ASSOCIATION SHIATSU TRADITIONNEL INTERNATIONALE

AIST news

N° 9 - PRINTEMPS 2018

DU CÔTÉ DES PRATICIENS p2
Essaimage à Montpellier

FILM p4
La voie du Shiatsu

HORS LES MURS p6
Solydays, avec « Je donne ma perruque »

MAKOTO p6
Shiatsu et Zazen avec Alexi Ferrari

SHIATSU SOLIDAIRE p7
Mission au Bénin

LES ATELIERS DE L'AIST p8

L'édito

De Bernard Bouheret, Président de l'AIST.

La stratégie du colibri

Aujourd'hui notre association AIST n'a jamais été aussi bien structurée au sein de son bureau et avec tous les membres qui la composent.

Je voudrais avant d'aller plus loin remercier tous ceux et celles qui permettent son bon fonctionnement. Merci aussi à tous les bénévoles qui assurent la bonne marche de ces ateliers qui sont la matière vive de notre association et que bien d'autres nous envient. C'est le résultat de notre belle énergie mise en commun depuis de longues années dans un esprit convivial. Cette prospérité mutuelle est bénéfique pour chacun, pour le groupe et pour ce Shiatsu dont nous portons les valeurs humaines.

Grâce au déploiement de cette énergie, tous les étudiants de l'EST peuvent faire l'apprentissage de leur discipline sur des personnes qui découvrent notre art manuel et le ressentent avec gratitude et remerciement.

A l'étranger aussi (Pérou, Bénin, Inde, Espagne…), les besoins sont les mêmes et nous avons tous à maintenir en nous-même équilibre, prévention et santé, quelque langue que l'on parle. Le Shiatsu est au-delà des cultures et des croyances. Il en tire sa force de pénétration et suscite partout un tel enthousiasme.

Le film - La voie du Shiatsu - produit par l'AIST et les éditions Montparnasse, est sorti publiquement le 2 mai 2018. Si bien réalisé par Mylène et Bénédicte, il relate et met en lumière cette universalité qui nous relie toutes et tous. Un documentaire exceptionnel qui fera date dans l'histoire de notre discipline, soyez-en sûrs !

Ce DVD nous parle, avec son livre accompagnant, du magnifique essor du Shiatsu qui rayonne partout. Nous avons voulu ouvrir large, interroger de grands spécialistes de la discipline.

Le monde médical semble aller dans notre sens puisque le coffret est préfacé par le Professeur Alain Baumelou, néphrologue à la Salpétrière et membre du comité de pilotage du Centre de médecine chinoise intégrée à l'AP-HP, et que plusieurs médecins cautionnent notre travail thérapeutique… Le monde du Shiatsu évolue. Vous êtes, nous sommes, dans le bon courant. Oui Namikoshi sensei, le cœur du Shiatsu est comme le cœur de La Mère, nous le vérifions chaque jour assis en seiza. Chaque Shiatsu donné rétablit l'équilibre d'un corps et contribue peut-être, par petites touches, à l'équilibre du monde. A l'instar du colibri si cher à Pierre Rabhi.

Alors je vous souhaite d'être des bons Shiatsu shi-colibri.

« Ce que la chenille appelle la fin du monde, le sage l'appelle le papillon »

Essaimage à Montpellier

Martine Cano a ouvert une école de Shiatsu affiliée à l'EST à Montpellier en 2015, après avoir orchestré et géré les ateliers de pratique en milieu hospitalier à Paris pour l'AIST.

Voilà plusieurs décennies que Martine Cano a rencontré le Shiatsu, porté alors à Montpellier par Bernard Bouheret de retour du Japon. Dès lors un long cheminement a commencé à se faire pour être aujourd'hui sa Voie. C'est en 2009 enseignée par Bernard Bouheret à l'EST Paris, qu'elle obtient son diplôme de praticienne de Shiatsu thérapeutique, suivi de 4 années d'assistanat à ses côtés et d'encadrement des ateliers d'entraînement d'élèves sur Paris.

« Pourquoi tu n'ouvres pas ton école sur Montpellier ? », lui lance Bernard Bouheret[1] pour l'encourager, au retour du premier stage Qi Gong à Saint Jacut en 2015. Martine Cano hésite à créer une école de Shiatsu à Montpellier. Elle a plus de 10 ans de pratique derrière elle. Une rigueur qui laisse penser qu'elle vient du pays du Soleil Levant : « Si on ne l'a pas, que deviendrait notre Shiatsu », dit-elle avec tant de conviction.

Soutenue par son mari, elle se lance en septembre 2015. « J'avais surtout envie de transmettre. L'assistanat auprès de Bernard m'avait appris combien enseigner exige de la maîtrise en pratique mais également en MTC. Ce projet de vie me convenait très bien ! ». Alors elle s'est nourrie en reprenant tous les cours, a approfondi ses connaissances théoriques, le Qi Gong (qu'elle pratique depuis 30 ans et qu'elle enseigne). « Bernard m'avait demandé à plusieurs reprises d'enseigner le Shiatsu familial en individuel. Dans ce projet, la première année ne serait donc pas compliquée du point de vue du contenu ». Reste à trouver les professeurs, la salle, les tapis, les élèves…

Un enseignement similaire

La première promo compte 12 élèves. Bien sûr, elle a des doutes. « Je me suis sentie très soutenue par Bernard, l'équipe de l'AIST, et tous mes amis du Shiatsu, anciens et moins anciens. Je crois beaucoup et depuis toujours en l'énergie du groupe ».

Son école calque son programme et son fonctionnement sur celle de l'EST à Paris. La 4e année, qui est une année de synthèse et d'approfondissement thérapeutique, s'effectue à Paris avec Bernard. « Il était très important que dans mon programme d'enseignement il y ait une référence vivante et pas que livresque au Seï Shiatsu Do ». Pour le reste Martine a une belle équipe féminine. « J'ai la chance d'avoir deux praticiennes de Shiatsu pour l'anatomie et la physiologie : Sophie Tallegas est kiné/ostéo et Sylvie Fieschi est agrégée en Sciences et vie de la terre. Nous tenons toutes le même langage », insiste-t-elle. Stina Joubert, praticienne, l'a assistée pendant 2 années, et assure avec brio la première année tandis que Martine s'occupe de la 2e et 3e année.

Faute de places, seule la première promo est venue à l'immersion de Buthiers. « Bernard a proposé d'organiser un « *Buthiers* » dans le Sud. Le dévolu a été jeté sur Sète fin juin 2017. Ouvert à tous, ce stage fonctionne comme celui plus au nord. Nous étions 45 venus de toute la France et d'autres écoles ».

DU 29 JUIN AU 1 JUILLET 2018

Stage de Shiatsu Martial et Fluidique

Animé par Bernard Bouheret
directeur de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Paris (E.S.T)
Organisé par l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Montpellier

Horaires : du Vendredi 10h au Dimanche 17h
Lieu : Maison du Lazaret à Sète (34), en bord de mer
Renseignements Complémentaires : martine.cano@gmail.com
PLACES LIMITÉES : date limite d'inscription 20/05/2018

Ecole de Shiatsu Thérapeutique de Montpellier-Méditerranée ; www.shiatsu-montpellier.fr

Passionnée, Martine Cano (à gauche) est entrée à l'EST en 2005.

Ateliers

Martine a orchestré les ateliers de pratique de l'AIST[2], en concourant à l'implantation du Shiatsu dans plusieurs hôpitaux parisiens pour le personnel principalement. Même principe ici. « Depuis janvier 2017, nous intervenons dans un Centre d'Hébergement d'Urgence, pour des soignants et des travailleurs sociaux le mercredi après-midi, grâce à Tifenn qui y est infirmière. Nous avons également un atelier d'entraînement pour les élèves une fois par mois encadré par Stina ou Adélaïde », résume-t-elle.

Les 28 élèves du Sud de la France ont cette chance d'avoir une professeure qui poursuit le maillage de son territoire méditerranéen pour leur apporter un savoir de qualité : « On voit des portes qui commencent à s'ouvrir dans le milieu hospitalier montpelliérain, une de mes élèves est soignante en chirurgie pédiatrique, on nous sollicite pour présenter le Shiatsu. Tout ceci me donne des perspectives inattendues... et joyeuses ! », conclut-elle.

Martine CANO

- Praticienne diplômée de l'EST Paris,
- Enseignante agréée de l'EST Paris et de l'UFPST (Union Francophone des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique).
- Enseignante de Qi Gong
- Vice-Présidente de l'AIST (Association Internationale de Shiatsu Traditionnel)
- Responsable du Pôle ateliers pratiques au sein de l'AIST de 2011 à octobre 2017

[1] Bernard Bouheret est le directeur de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique. Il a débuté sa formation de Shiatsu en 1977 et obtient son diplôme dans l'école de Maître Okuyama en 1981.

[2] L'EST requiert 300 h de pratique en plus des cours, des ateliers sont donc organisés pour les élèves depuis.

La voie du Shiatsu

Le 2 mai sort le coffret « La Voie du Shiatsu », produit par l'A.I.S.T. et édité par les Éditions Montparnasse. Un film de 52 minutes accompagné d'un livre de 116 pages, qui évoquent le Shiatsu sous toutes ses formes, et qui s'adressent aussi bien au grand public curieux de découvrir cette discipline qu'aux praticiens avertis.

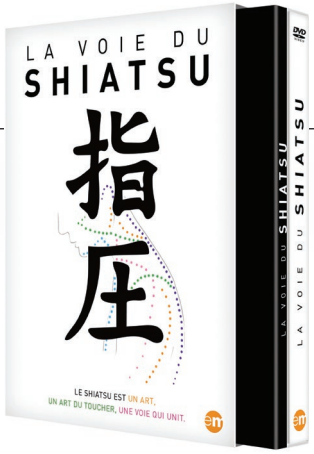
Le fruit pour l'A.I.S.T. de presque trois années de travail, avec plus de 80 intervenants, 2 réalisatrices entourées d'une quinzaine de techniciens, près de 160h de rushs, 14 interviews écrits. Pour sa première production audiovisuelle, l'A.I.S.T. a vu les choses en grand, et est allée au bout d'un projet qui lui tenait à coeur.

Genèse

Tout a commencé en septembre 2015, se souvient Bénédicte. L'A.I.S.T. relançait un projet de longue date, celui de faire un film sur le Shiatsu. Le C.A. a rencontré différents réalisateurs, et c'est finalement notre projet qui a été retenu ». « Avec Bénédicte nous ne nous connaissions pas, raconte Mylène, mais nous étions au même cours de Shiatsu. Quand elle m'a proposé de présenter le projet avec elle, j'ai tout de suite dit oui : nous nous sommes fait confiance. Je ne savais pas dans quelle folle aventure nous nous embarquions mais elle fut riche ! »

Deux mois de préparation plus tard, le tournage commençait. D'abord à Bruxelles, puis à Paris, Tokyo et St-Jacut-de-la-Mer. Avec une équipe de tournage et un matériel léger, pour pouvoir entrer facilement dans l'intimité des thérapeutes. « Notre objectif était de rencontrer un maximum de praticiens, professeurs, médecins, patients, élèves, pour saisir leurs différentes réalités », relate Benedicte. En avril 2016, une rencontre importante a lieu à Tokyo : Ivan Bel, un ami de Belgique, nous permet de rencontrer Namikoshi Kazutami Senseï (fils de Namikoshi Tokujiro, l'un des fondateurs du Shiatsu). L'école Namikoshi est la première école de Shiatsu au Japon, elle y forme la majorité des praticiens : c'est un temple de la discipline, deux immeubles entiers en plein coeur de Tokyo, où les élèves viennent durant 3 ans étudier les techniques manuelles, l'anatomie, la physiologie. Une statue du maître levant les pouces trône au pied de l'immeuble, à quelques mètres de son mausolée.

9 mois plus tard, le tournage est terminé. L'équipe a filmé plus de 80 interviews à 2 ou 3 caméras, et la plupart des praticiens interviewés ont été filmés également en séance. Vient alors la phase de post-production. C'est Mathieu Seguin, mari de Bénédicte et monteur pour le cinéma et la télévision, qui prend en charge le montage. Un travail colossal : il s'agit de dégager de ces nombreuses interviews une ligne directrice, et de trouver les personnages qui deviendront les protagonistes du film - et les choix sont parfois drastiques. En parallèle, Olivier Monteils, le conjoint de Mylène, musicien professionnel et compositeur, signera en grande partie la musique. Celle-ci est entièrement créée sur les images, à chaque séquence montée, ce qui donne une forte résonance entre le son et l'image.



Le coffret

Le coffret est vendu à partir du 2 mai sur le site de l'A.I.S.T. au prix de 25 € (prix membres A.I.S.T.), 27 € (prix écoles partenaires) ou 30 € (prix public).
Pour se le procurer, écrivez un mail à : prevente-dvd@shiatsu-aist.org
En précisant si vous êtes membres ; remise en main propre à Paris, dans les cours de l'E.S.T. ou ateliers de l'A.I.S.T., ou sur rv)
ou dans toutes les Fnac, Amazon et librairies spécialisées de Paris, au prix de 29,99 €

Dernières étapes de la post-production, la conformation des rushs, l'étalonnage de l'image (la mise en concordance des couleurs du film), réalisé par Agnès Mauxion, ancienne élève E.S.T.; avec ce film, elle conclut sa carrière de monteuse/étalonneuse pour se consacrer à sa pratique de Shiatsu. La réalisation du générique et du graphisme du film (par Bénédicte Seguin, également graphiste vidéo de métier), le mixage du film et l'enregistrement de la voix off dans un studio professionnel. Ces mois de travail aboutissent à une projection offerte par l'A.I.S.T. à ses adhérents au cinéma l'Entrepôt, en juin 2017.

Aventure-livre

Dans la salle de projection se trouve un membre des Éditions Montparnasse, une importante société d'éditions de DVD de Paris, dont le catalogue est axé films d'auteurs ou d'intellectuels. Pour eux, c'est un coup de coeur. Ils ont une proposition : éditer le film, mais plutôt que de faire un simple DVD, ils souhaiteraient prolonger l'expérience avec un livre, et éditer le tout sous forme de coffret. Pour les réalisatrices et Bernard Bouheret qui présidera le comité de relecture, c'est un nouveau challenge : ils ont trois mois pour écrire un livre de plus de 100 pages...

Le pari est relevé et « l'aventure-livre » commence : « Rencontres autour du Shiatsu » sera un livre d'entrevues sur 14 expériences concrètes autour du Shiatsu, pour approfondir et élargir le point de vue du film. Le corps japonais, Shiatsu pour les enfants adoptés, Shiatsu en prison, Shiatsu en soins palliatifs… De nombreux thèmes sont abordés par de grands acteurs de la discipline. Le Pr Baumelou, professeur émérite des Hôpitaux de Paris et coordinateur du Centre Intégré de Médecine Chinoise au sein de l'AP-HP, fait l'honneur à l'équipe de préfacer le livre. Egalement présent dans le film, c'est un éminent défenseur des médecines complémentaires à l'hôpital.

Après trois mois d'écriture, le livre est mis en page par Véronique Baudrand, graphiste et actuellement élève en première année à l'EST, et agrémenté de nombreuses photos. Un livre est né, à notre connaissance le premier aussi concret et actuel sur le sujet. L'A.I.S.T. a réussi son pari, sortir un film et un livre pour porter la Voie du Shiatsu au plus grand nombre.

Biographies

Mylène Pierrard est praticienne de Shiatsu, issue de l'audiovisuel (réalisation de vidéoclips et courts formats). Après une formation à l'E.S.T., elle exerce aujourd'hui en cabinet ainsi qu'en hôpital en service de pédopsychiatrie.

Bénédicte Seguin est praticienne et réalisatrice de documentaire, ainsi que graphiste vidéo. Après deux cursus de Shiatsu (école de Maison-Alfort et E.S.T.), elle travaille aujourd'hui en hôpital en service d'onco-gériatrie.

Hors les murs

Solydays, avec « Je donne ma perruque »

Fin juin 2017, trois praticiens sont intervenus sur le stand de l'association « Je donne ma perruque ». Sur chaise, 20 mn, une centaine de Shiatsus en 3 jours.

Valentine est étudiante en école de communication. En stage et à l'occasion de Solydays, elle gère le stand de cette association. Son but est de redistribuer des perruques de femmes ayant été touchées par le cancer du sein à celles victimes de la même maladie qui ne peuvent s'en offrir. Bref, pour continuer à rester et se sentir belle malgré tout.

« Nous recherchions une animation autour du toucher, le Shiatsu est devenu une évidence », explique-t-elle. Pendant les trois jours du festival musical contre le SIDA, les trois chaises n'ont pas désempli. Protocole raccourci, explication des vertus du Shiatsu, enthousiasme de tous, file d'attente, soleil resplendissant, environ une centaine de Shiatsus ont été reçus.

Victor et Françoise enchaînent les mouvements sur les corps des nombreux curieux.

Makoto

Shiatsu et zazen avec Alexi Ferrari

L'exercice du zen unifie la personne, corps et âme, instillant notamment la joie. Couplé au Shiatsu, il ouvre une autre dimension au soin, plus calme, plus profond. Alexi Ferrari est chirurgien orthopédiste. Il suit la voie du zen sous la direction de maître Eizan Röshi et de Jacques Breton depuis 20 ans. Il intervient régulièrement à l'AIST. Les praticiens présents perçoivent davantage l'intérêt de l'ouverture du cœur dans leur discipline. Pendant 3 heures, s'alternent méditation et Shiatsu, pour aller plus loin dans le soin.

Pour aller plus loin, *Alexi Ferrari guide des méditations zazen au Centre Assise, le mercredi de 19h à 21h, 40 rue Quimcampois.*

Shiatsu solidaire

Mission au Bénin

Depuis novembre 2016, l'AIST a missionné des praticiens au Bénin, près de Cotonou. Ces voyages solidaires ont évolué au fil d'aléas et du temps. L'objectif reste le même : pratique et enseignement du Sei Shiatsu Do, le Shiatsu de la Voie sincère.

Initiée par Sidonie Louhonne, Béninoise, infirmière à Cochin et élève à l'EST, la mission Bénin s'est d'abord déroulée dans un centre médico-social tenu par une congrégation religieuse et dans un orphelinat. « Ma grand-mère pratiquait la médecine traditionnelle africaine à l'aide du toucher, massages, manipulations. Cette médecine ne s'apprend pas, la transmission est orale. A mesure de ma formation de Shiatsu, j'ai souhaité partager ce savoir dans mon pays d'origine. J'espère ainsi participer au réveil de la mémoire des traditions africaines, dans un but de promouvoir la santé à titre préventif et curatif », explique Sidonie.

La première équipe était composée de quatre praticiens (Mireille, Christian, Marie-Elisabeth et Sidonie). Le centre Sainte Elisabeth est tenu par les Sœurs Oblates Catéchistes Petites Servantes des Pauvres. « Notre contact était sœur Léontine. Elle a collaboré aux trois missions avec Pierre Ouloukou, un patient devenu élève pour soigner son beau-père ». Lors de la première mission et de la suivante, l'enseignement du Shiatsu à main plate et assis a permis de créer un noyau d'apprentis pérenne. « En mars dernier, le groupe comptait 14 personnes dont deux tiers d'anciens élèves. La majorité sont de jeunes kinés, une profession en plein développement au Bénin », indique Mireille, la cheffe de mission.

Émotion du toucher

L'autre volet fin 2016 consistait en une intervention dans un orphelinat. Pendant 2h30, après la sieste, les quatre praticiens massaient des petits atteints entre autres de troubles neurologiques. Les résultats ont été probants. Marie-Elisabeth s'est occupée de Joël, un petit rachitique de 4 ans, dont les prunelles se sont illuminées après 2 heures de soin.

Shiatsu solidaire (suite)

Il a ensuite effectué quelques pas en donnant la main aux nounous. Quant à Mireille, elle gardera le souvenir d'Angel, petite épileptique qui s'est apaisée sous ses doigts en plusieurs séances.

Lors de la troisième session, dans un autre orphelinat, deux enfants de 10 ans ont imité les praticiens avec des gestes sûrs. « Cela nous a beaucoup touchés et peut-être pourrons-nous les former sur le dos, les mains ou les pieds ».

Autonomie

L'objectif de mars 2018 était d'enseigner le protocole avec usage du pouce et de continuer la MTC (niveau 2 pour compléter les acquis précédents). Si Mireille et Christian étaient encore de la partie, Muriel les accompagnait (Marie-Elisabeth et Cécile ont participé à la 2e session en octobre 2017). « Le centre médico-social n'était pas disponible. Nous nous sommes adaptés grâce à Pierre Ouloukou. Nous avons loué une maison, ainsi que la terrasse où l'atmosphère était un peu plus tempérée grâce à la brise. Cette fois-ci, les élèves sont venus à nous. Nous avons continué l'initiation au Qi Qong, comme précédemment, afin d'assouplir les corps et de ressentir le Qi ».

« Au cours des trois missions successives, notre organisation a évolué pour nous amener à une forme d'autonomie vis-à-vis des institutions avec lesquelles nous coopérions. Nous pouvons nous appuyer désormais sur les relations nouées au fil du temps. Notre groupe d'élèves est motivé et investi. Notre objectif futur est de finir l'apprentissage complet du protocole au pouce et approfondir la théorie ».

Les ateliers de l'AIST

Lors de l'exercice 2016-2017, l'AIST comptait 16 ateliers d'application pratique, dont une dizaine dans les hôpitaux, notamment Cochin ou Necker. Ont ainsi été assurées de 40 à 50 h de pratique par mois, avec la participation d'une centaine de donneurs.

Si, à la rentrée 2017, l'AIST a renoncé à être présente à Broca, La Collégiale et La Rochefoucauld après une année test de reprise, il faut noter l'ouverture d'ateliers dans deux autres hôpitaux, à Saint-Antoine (Paris 12e) et à Corentin Celton (Issy-les-Moulineaux).

Concernant l'entraînement et l'approfondissement, quatre sites (3 à Paris avec la BNF, Montreuil et Montparnasse) et un à Montpellier ont offert 28h de pratique par mois avec une très bonne fréquentation.

L'AIST assure également trois ateliers thérapeutiques concernant des pathologies spécifiques : l'un accessible dès la 3e année et consacré à la polyarthrite rhumatoïde (encadré par deux praticiens) ; dans le service de pédo-psychiatrie à la Pitié Salpêtrière, accessible à la fin de la 4e année et au-delà ; à Necker, réservé à des praticiens expérimentés.

Responsables : Danica a pris la relève de Martine à la rentrée 2017 ; alors que Michèle poursuit la gestion et la négociation des conventions.

ASSOCIATION SHIATSU TRADITIONNEL INTERNATIONALE

• AIST Newsletter, 1 bd Arago, 75013 Paris.
• Directeur de la publication : Bernard Bouheret.
• Rédacteur en chef : Élodie Lamboley.
• Comité de rédaction : Bernard Bouheret, Chantal Decamps
• Ont contribué à ce numéro : Catherine Hugon, Martine Cano, Mylène Pierrard, Bénédicte Seguin, Christian Pascault, Mireille Josselin
• Mise en page : Véro Baudrand. • ISSN 2492-1742.