

Préface

À la fin d'une conférence que j'avais faite dans le cadre d'un colloque qui se tenait à la première université d'été de l'Université libre de Bruxelles, un bon nombre de personnes se sont approchées de moi et se sont présentées. Je découvris alors qu'elles étudiaient le shiatsu en France dans le cadre de l'école Nonindo France. Ce fut pour moi une surprise inespérée et agréable.

Le projet de Nonindo avait commencé à prendre forme vingt ans auparavant. J'étais alors régulièrement invité en France au centre bouddhique tibétain de Kagyu Ling où, durant cinq ans, j'avais à plusieurs reprises dirigé un enseignement intensif de la médecine traditionnelle chinoise ainsi que des périodes de pratique du Zen (*sesshins* de *zazen*) au cours de sessions s'étendant sur les deux mois d'été.

Je garde un vif souvenir de ces ateliers de médecine chinoise. Le dernier jour, tous les participants prenaient joyeusement part à la préparation d'un repas *yakusen*, la diététique médicinale et végétarienne chinoise. Les lamas, les moines et les nonnes bouddhistes tenaient alors leur retraite de 3 ans 3 mois et 3 jours et ils semblaient particulièrement apprécier la préparation puis la dégustation de ces délicieuses recettes *yakusen*. Ce furent de très bons moments pour nous tous.

Depuis lors, Nonindo France a continué ses activités auxquelles de plus en plus de gens ont pris part. L'école s'est développée et a prospéré sous la direction talentueuse d'Isabelle Laading.

La médecine traditionnelle chinoise est profonde, à tel point qu'on ne peut jamais totalement la maîtriser. Même si vous êtes un praticien accompli, si vous éprouvez le sentiment que ce que vous avez appris auprès de votre maître suffira, alors vous êtes dans l'erreur. Jamais vous ne devrez vous satisfaire des connaissances que vous aurez acquises. Il vous faudra plutôt vous efforcer d'étendre et de perfectionner cet art qui doit bénéficier à vos patients. En tant que praticien de la médecine chinoise, lorsque vous traiterez ces patients, vous serez bien avisé d'avoir toujours présentes à l'esprit les méthodes et les façons d'agir qui soient le mieux à même de répondre à leur besoin pour mettre un terme à leur douleur et leur souffrance. À cette fin, il vous faudra tout mettre en œuvre pour bien connaître l'état de vos patients et, pour cela, n'oubliez jamais que chaque cas est un cas différent et unique et exige donc qu'on l'examine comme tel. Cela demande implication et dévouement de la part du praticien de médecine traditionnelle chinoise et souligne

particulièrement l'importance de cette inclination qu'il doit avoir pour une recherche persévérante et inlassable. Dans la médecine traditionnelle chinoise, il est de toute première importance que le médecin étudie et recherche sans relâche tout ce qu'il est possible de mettre en œuvre pour soulager les maux de ses patients.

Il n'est alors pas surprenant que l'objectif majeur de Nonindo soit d'encourager et de prendre en charge ce processus d'apprentissage continu de la part du praticien, pour l'aider à conduire sa propre recherche.

L'auteur de ce livre, Isabelle Laading, en est un exemple fort pertinent. Elle a été professeur de yoga avant de se consacrer avec moi à la pratique de la médecine traditionnelle chinoise. Après avoir été désignée pour me succéder à la tête de Nonindo, elle est tout de même allée en Chine pour élargir ses connaissances. Cela illustre le sérieux et le respect dont elle a fait preuve à l'égard de notre tradition dont la transmission requiert une étude inlassable et constante de la part du praticien. Avec Isabelle, Nonindo France s'est trouvé la directrice très qualifiée qui convient tout particulièrement à cette tâche.

Je voudrais maintenant mettre en lumière la philosophie qui fonde Nonindo. Elle repose essentiellement sur deux principes.

Tout d'abord, comme le disait mon maître qui l'avait entendu de son maître: « Si vous travaillez avec la médecine traditionnelle chinoise, ne vous préoccupez pas de gagner votre vie avec. » Faire de soigner les gens une affaire profitable est le cadet de nos soucis. Si vous voulez aider les autres, vous ne manquerez de rien, mais n'agissez pas de manière calculatrice et ne cherchez pas à tirer profit de votre art.

Mon maître, Ryosui Wakita, était un moine zen et son maître, Shoin Araki, était aussi un moine zen. Ryosui était venu à la médecine traditionnelle chinoise à la suite d'une grave maladie et fut traité en tant que patient par Shoin Araki qui était un maître de médecine traditionnelle chinoise. Après qu'Araki eut soigné Ryosui, il lui suggéra de se mettre à son tour à la pratique de la médecine pour venir en aide aux autres. Il est intéressant de remarquer que la même chose s'était auparavant produite avec Shoin Araki qui, plus tôt dans sa vie, avait lui-même cherché de l'aide auprès d'un maître de médecine traditionnelle chinoise dont il avait suivi le traitement après être tombé gravement malade. Ce maître, Sorei Yanagi Ya, lui avait alors conseillé d'étudier la médecine traditionnelle

chinoise et c'est lui qui avait dit à Araki de ne pas se soucier de gagner sa vie avec car soigner les patients amène toujours « un retour ». Si ce n'est pas en termes de profit, c'est au sens d'une rétribution naturelle.

Maître Sorei Yanagi Ya avait enseigné l'acupuncture à Shoin Araki. Après avoir terminé son apprentissage, celui-ci se rendit auprès des maîtres Kyushin Yumoto et Kenzo Okuda afin d'étudier avec eux la phytothérapie par les *kampos*.

De leur temps, chacun des trois grands maîtres qui avaient formé maître Shoin Araki était une autorité en matière de médecine chinoise et, quand la médecine occidentale fit son entrée au Japon et que le gouvernement décida d'interdire la médecine chinoise comme étant non scientifique et inférieure à la médecine occidentale, maître Sorei Yanagi Ya, maître Kyushin Yumoto et maître Kenzo Okuda se battirent pour que la pratique de la médecine chinoise puisse continuer au Japon.

Pour revenir encore une fois à ce principe énoncé par mon maître et qui veut que, lorsqu'il soigne un patient, le praticien ne se soucie pas de gagner sa vie, qu'il me soit permis d'ajouter ceci: le principe à l'œuvre ici est la notion bouddhiste de manifestation de l'esprit de grande compassion dont le praticien doit être doté. Il n'y a alors aucune raison qu'il considère comme un commerce ce qui doit être une vocation. Les « retours » ne sont pas mesurables en termes de profit mais dans les termes d'une circulation cosmique dans laquelle le praticien de médecine chinoise recevra toujours ce qui lui est dû. Pas d'inquiétude alors, il ne manquera de rien si son souci profond est la santé et le bien-être de ses patients.

Ce principe et cette attitude de grande compassion sont donc très importants, de nos jours peut-être plus que jamais.

Pour promouvoir ce principe, nous avons établi une règle à Nonindo. Ceux qui étudient le shiatsu doivent traiter gratuitement leurs cent premiers patients quand ils commencent à travailler de manière indépendante. Cela s'inscrit dans notre longue tradition qui valorise l'esprit de grande compassion qui est sans limite. Croyez-le ou non, si vous traitez cent personnes gratuitement, vous ne manquerez jamais de patients. On recherchera toujours votre travail. Jusqu'à maintenant, il n'y a eu aucune exception à cette règle.

Le second principe de Nonindo est contenu dans la signification du mot *Nonindo*: *Nonin* signifie « *Shakya* », c'est le nom du clan dans lequel

naquit le Bouddha, comme dans Shakyamuni Bouddha. Le Bouddha Shakyamuni est aussi connu comme étant le grand roi de la médecine. *Muni* signifie « un grand sage qui a fait vœu de silence ». Ce mot *Muni* figure aussi dans le nom de notre association zen, la Sangha Maha Muni.

Dans le sutra du Bouddha de la médecine, il est écrit que celui-ci a formé des vœux innombrables d'assister ceux qui en ont besoin : les malades, les pauvres, les vieillards et ceux qui n'ont pas de famille.

Ce second principe de la médecine bouddhique, qui veut que l'on porte assistance, autant que possible, au plus grand nombre de nécessiteux, est donc parent de la philosophie de Nonindo. Ce principe demeure vrai, particulièrement à notre époque. Il s'applique non seulement au shiatsu mais aussi à l'acupuncture, aux *kampos*, à la cuisine *yakusen*, au *yojo* (hygiène de vie taoïste et/ou bouddhique), à la psychologie bouddhique *yuishiki*, au *zazen* et à la pratique du yoga.


Ces deux principes, basés sur la grande compassion du Bouddha, sont certainement la meilleure façon de vous engager et de consacrer votre vie professionnelle à la pratique de la médecine chinoise. Pour que cela se produise, il n'est bien sûr pas nécessaire d'être bouddhiste. Il suffit de vouloir alléger la souffrance de notre monde. L'essence de cette aspiration recèle l'esprit de Boddhisatva.

« *Ohm Korokoro Sendali Matougi Sowaka.* »

C'est le mantra du Bouddha de la médecine. Vous êtes censé le réciter dans votre cœur quand vous traitez vos patients. Je prie pour que vous fassiez preuve de cette persévérance qui vous tiendra en marche sur le chemin de la grande compassion.

Ryotan Tokuda

Ryotan Tokuda 徳田良博
徳田良博



Traduction de l'anglais : Olivier Barre

1. Le shiatsu

Nombreux sont les peuples de par le monde qui ont su préserver et léguer certaines techniques traditionnelles et fondamentales pour entretenir la santé, tel l'art du toucher. Si l'Occident a longtemps privilégié les mouvements de l'esprit à ceux du corps et réservé les massages aux professionnels, le bon sens heureusement semble reprendre ses droits. La dichotomie entre esprit et corps est fortement remise en question et si l'homme est alors reconnu dans sa globalité, toucher le corps de l'autre s'avère aussi important et naturel que dialoguer avec lui. Le shiatsu, littéralement « pression sur les points », s'apparente justement au dialogue dans la mesure où la pression particulière de certaines parties du corps donne la possibilité de recevoir et de transmettre des informations. De la même manière que nous lisons du braille, nos doigts sur le corps du partenaire décryptent les déséquilibres, tant physiologiques que psychiques, et ce toucher délivre en retour un message très précis aux différents plans de l'être. En shiatsu, nous ne sollicitons pas uniquement la peau et les muscles, mais les méridiens et les points d'acupuncture. En effet, cet art japonais fut élaboré selon les données de la médecine traditionnelle chinoise (médecine fort reconnue et pratiquée au Japon depuis des siècles). Si les théories appliquées sont très proches de celles qui sont utilisées en acupuncture, le shiatsu n'emploie que des techniques manuelles : pression du pouce, des mains et étirements pratiqués sur le corps entier. *La prévention et l'entretien de la santé* font parties des maîtres mots qui définissent l'intérêt du shiatsu ; l'être humain possède des facultés naturelles lui permettant de rééquilibrer ses énergies, capacités qui sont stimulées par les pressions spécifiques du shiatsu.

I. Le Qi (ou Ki en japonais)

Les doigts du praticien de shiatsu, comme l'aiguille de l'acupuncteur, s'adressent au Qi. Les transcriptions de l'idéogramme chinois Qi, « vapeur, souffles, force vitale, énergie », n'offrent rien de bien tangible pour un Occidental. Le terme employé le plus fréquemment, « énergie », sous-tend pour nous l'idée de force, de puissance, ou encore traduit le résultat d'une activité mécanique ou électrique. Nous ne pouvons restreindre le concept de Qi à l'idée que

nous nous faisons de l'énergie. En effet, les Orientaux incluent la notion de vie dans le terme Qi – pensons à la force de vie active dans une graine, par exemple – or l'énergie électrique ne peut engendrer la vie. Malgré la subtilité d'interprétation que véhicule ce mot, il n'a rien d'abstrait. Un médecin chinois, le docteur Liang, nous dit: « Le concept du Qi est illimité. N'importe quel mouvement, petit ou grand, court ou long, rapide ou lent, est causé par le Qi. Lorsque le Qi se concentre, on le nomme *matière* et, lorsqu'il se disperse, on le nomme *espace*. Lorsque le Qi se rassemble, on le nomme *vie* et, lorsqu'il se sépare, on le nomme *mort*. Lorsque le Qi circule, on le nomme *santé* et, lorsqu'il stagne, *maladie*.» Le Qi devient tangible lorsque l'on considère ses manifestations et ses caractéristiques qui sont le mouvement, le rythme et le dynamisme.

Puisque notre propos est le shiatsu et non la médecine chinoise, nous adopterons la transcription japonaise, Ki.

II. Les méridiens

En shiatsu, nous intervenons par pressions des pouces ou de la main sur le corps, tout au long de certains trajets spécifiques appelés *méridiens*. Le système des méridiens, canaux subtils vecteurs de l'énergie, relie les organes entre eux, la surface du corps avec l'intérieur, la gauche et la droite, le haut et le bas, etc. Ce flot énergétique circulant sans arrêt, selon des rythmes et des cycles particuliers, est en relation constante d'influences avec la circulation sanguine et celles des liquides organiques. Cela sous-entend que les pressions du shiatsu sur les méridiens auront aussi un effet sur la circulation sanguine et lymphatique, par exemple.

Parmi les innombrables vaisseaux canalisant et véhiculant certaines énergies du corps, douze méridiens principaux sont considérés et traités en shiatsu. Leurs distinctions se fondent sur les qualités énergétiques qu'ils manifestent, qualités qui se traduisent sur un mode fonctionnel dans l'organisme. Par ces facultés, les méridiens principaux se trouvent associés respectivement aux différents viscères et entrailles, auxquels s'ajoutent le Maître du Cœur (ou péricarde) et le Triple Réchauffeur (ce dernier n'étant pas un organe mais une fonction régulatrice des différentes énergies du corps). Ces douze méridiens se présentent, dans leur totalité, en symétrie sur le côté droit et le côté gauche du corps. Nous trouvons ainsi, par exemple, les méridiens du Poumon et du Cœur sur le bras gauche, comme sur le bras droit. Deux autres méridiens sont

traités également, en tant que centralisateurs et régulateurs d'informations énergétiques: le Vaisseau Gouverneur (le long de la colonne vertébrale) et le Vaisseau Conception (le long de la ligne médiane antérieure du corps).

III. Trajet des méridiens

Si les pressions effectuées en shiatsu sur un méridien influencent une fonction organique particulière, elles sollicitent également les tissus que le méridien irrigue et d'autres organes que celui-ci connecte. Chaque méridien comprend un trajet superficiel et un trajet profond, le shiatsu se pratiquant sur le trajet de surface. Au cours de son cheminement dans les couches profondes de l'organisme, le méridien passe systématiquement par l'organe auquel il se rapporte mais visite aussi d'autres viscères. Pour prendre un exemple, la partie superficielle du méridien du Rein circule depuis la plante du pied pour remonter le long de la face interne de la jambe, passe le long de l'abdomen et du thorax, pour aboutir sous la clavicule (c'est sur ce trajet que nous pouvons agir en shiatsu). Dans son parcours plus en profondeur, le méridien du Rein passe par le rein, le foie, le poumon, et se relie, grâce à des branches collatérales, à la vessie et au cœur. En regard de ce trajet interne, le rôle du shiatsu effectué sur le méridien du Rein ne se limite donc pas aux reins.

IV. Les points d'acupuncture

Tout au long de chaque méridien, se trouve un nombre variable de points particulièrement réceptifs appelés *points d'acupuncture*, sur certains desquels nous insistons en shiatsu. Comme les méridiens, chacun des points d'acupuncture reflète une fonction et un mouvement particulier du Ki. Ces points sont à la fois des fenêtres, donnant accès à la perception de l'état du méridien ou des organes, et des vannes, permettant de réguler la circulation énergétique. S'il existe un méridien pour chaque organe, les points utilisés pour influencer une fonction organique ne seront pas systématiquement choisis sur son méridien. Les points possèdent des facultés particulières, comme celle de tonifier une fonction organique ou de drainer une certaine énergie vers le bas du corps (en cas de vomissements ou de toux, par exemple), ou encore d'apaiser l'esprit, de détendre la musculature, etc. Le nombre des points varie d'un méridien

à l'autre. Chacun porte un nom, celui-ci suggérant souvent l'efficacité du point. Conjointement aux noms chinois ou japonais, ils comportent un numéro, dont la liste fait office de code international pour les acupuncteurs. Ainsi, V.B.20, par exemple, désigne le 20^e point du méridien de la Vésicule Biliaire¹. Son nom chinois, Fengchi, qui veut dire « étang du vent », nous laisse entendre qu'il s'agit d'un point très réceptif à l'agent pathogène que peut devenir le vent et que le traitement de ce point lève la stagnation du Ki et du sang due à la pénétration du vent.

V. Un flot unique et ininterrompu

Les méridiens étant tous connectés entre eux, directement ou indirectement par des collatéraux, cela signifie que tous les organes, ainsi que les différents tissus corporels, le sont aussi. La circulation énergétique ininterrompue d'un méridien à l'autre, des méridiens aux organes et tissus du corps, s'apparente à la circulation de l'eau sur la terre : profondeur du flot et débits variables, source ou ruisseau, rivière ou étang, etc. Ces phénomènes signent des qualités énergétiques particulières d'une même substance. De même que les reliefs d'un terrain accidenté vont favoriser ou entraver le cours de l'eau, la circulation énergétique sera dynamisée ou perturbée au fil de la vie par différents facteurs, externes ou internes : elle sera favorablement stimulée par un environnement harmonieux, une diététique équilibrée et une vie psychoaffective stable, mais elle subira des perturbations sous l'effet de déficiences organiques, d'une hygiène de vie erronée ou de troubles émotionnelles. Si le shiatsu se pratique sur tout le corps, c'est-à-dire sur l'ensemble des méridiens et ce, quelle que soit la pathologie ou la zone du corps en souffrance, c'est en regard de cette communication incessante entre méridiens, organes, tissus et modes d'expression psychique. S'adressant systématiquement à l'être dans sa globalité, le shiatsu régule le flot énergétique : grâce à des pressions spécifiques, les zones « en vide », ou faibles, seront tonifiées et les zones « en plénitude », ou trop toniques, seront tempérées.

1. Voir le glossaire pour les abréviations.

VI. Méridiens et fonctions organiques

Chaque méridien est en quelque sorte la projection ou manifestation d'une fonction organique à la périphérie du corps. Malgré l'étrangeté du concept, il n'existe pas, d'un point de vue énergétique, de différence fondamentale entre un viscère et son méridien, ils représentent tous deux des modalités différentes d'une même fonction. On parle même de « pathologie des méridiens » et de « troubles fonctionnels » des méridiens, comme pour les viscères. Un trouble fonctionnel organique se reflétera donc sur son méridien et sera perçu par le toucher. Si un trouble organique induit une perturbation dans la circulation énergétique des méridiens, l'inverse est aussi vrai : l'atteinte d'un méridien par des influences extérieures (telles que le froid, la chaleur, un choc, etc.) engendre, de façon plus ou moins prononcée, un dysfonctionnement de l'organe correspondant et modifie la qualité tissulaire de la zone que le méridien traverse. Ces données nous amènent à considérer que, placé sur un point d'acupuncture, le pouce en shiatsu – comme l'aiguille de l'acupuncture – est à même de recevoir des informations concernant un organe et d'en influencer la fonction, par action sur ce point.

VII. Les tissus corporels

Selon la loi de correspondances des 5 transformations*¹, théorie fondamentale en M.T.C.* , chaque organe nourrit un tissu corporel : peau, tissus musculaires, conjonctifs, osseux, etc. En d'autres termes, les qualités substantielles et fonctionnelles d'un tissu procèdent en partie de l'efficacité fonctionnelle d'un organe. Le tissu musculaire, par exemple, est sous la gouverne de la rate, mais l'activité musculaire dépend du foie. Cette donnée enrichit notre lecture du corps lorsque nous pratiquons le shiatsu puisque nous percevons, au toucher, l'état des muscles, des chairs, de la peau (celle-ci est liée aux poumons). Les pressions tendent à améliorer la qualité et l'efficacité de ces tissus. Cependant, l'action du shiatsu ne se limite pas au domaine physiologique. Par le toucher, nous dialoguons aussi avec l'énergie psychique et émotionnelle du patient.

1. Les astérisques renvoient au glossaire.

VIII. Les fonctions psychiques et la vie émotionnelle

La médecine chinoise ne fait pas du cerveau le siège de la pensée, mais le considère comme l'ordinateur qui reçoit, analyse et transmet les informations. En réalité, nos facultés mentales et nos sentiments dépendent respectivement de chacun de nos viscères. Plus fondamentalement encore, tout processus psychique ou émotionnel se manifeste en tant qu'énergie très subtile, émanant d'une énergie densifiée appelée *viscère* ; ces énergies psychiques, ou « entités viscérales », ne sont rien d'autre qu'une forme d'expression particulière de nos organes. Selon ce point de vue, chacun de nos organes possède des fonctions psychophysiologiques. Notre équilibre psychoaffectif est donc tributaire de celui de nos viscères et vice versa. Ainsi, par exemple, les pouvoirs de réflexion et de mémorisation sont des facultés régies par la rate, tout comme l'intention qui préside à tout acte. Une déficience de la rate sera perçue sur le plan psychique, à travers l'émergence de pensées obsessionnelles, de rumination mentale, d'angoisse ou de difficultés de concentration. Et, à l'inverse, si une situation donne lieu à des manifestations récurrentes d'angoisse, ce sentiment aura un effet pervers sur la rate. Du foie et de la vésicule biliaire dépendent nos aptitudes à planifier et prendre des décisions, toute déficience de ces facultés signant un trouble hépatique. De même la colère, l'irritabilité, le sentiment de frustration, peuvent être générés par une perturbation du foie ou de la vésicule biliaire ou les endommagent. Le courage et la volonté sont nourris par les reins et la peur, le découragement, manifestent la faiblesse du rein ou sont susceptibles d'engendrer sa déficience, si de tels sentiments sont éprouvés de manière chronique. Le cœur joue un rôle particulier, car il coordonne toutes les facultés cognitives et affectives et en subit les éventuelles perturbations. Il est à proprement parler, pour les Chinois, le siège de Shen, la conscience, en finalité toujours influencé par l'expression psychique propre à chaque organe.

Selon la pensée chinoise, le terme psychosomatique serait donc approprié pour la plupart des maladies, puisque l'entretien constant d'une émotion ou d'un malaise psychique se traduit par une déficience organique précise. Nous pourrions aussi reconnaître la réalité de troubles « somatopsychiques », puisque la déficience chronique d'une fonction organique donne lieu à une expression psychoaffective chronique. Cette vision satisfait nos esprits cartésiens et représente déjà une avancée dans l'intégration de la philosophie chinoise, néanmoins elle n'est pas encore tout à fait correcte. Penser que le corps influe

sur le psychisme, et vice versa, suppose une vision dualiste de l'être humain, séparant le corps de l'esprit. Or, pour les Chinois, la réalité du continuum corps-esprit-émotions, en tant qu'énergie unique mais modulée, ne permet aucune distinction significative entre ces phénomènes. Nous pourrions donc plutôt parler de la résonance émotionnelle d'une déficience organique ou de résonance viscérale d'une émotion. En tous cas, quelle que soit notre perception de ce subtil fonctionnement, il apparaît que la pratique du shiatsu nous fait agir instantanément sur tous les plans de l'être.

IX. Conception de la maladie selon les médecines orientales

Du point de vue des médecines orientales (chinoise, japonaise, tibétaine, ayurvédique, etc.), l'être humain est toujours considéré dans sa globalité et influencé par son environnement. Pour établir un bilan de santé, toutes les modalités du diagnostic font référence à ce principe de vision holistique. Un être est en bonne santé lorsque dans son corps les mouvements vitaux, c'est-à-dire les différentes manifestations du Ki, sont en accord avec l'expression des mêmes mouvements au sein de la nature – en regard de leur dynamique, le microcosme est miroir du macrocosme. Le malaise ou la maladie signent simplement un déséquilibre, la présence d'une modulation erronée dans la circulation énergétique. Le diagnostic portera sur l'évaluation de cette modulation, en considérant pour cela le malade dans sa globalité.

En M.T.C., pour traiter un malade, nous analysons la nature du déséquilibre énergétique que les symptômes manifestent et nous en recherchons la source dans l'ensemble du corps – processus d'installation de la maladie – en tenant compte des facteurs externes tels que l'hygiène de vie, par exemple. L'observation porte toujours sur le dynamisme vital, le Ki, à travers ses multiples manifestations. Chaque individu est soigné selon son propre déséquilibre et non en fonction du nom de sa maladie ; c'est donc le patient qui est soigné et non l'affection. En ce sens, le thérapeute s'attache à réharmoniser les mouvements du Ki défectueux plus qu'à supprimer les symptômes du malaise, ceux-ci disparaissant lorsque la cause est traitée. Le soin assiste et supporte l'énergie vitale du patient, jusqu'à ce que le mouvement du Ki retrouve son équilibre naturel.

Si, en Occident, bon nombre de praticiens de M.T.C. ne traitent que par acupuncture, il est bon de rappeler que, traditionnellement, la médecine chinoise propose un soin complet par le massage, l'aiguille, les

plantes et l'alimentation, enrichi de conseils d'hygiène de vie et d'exercices de santé. Il est regrettable de réduire cette science à la pratique de l'acupuncture, le plus souvent appliquée à l'aide de recettes de points, ce qui ne peut évidemment donner que des résultats partiels et dévalorise l'efficacité de cette médecine plusieurs fois millénaire.

Autre aspect fondamental de la médecine orientale: son caractère préventif. S'il est reconnu que tout mouvement énergétique, dans l'univers, s'opère selon des rythmes et des cycles précis et à tendances variables, les mêmes phénomènes se retrouvent au sein de chaque organisme vivant. Fort de ses connaissances des lois naturelles concernant les mouvements du Ki, le thérapeute est à même d'apprécier et de soutenir l'équilibre de son patient au fil de sa vie. Lors d'une maladie, le déséquilibre énergétique est présent avant même que n'apparaissent les symptômes ; il est donc possible d'en prévenir l'apparition. Des soins préventifs sont par exemple utiles aux changements de saison, ou à certaines époques de la vie, en regard des transformations naturelles de l'organisme, ou encore lors d'épreuves psychoaffectives engendrant forcément un stress. Si nous parlons en termes de circulation du Ki, il est évidemment plus intéressant d'entretenir la santé que de soigner une maladie, de conserver un flux normal que de réguler un phénomène de grande marée. Les mouvements énergétiques en « dents de scies », que signe le passage d'une maladie à l'autre, épuisent l'organisme. Le traitement préventif renforce les pouvoirs naturels de défense et d'harmonisation de l'organisme et équilibre les fonctions psychiques et physiologiques.

La présentation de ces quelques principes de médecine chinoise permet de concevoir dans quel esprit le shiatsu est pratiqué. Il s'agissait également de rendre plus tangible la réalité des mouvements énergétiques qui nous animent, réalité un peu difficile à appréhender puisque ce n'est pas celle que nous renvoie le miroir !

Avertissement

L'objectif de ce livre étant surtout de vous guider dans la pratique du shiatsu, nous ne détaillons pas ici toutes les données relatives à la médecine traditionnelle chinoise¹, dans la mesure où elles ne sont pas nécessaires pour acquérir le geste juste. En revanche, les théories concernant le yin-yang*, les 5 mouvements, les cycles des 5 transformations, etc., ainsi que les différentes méthodes de diagnostic, sont indispensables pour qui souhaite s'engager dans le shiatsu thérapeutique. Or, celui-ci s'apprend plus sérieusement dans le cadre d'une école que dans un manuel.

Pour faciliter la pratique, les schémas de ce livre ne représentent pas chaque méridien dans sa globalité, mais la portion de méridien sur laquelle vous travaillez.

L'emploi des termes chinois ou japonais est ici volontairement réduit au minimum. Malgré l'intérêt certain des noms chinois désignant par exemple les points d'acupuncture ou les méridiens, l'approche du shiatsu proposée ici met l'accent sur l'expérience que peuvent faire le praticien et son partenaire. Dans la mesure où le shiatsu vous place d'emblée en situation de contact avec l'autre, il me semble important de privilégier l'aspect artisanal du shiatsu. Ce ne sont pas uniquement les fondements théoriques qui feront de vous un artiste en la matière, ni la phrase classique accompagnant certains enseignements de techniques énergétiques : « Soyez calme et centré et dirigez le Ki depuis votre hara. » La sobriété de ce genre de directive conduit bon nombre de praticiens vers un découragement rapide ; ils ont la tête dans les nuages mais les doigts vides.

Dans cet ouvrage, nous mettons en avant les corrélations fondamentales entre la posture du praticien et la perception du méridien et nous tentons de démontrer que l'attitude juste engendre le geste correct. Selon cet éclairage, la pratique du shiatsu procure un plaisir profond et sans cesse renouvelé.

1. Pour une présentation simple, consultez *Les 5 saisons de l'Énergie*, du même auteur, Éd. DésIris.

2. Maître Ryotan Tokuda

Ce livre présente le shiatsu tel que l'enseigne Maître Ryotan Tokuda. Né au Japon en 1938, il fut praticien et enseignant de médecine traditionnelle chinoise dans divers pays européens et au Brésil, où il séjourna une vingtaine d'années. Également diplômé de philosophie bouddhiste et Maître zen (école Soto), il se consacre maintenant à l'étude et la transmission du bouddhisme zen. La particularité de l'enseignement de Tokuda Sensei* en M.T.C. tient notamment à l'intégration du shiatsu complet dans la panoplie des soins comprenant l'acupuncture, la pharmacopée, Yaku zen (cuisine médicinale) et les exercices de santé. Sa qualité de Maître zen confère à ses cours une valeur précieuse de nos jours, puisqu'il y développe des principes d'éthique et de philosophie (sans pour autant faire du prosélytisme pour le bouddhisme). C'est dans l'esprit du « moine-médecin » que nous fait cheminer Tokuda Sensei, esprit qui, allié à la richesse et à la profondeur de son enseignement, ouvre la voie qui mène de la technique à l'art.

La M.T.C. fut, semble-t-il, introduite au Japon par les Coréens, au v^e siècle. Il faut attendre le vii^e siècle pour que des contacts directs avec la Chine favorisent une implantation radicale de cette médecine au Japon. À différentes époques, comme ce fut le cas en Europe d'ailleurs, la plupart des médecins étaient moines. Érudits et touchés par la souffrance du monde, ils purent voyager pour se former et dispenser leurs soins quotidiennement, dans le cadre de leur pratique monastique. Ils étudiaient, soignaient la population et firent évoluer les connaissances, notamment en élaborant progressivement une forme de soin complet sur les méridiens : le shiatsu. Les moines, bien sûr, ne furent pas les seuls dépositaires de cette science. De nombreuses écoles virent le jour, plus ou moins imprégnées des traditions. Mais la recherche concernant les techniques de massage et les soins médicaux proposés par la médecine chinoise n'a cessé de progresser et ce, dans le respect de ses fondements. Ainsi, Sugiyama Waichi, acupuncteur aveugle, introduisit au xvii^e siècle l'emploi du mandrin, petit tube qui permet de guider l'aiguille, technique qui est devenue une spécificité de l'acupuncture japonaise (les aiguilles employées sont très fines). La médecine chinoise fut beaucoup pratiquée par les aveugles lors de la période Edo (1602-1868) et, de nos jours, le shiatsu l'est encore.

Maître Sorei Yanagiya, médecin contemporain (1906-1959) auquel l'enseignement de Maître Tokuda se réfère, demeura très attaché à l'étude et au respect des textes médicaux classiques. Fondant sa propre école de médecine orientale en 1927, dont le nom signifiait « revenir à l'origine », il enseignait et soignait selon les principes de ce que Tokuda Sensei appelle la *Taichi thérapie* : fonder la pratique sur la reconnaissance des similitudes de nature et d'expression entre microcosme et macrocosme, entre l'être et son environnement. Maître Sorei Yanagiya approfondit l'étude du shiatsu, entre autres d'après l'enseignement de Maître Shinsai Ota, qui proposait des soins complets par le shiatsu. Il mit également au point un shiatsu du ventre très élaboré ainsi qu'une technique d'acupuncture particulière : sans insérer l'aiguille, il posait simplement celle-ci sur un point d'acupuncture à la surface de la peau, et sollicitait l'aiguille par de très subtils frottements, chiquenaudes et autres manipulations, utilisant bien sûr pour cela l'énergie de son hara*, seule garantie d'une efficacité réelle de ce genre de soin. Dans l'évocation de cette technique, nous sommes très proches de la pratique du shiatsu, dans laquelle le pouce et non l'aiguille devient vecteur d'énergie.

Tokuda Sensei apprit le shiatsu et la médecine chinoise auprès d'un disciple de Maître Sorei Yanagiya, Maître Ryosui Wakita, moine zen de l'école Soto et Maître de kendo (il fabrique lui-même les sabres). Maître Ryosui Wakita fut l'élève en kendo de Maître Shingu Ito, également docteur en M.T.C. et pratiquant la méditation zen. Avant son entrée au monastère, Tokuda Sensei reçut des shiatsu de Maître Ryosui Wakita lequel, lui demandant des traitements en retour, l'initia au shiatsu et à la médecine chinoise. Tokuda Sensei compléta ses connaissances au fil des années, grâce à l'étude approfondie des différentes disciplines propres à cette science.

Maître Ryosui Wakita fut aussi le disciple de Maître Shoin Araki, moine zen et docteur réputé en médecine traditionnelle chinoise. Une rencontre particulière avec le docteur Sorei Yanagiya incita Maître Shoin Araki à devenir médecin. Gravement malade à une certaine époque de sa vie, alors qu'aucun médecin ni traitement ne s'avéraient efficaces, il rencontra Maître Sorei Yanagiya qui, dès la première séance, comprit l'origine de sa maladie et put le guérir parfaitement. Maître Shoin Araki suivit dès lors l'enseignement de shiatsu et de M.T.C. de Maître Sorei Yanagiya, ainsi que celui de Maître Kenzo Okuda et de Maître Kyushin Yumoto, docteurs également réputés. Ces médecins ont en commun la

maîtrise de la médecine chinoise dans toutes ses dimensions: shiatsu (pour le Japon, en Chine d'autres techniques étant appliquées aux points d'acupuncture), pharmacopée, acupuncture, diététique et exercices de santé. Ils eurent bien sûr quelques difficultés avec le ministère de la santé pour imposer le bien-fondé de leur pratique, au moment où la médecine occidentale s'implantait au Japon. Cependant, après quelques années de délibérations, ils purent faire reconnaître leur art et créer des écoles officielles dans leur pays.

L'enseignement de Maître Tokuda se conforme à une progression. Il propose aux débutants l'apprentissage d'un schéma traditionnel de shiatsu complet, qu'il nomme *shiatsu familial*. C'est une pratique abordable qui ne nécessite pas de grandes connaissances théoriques. Malgré tout, afin de garantir l'efficacité de ce shiatsu, il convient, pour le praticien, de porter attention à sa posture et à l'état d'esprit dans lequel il pratique. Le shiatsu appliqué sur tout le corps, selon un schéma précis, valorise l'objectif de l'harmonisation énergétique. Il est ensuite possible de s'initier au shiatsu dit *thérapeutique*, pour lequel l'étudiant doit s'engager dans l'étude des différentes méthodes qui permettent d'établir un bilan de santé (selon les théories fondamentales de la médecine chinoise). À ce stade, tout en conservant systématiquement la pratique du shiatsu complet, sont abordés les shiatsu spécifiques, l'étude des valeurs thérapeutiques des points d'acupuncture et les stimulations particulières qui peuvent être faites sur ces points. Conjointement au shiatsu thérapeutique, sont étudiées l'acupuncture, la pharmacopée et la diététique. Si toutes ces disciplines œuvrent en synergie avec tant d'efficacité, c'est grâce aux résonances énergétiques fondamentales qu'elles entretiennent entre elles. Par exemple, nous trouvons décrites, dans les mêmes termes, les indications thérapeutiques concernant un traitement spécifique: par le pouce en shiatsu, par l'aiguille, une plante et un aliment.

Ce livre présente de manière détaillée la base de l'enseignement de Tokuda Sensei: le shiatsu familial. Il me semble indispensable de pratiquer un certain temps cette forme de shiatsu, pour en savourer toute la richesse et acquérir la dextérité nécessaire à d'éventuelles techniques complémentaires ou shiatsu thérapeutiques. Les détails concernant l'attitude globale du praticien sont progressivement intégrés, la sensibilité s'affine et croît et ainsi se développe l'efficacité du geste. L'expérience pratique mène très naturellement vers le besoin d'approfondir les connaissances théoriques, celles-ci étant transmises dans les cours et par

le biais de nombreux livres de M.T.C. J'ai choisi délibérément de donner ici un minimum de théorie concernant la médecine orientale (pathologie des méridiens, modes de diagnostic, etc.), en mettant plutôt l'accent sur l'attitude du praticien, car c'est bien à elle que nous sommes confrontés dès le premier shiatsu que nous donnons. Plusieurs clés, qui ne sont pas réservées aux débutants, ouvrent des champs d'investigation subtils, donnant accès à différentes dimensions du shiatsu non reflétées par la théorie. Dans cette présentation, j'espère demeurer fidèle à l'esprit dans lequel Tokuda Sensei nous a transmis cet art. Ce que j'en ai perçu se trouve inévitablement teinté par l'expérience personnelle de quelques milliers de shiatsu, laquelle m'a conduite, par exemple, à développer certains aspects de la posture. Néanmoins, le schéma proprement dit et les principes mêmes de la pratique respectent scrupuleusement ceux de Tokuda Sensei, car c'est ainsi que se perpétuent les traditions.