

Véronique Le Normand

LA LUMIÈRE
CARRÉE
DE LA LUNE

Jin Shin Jyutsu, UNE MÉDECINE ANCESTRALE JAPONAISE



ACTES SUD

Suite à un deuil qui met le chaos dans sa vie et sa famille, Véronique Le Normand est soignée par un médecin qui l'initie à l'art ancestral japonais d'harmonisation des énergies, le Jin Shin Jytsu, redécouvert en 1900 par Jirô Murai. En 2017, elle entame un voyage au Japon sur les traces de ce grand maître. Elle en revient avec un récit très personnel, maillé de connaissances littéraires, historiques et cinématographiques, qui établit des liens entre cet art millénaire d'auto-guérison et habitudes de vie des Japonais. Ce livre, premier ouvrage abordant l'histoire et la pratique du Jin Shin Jyutsu en France est une introduction pour tous ceux qui sont en recherche d'une nouvelle méthode pour soigner et aider, sans risque et sans médicament.

LA LUMIÈRE CARRÉE DE LA LUNE

Jin Shin Jyutsu, une médecine ancestrale japonaise

Ouvrage réalisé sous la direction de
Anne-Sylvie Bameule

Graphisme et illustrations : Anne-Laure Exbrayat,
studio graphique Actes Sud

Illustrations de couverture :
première - kanji du rire
quatrième - idéogramme du Jin Shin Jyutsu

© Actes Sud, 2019
ISBN : 978-2-330-11983-6

Achevé d'imprimer en avril 2019 par l'imprimerie Sepec à Peronnas,
pour le compte des éditions Actes Sud, Le Méjan,
place Nina-Berberova, 13200 Arles.
www.actes-sud.fr

Dépôt légal 1^{re} édition : mai 2019
(Imprimé en France)

Véronique Le Normand

LA LUMIÈRE
CARRÉE
DE LA LUNE

JIN SHIN JYUTSU, UNE MÉDECINE ANCESTRALE JAPONAISE

ACTES SUD

*À ma très chère Kyoto...
Et à la mémoire de sa bien-aimée mère,
l'écrivain Yoko Mochizuki,
un nom qui signifie
"pleine lune"*

Pour tous les miens

*Après son passage au Pays de Yomi,
Domaine de la mort et de la souillure,
Le dieu Izanagi donne naissance en
Se débarrassant de ses vêtements aux divinités
Yaso magatsuhi no kami et Oho magatsuhi no kami,
Divinités courbes, mauvaises, auxquelles sont
Immédiatement opposées Kamu nahobi no kami et
Oho nahobi no kami, divinités rectificatrices
Guérisseuses*

Chroniques des faits anciens¹

*Même si le vent
Est si puissant qu'il t'emmène
Avec les nuages
Jusque en Grande Harmonie
Ton souvenir, lui, me reste.*

Kojiki¹

I

COMMENT
LE JIN SHIN JYUTSU
EST VENU À MOI

DU CIEL UN GRAND CAIRN CADEAU

Au commencement, il y eut un drame.

Septembre 2002.

J'étais dans mon jardin du Vercors lorsque j'appris la nouvelle qui bouleversa ma vie. J'herborisais quand le téléphone a sonné.

Mon frère était tombé.

Mon frère cadet gisait à terre sans vie.

Rupture d'anévrisme.

Thierry travaillait dans son atelier de maître verrier, en Bretagne. D'une seconde à l'autre, il s'est effondré au pied de

l'établi, dans un bruit de verre brisé. On l'a trouvé quelques heures plus tard, la radio qu'il écoutait ne s'était pas arrêtée.

Une semaine auparavant, nous étions ensemble dans ce même jardin de montagne. Avec l'aide de Victor et Rémi, ses jeunes

fil, il y avait bâti un cairn, un grand cairn de pierres calcaires blanches, un cairn plus haut que nous, avec au sommet un

bout de fer rouillé, tordu en forme de croix, qui servait de perchoir aux oiseaux.

Le deuil commença.

Deux ans seulement nous séparaient, mon frère et moi. Mes souvenirs d'enfance étaient noyés sous les larmes, mes rêves d'adoles-

cente sinistrés par les relents de colère. J'avais perdu une partie de moi-même. Je ne savais plus qui j'étais dans ma propre famille.

J'errais dans le flou.

Entre le visible et l'invisible.

Comme dans un film japonais. Comme dans *Vers l'autre rive* de Kiyoshi Kurosawa. Comme dans *Les Contes de la lune vague* de Kenji Mizoguchi.

En octobre, mon amie Danielle qui, un an auparavant, avait perdu sa fille unique, Mathilde, m'emmena, à Avignon, consulter un docteur qui l'avait aidée. Il posait les mains sur le patient pendant une séance d'une heure. Je me suis laissé faire deux fois, sans aucune question. J'en sortais apaisée, plus apaisée. La troisième fois, j'ai confié ma peur au docteur. Je devais subir une mammographie de contrôle quinze jours plus tard, la radiologue avait des doutes.

L'ordonnance du docteur fut des plus insolites.

“On va convenir d'une heure ensemble, un moment, où vous pouvez vous isoler. Vous vous tiendrez l'index pendant un quart d'heure en étant attentive à votre respiration. Vous ferez ça tous les jours, jusqu'au rendez-vous.”

Se tenir l'index !

J'ai ri, et je l'ai fait.

Je n'avais pas ri depuis des semaines. Tous les jours, je tenais mon index. Tous les jours, je riais intérieurement. Je riais en pensant au docteur, qui m'avait prescrit cet exercice. Je me voyais de l'extérieur et cela me faisait rire. Cette fille qui se tient le doigt pour pallier les douleurs de la vie... Je riais en me représentant la tête de tous ceux à qui il valait mieux ne pas raconter ça. Je riais en invoquant le souvenir de mon frère, je l'imaginai en train de se gondoler lui aussi. Quinze jours plus tard, la radiologue riait quand elle m'a annoncé que je n'avais rien au sein.

Est-ce à ce moment-là que j'ai réalisé que les bouddhas étaient représentés riant ?

On était en avril 2003.

Je venais de faire sans le savoir mon premier exercice d'aide à soi-même de Jin Shin Jyutsu.

Fin mai 2003, le bon docteur monta à Paris. Il cherchait un endroit pour consulter, je lui ai prêté mon bureau. En échange, il reçut ma nièce.



Se tenir l'index pour lutter contre la peur.

Mélanie était très déprimée. Après ce premier rendez-vous, elle commença à remonter du fond de la piscine.

La journaliste en moi, aussi, refaisait surface : “Ça ne vous fatigue pas ? Où avez-vous appris ça ? C’est un don ? Comment avez-vous su que vous aviez ce don ?”

Très tranquillement, Patrick Nasica lança : “Ce que je fais, tu peux le faire aussi.” Faire quoi, aussi, je pouvais ? Me soigner moi-même ?

Depuis l’enfance, mon carnet de santé était bien garni. J’avais consulté beaucoup de médecins, avalé beaucoup de médecines, subi des opérations...

Moi-même m’aider ?

Mon plus jeune frère était mort sans crier gare. Il me semblait désormais que logiquement j’étais la prochaine sur la liste.

Aider les autres ?

La souffrance régnait en maître au sein de la famille. Il y avait de quoi faire.

Les jours passaient, la tristesse demeurait. J’étais bloquée dans une attitude, et, tout à coup, après une seule séance, je m’étais sentie plus légère, j’avais retrouvé le goût de manger, de blaguer avec les miens, de jardiner, d’écrire. Quelque chose avait bougé. “Ce que je fais, tu peux le faire aussi.” Ces mots-là résonnaient désormais en moi, je puisais en eux une promesse de réconfort. En tenant un seul doigt, il était possible de déclencher le changement, de sortir d’un état pour un autre. C’était si simple, et c’était à ma disposition, à tout moment quotidiennement, sans remèdes, sans effets secondaires. Cette simplicité était de l’ordre du merveilleux. Celui qui m’avait dit “Tenez-vous l’index” avait sûrement accès à des secrets de la nature. Il proposait de les partager avec moi. Je voulais en savoir plus. Je voulais tout savoir. Ma curiosité grandissait d’heure en heure.

Quelques jours plus tard, je frappai à la porte de l’association Jin Shin Jyutsu France. Comme au Japon, j’ai ôté mes chaussures pour marcher sur le tatami de Nathalie Max. La praticienne m’expliqua sobrement que le Jin Shin Jyutsu était un art

d'harmonisation des énergies, d'origine japonaise. Il s'apprend lors de stages de cinq jours, ou de stages plus courts de pratique d'aide à soi-même. Le Jin Shin Jyutsu, c'est "apprendre à se connaître soi-même" et on ne finit jamais de l'apprendre. Cette fois-là, j'ai surtout retenu de notre entretien que l'homme à qui on devait le Jin Shin Jyutsu – que je n'arrivais pas même à prononcer – était maître Jirô Murai.

Le maître est né au Japon, à la fin du XIX^e siècle. Issu d'une longue lignée de médecins, il avait choisi de suivre une autre voie, lorsqu'il était tombé gravement malade. À vingt-six ans, se sachant condamné, il s'était fait conduire dans la montagne, pour attendre la mort. Là, il avait médité, jeûné, pratiqué les mudras. Au bout de huit jours, au grand étonnement de tous, il était sorti de sa retraite, complètement guéri. Il a alors décidé de consacrer sa vie à la recherche de cet art de guérison, qu'il baptisa Jin Shin Jyutsu.

L'heure arriva pour moi de retourner à la montagne, et de retrouver le jardin dans lequel j'avais appris la mort de mon frère, le jardin où Thierry avait laissé son grand cairn de pierres. Je revois mon frère en train de brouetter les pierres, de les arranger pour qu'elles tiennent ensemble, de s'écarter pour juger de son travail. Thierry était un bâtisseur, et ce cairn l'incarnait désormais totalement. J'étais impatiente de me retrouver en présence de cette trace de lui chez moi.

Le cairn était détruit.

Le gel avait provoqué l'éboulement.

Les pierres gisaient sur la terre, en vrac. Qu'en faire ? Les déplacer ? Les sortir du jardin ? Les éliminer ?

J'imaginai un jardin de pierres, comme au Japon ! Les pierres ne tenaient pas à la verticale, on les installerait à l'horizontal. Elles occuperaient un cercle et le cercle serait à la place du cairn. Cette transformation me procura une joie immense. Le cairn n'avait pas disparu, il avait changé de forme. Ce jardin-là éclaire désormais la verdure comme une grosse lune blanche. Quand je contemple mon jardin de pierres, il arrive, par jour de brume, que je revoie le cairn de mon frère.

DE LA NATURE

LE TEMPS D'UNE RESPIRATION

LES MAINS

Je n'avais besoin de rien pour exercer le Jin Shin Jyutsu, juste de mes mains. La droite et la gauche ! Je les avais toujours trouvées petites et sans attraits, mes mains, incapables de jouer du piano ou de dessiner avec talent. Maître Jirô Murai disait que je n'avais pas de plus sûres alliées. Cet été 2003, je fis connaissance avec mes mains. Elles comp- taient chacune cinq doigts, une paume, un dos. Je tenais mon index et j'entendais mon cœur battre dans mon doigt, je fermais les yeux, et je sentais s'activer un fluide sous la peau, je me concentrais sur ma respiration, et le flux courait dans tout mon corps. Je ne me sentais plus complètement perdue, j'avais le moyen de me connecter à moi-même. Je me prenais en main. Dans un premier temps, je compris que chaque doigt incarnait une attitude de la vie. Je me tenais l'index et je traitais la peur, le majeur la colère, l'annulaire la tristesse, l'auri- culaire le faux-semblant, et le pouce l'inquiétude. Bébé, j'avais pas- sionnément sucé mon pouce, étais-je si inquiète ? Le temps d'un voyage en train, ou en bus, au cinéma ou devant la télévision, je tenais mes doigts. Au bout d'une heure, je me sentais comme on sort d'un long bain au *onsen**, lavée, purifiée, apaisée. J'étais émerveillée de découvrir que je pouvais me suffire à moi-même. La mort de mon frère m'avait projetée dans le vide, la nature, qui a horreur du vide, m'avait donné le Jin Shin Jyutsu. Si on m'avait dit qu'il faudrait étu- dier plusieurs années avant de pratiquer, je serais passée à côté. Le bonheur d'expérimenter comme ça, d'une seconde sur l'autre,

* Les thermes du Japon.

m'avait conquise. Pas besoin de matériel, aucun effort physique et rien à apprendre. Le Jin Shin Jyutsu était pour moi. Son exquise simplicité était source de joie. Mes doigts me tenaient compagnie. Thierry et moi avons fait des moulages en terre de nos mains, j'en avais gardé un qui me servait de presse-papier. Nous nous amusions à tracer le contour de nos mains pour mieux les comparer, les siennes larges, grandes, sûres d'elles, les miennes tout juste bonnes à prier. Du temps où nous étions étudiants, lui aux Beaux-Arts, moi en lettres, nous aimions partager nos découvertes. Il me fit connaître Albrecht Dürer, ses études sur les mains. Thierry m'avait offert une reproduction de *Mains en prière*, un dessin à l'encre noire et au crayon sur papier bleu, que l'artiste avait tout d'abord intitulé *Mains*. Je le regardais sans arrêt. Dans ces mains, il y a tout l'amour, la gratitude et la compassion du monde. *Mains en prière* rappelle le rôle essentiel que la gestuelle joue dans toutes les religions. Joindre les mains, c'est se mettre en position pour équilibrer la relation entre l'âme et le corps.

Mon frère avait des mains en or, disait-on dans la famille. Il peignait, dessinait, sculptait la pierre, assemblait du verre pour faire des vitraux, construisait sa maison.

Nous avons été élevés dans la religion catholique. De la vie de Jésus, j'avais retenu qu'il était guérisseur et qu'il imposait les mains pour faire des miracles. Jirô Murai disait qu'il y avait un guérisseur en chacun de nous. Je ne connaissais rien au Jin Shin Jyutsu, je sentais que c'était beau, grand et juste, et que ça faisait partie de moi.

Le premier livre de Jin Shin Jyutsu que j'eus entre les mains était titré *Jin Shin Jyutsu Est*, et sous-titré *Apprendre à Me connaître (M'aider) moi-même. Art de vivre²*.

J'avais un coup de pompe, je m'asseyais sur mes mains.

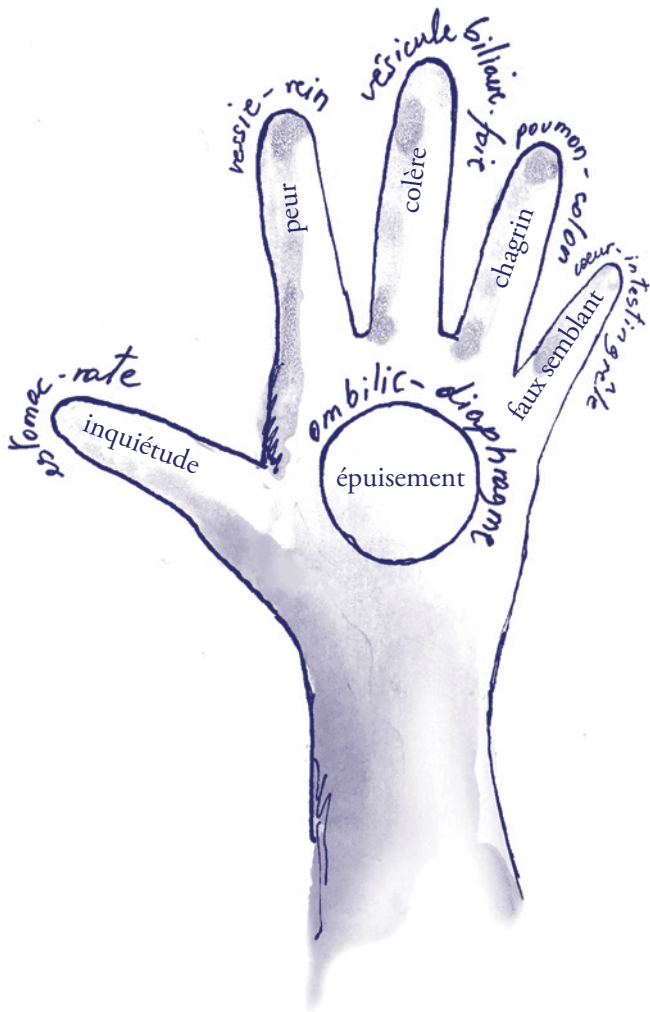
J'avais mal à la tête, je mettais mon crâne dans mes mains.

J'avais du mal à respirer, je posais mes mains au niveau des coudes.

Je digérais difficilement, une main sur la joue, l'autre sur la clavicule du même côté.

J'avais besoin de réconfort, je me prenais dans mes bras, les mains sous les aisselles et je faisais trente-six respirations.

Sois ton propre témoignage, dit le Jin Shin Jyutsu ! Je pratiquais, j'expérimentais, je m'en trouvais mieux.



Chaque partie de la main gouverne des organes qui correspondent à des attitudes.

Dans un avion, à une passagère qui tremblait de peur j'ai aimé murmurer : "Tenez-vous l'index !" À mes parents, accablés de tristesse, j'ai aimé rappeler en les quittant : "N'oubliez pas de tenir votre annulaire !" À Pascal, un SDF, que je rencontrais régulièrement, j'ai aimé conseiller : "Vous devriez vous tenir le pouce tous les jours pendant une heure !"

C'était si simple ! Trop simple ! Où est-ce que j'étais allée chercher ça ? Dans un conte pour enfants, comme ceux que j'écrivais ?

Le Jin Shin Jyutsu était donc une affaire de mains et de souffle. Le souffle, ça me connaissait. J'avais pratiqué le yoga, j'avais fumé. J'avais pratiqué le yoga pour arrêter de fumer. Surtout, j'avais été une grande asthmatique. Avoir le souffle court, être oppressée, vivre en apnée, pour ne pas avoir eu de souffle, je savais ce que respirer voulait dire depuis toujours. Inspirer et expirer profondément était un sport pour moi.

Je posais les mains. Je respirais. Mon corps répondait par des gargouillis. Ça me mettait en joie. C'était simple comme un haïku, cette forme poétique japonaise qui associe la nature et l'émotion, le temps d'une respiration. Le poète dit : "Le Haïku *est*." Jirô Murai dit : "Le Jin Shin Jyutsu *est*."

Sur la pointe d'une herbe

Devant l'infini du ciel

Une fourmi

Hosai³

Le Jin Shin Jyutsu m'a aidé à franchir le cap du premier anniversaire de la mort de mon frère. Mes parents pleuraient, ils s'allongeaient, je mettais les mains sur eux, nous pleurions ensemble. Je n'avais reçu aucun enseignement, je n'ai jamais eu peur de mal faire. Pour maître Jirô Murai, le Jin Shin Jyutsu est un art sans effort. Je pratiquais avec la conscience que j'avais de cet art, je ne pouvais pas me tromper. Depuis, j'ai reçu des centaines de séances et assisté à des dizaines de stages, mais j'aime me remémorer ce moment d'innocence qui contenait déjà le voyage qui allait suivre.

DE L'UNIVERS IRRUPTION DE L'ÉPHÉMÈRE ÉQUILIBRE

Je reçus alors régulièrement des séances de la praticienne-instructrice Nathalie Max. Parfois je m'endormais sur le futon, parfois j'allais faire la sieste après, dans le cinéma en bas du cabinet. J'appris qu'il fallait de l'énergie aussi pour dormir. Je venais là me recharger. D'un rendez-vous l'autre, j'étais plus détendue, moins angoissée, rassurée. En novembre 2003, je participai à mon premier stage de cinq jours. L'instructeur était l'Américain Wayne Hackett. Formé aux sciences et aux études dentaires, Wayne avait connu le Jin Shin Jyutsu par Mary Iino Burmeister. Pour la première fois, je découvrais les portraits de maître Jirô Murai et de sa disciple, deux icônes collées l'une à l'autre. Mary était nippo-américaine, elle avait rencontré le maître à Tokyo juste après la guerre, alors qu'elle faisait partie des troupes d'occupation de MacArthur. "Voulez-vous rapporter un cadeau en Occident ?" avait demandé Murai sensei ? Elle avait étudié avec lui jusqu'à sa mort, en 1960, avant de consacrer sa vie à développer et à faire connaître le Jin Shin Jyutsu aux États-Unis et à travers le monde.

"Il n'est pas nécessaire de tout comprendre. Mieux vaut s'y prendre pas à pas⁴", a dit Mary. Elle savait de quoi elle parlait. À la fin du premier stage, j'étais dans l'état d'esprit d'un randonneur au pied du mont Fuji (3 776 mètres). Comme la montagne sacrée, le Jin Shin Jyutsu se dressait là devant moi, si beau, si vaste, si mystérieux qu'il m'attirait irrésistiblement. Sans savoir si j'atteindra un jour le sommet, je me mis à marcher sur le sentier, à



côté des autres, humblement. C'était il y a quinze ans. Depuis, j'ai cessé d'envisager le sommet. J'admire la montagne, je contemple la vue, je caresse le tronc d'un arbre millénaire, je resne pire le parfum d'une fleur, j'étudie les traces d'un animal, j'ajoute ma pierre sur le cairn qui indique le chemin. J'écris mon carnet de voyage. Je partage mes expériences avec ceux qui sont curieux.

L'enseignement est contenu dans deux manuels, dits *Texte I* et *Texte II*, fournis lors du premier stage de cinq jours. Quand on les feuillette, on voit très peu de mots, surtout des dessins du corps avec des tracés, des cartographies, qui, d'un point à l'autre, indiquent où poser les mains pour activer un flux d'énergie. De chaque côté du corps, il y a vingt-six étapes, qu'on appelle "verrous de sauvegarde de l'énergie". Comme un torii perdu dans la forêt millénaire annonce la présence d'un sanctuaire, chaque verrou, nommé par un chiffre, est une porte dans le corps, et chaque porte offre le récit d'un trajet de l'énergie différent selon qu'elle donne accès à la première ou à la sixième profondeur, selon qu'on l'aborde avec un projet physique ou émotionnel.

C'est l'étude des pouls qui permettra de choisir la route à prendre. En Jin Shin Jyutsu, c'est toujours le même cursus qu'on répète, on change seulement de niveau de conscience, ou d'instructeur. Hommes ou femmes, jeunes ou vieux, les élèves viennent de tous les horizons, tombés là, à la suite d'une épreuve ou d'une longue maladie, parce qu'ils sont thérapeutes, ou parce qu'ils aiment tout simplement prendre soin des leurs. Les instructeurs ont des approches très différentes selon leur nationalité, leur formation ou leur culture : scientifique, philosophique, artistique. Chacun sa clé : la médecine, la numérologie, l'astrologie, le corps en mouvement, l'étude des textes sacrés, la Bible, la kabbale ou la mythologie shintoïste. Pendant le stage, plusieurs fois par jour, on est amené à pratiquer et à recevoir l'art du Jin Shin Jyutsu.

Depuis les plus anciennes traditions jusqu'à la physique moderne, l'homme se questionne sur lui-même. Cette curiosité l'a conduit à écrire des histoires. L'art du Jin Shin Jyutsu est l'une de ces histoires, il raconte le voyage de l'énergie, sa transformation et sa