant des chemins précis et codifiés. Grâce à leur sens du dépouillement les Japonais ont admirablement su créer leur propre style en y apposant leur griffe manuelle et leur savoir faire.

La médecine chinoise est née il y a environ 3 000 ans. Depuis, de nombreux textes et de multiples écoles sont nés, nous donnant des observations et des renseignements d'une précision remarquable sur le comportement de l'homme face à la maladie.

指
指
指
指
指

QUE SIGNIFIE « SEI SHIATSU DÔ » ?

Cela signifie « la voie du shiatsu sincère ». Cette voie a été initiée par **Bernard Bouheret**, kinésithérapeute, praticien et enseignant de shiatsu thérapeutique.

En effet après avoir débuté ses études de shiatsu et avoir suivi l'enseignement de l'**École Hakko** (école de la 8^e lumière) en 1981 au Japon, il fonde ce nouveau style après 25 ans de pratique intensive en cabinet. (En l'année 2002).

Le **Sei Shiatsu** est créé afin de faire partager cet art du toucher à tous ceux qui veulent emprunter la voie du shiatsu sincère comme soin manuel énergétique.

Le **Sei Shiatsu dô** est une voie dans laquelle la base martiale, racine de notre art, n'est pas oubliée, mais un nouveau canal nourrit la pratique.

Le **Qi Gong** l'a irrigué de sa subtilité et les mains peuvent cesser leur mouvement et seulement se poser pour devenir « silencieuses ».

Les longues années de pratique ont aussi porté leurs fruits.

Le praticien sait qu'il travaille avec une force qui le dépasse, il sait effacer sa volonté propre pour n'œuvrer qu'avec l'intention juste.

Le **Sei Shiatsu** alterne entre pressions profondes et calmes, entre enracinement et légèreté, entre rythme, mouvement et silence. Nous avons essayé à l'instar de maître Ueshiba de « faire du cœur de l'univers notre propre cœur ».

Ces gestes sont alors guidés par le **souffle-énergie** lui-même guidé par la **pensée-réflexion**, elle-même guidée par le **Cœur-Esprit** (Shen en chinois, Shin en japonais).

Le **Sei Shiatsu** peut se pratiquer au sein de la famille ou de manière thérapeutique, assis ou allongé, sur des vêtements légers.



氣

« ki » : l'énergie



陽
陰

« Yin-Yang »

QU'EST-CE QUE L'ÉNERGIE ?

L'énergie, le souffle : c'est le flux vital entre 2 pôles opposés et complémentaires qui anime toute chose sur la terre.

Yin - Yang, l'un ne peut exister sans l'autre, c'est ce que l'on nomme une Duité (deux forces en une).

Le jour (Yang) n'existe que par rapport à la nuit (Yin).

LE CIEL SYMBOLISE LE YANG.

Le chaud (Yang) n'existe que par rapport au froid (Yin). **LA TERRE SYMBOLISE LE YIN.**

Ces deux pôles en se copénétrant en forme un troisième : **L'HOMME.**

Ainsi, l'homme est un relais entre le Ciel (Yang) et la terre (Yin).

L'alternance du Yin-Yang est un mouvement pendulaire qui symbolise le Temps.

Le modèle ternaire Ciel-Homme-Terre symbolise **l'Espace.**

Ce modèle cosmogonique s'applique immédiatement à la médecine. Ainsi, dans tout traitement, il sera tenu compte de la circulation CIEL - HOMME - TERRE qui lorsqu'elle évolue librement protège l'individu contre les maladies (physiques ou psychiques).

Ces trois étages peuvent se mettre en relation avec les trois corps :

- Étage Terre → Corps physique
- Étage Homme → Corps émotionnel
- Étage Ciel → Corps spirituel

Nous pouvons dégager 3 grands types d'énergie :

- L'Énergie **Défensive** (défense du corps contre les agressions externes),
- L'Énergie **Alimentaire** (fruit de l'assimilation des aliments liquides et solides),
- L'Énergie **Ancestrale** (réservoir unique contenant l'hérédité des géniteurs).

QUELS SONT SES PRINCIPES ?

En Extrême-Orient médecine et philosophie sont indissociables. L'homme y est considéré de manière globale.

Il est un tout, unique, un microcosme dans le macrocosme : Il est lui-même un « petit univers » qui subit les mêmes lois que le « grand univers ».

Il est dit que « **Le corps de l'homme est un petit univers et l'univers est un grand corps** ».

Tous les grands principes sont tous nés de l'observation : les anciens cherchèrent à comprendre le lien avec le monde environnant. Ils observèrent que les changements de climat influencent certaines maladies, que les saisons font apparaître certains maux, que certaines affections sont exacerbées à certaines heures.

Tout semble alors relié de manière intelligente, signifiante et sensible.

Le principe vital, clé de voûte de cette organisation est la **Circulation de l'Énergie.**



QUEL EST SON MODE D'ACTION ?

L'Énergie est source de vie. La vie est source d'énergie.

Tous les êtres et les choses en sont des manifestations plus ou moins subtiles.

Le ciel léger est moins manifesté que la terre, il est représentatif du **Yang**.

La terre, dense, plus manifestée, représente la matière, type **Yin**.

L'oscillation permanente entre ces 2 pôles explique par ailleurs le type de pensée, non dualiste, des Orientaux : tels les plateaux d'une balance réunis par le fléau central, l'équilibre n'est possible que grâce à un 3^e élément. (cf. l'exemple de l'eau).

Ce 3^e élément les Taôistes l'ont nommé « **le vide médian** ». L'aube et le crépuscule sont des moments privilégiés d'exaltation de ce vide médian.

Pour les Taoïstes l'homme est créé par la condensation des « souffles » du Ciel et de la Terre qui prend ainsi forme dans un corps physique, dense, visible. Mais le souffle précède toute forme.

En médecine, ce principe s'applique « **de facto** » car le déséquilibre de l'énergie précède l'apparition des symptômes.

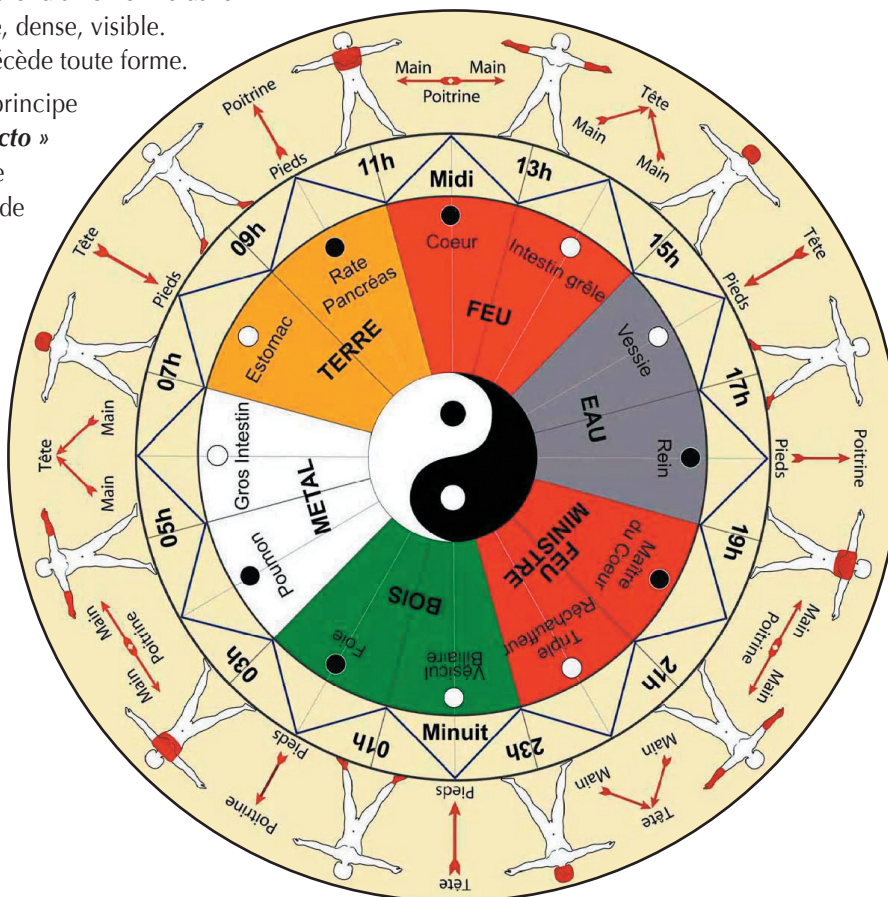
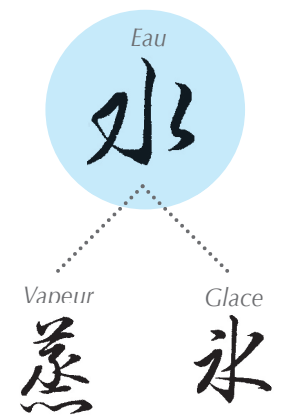


Schéma de l'horloge circadienne (circulation de l'Énergie dans les organes au cours d'une journée)



QU'ENTENDEZ-VOUS PAR MÉRIDIEN ?

On désigne maintenant sous ce terme les « chemins » qui permettent à l'énergie de circuler d'une région ou d'un organe à l'autre. Dans la dimension haut-bas, dedans-dehors, devant-derrrière, intérieur-extérieur ; tout le corps est ainsi couvert par ce réseau de méridiens.

12 méridiens situés de chaque côté du corps «représentent» toutes les fonctions organiques (foie, rein, cœur, poumon, intestins, système nerveux...).

Les anciens textes disent que « L'Énergie rentre à 3 heures du matin dans le méridien du poumon ». (Nous comprenons mieux maintenant pourquoi les crises d'asthme apparaissent vers 3-4 heures du matin. D'autres pathologies suivent ces mêmes heures : insomnies, hypoglycémie, angoisse...)

Suivant l'heure de la journée, les « marées énergétiques » viendront alimenter tous les autres méridiens.

Pour citer un exemple et mieux comprendre l'importance de ce réseau, le méridien de la **vésicule biliaire** (VB) débute au coin externe de l'œil et se termine à l'extrémité du 4^e orteil. Entre ces deux points, il aura « couvert » l'os temporal, l'oreille, l'épaule, les organes foie et vésicule biliaire, la hanche, la cuisse et la jambe sur leur face externe pour finir aux orteils...

Des douleurs peuvent s'étager sur tout le trajet du méridien, indiquant un dysfonctionnement de la VB.

Voici pourquoi une recette japonaise traite les migraines temporales en massant le 4^e espace métatarsien qui correspond à la terminaison du méridien. L'énergie bloquée à la tête est « libérée » au pied.



Schéma du méridien de la vésicule biliaire

Huit méridiens irréguliers, nommés « Merveilleux vaisseaux », sont des régulateurs du Yin et du Yang. Certains auteurs les ont mis en relation avec les huit glandes endocrines (hypophyse, thyroïde, épiphyse...).



COMMENT SE PRATIQUE VOTRE TECHNIQUE ?

La base de notre travail provient directement de l'enseignement de Maîtres japonais formés dans l'authentique tradition martiale de l'École Hakko. Le shiatsu se décline alors comme une **chorégraphie** que l'on appelle un « **kata** », déroulement de séquences invariables et de manipulations précises ; il constitue pour nous un cadre fiable et stable lors de la pratique telle qu'elle nous a été enseignée au Japon.

Il s'agit de traiter le corps dans sa totalité par **pression rythmée** sur tous les méridiens pour obtenir une harmonisation générale que l'on appelle **Shiatsu complet** (ou Shiatsu familial car c'est ainsi qu'il est pratiqué au Japon, au sein de la famille).

Lors d'un **Shiatsu thérapeutique**, chaque séance est précédée de la **prise des pouls** et d'un **interrogatoire** qui détermineront les méridiens à traiter.

Certains points isolés, véritable « robinet de l'Énergie » pourront être stimulés de manière sélective. Ils sont souvent des commandes à distance qui ouvrent les territoires bloqués.

Certains points peuvent être **chauffés au bâton d'armoise** (moxibustion) cette pratique est très fréquente au Japon. La chaleur a un effet antalgique certain, elle chasse le froid et l'humidité des rhumatismes.

Alors qu'en acupuncture les points sont choisis de manière déductive et intellectuelle, le Shiatsu privilégie le **côté sensitif** : on cherche directement sur le corps les méridiens bloqués et l'on travaille ces zones pour libérer l'Énergie entravée.

指
圧
為





QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

L'expérience de nombreux praticiens prouve que l'âge des patients traités par le Shiatsu peut s'étaler de 2 mois (voire dès la naissance pour les praticiens les plus expérimentés) à 96 ans. Il est bien rare qu'une personne ne puisse pas être traitée.

Même en fin de vie une personne peut recevoir un soin. Les manœuvres seront bien sûr adaptées à la situation.

Il n'est pas possible de dresser une liste exhaustive des résultats obtenus, nous citerons néanmoins :

- Dans le domaine **rhumatologique** : arthrose, arthrite, lombalgie, sciatique, cervicalgie, torticolis...
- Dans le domaine **gynécologique** : tous les soins post-partum, grossesse difficile, troubles du cycle menstruel...
- Dans le domaine **psychologique** : dépression nerveuse, anxiété, angoisse, toxicomanie, troubles sexuels...
- Dans le domaine de la **circulation** des vaisseaux : varices, œdèmes, hypo et hypertension...
- Dans le domaine **dermatologique** : certains eczémas et psoriasis.
- Dans le domaine **digestif** : constipation, diarrhée, dyspepsie, colite...
- **Désordres divers** : asthme, migraines, insomnies...

Toute personne qui ne « se sent pas bien », sans manifestation apparente, peu être amenée à consulter car les troubles énergétiques précèdent toujours l'apparition des symptômes proprement dits.

QUELLE EST LA LONGUEUR DU TRAITEMENT ?

Tout dépend de l'ancienneté et de la gravité du problème. Bien souvent, 3 à 5 séances suffisent à rétablir l'équilibre.

Quelquefois, une seule séance règle des cas aigus. Chez les enfants les problèmes se règlent très vite car ils ne sont pas encore incrustés ; d'où l'intérêt évident de recevoir le plus tôt possible dans la vie.

Lors de certains problèmes chroniques, le traitement peut s'étaler sur plusieurs mois et nécessite, au début, plusieurs séances par semaine pour donner une impulsion suffisante.

Certains ont un besoin permanent, mais ils sont rares. D'autres, et ils sont légion, ayant ressenti les bienfaits du Shiatsu désirent recevoir une séance par mois.

Cela correspond tout à fait à l'état d'esprit de prévention cher à toutes les médecines traditionnelles. L'intervention du Shiatsu diminue les variations autour de l'équilibre. Moins de hauts et de bas (cyclothymie), plus de stabilité.

Ce recentrage autour de l'axe de l'équilibre correspond à une action plus efficace, à un organisme bien « réglé », il y a beaucoup moins de pertes d'énergie, l'individu se sent plus fort, mieux armé, plus serein.

A l'inverse de l'allopathie, plus on pratique et plus la sensibilité augmente, les choses s'affinent et le déséquilibre (éloignement autour de l'axe) est perçu plus tôt.

Vous êtes « sur la voie du milieu ». Ne pas tomber dans un ascétisme outrancier mais ne pas non plus « brûler la chandelle par les deux bouts ».

« L'eau qui court ne croupit jamais ».

Adage chinois



COMMENT AGIT LE SHIATSU ?

Par l'alternance de **pressions toniques, rythmées, pénétrantes**, et de manipulation plus calmes et subtiles dites « *fluidiques* », **le shiatsu agit sur l'ensemble des corps physique, émotionnel, psychique et spirituel**. Il s'agit de **restaurer la libre circulation de l'énergie dans le corps** et cela peut se faire en poncturant certains points, en étirant certaines articulations en percutant ou frottant certaines parties « gelées ».

Tout est fait pour « libérer le corps ».

Le shiatsu agit et permet alors de :

- **Libérer** de simples contractures musculaires,
- **Aligner** et **équilibrer** toutes les sphères de notre personne,
- **Soutenir** et **accompagner** la suite de traumatismes psychiques,
- **Apaiser** bon nombre de douleurs diverses,
- **Apaiser** les émotions et calmer le mental,
- **Rétablir** les déséquilibres liés au stress et au surmenage,
- **Stimuler** les défenses de l'organisme,
- **Accompagner** la femme tout au long de sa grossesse et après la naissance,
- **Accompagner** quiconque sur « *la voie de lui-même* ».

On l'aura compris le shiatsu agit sur tous les plans de l'être quand la circulation de l'énergie est restaurée tout rentre en ordre, les choses semblent plus simples, plus claires et moins coûteuses.

Ayant ressenti et vérifié cette fluidité retrouvée, quoi de plus normal que de vouloir la conserver.

« Il vaut mieux prévenir que guérir ».
En Orient on parle de « Nourrir la Vie »,
« Sustenter le principe vital ».

POURQUOI CERTAINES SÉANCES SONT-ELLES DOULOUREUSES ?

Il est maintenant admis dans le milieu du Shiatsu qu'une « bonne séance » révèle certaines douleurs. A contrario, ce n'est pas parce que le Shiatsu délivré est douloureux qu'il est forcément de bonne qualité.

La phrase que l'on entend très souvent en cabinet est « c'est une douleur qui fait du bien ».

En effet, lorsque les doigts rencontrent un « nœud », le contact est souvent douloureux, mais quand le patient ressent dans le même temps une certaine délivrance, l'on comprend que cette douleur puisse être perçue comme bienfaisante.

Au fil des séances, le corps se dénoue, et les douleurs disparaissent peu à peu.

Pour la grande majorité des patients, c'est l'impression de bien-être et de confort qui domine toujours.

L'âme japonaise a toujours eu un « compte à régler » avec la douleur. N'oublions pas qu'elle est une porte d'entrée vers l'intérieur, quelle nous guide par son emplacement, sa fréquence, son heure d'apparition : elle est indispensable en tant que signal d'alarme.

Quiconque traite la douleur par le mépris en devient la victime !

Les Japonais disent « sans réaction, pas d'amélioration ».
En effet « guérir c'est changer » !



QUE PEUT-ON FAIRE POUR VOUS AIDER ? COMMENT PARTICIPER ?

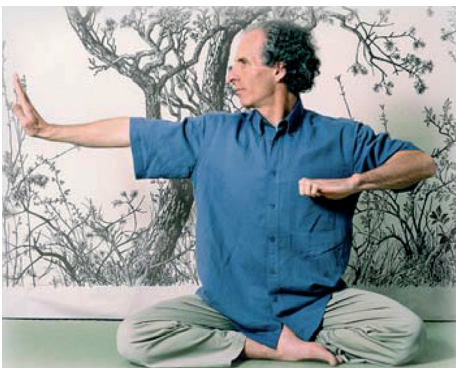
On conseille toujours :

- de mener une vie respectant les grands principes de l'hygiène alimentaire, mentale, sexuelle, respiratoire,
- de respecter la fatigue, le sommeil, les repas réguliers,
- de pratiquer une activité d'expression en dehors du travail (sports, arts...),
- de prendre soin de soi : personne ne le fera à notre place.

Au-delà de ces grandes lois, il y a une adaptation à chaque cas : on peut conseiller à l'un ce que l'on interdit à l'autre.

La pratique des arts martiaux non compétitifs (Aïkido, Jujitsu, Taï Chi Chuan) va toujours dans le sens de l'équilibre énergétique quand elle est dispensée par un bon enseignant. Le yoga est bienvenu comme toutes les pratiques globales. Le sport peut être pratiqué de manière douce surtout après 40 ans mais il n'a d'influence que sur le corps physique.

Le **Qi Gong** est notre discipline préférée tant elle éveille les différents corps et soutient la pratique du Shiatsu.



Séance de Qi Gong
avec **Bernard Bouheret**



CONCLUSION

Après les réponses à ces questions, vous comprendrez, nous l'espérons un peu mieux les lois du monde de l'Énergie.

N'hésitez pas à nous poser d'autres questions car notre vision globale de l'individu nous amène souvent à résoudre des problèmes qui semblaient jusque-là insurmontables de par la multiplicité des symptômes.

Nous serons toujours amenés à dégager de toute pathologie une cause primaire, un facteur déclenchant et des compensations post-traumatiques.

Notre expérience nous a souvent prouvé que la cause des problèmes peut se situer en dehors du strict domaine médical (événementielle, familiale, alimentaire, psychologique, chaînons familiaux...). Cela nécessite quelquefois un peu de temps pour « dénouer la pelote » : Soyez patients !

*« Le même fleuve de vie qui court
à travers mes veines nuit et jour
Court à travers le monde
et danse en pulsations rythmées »*

Tagore

誦
指
歷
道

L'E.S.T
ECOLE DE SHIATSU THÉRAPEUTIQUE
« SEI SHIATSU DÔ »

80 bd Saint Marcel 75005 Paris
www.shiatsu-est.org

