

ALTERNATIVE

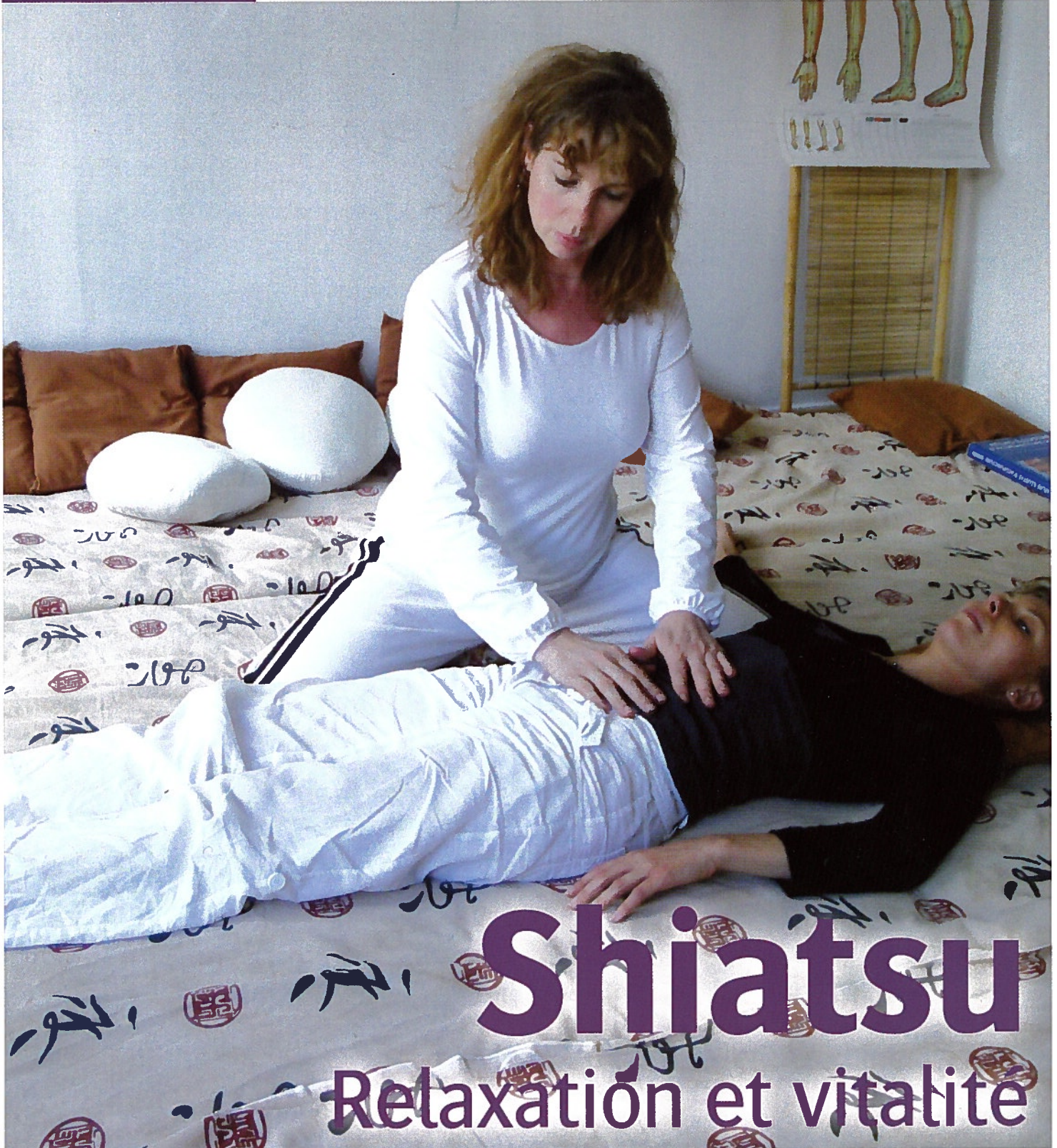
COMPRENDRE POUR AGIR

santé

Bien-être
Les salons de beauté
éco



Janvier 2010 • N°373



Shiatsu

Relaxation et vitalité

ISSN 1954-491X - Suisse 9 FS

M 02417 - 373 - F: 5,40 €



Les allergies respiratoires de l'enfant

Shiatsu : les racines

LE SHIATSU N'EST PAS UNE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE. IL S'INSCRIT DANS LE DOMAINE DE LA PRÉVENTION, DU BIEN-ÊTRE ET DU CONFORT DE LA PERSONNE. ISSU DES TRADITIONS CORPORELLES JAPONAISES, LE SHIATSU S'EST ENRICHİ DES APPORTS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE. AVANT DE CONNAÎTRE DE NOUVELLES ÉVOLUTIONS AU CONTACT DE L'OCCIDENT.



Il existe une grande variété de pressions dans le shiatsu...

Dans tous les pays du monde, il existe des traditions corporelles basées sur la main. Au début de notre ère, au Japon, des techniques manuelles, nommées *teate*, auraient été pratiquées. Au VII^e siècle, la médecine traditionnelle chinoise se propage au Japon. Son étude et son adaptation sont appelées *kampô*, ce qui signifie la méthode ou voie (*pô*) de la dynastie chinoise des Han (*kam*). Outre l'acupuncture, la moxibustion et la pharmacopée chinoise, le *kampô* comprend des techniques de massages, nommées *an-mo* ou *tuina*. Ces techniques évoluent et prennent le nom japonais de *anma*. Elles connaissent leur apogée durant l'époque Edo, de 1616 à 1867.

Namikoshi codifie le shiatsu

En 1868, l'époque Meiji débute au Japon. Le pays s'ouvre après un isolement volontaire de deux siècles. L'occidentalisation du pays s'accompagne de l'essor progressif d'un militarisme nationaliste auquel le bouddhisme japonais est associé. La médecine et les disciplines manuelles occidentales sont imposées par le pouvoir. Les techniques traditionnelles, qui faisaient appel à des vibrations, percussions et étirements, sont délaissées. L'*anma* devint une spécialité quasi réservée aux non-voyants, qui l'exercent après obtention d'un diplôme d'État.

« La naissance du shiatsu rappelle celle du champagne en Seine-et-Marne et, en même temps, près de Turin, note Gabriel-Enzo Cimino, président de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST). Des personnes, formées de la même manière au massage traditionnel *anma*, ont affiné les techniques les plus efficaces qui puissent être enseignées sans étude de la méde-



et les maîtres

cine traditionnelle. » L'esquisse des premiers protocoles de pressions du shiatsu est décrite en 1827 par Shinsai Ota dans son livre *Ampuku Zukai*, rappelle la FFST. Ces techniques insistent sur la pression (*atsu* en japonais) des doigts (*shi*) à la place des massages. Au début du xx^e siècle, le mot shiatsu apparaît pour la première fois dans le livre de Tenpeki Tamai, *Shiatsu Ryoho*.

C'est Namikoshi qui œuvrera de façon décisive pour la reconnaissance du shiatsu par le gouvernement japonais. Né en 1905 sur l'île de Shikoku, il découvre les techniques manuelles, à l'âge de sept ans. « *Il a commencé par travailler avec sa mère, qui souffrait de polyarthrite rhumatoïde, indique Enzo Cimino. Il a constaté qu'il obtenait davantage de résultats positifs s'il exerçait une pression que s'il réalisait un massage.* »

« *Namikoshi élabore un protocole de 79 lignes de points à presser, situées sur 35 régions du corps, poursuit Enzo Cimino. Il ouvre sa première "clinique de shiatsu" en 1925. Comme il aurait été délicat de la diriger sans diplôme, il devient titulaire d'un diplôme d'anma, mais pratique le shiatsu.* » En 1940, Namikoshi ouvre la première école de formation de praticiens en shiatsu. Il se bat pour sa reconnaissance, et l'obtient, en 1955, du ministère de la Santé du Japon.

Les doigts et la paume

Dans son livre *Shiatsu*, Namikoshi insiste sur « *l'utilisation correcte* » des doigts et de la paume, les « *points de pression* », l'application et le degré de pression. Bien qu'il emploie surtout la main, il existe une grande variété de pressions dans son shiatsu. « *Elles sont exercées par les doigts, détaille Enzo Cimino. Elles sont appliquées avec la seule extrémité des*

pouces séparés... avec le bout des pouces croisés et posés l'un sur l'autre... avec les pouces parallèles... avec l'extrémité des pouces réunis sans être superposés... avec les index, renforcés par l'extrémité du médius de la même main posée dessus... En résumé, on utilise la pression des pouces, de deux ou trois autres doigts, voire de la paume. »

« *Le travail de Namikoshi ne portait pas sur les méridiens, précise-t-il. Il a débarrassé le shiatsu de tous les termes issus de la médecine traditionnelle chinoise et du kampô japonais.* » Voulant la reconnaissance du shiatsu au Japon, il avait compris qu'il ne pourrait obtenir gain de cause s'il utilisait la terminologie chinoise du kampô. « *Mais en examinant les protocoles de pratiques de shiatsu de Namikoshi, on retrouve trois lignes sur les bras ou les jambes, qui correspondent bien au parcours des méridiens.* »

Masunaga et le retour de la médecine traditionnelle chinoise

Un autre maître influence le développement du shiatsu. Masunaga naît à Kure en 1925. Sa famille s'installe à Kyoto dès 1930. Sa mère, frappée par les vertus du shiatsu, invite à des séminaires les plus grands praticiens, comme Tenkei Tamaï, qui partagent alors la vie du foyer. Masunaga découvre le shiatsu avec ses parents. « *Il fait ses études à l'université de Kyoto, obtient un diplôme de psychologue, poursuit Enzo Cimino. Il est embauché par Namikoshi pour enseigner la psychologie dans son centre. Par ailleurs, il étudie la médecine traditionnelle chinoise, en reprend la terminologie et réintroduit les éléments que son prédécesseur avait mis de côté.* » Pour un même patient, un praticien de l'école de Namikoshi va appliquer le shiatsu sur tout le corps, alors qu'un praticien de l'école de Masunaga va •••/•••

SOMMAIRE DU DOSSIER

PAGE 20 Shiatsu : les racines et les maîtres
PAGE 23 Faire pression, tout un art

PAGE 25 Trouver l'attitude juste
PAGE 27 Fiches pratiques

.../... d'entre eux.

Masunaga examine le *kuatsu*, les techniques réparatoires des judokas. On y exerce des pressions avec le coude, le genou ou le pied. Absentes de l'école de Namikoshi, elles apparaissent alors dans cette nouvelle approche. « *Après avoir travaillé ensemble sept ans, Namikoshi et Masunaga se séparent en raison de divergences sur les implications de la médecine chinoise dans le shiatsu, poursuit le président de la FFST. Contrairement à l'école du premier, l'école du second ne sera jamais reconnue au Japon. Mais elle est très diffusée dans le monde.* »

Disperser le plein, tonifier le vide

Cofondateur du collège de shiatsu britannique en 1986, Cliff Andrews a été l'assistant, à New York, de Pauline Sasaki, élève de Masunaga. Il insiste sur les apports de cette école. « *La technique de Namikoshi consiste à appuyer sur le point choisi, avec diverses parties d'une ou des deux mains, rappelle-t-il. Masunaga a développé la notion de zone pleine (jitsu) et zone vide (kyo), perçues sous le doigt. Sa technique vise à disperser le plein et à tonifier le vide.* » Ainsi s'effectuent le diagnostic et le traitement. Le praticien sent comment se répartissent dans le corps les zones trop actives ou affaiblies. Avec des pressions courtes ou prolongées, douces ou insistantes, il s'efforce de tonifier les premières, d'apaiser ou disperser les secondes. Masunaga ajoute la « *technique à deux mains* ». « *L'une est placée sur la zone pleine, l'autre sur une zone "vide", proche et attirant moins l'attention* », dévoile Clifford Andrews. *Cela peut aider à discerner la zone kyo, plus creuse ou "vide" et plus difficile à détecter. Les deux mains ainsi placées, je ressens la correspondance entre les deux.* » Il pose une main sur mon épaule, un peu tendue par une tendinite. « *La zone la plus "pleine", c'est l'épaule !* clame Clifford. *Si je compare avec ce que l'autre main sent, cette zone du bras est plus "vide".* » L'équilibre est rétabli quand le plein, ou *jitsu*, a été dispersé ; et le vide, ou *kyo*, s'est rempli.

Shiatsu cinétique et sotaï Les apports de la biomécanique

Un troisième groupe d'écoles de shiatsu s'enrichit de recherches en biomécanique. « *La "réflexion cinétique" est un mélange des techniques développées par Namikoshi et Masunaga, avec des dosages différents selon les*

courants, auxquelles viennent s'ajouter des étirements, indique Enzo Cimino. Cette école est dérivée de recherches sur le mouvement. Ils sont basés sur des observations de bébés, notamment le "travail en x" de leurs membres – bras droit et jambes gauche ou bras gauche et jambe droite – lorsqu'ils se déplacent à quatre pattes. Le praticien de ce style va examiner les mouvements et le travail musculaire de la personne. La séance de shiatsu sera basée sur l'identification des zones qui fonctionnent ou non. »

L'intérêt d'un médecin généraliste japonais, le Dr Keizo Hashimoto, s'est porté sur les applications anti-douleur de l'acupuncture et du shiatsu. « *Il conçoit le sotaï à partir de ce travail, indique Alain Leguevel, praticien de shiatsu et membre du comité pédagogique de la FFST. Ce type de shiatsu fait l'objet d'une reconnaissance, au Japon, dans les années 1970.* » Il est introduit aux États-Unis par Taichi Sorimachi.

Réduction des tensions

« *Le sotaï prend en compte de nombreux éléments de la vie quotidienne, poursuit-il. Ce sont la respiration, l'alimentation, les mouvements du corps, l'état psychique et l'environnement.* » Un test de mobilité physique est réalisé avant chaque exercice de sotaï. Il permet de vérifier si le côté droit ou gauche du corps est plus souple. « *Dans le sotaï, le praticien analyse aussi les mouvements de la personne, réalisés contre la résistance qu'il leur impose.* » Cela permet d'évaluer la motricité fonctionnelle : les façons de travailler des divers segments du corps. Le shiatsu myo-énergétique a été développé par Hiroshi Iwaoka. « *Dans ce shiatsu, le praticien porte son attention sur les lignes de tendons et de muscles, explique Charles Gamet, praticien de shiatsu et vice-président de la FFST. Les pressions peuvent être exercées avec les pouces les doigts, les paumes et les coudes. Ce type de shiatsu insiste sur la réduction des tensions et contribue à rétablir l'équilibre postural. Iwaoka se base sur l'observation du dos par la palpation, en fonction des pathologies. Cela permet d'élaborer la séance de shiatsu proposée.* »

Shiatsu yin et koho

D'autres écoles existent au sein de la FFST. Parmi celles dont les membres sont les plus nombreux, citons celles de Bernard Bouheret et Pierre Clavreux.

● RICHARD BELFER



COMMENT SE PRATIQUE LE SHIATSU ? COMBIEN D'ÉCOLES EXERCENT CET ART EN FRANCE ? ENZO CIMINO PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE SHIATSU TRADITIONNEL (FFST), NOUS EXPLIQUE LES BONNES MÉTHODES POUR « FAIRE PRESSION ». ET LES BIENFAITS QU'ON PEUT EN TIRER.

Faire pression, tout un art



Richard Belfer

Enzo Cimino

Alternative Santé : Qu'est-ce que le shiatsu ?

Enzo Cimino : Une séance est principalement constituée de pressions du pouce ou des autres doigts, que le praticien exerce sur le corps habillé du receveur. Il peut mouvoir les bras ou les jambes de la personne. Il peut pratiquer leur légère élongation en les tirant vers lui.

A.S. : Comment reçoit-on une séance ?

Enzo Cimino : Le receveur est le plus souvent allongé sur un futon posé sur le sol. Le shiatsu peut être aussi pratiqué sur une table surélevée, avec des personnes âgées par exemple. Par ailleurs, le receveur peut être assis sur une chaise ergonomique ou un tabouret de massage, c'est-à-dire avec un appui pour les bras, voire le front, devant soi.

A.S. : Comment le praticien choisit-il les points à presser ?

Enzo Cimino : Dans l'école de la « pression pragmatique » créée par Namikoshi, cette pression s'exerce sur une série de points, situés sur un ensemble de trajets précis et réunis en « protocoles ». Réaliser ces protocoles est simple. Les apprendre est accessible à tous. L'utilisation correcte de cette technique permet d'obtenir un résultat probant. Il s'agit de prévention des troubles de la santé. Ici, le shiatsu n'est pas utilisé au sens

curatif du terme.

Dans l'école « orientale énergétique », le shiatsu se réfère davantage à la théorie des méridiens que nombre de ses adeptes rattachent à la médecine traditionnelle chinoise. Cette école a été développée par Masunaga d'une part, par Izawa d'autre part, tous deux diplômés du centre de Namikoshi. Un repérage effectué selon celle-ci est nécessaire. Posé selon les théories du yin et yang, des méridiens et des cinq éléments, il requiert une formation sérieuse à la médecine traditionnelle chinoise. Ici, le choix des points pressés dépend des conclusions de cette réflexion.

Namikoshi et Masunaga sont à l'origine de la plupart des écoles de shiatsu, qu'elles suivent leur enseignement ou lui aient imprimé de nouveaux développements.

A.S. : Combien existe-t-il d'écoles de shiatsu au sein de votre fédération ?

Enzo Cimino : Une douzaine de styles de shiatsu sont rassemblés au sein de la Fédération française de shiatsu traditionnel.

A.S. : Quel sont leurs dénominateurs communs ?

Enzo Cimino : Le premier dénominateur commun, c'est la pression que l'on exerce. Elle est caractéristique du shiatsu. Le second dénominateur commun, c'est que nous ne sommes pas offensif ! Toute pratique de shiatsu doit être dépourvue d'incidence négative sur l'organisme. La prudence efficace découle de la pression adéquate. Celle-ci doit varier selon la personne et la zone du corps où elle s'applique. Un surcroît de précautions s'impose, par exemple, avec une personne souffrant d'ostéoporose. Il en va de même avec les parties les plus fragiles du corps, comme le ventre ou les apophyses des vertèbres.

.../...



© Richard Belfer

Cliff Andrews en démonstration aux dernières journées de shiatsu à Le Canet.

.../... **A.S. : Une formation suffisante est donc indispensable à une pratique sécurisée du shiatsu...**

Enzo Cimino : Absolument. Le praticien de shiatsu doit avoir aussi reçu un minimum de connaissances en anatomie et en physiologie pour être en mesure d'éviter toute atteinte à l'organisme qu'il doit traiter.

De plus, un dosage automatique de la pression sera exercé, dès le commencement de la séance, par tout shiatsu chevronné. Il doit savoir quelle partie du corps il presse, comment il appuie et avec quelle intensité. Si ses mains savent estimer en permanence qu'une zone est plus ou moins dure ou molle, elles doivent aussi savoir appuyer avec force ou légèreté. En cours de séance, il demandera, de plus, au receveur comment il ressent les pressions.

Un praticien chevronné aura appris à faire attention à la position de son corps. Quand il presse, de haut en bas, de chaque côté de la colonne vertébrale d'une personne allongée sur le ventre, la force appliquée doit être deux fois plus légère en arrivant à la région lombaire.

Quand le receveur est allongé sur le ventre, la zone des épaules peut supporter des pressions importantes, car l'arc en voûte formé par les vertèbres offre une résistance mécanique. Quand on traite le bas du dos, l'arc de la colonne vertébrale étant en creux, donc inversé, il présente une faible résistance mécanique. Les pressions trop fortes pousseront les vertèbres vers l'intérieur et hors de leur axe, avec des risques de fortes douleurs ou d'accidents graves.

En bas du dos, le praticien, au lieu d'appuyer devant lui à la verticale, finit par presser juste au-dessous de lui, avec la possibilité d'exercer une force déterminée par la position et par le poids de son propre corps. Dans notre formation, on nous apprend à lever un peu la tête quand nous traitons le bas du dos, afin d'atténuer la poussée. De même, la position d'un pied du praticien, plus ou moins à l'extérieur, peut modifier le degré de pression sur le receveur. Seule une bonne formation garantit un shiatsu de qualité.

● PROPOS RECUEILLIS PAR RICHARD BELFER



À TOKYO, DANIELLE IWAHARA-CHEVILLON ⁽¹⁾ A ÉTUDIÉ AVEC MASUNAGA, L'UN DES FONDATEURS DU SHIATSU, ENTRE 1978 ET 1980. PRATICIENNE DE SHIATSU DEPUIS TRENTE ANS, ELLE DIRIGE À PARIS UN CENTRE DE FORMATION.

Trouver l'attitude juste

A.S. : Vous avez vécu deux ans au Japon et travaillé avec Masunaga, l'un des fondateurs du shiatsu...

Danielle Iwahara-Chevillon : Masunaga a été très tôt en contact avec le shiatsu grâce à ses parents, sa mère, initiée par un moine, en particulier. Il réalise des études universitaires de psychologie. Il poursuit parallèlement sa recherche dans le domaine du shiatsu et passe quelques années à l'École de Namikoshi, où il enseigne la psychologie. Il consacre beaucoup de temps à l'étude des textes anciens de médecine chinoise et japonaise, s'attachant à la philosophie qu'ils véhiculent.

En même temps, c'est un esprit moderne... ouvert sur le monde scientifique... Il est intéressé par les techniques corporelles orientales telles que le yoga, le tai-chi... ou celles ayant trait au toucher. À partir de ses recherches, il a créé une synthèse aboutissant à une méthode de shiatsu originale, influencée par le zen et caractérisée par la sobriété.

A.S. : Comment avez-vous étudié avec lui ?

D. Iwahara-Chevillon : Pendant deux ans, j'ai étudié tous les jours, à raison d'une demi-journée, à son Institut Iokai, à Tokyo. Le lieu, assez modeste, comportait deux pièces, l'une pour la pratique et l'autre pour l'enseignement. Dans la première, une dizaine de praticiens travaillaient avec des patients. Lorsque l'un d'eux téléphonait pour la première fois, un rendez-vous était alors attribué avec l'un des praticiens. Il le recevait avec Masunaga, qui effectuait le diagnostic initial. Sur cette base, le praticien réalisait une séance. Masunaga revenait en fin de séance... pour faire le bilan final. Il vérifiait ainsi l'état, les réactions et l'évolution de la personne. Nous avions la possibilité, en dehors des cours, d'observer les praticiens travailler. C'était très formateur...

La salle prévue pour les cours pouvait accueillir une dizaine de personnes. Nous formions un groupe d'Occidentaux, surtout composé d'anglophones qui avaient eu la chance, grâce à la traduction anglaise du livre de Masunaga, *Le Zen Shiatsu*, de découvrir son enseignement. Masunaga donnait aussi un cours destiné aux praticiens japonais. C'était un complément pour des professionnels passés par l'école Namikoshi et qui avaient découvert cette nouvelle approche à travers des articles ou des conférences. J'ai eu l'occasion d'assister à ces cours et l'attitude des participants japonais était totalement différente de la nôtre. Ils ne posaient pas de questions, mais se montraient très attentifs et impressionnés. Ils manifestaient respect et gratitude de façon très naturelle.

A.S. : Quelle est la pédagogie de Masunaga ?

D. Iwahara-Chevillon : Il parle peu... explique peu... n'intervient pas trop. Il corrige, de temps à autre, la posture ou la pression...



© Richard Belfer

Danielle Iwahara-Chevillon

mais rarement. Il ne commente pas le travail effectué. Il montre une série d'enchaînements et de pressions que nous réalisons à plusieurs reprises avec des personnes différentes. À ce stade, aucune théorie n'est donnée. Il propose sans expliquer. C'est à nous de découvrir les gestes, les variations de rythmes, les positions à adopter, les ressentis que l'exécution d'un tel protocole exige. C'est à nous de trouver la bonne respiration au cours de la pratique. Après des mois de pratique, Masunaga reprend chacun des enchaînements. Il y intègre alors des précisions – que nous devons absorber, assimiler et reproduire de façon mimétique – sur les méridiens qu'il nomme. Dans son cours donné aux praticiens japonais – à cause de la langue, sans doute – il donne bien plus d'éléments théoriques... Il passe davantage de temps à expliquer sa théorie, comme sa pensée.

A.S. : En Europe, les praticiens commentent davantage et bien plus vite une pratique du shiatsu, en termes de perception des énergies ou de médecine traditionnelle chinoise...

D. Iwahara-Chevillon : Au Japon, il y a très peu de temps de parole au cours de la formation des praticiens de shiatsu. Il est vrai que je nous trouve souvent trop bavards. C'est peut-être nécessaire lors de séminaires ou de colloques. Les participants attendent des explications. Ils considèrent cela comme une source de compréhension de la discipline. Dans un premier temps, je pense qu'il faut se plonger dans la pratique sans trop réfléchir, s'imprégner des gestes, trouver la position, la concentration, la respiration, l'attitude juste...

Tout cela prend d'autant plus de temps que ce n'est pas habituel pour nous. C'est une étape obligée pour modifier le mental et pouvoir appréhender l'univers philosophique qui fonde cette démarche.

Je consacre beaucoup de temps à la préparation corporelle et à la pratique, avant de parler théorie, dans mes formations. Par contre, je propose aux élèves dès la première année de faire de la recherche sur tout ce qui a trait à la philosophie orientale, et de l'exposer pendant le cours. C'est très motivant, moins passif et cela leur permet de s'initier progressivement à un mode de pensée et à un vocabulaire un peu hermétique qui va

par la suite leur être plus accessible à travers la théorie. Dès la deuxième année la théorie des méridiens s'impose, j'essaye toutefois de relier la théorie à la pratique de façon directe et concrète, au fur et à mesure que les élèves avancent. Le travail personnel en dehors des cours va permettre d'avancer, d'intégrer plus ou moins vite, en fonction du rythme et des disponibilités de chacun. Quoi qu'il en soit, le temps est nécessaire à l'assimilation, la maturation. La patience est une qualité précieuse, indispensable pour développer cet art.

De manière générale nous parlons peu pendant la réalisation d'un enchaînement ou protocole de shiatsu. Faire le vide, être à l'écoute de l'autre et de ses propres perceptions, sera favorisé par le silence. Une fois le travail accompli, nous pouvons expliquer et préciser la théorie comme la pratique. Mais faire et refaire reste la base. Plus on approfondit la pratique, mieux on peut comprendre la théorie.

Enfin dans un bilan de fin des cours, la parole est donnée aux donneurs, aux receveurs. Ils nous font part de ce qu'ils ont ressenti ou vécu... Ces échanges sont riches d'expérience pour chacun.

A.S. : Concision ou sobriété des explications ont peut-être un sens chez Masunaga...

D. Iwahara-Chevillon : Quand des questions lui étaient posées lors d'un cours théorique, il répondait souvent en écrivant au tableau « *Not Do* ». Masunaga voulait dire que la finesse, dans le shiatsu, revient à laisser faire plutôt qu'à faire. Il voulait dire que l'efficacité n'implique pas de travailler avec la volonté pour obtenir un résultat. Il considérait l'attention que porte le praticien à sa respiration comme cruciale. Tout cela revenait à mettre l'accent sur son état mental et sur le « non agir ».

Le résultat dépend de l'attitude, qu'il nomme « l'écho vital » ou ce sentiment que la vie se manifeste à travers ce lien, ce courant créé entre le donneur et le receveur. C'est ce sentiment qui nous relie nous-mêmes, aux autres et à l'univers qui importe le plus ! Voilà ce que j'ai précieusement retenu de l'enseignement de Masunaga, et que j'essaie de transmettre simplement.

● PROPOS RECUEILLIS PAR RICHARD BELFER

⁽¹⁾ Danielle Iwahara-Chevillon vient de publier *Le Zen Shiatsu et les mouvements intérieurs du corps* aux éditions Guy Trédaniel (voir chronique sur le livre p. 28).

QUELS SONT LES MÉTIERS QUI REÇOURENT AU SHIATSU ? OÙ PEUT-ON SE FORMER POUR DEVENIR UN PRATICIEN RECONNU. QUELS BÉNÉFICES PEUT-ON ATTENDRE D'UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE DU SHIATSU ? RÉPONSES ET ADRESSES. LE SHIATSU EN FRANCE.

• Le shiatsu en France

En France, la loi actuelle ne permet pas à des non-médecins de poser un quelconque diagnostic. Le shiatsu n'est pas considéré comme une médecine complémentaire. Aucun diplôme n'est délivré ou reconnu par les pouvoirs publics.

Les membres de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST) ne souhaitent pas « que la pratique du shiatsu soit assimilée à une profession médicale ou paramédicale ». Ils la considèrent comme « une profession à part entière s'inscrivant dans le domaine de la prévention, du bien-être et du confort de la personne ».

Diverses professions enrichissent toutefois leur métier en utilisant le shiatsu : esthéticiennes, auxiliaires médicaux, infirmiers, kinésithérapeutes, psychologues ou psychothérapeutes, médecins...

La FFST distingue donc le praticien certifié par la fédération d'une part, les autres métiers pouvant utiliser cette discipline, et formés par la fédération, d'autre part.

Outre ces usages professionnels, certaines personnes étudient le shiatsu à titre personnel et pour un usage familial.

• La FFST (Fédération française de shiatsu traditionnel) a été fondée en 1994 par des praticiens et enseignants, formés, pour la plupart, aux principales écoles de shiatsu par leur créateur ou un de leurs successeurs (Masunaga, Ohashi, Namikoshi, Kawada...).

Les programmes d'études des centres de formation des praticiens ont été définis par la FFST. Ils sont organisés par les centres de la fédération. Ils sont sanctionnés par ses trois certificats : aptitude 1^{re} année ; aptitude 2^e année ; certificat fédéral de praticien en shiatsu.

Les prérequis exigés pour ces certificats peuvent être demandés à la FFST. Le certificat de praticien requiert 500 heures de pratiques sur au moins trois ans.

Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST)

12, rue des Épinettes, 75017 Paris

Tél. : 01 42 29 64 22

Site Internet : www.ffst.fr

• Les effets du shiatsu

Les effets du shiatsu sont décrits, en 1957, dans sa définition par le ministère de la Santé du Japon. Celui-ci précise dans *Théorie et Pratique du Shiatsu* : « Le shiatsu est une technique qui utilise les doigts et les paumes des mains, pour exercer des pressions en des points déterminés, avec l'objectif de corriger des irrégularités de l'organisme, de préserver et d'améliorer l'état de santé et de contribuer à l'amélioration d'états morbides spécifiques. »

Parmi les bienfaits immédiats du shiatsu, la FFST cite la détente, la relaxation, la vitalité et la légèreté. La fédération ajoute que « certaines douleurs ou tensions peuvent être atténuées ou avoir disparu ».

Elle cite également les effets que le shiatsu peut avoir quand il est pratiqué « régulièrement, considérant celui-ci comme une hygiène de vie naturelle, associé bien sûr à une alimentation saine et à des exercices physiques. Il contribue alors à quatre types d'actions ».

- réduire le stress et les tensions (migraine, fatigue, insomnie...);
- stimuler le système d'autorégulation de l'organisme (appareils circulatoire, digestif et endocrinien) ainsi que les liquides organiques (sang, lymphes, liquide céphalo-rachidien...);
- renforcer les systèmes nerveux, immunitaires et osseux;
- améliorer la souplesse des tissus musculaires.



• Shiatsu et maternité

Plusieurs praticiennes de shiatsu organisent des cours ou ateliers destinés aux femmes enceintes. Elles s'inspirent notamment des travaux de Suzanne Yates, qui travaille avec des sages-femmes et des femmes enceintes depuis 1990. Elle a mis au point un cours de shiatsu pour sages-femmes. Suzanne Yates est l'auteure de trois livres : *Shiatsu for Midwives*, chez Elsevier en 2003, traduit en français ; *Beautiful Birth*, aux éditions Carroll and Brown en 2008. Elle est enfin l'auteure, avec Tricia Anderson, de *Shiatsu et grossesse*, qui vient de paraître aux éditions Eyrolles (traduction de *Pregnancy and childbirth*). Ce livre est d'abord destiné aux sages-femmes et aux praticiens de shiatsu.

Pour en savoir plus sur les cours et ateliers de shiatsu pour les femmes enceintes, contacter :

- Sylvie Allard au 06 83 01 62 96
- Clotilde Poivilliers au 06 21 41 10 86 / www.shiatsuthema.com

• Comment trouver un praticien de shiatsu

Le site Internet de la FFST (www.ffst.fr) comprend un annuaire du shiatsu. Dans la première ligne d'onglets, cliquer dans « Le shiatsu ». Puis dans « trouver un(e) praticien(ne) / un(e) enseignant(e) ». La liste et les adresses en cliquant dans sa région sur la carte.

Il est aussi possible d'obtenir une listé étoffée en téléphonant au secrétariat de la FFST, le 01 42 29 64 22.

• Les assurances complémentaire remboursent les shiatsu pratiqués par les praticiens de la FFST

Les assurances complémentaires suivantes peuvent rembourser des séances de shiatsu. Pour connaître ces contrats, contacter :

- <http://www.alptis.org/portail/index.php/cms/Nous-contacter/1951>

Cinq séances sont remboursées par Alptis. Un courtier de cet assureur peut vous contacter en répondant au questionnaire du site Alptis, sur sa page « nous contacter ». Le service commercial de cet assureur peut être aussi contacté au 04 72 362 362.

- <http://www.actiforme.fr/>

M. Pascal Migné pourra vous renseigner sur les prestations proposées par Actiforme pour les praticiens FFST au 01 43 50 31 93

- <http://www.mutuelle-dijonnaise.fr/>

Pour la Mutuelle Dijonnaise, Robert Barron répond à vos questions au 03 80 43 67 34. Des informations peuvent être demandées par mail à cette adresse : commercial@mutuelle-dijonnaise.fr.

Dix séances sont remboursées uniquement si le praticien est certifié FFST et déclaré de manière régulière.

• En juin 2010 à Paris : les 5^e Rencontres internationales du shiatsu

Les 4^e Rencontres internationales du shiatsu se sont tenues les 17 et 18 octobre à Canet, dans le Roussillon. Les ateliers et échanges étaient animés par les praticiens de plusieurs pays (Cliff Andrews, Anushka Hofman, Alan Nash, Wilfried Rappenecker, Marlyse Schweiser...).

La FFST envisage d'organiser à la fois des rencontres nationales, animées par des praticiens de la Fédération, et de nouvelles rencontres internationales.

Les prochaines 5^e Rencontres internationales du shiatsu sont déjà programmées à Paris, les 4, 5 et 6 juin 2010. Le programme précis, avec les intervenants, sera disponible, début 2010, à la FFST ou sur son site www.ffst.fr.

EXPÉRIENCE JAPONAISE

• Les subtilités du shiatsu sont dévoilées à travers la rencontre de l'auteure avec Shizuto Masunaga, l'un des fondateurs du shiatsu. Danielle Iwahara-Chevillon a étudié cette discipline auprès de lui, à l'Institut Iokaï de Tôkyô (voir interview p. 25). Dans ce récit, elle présente simplement son départ au Japon ; sa rencontre et son travail avec Masunaga ; sa découverte, peu commentée d'abord, des diverses séries de pressions sur le corps pouvant composer une séance de shiatsu ; les liens entre la théorie des méridiens et la pratique ; la perception, sous la main, des zones pleines (*jitsu*) et vides (*kyô*)...

La dernière partie du livre est consacrée à son expérience plus récente : le shiatsu en France, le retour au Japon après vingt ans, divers éléments venant nourrir son travail. D'autres témoignages sont publiés en annexe.

La forme adoptée, le récit, donne une meilleure idée de cette discipline que les manuels, supposés présenter une pratique qui ne s'appréhende clairement qu'avec un praticien.

R.B.

Le Zen shiatsu et les mouvements intérieurs du corps,
Danielle Iwahara-Chevillon,
Éd. Guy Trédaniel, 2009,
144 p, 14 €.

BIBLIOGRAPHIE

- *Shiatsu - thérapie japonaise de pression avec les doigts*
Tokujiro Namikoshi
Le Courrier du Livre, 2001.
- *Zen & Shiatsu, comment équilibrer le yin et le yang*
Shizuto Masunaga
Éd. de la Maisnie, Guy Trédaniel, 1985.
- *Shiatsu et médecine orientale*
Shizuto Masunaga
Le Courrier du Livre, 1999.
- *Zen, exercices visualisés*
Shizuto Masunaga
Éd. Guy Trédaniel, 1991.
- *Le Zen shiatsu et les mouvements intérieurs du corps*
Danielle Iwahara-Chevillon
Éd. Guy Trédaniel, 2009.
- *Myo-énergétique*
Hiroshi Iwaoka
Éd. Guy Trédaniel, 2007.
- *L'Art et la voie du Shiatsu familial*
Bernard Bouheret
Éd. Quintessence, 2006.