

DÉFINITION



Littéralement, « Shiatsu » signifie : « shi » = doigts et « astu » = pressions.

Le Shiatsu est un art du toucher qui nous vient du Japon. Cette pratique est basée sur les principes de la médecine traditionnelle japonaise (Kampo) qui utilise les méridiens et les points d'acupuncture comme points de repères et d'intervention.

Le Shiatsuki (donneur/praticien) intervient donc en pressions externes avec les pouces, les doigts, la main, la paume, éventuellement les avant-bras ou les coudes sur le corps du receveur. Les pieds peuvent être utilisés aussi sur certaines zones afin de stimuler les points réflexes du corps. En complément, des manipulations et des étirements permettent de libérer les articulations et donnent un meilleur accès aux méridiens.

Le Jusha (receveur/patient) installé au sol sur un tatami, reçoit au travers de vêtements souples le soin dispensé par le Shiatsuki. Ses seules préoccupations seront sa respiration et de « couper ses pensées » afin de se « rendre disponible » pour ce moment.

Le Kampo a de nombreux points communs avec la médecine traditionnelle chinoise, dont l'acupuncture et la moxibustion, mais repose principalement sur l'usage des plantes. Aujourd'hui au Japon, le Kampo fait partie intégrante du système de santé japonais. En 1967, le ministère de la Santé, du Travail et du Bien-être a approuvé 4 médicaments Kampo, permettant ainsi leur remboursement via leur système de sécurité sociale. Actuellement, on compte un total de 148 médicaments qui sont approuvés pour un remboursement. Plutôt que de modifier les formules comme dans la médecine chinoise traditionnelle, la tradition japonaise Kampo utilise des combinaisons fixées d'herbes dans des proportions normalisées en accord avec la médecine chinoise.

Nous parlerons ici plus particulièrement des principes de bases de la médecine chinoise MTC pour comprendre la logique de cet art holistique de la thérapie.

HISTORIQUE

La MTC est avant tout une transmission orale des préceptes de bien-être. Zou Yan 鄒衍 (vers 305-240 av. J.-C.) introduit en Chine la théorie des Cinq éléments qui va se développer sous la dynastie Han et imprégner tous les systèmes de connaissance, dont la médecine et l'alchimie, associant, par exemple, un organe à un point cardinal, une saison, un goût etc. Il semble qu'il y ait à cette époque des échanges importants entre la Chine, l'Inde et la Perse.

Naissance de la MTC en Chine écrite par l'empereur Hoang Ti vers -2500 ans avant JC dans l'ouvrage le « Nei Tsing ».

Les 1^{er} traces d'utilisation de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) au Japon furent laissées par les coréens au 5^e siècle après JC. C'est seulement au 7^e siècle que le lien direct entre Chine et Japon permet une complète intégration de cette médecine au « pays du soleil levant ».

C'est par le biais des moines que cette pratique est étudiée, développée, transmise et affinée notamment par une forme de soins appliquée le long des méridiens d'acupuncture : le Amma.
« Am » = pression ou non pression et « ma » = frotter, « calmer avec les mains ».

C'est donc au 7^e siècle que cette technique de rééquilibrage est officialisée par les autorités médicales et reste en vogue jusqu'au XIX^e siècle. En 1793 paraît un manuel sur cette pratique de « Amma ». Plusieurs écoles virent le jour, plus ou moins imprégnées des traditions, et vinrent compléter le travail des moines.



Les techniques thérapeutiques de massages occidentales sont mêlées aux techniques de Amma vers 1880 : le Shiatsu était né !

Début des années 1920 (période Taisho), les praticiens de Shiatsu ont adopté des techniques utilisées maintenant aux Etats Unis (la chiropraxie notamment).

Le Shiatsu se développe au Japon sous l'influence du bouddhisme zen mais c'est seulement après la seconde guerre mondiale qu'il fait son entrée en Occident encore aujourd'hui peu connu.



1955 : Le ministère de la Santé, du Travail et du Bien-être du Japon reconnaît sa validité « préventive » sans tenir compte des notions de Qi ni de méridiens. En effet, sous l'emprise occidentale après la seconde guerre mondiale, la médecine occidentale est imposée dans les milieux hospitaliers et celle d'origine orientale comme simple médecine populaire.

QUELQUES GRANDS MAÎTRES DU SHIATSU

Début du XX^e siècle, NAMIKOSHI (père puis fils) crée le Shiatsu moderne. Il reste en accord avec les restrictions imposées après la seconde guerre mondiale, et met en avant l'aspect biomécanique dans son Shiatsu. Les notions d'anatomie et de physiologie sont intégrées et donnent une approche plus accessible aux occidentaux puisqu'il n'est ni question de la Chine ni des notions de méridiens. C'est le Shiatsu des origines et le plus connu au Japon.

MASUNAGA est plus connu en Europe qu'au Japon (années 70 surtout le « Ikaï Shiatsu »). Il réintroduit la MTC au Shiatsu avec notamment les notions de Yin et de Yang, l'interaction des 5 éléments mais surtout avec le phénomène de vide et de plénitude (en japonais Kyo et Jitsu). Il met en lien l'aspect psychologique des symptômes et retravaille sur les méridiens de MTC et d'autres non catalogués alors. Il est la version japonaise du « An Mo » technique chinoise. C'est le Shiatsu basé sur la MTC et le plus connu en Europe.

NAMIKOSHI et MASUNAGA sont les deux grands maîtres du Shiatsu qui donnent ensuite l'ouverture à d'autres courants.

Les plus connues :

- Le Shiatsu macrobiotique de Shizuko Yamamoto ; basé sur l'alimentation macrobiotique en complément d'autres traitements et l'utilisation des pieds pour exercer des pressions précises (ex les fesses, musculaires...)
- L'Ohashiatsu de Maître Ohashi qui suit l'enseignement de Masunaga. Il introduit la place du corps du praticien dans la qualité du Shiatsu ; le travail énergétique passe avant tout par le bien-être du praticien et sa détente : c'est ce qui sera « transmis » au Jusha.
- Ryotan Tokuda Sensei est né en 1938. Il possède non seulement une expérience de plus de 40 ans de praticien Shiatsu et MTC, mais également il est maître Bouddhiste zen de l'école Soto pour qui il est allé au Brésil en tant que missionnaire. Il y a fondé plusieurs monastères ainsi qu'en Europe. C'est le moine-médecin qui se rappelle à nos enseignements, il dispense dans son apprentissage des valeurs éthiques et philosophiques. Monastère Eitaiji dans les Alpes de Hautes Provence.
- Le shiatsu Myo-énergétique est un shiatsu thérapeutique introduit en France par Hiroshi Iwaoka diplômé d'Etat au Japon en acupuncture, shiatsu et sotaï (muscles). Il intervient sur les déséquilibres posturaux, les tensions articulaires, les lignes tendino-musculaires et leurs liens avec les dysfonctionnements des organes. Son shiatsu fait la passerelle entre l'énergétique et la médecine mécanique.



LES EFFETS

Ils se situent à deux niveaux ; physique et psychique.

La pratique du Shiatsu :

- favorise la circulation des flux (sanguins, lymphatiques),
- assouplit les articulations,
- améliore l'alignement vertébral et squelettique général,
- permet une meilleure ventilation pulmonaire,
- développe la souplesse générale du corps,
- libère des tensions musculaires,
- améliore le système digestif et hormonal, dynamise le système immunitaire général...

C'est également un excellent moyen de relaxation. Un shiatsu favorise la libération d'endorphines (= hormone du bonheur) et de cortisone (anti-inflammatoire) dans le sang. Le système parasympathique est activé (baisse de la tension sanguine, du rythme cardiaque, de l'agitation cérébrale = trop de réflexions...).

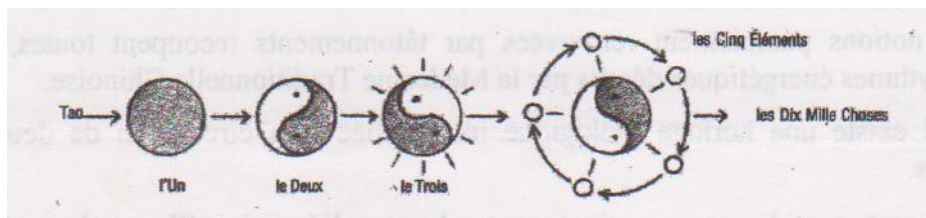
MTC ; UNE VISION DIFFÉRENTE DE L'HOMME

La notion primaire, le Tao :

La MTC est basée sur la notion du Tao. C'est le principe universel à la base de tout l'Univers.

- Du Tao naissent le Yin et le Yang
- Le Yin est la base de la matière / des substances
- Le Yang est à la base de l'esprit / de l'essence

Ce sont les énergies primordiales qui rentrent dans la constitution de chaque élément.



Lao-Tzeu auteur du Tao-Tê-King, littéralement "Livre de la Voie et de la Vertu". C'est un ouvrage classique chinois qui, selon la tradition, fut écrit autour de 600 av. J.-C. par Lao Tseu, le sage fondateur du taoïsme.

« Du Tao naquit le un, du un, naquit le deux et, de deux trois, trois engendrant les 10000 choses. Toutes choses ont l'ombre derrière elles et font face à la lumière, harmonisée par le souffle immatériel. »

Le un = Tao, univers

Le deux = Yin,

Le trois = le pur (le ciel), l'impur (la terre) et le mélangé (l'homme)

Les 10000 choses = 5 éléments (terre, feu, métal, eau, bois)

L'ombre = le Yin

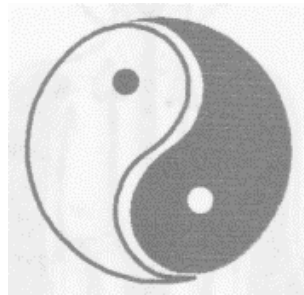
La lumière = le Yang

Le souffle immatériel = Ki ou Chi ou Qi

Le Tao représente le mouvement perpétuel, aucune immobilité, rien n'est figé, immuable, interchangeable. Tout évolue, bouge, se transforme, engendre une autre énergie, un autre mouvement.

Les notions de Yin et de Yang :

Chaque chose est donc constituée d'énergie Yin et d'énergie. Le Yin est associé à l'obscur, le froid, l'humidité, le repli sur soi, l'intériorité, le doux, le réceptif. Le par opposition est de nature lumineuse, chaude, actif, sec, ascendant. La nature de chaque chose est « définie » par l'équilibre Yin et Yang. Mais cette nature n'est pas figée car tout est relatif, selon avec quoi il est comparé. On comprendra alors qu'une bougie est plus Yin que le soleil mais plus qu'un glaçon.



« Taijitu »

Ces deux entités sont complémentaires et interdépendantes. Elles s'engendrent et s'annulent naturellement l'une l'autre. Elles n'existent pas l'une sans l'autre.

Les pictogrammes chinois :



Yin = versant ombragé

Yang = versant ensoleillé

Le perpétuel équilibre entre Yin et est un mouvement continu plus ou moins rapide mais inéluctable. Ce mouvement est la source de vie, l'énergie vitale, le « Qi ».

La notion de Qi :

Qi, Ki ou Chi, le « souffle-énergie-esprit-sentiment-sensation-circulation »

L'Homme est sujet aux variations du Tao, de l'Univers. Placé entre Ciel et Terre, il est un pur mélange « d'énergies ». L'individu est considéré dans son ensemble, dans son environnement du plus proche au plus large. Les Chinois considèrent le lieu géographique, le climat et les saisons, les habitudes culturelles, l'hygiène de vie... Ce qui se passe en



externe impacte également le fonctionnement interne. Ainsi positionné, il est sensible aux mouvements, aux évolutions de l'univers comme par exemple l'impact des marées sur notre métabolisme.

La circulation de du Qi pour l'Homme :

Du macrocosme au microcosme, le « Ciel » va influencer la circulation énergétique dans nos entrailles. Ainsi, la MTC décrit l'Homme selon :

- Les 12 méridiens, doubles et symétriques, plus 2 autres principaux
- Les 5 grandes « entités » énergétiques

Tant, que le Qi circule à l'intérieur des méridiens et à l'intérieur des 5 entités énergétiques, le souffle de vie perdure.

La nature des méridiens :

Nos méridiens se créent dès la formation du fœtus et ainsi la position primaire de l'enfant recroquevillé puis à « 4 pattes » dès ses premiers mouvements seul au sol, le positionne une face tournée la Terre et une autre tournée vers le Ciel.

La Terre « nourricière », au sol, engendre les méridiens Yin. Situés sur la face interne du corps, ils sont producteurs de matière, de substances qui alimentent chaque partie du corps. Tournés vers le sol, ils sont à l' « ombre », plutôt « humide et froid », de nature introvertie plutôt « féminine ».

Les 6 méridiens Yin :

- | | |
|---------------------------------|--|
| • Poumon (P) | bras, du plus en surface au plus profond |
| • Maître cœur ou péricarde (MC) | |
| • Cœur (C) | |
| • Rate Pancréas (RP) | jambes, du plus en surface au plus profond |
| • Foie (F) | |
| • Reins (R) | |

Les méridiens sont tournés vers le Ciel et la lumière. Situés sur les faces latérales et postérieures du corps, ils assurent la défense et la circulation du métabolisme. Orientés vers l'extérieur, ils sont plutôt de nature « masculine », « extraverti » et « chaud ». Les méridiens engendrent les flux, les essences.

Les 6 méridiens Yang :

- | | |
|---------------------------|--|
| • Gros intestins (GI) | bras, du plus en surface au plus profond |
| • Triple réchauffeur (TR) | |
| • Intestins grêles (IG) | |
| • Vessie (V) | jambes, du plus en surface au plus profond |
| • Vésicule biliaire (VB) | |
| • Estomac (E) | |

Les 5 éléments :

Ils travaillent par 2. Le premier est de nature Yin et le second de nature Yang. Ils s'équilibrent et se complètent. Ils forment ainsi la « loge » de Qi de chaque type d'énergie.

- Bois : Foie / Vésicule biliaire
- Feu : Cœur / Intestin grêle
- Terre : Rate pancréas / Estomac
- Métal : Poumon / Gros intestin
- Eau : Reins / Vessie



Tous possèdent une certaine quantité de Qi qui varie, enfle et désenfle, selon une certaine chronologie.

L'horloge circadienne chinoise, mouvements sur 24h :

Durant le cycle de 24 heures, notre corps va « subir » les variations internes du Qi. Les méridiens vont donc avoir une période de 2 heures pendant laquelle le Qi est le plus dynamique car c'est la période de « travail » des organes ou entrailles qui sont liés au dit méridien. Cette période est appelée apogée et chaque couple de méridien, s'enchaînent durant la journée.

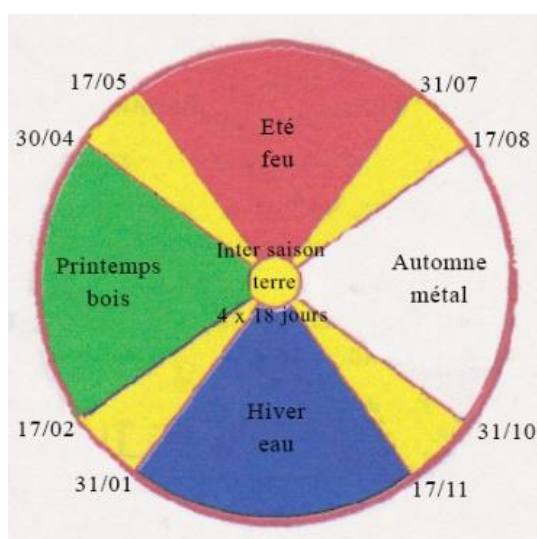
Ainsi, le Qi est la source vitale de la vie qui circule par les méridiens dans tout le corps ainsi que dans les 5 éléments.

Horloge circadienne basée sur l'heure solaire (cf : ne tient pas compte des changements d'heure)

Vésicule biliaire	23h – 1h	BOIS	Yang
Foie	1h – 3h	BOIS	Yin
Poumon	5h – 7h	MÉTAL	Yin
Gros intestins	5h – 7h	MÉTAL	Yang
Estomac	7h – 9h	TERRE	Yang
Rate	9h – 11h	TERRE	Yin
Cœur	11h – 13h	FEU	Yin
Intestin grêle	13h – 15h	FEU	Yang
Vessie	15h – 17h	EAU	Yang
Reins	17h – 19h	EAU	Yin
Maître Cœur	19h – 21h	FEU MINISTRE	Yin
Trois Foyers	21h – 23h	FEU MINISTRE	Yang

Les 5 saisons chinoises, mouvements annuels :

Une saison dure 72 jours et compte 4 périodes dites d'intersaison de 18 jours entre chaque saison principale. Ainsi, le printemps, l'été, l'automne et l'hiver tels que nous les connaissons sont des saisons de 72 jours qui s'enchaînent. L'intersaison correspond à l'élément Terre et est considéré comme le centre. Le Qi et le mouvement de chacune des saisons nécessitent une période « d'assimilation », de centrage. L'apogée de chaque saison est en symbiose avec les solstices et les équinoxes. Le détail reste de savoir si on se base sur le nouvel an chinois qui en calendrier solaire est le 25 janvier ou si l'on se synchronise avec le calendrier lunaire. Celui-ci se tient sur la 2^e nouvelle lune après le solstice d'hiver (entre le 21 janvier et le 21 février).



En perpétuel mouvement, notre corps, notre métabolisme, notre esprit sont en activité. Les énergies du Tao sont bien continues et irrémédiablement présentes en nous. À tout moment, nous sommes

sujets à de nouvelles émotions (la peur, la joie, la tristesse...), de nouvelles saveurs (le sucré, le salé, le piquant...), de nouvelles sensations (le chaud, le froid, le vent...) et ce tout au long de la journée, de l'année. Ce sont les manifestations du Ki, de l'énergie des 5 éléments. Nous pouvons les répertorier en parallèle des 5 saisons, des 5 éléments de la MTC.

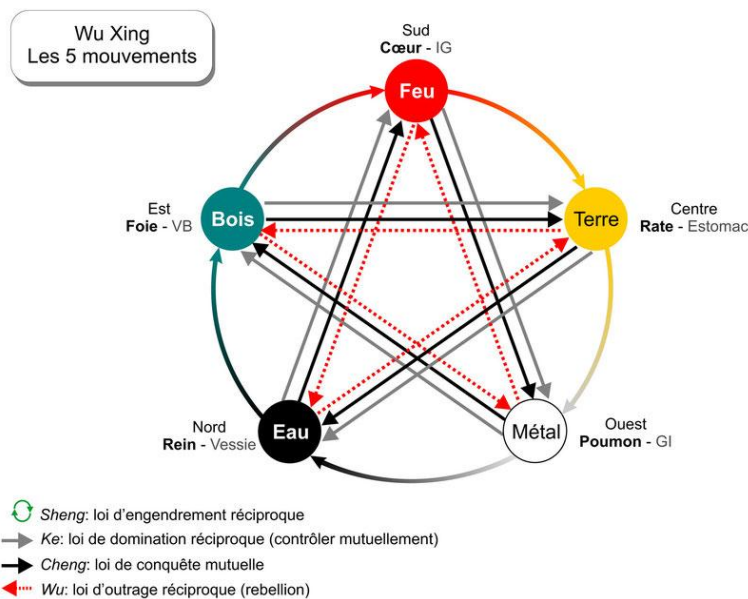
Récapitulatif :

	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
SAISON	Printemps	Été	Été indien	Automne	Hiver
PÉRIODE	17/02-30/04	17/05-31/07	4*18j	17/08-31/10	17/11-31/01
MÉRIDIENS YIN	Foie	Cœur	Rate pancréas	Poumon	Reins
TRAJET YIN	Pieds / tête	Poitrine / mains	Pieds / poitrine	Poitrine / mains	Pieds / poitrine
MÉRIDIENS YANG	Vésicule biliaire	Intestins grêles	Estomac	Gros intestins	Vessie
TRAJET YANG	Tête / pieds	Mains / poitrine	Tête / pieds	Mains / tête	Tête / pieds
ORIENTATION	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
CYCLE	Naissance	Croissance	Maturité	Récolte	Stockage
SENS	Vue	Tactile	Goût	Odorat	Ouïe
OUVERTURE SENSORIELLE	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreille
COULEUR	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Bleu nuit / noir
CLIMAT	Vent	Chaleur	Humidité	Sècheresse	Froid
SAVEUR	Acide	Amer	Doux, sucré	Piquant	Salé
ÉMOTIONS	Colère, agressivité, imagination, courage	Joie, gaité, la parole, la conscience	Ressassement, soucis, réflexions, intellect	Tristesse, mélancolie, chagrin	Peurs, appréhensions, volonté, sexualité
SÉCRÉTIONS	Larmes	Sueur	Salive	Mucus	Urine, Crachats
COUCHE PHYSIOLOGIQUE	Tendons et ligaments	Vaisseaux sanguins	Muscles (tonicité)	Peau et poils	Cheveux

Les notions d'engendrement et de contrôle :

Ces cycles annuels et quotidiens laissent envisager des enchaînements qui permettent la production de Qi de nature différente. Si l'harmonie du Qi est perturbée, il peut y avoir « agression » et donc blocages. Le Shiatsu intervient principalement en amont mais peut être un très bon curatif dans certains cas.

Le cycle Cheng, d'engendrement et le cycle Ko / Ke de contrôle.



Les mouvements perpétuels du Tao sont bien identifiables et permettent d'entrevoir les voies de guérison et de traitement.

ATTENTION :

Le Shiatsu est praticable par tous et pour tous. Le Shiatsuki ne doit pas être trop fatigué ni contagieux, et avoir mangé quelque temps avant de donner le soin au Jusha. Veillez toujours à votre confort de pratique (chaleur, tapis, coussin) afin de dispenser un Shiatsu bienveillant et agréable à votre partenaire.

Il y a des PRECAUTIONS tout de même à prendre en cas de maladie lourde, de fracture, de cicatrice, de grossesse, d'allaitement, de travail sur une personne faible ou âgée, de problème cutané contagieux ou d'état viral. Respectez 72h entre 2 Shiatsu ou entre un Shiatsu et un soin kinésithérapeute par exemple.

Par principe, VOUS N'ÊTES PAS THERAPEUTES. Si vous avez quelque doute, ne pratiquez pas ou tout du moins travaillez uniquement les méridiens de manière très peu appuyée sans insister sur les points d'acupuncture. Ne jamais préconiser d'interrompre un traitement ni se substituer à un spécialiste.

Dans le cadre familial, nous insisterons sur le bien-être, le confort, la détente et la prévention de santé qu'apporte le Shiatsu. C'est un moment pour soi où le travail général du corps permet une harmonisation du Qi et prévient des symptômes plus lourds de s'installer.

Enfin à l'issue du Shiatsu, pensez à boire régulièrement. C'est un acte drainant qui nécessite que les toxines soient éliminées. Dans sensations de courbatures comme un état grippal peuvent alors se manifester à l'issue de la séance.

Buvez, éliminez et souriez, vous êtes repartis pour quelques jours voire quelques semaines !



Cette technique est avant tout un acte de prévention et de maintien en bonne santé. Elle procure immédiatement une relaxation physique, permet un équilibre physiologique du métabolisme et favorise l'apaisement psychique.

Bibliographie :

Shizuto Masunaga « Zen shiatsu » ou « plus de 40 ouvrages au Japon seulement 4 de traduits...

Style Namikoshi ; collectif d'auteurs « Techniques fondamentales du Shiatsu Namikoshi »

Michel Odoul « Le shiatsu » 2017