ASSOCIATION SHIATSU TRADITIONNEL INTERNATIONALE

AIST news

n°8 - printemps 2017

Du côté des ateliers (p 3)
Necker monte en puissance

Du côté des ateliers (p 4)
Quand l'art sert le social

Du côté des créateurs (p 5)
Le Taï Chi pour canaliser et libérer l'énergie

Shiatsu Solidarité (p 6 à 7)
Shiatsu Martial à Auroville

Shiatsu Solidarité (p 8 à 9)
Savoir accueillir ce qui vient

Du côté des Praticiens (p 10 à 11)
Un apprentissage dans la douleur

Université Makoto (p 12 à 14)
- Le Shiatsu selon Ohashi Sensei
- Nutrition : trois jours pour mieux comprendre

Documentation (p 15)
Un peu de lecture

Reportage (p 16)
La voie du Shiatsu bientôt sur vos écrans

L'édito

de Jean-Claude Tanguy, Président de l'AIST.

Les chemins de l'université Makoto

La grande majorité des adhérents de l'AIST est formée à la pratique du Sei Shiatsu Do par l'EST (École de Shiatsu Thérapeutique). Cette formation ouvre à la connaissance de protocoles de Shiatsu développés par Bernard Bouheret, mais aussi aux principes de la médecine chinoise, au diagnostic par les pouls, à la pratique du Qi Gong et de la méditation…

De son côté, l'AIST organise régulièrement des journées de formation qui sont, depuis 2012, placées dans le cadre de l'université Makoto. La programmation est assurée par Bernard. Depuis sa création, l'université Makoto a permis aux adhérents d'avoir un aperçu d'autres styles de Shiatsu (Maître Yushi Kawada, Ohashiatsu avec Jean-Marc Weill), de pratiquer la méditation (Zazen avec Alexis Ferrari), de se confronter à différentes pratiques de Qi Gong (Qi Gong de l'arbre avec Maître Ming Shang, Dao Yin assis avec Jacqueline Desmottes) et d'élargir ainsi leur vision des pratiques énergétiques et thérapeutiques orientales.

…

L'édito
(suite)

Pour autant, la médecine occidentale est également très présente dans le programme Makoto : La Phytothérapie par Jean-Claude Lapraz (Docteur en médecine, Phytothérapeute-clinicien), l'Aromathérapie par Michel Faucon (Docteur en Pharmacie et Aromatologue), la Micro Nutrition par les Docteurs Jacqueline Warnet et Louis Berthelot ainsi que la Diététique, Nutrition et Micro Nutrition par le Docteur Claire Delcros.

Le programme de l'université Makoto offre un choix de connaissances thérapeutiques particulièrement intéressantes pour un praticien de Shiatsu soucieux de guider ses patients dans les chemins de la guérison.
Les progrès de nos patients vers une meilleure santé passeront par les soins Shiatsu et éventuellement par l'utilisation des plantes médicinales, mais aussi par l'amélioration de leur mode de vie et de leur hygiène alimentaire. Cela ne concerne pas que les patients que nous recevons ; les nombreuses portes de la connaissance ouvertes par l'EST et l'université Makoto doivent aussi nous amener à changer nos pratiques de vie quotidiennes pour demeurer en bonne santé et être en plein accord avec nos conseils de thérapeute.

Savoir médical, savoir-faire thérapeutique, savoir-être du praticien, toutes les composantes d'un projet pédagogique de qualité pour praticien de Shiatsu sont présentes dans le programme de l'université Makoto. Sachons en profiter et en faire bénéficier nos patients.

Du côté des Ateliers

Necker monte en puissance

L'atelier de Necker est le dernier en date ouvert en milieu hospitalier, en octobre 2015, et destiné au personnel soignant et administratif. Il ne désemplit pas.

La mécanique est bien huilée. Suite à un contact en milieu hospitalier, une journée porte ouverte est organisée pour sensibiliser le personnel. À Necker, elle a eu lieu le 22 juin 2015 : Qi Qong mené par Bernard Bouheret, directeur de l'EST, et Shiatsu dispensés par les élèves et certains praticiens.
Le résultat ? L'ouverture d'un atelier en octobre 2015 et d'un cours de Qi Qong dispensé par Dominique Lyon, également co-responsable de l'atelier polyarthrite de l'école. Les deux activités sont rapidement montées en puissance. Signe d'un besoin.

L'hôpital a mis les moyens en place. D'octobre à juin, six donneurs pratiquent dans une salle très agréable, lumineuse, bien équipée (tapis, zafus et couvertures). Ils sont encadrés par deux praticiennes de la promo 2013 : Mylène et Sonia qui gèrent, avec le sourire, les plannings afin que tout se déroule sans anicroche.

Ouvert aux 2e année de l'EST, membres de l'AIST, l'atelier a lieu trois fois par semaine : le lundi de 12 h à 14 h et de 18 h 30 à 20 h 30 et le jeudi de 18 h 30 à 20 h 30. Il faut remarquer que ces horaires permettent aux élèves salariés d'y participer, en vue de totaliser les 300 heures de pratique requises par l'EST.

Une salle accueillante. Sonia en démonstration.

Du côté des Ateliers

Quand l'art sert le social

Le documentaire « Shh…* » offre des tranches de vie de cinq hommes de la pension de famille Tolbiac de Coallia, à Paris. Quelle réjouissante surprise de découvrir sur grand écran un autre visage des receveurs habitués des ateliers de l'AIST.

« Ce documentaire est le troisième volet de notre projet audiovisuel mis en place en 2015. Nous avons créé un atelier vidéo d'initiation et proposé des "cartes postales vidéo" à nos 25 résidents géographiquement séparés de leurs proches. L'objectif du projet était le développement d'actions d'accompagnement social favorisant les échanges, la communication et la transmission », explique Christelle Ouango, travailleuse sociale à la pension de famille Tolbiac et coréalisatrice du documentaire.

La jeune femme s'est appuyée sur le savoir-faire de Bérénice Roubaud, étudiante à l'école de Bock et maintenant en master cinéma à Nanterre. À 23 ans, elle avait déjà tourné des films scénarisés, mais jamais de documentaire. « Ce projet correspondait à mes attentes en tant que réalisatrice : conjuguer l'art et un regard humain sur une problématique sociétale », raconte Bérénice.

Émouvant, drôle, empathique

Point de pathos dans « Shh… ». Point d'amateurisme non plus. C'est une œuvre de création, écrite, réalisée et tournée par les deux jeunes femmes, avec l'aide de deux pensionnaires derrière la caméra (opérateur et travelling). La postproduction a été assurée bénévolement par des professionnels de l'audiovisuel.

Plus de 150 heures de rush ont donné naissance à 50 mn d'un documentaire en noir et blanc, très esthétique et original dans sa mise en scène. Bechir BEJAOUI, Boulaye Bathily, Chhavy Chhun, Bruno Paumier et M. Lah racontent, se racontent. Dans leur logement, sans tabou, sans mise en scène, avec naturel. Souvenirs d'enfance, de leur vie professionnelle, de leur passion ou de la vie. Un voyage émouvant, voire philosophique lorsqu'une des personnes lâche : « Notre pauvreté c'est notre richesse en Afrique. Si vous avez tout ce que vous voulez et pas de gens autour de vous, c'est zéro. »

En tant que spectateur, ce documentaire est réjouissant. Mais, pour les protagonistes, son impact va bien au-delà. Le recueil des récits a stimulé l'estime de soi grâce à un travail préalable de valorisation des individualités, du vécu, du parcours. L'expression face caméra était libre, la communication étant ainsi stimulée tout comme le besoin d'échange, de partage et de transmission.

Les « stars » du documentaire, certains élèves de l'EST et membres de l'AIST les connaissent bien puisqu'ils sont aussi les « stars » des ateliers de la Pension de Tolbiac, le jeudi après-midi, une fois par mois. « Ils sont très impliqués. Cela fait vraiment plaisir, » conclut Mokhtaria Ressous, travailleuse sociale, qui coordonne les ateliers avec l'AIST et qui a été la véritable cheville ouvrière du documentaire.

** Le film n'est pas encore sorti en salle et, pour le moment, concourt dans des festivals.*

Pension familiale Tolbiac de Coallia en chiffres :

- 25 résidents, dont 68 % ont plus de 60 ans.
- Nationalités : malienne (28 %), française (24 %), marocaine (12 %), algérienne, cambodgienne, italienne.
- Les ressources : retraités (60%), bénéficiaires du RSA (12%), bénéficiaires de l'AAH / pension d'invalidité (20 %), salariés en AT (8 %).
- Niveau de vie : 72 % en dessous du seuil de pauvreté.

Du côté des créateurs

Le Taï Chi pour canaliser et libérer l'énergie

Éric Bouteloup a abordé le Taï Chi en Chine en 2000, puis s'est perfectionné quelques années plus tard, toujours en Chine. Cette discipline lui a ouvert beaucoup de perspectives, comme celles de l'apprentissage et de la pratique du Shiatsu.

Élève de la promo 2011, Éric a découvert le Taï Chi en Chine voilà 17 ans. « Je cherchais un moyen pour me détendre, j'ai essayé la méditation, le yoga, mais le Tai Chi me convenait mieux », raconte-t-il. Il a visité la Chine pendant un an, en séjournant notamment à Kunming, province du Yunman dans le sud du pays.

C'est en 2003, lors de son deuxième voyage, qu'il a approfondi son apprentissage du Taï Chi. « J'ai étudié six ans à Kunming pour suivre l'enseignement de maître Lyu Huijia. Il est un représentant de l'école Wudan, une école d'art martial qui date du 13e siècle », précise-t-il. Il a également abordé le Kung Fu : « Le Taï Chi est lent et le Kung Fu rapide. Il existe un fort lien entre les deux. En Taï Chi, on recherche le relâchement, l'enracinement, la stabilité. En Kung Fu, la rapidité et la fluidité. Il est important d'associer les deux. Il est plus difficile de se relâcher dans la rapidité. »

Après une année de pratique (2003-2004) dans l'Empire du Milieu, il y revient pour s'y établir et se perfectionner auprès du même maître. « Je l'avais rencontré par relation. Son approche me correspondait parfaitement », explique-t-il. Puis, en septembre 2014, il commence à enseigner le Taï Chi à Maison-Alfort, deux fois par semaine, à une vingtaine de personnes. « Je travaille surtout sur deux axes : enracinement et équilibre, et coordination du corps. Je n'insiste pas du tout sur le côté martial, je privilégie le relâchement », dit Eric.

À l'écoute de l'autre

Mais quel lien avec le Shiatsu ? « Il y a 12 ans, j'étais incapable de donner un massage car j'étais beaucoup trop tendu. Le Taï Chi m'a appris à être présent, relâché, relié au patient, à l'écoute de l'autre, car en Taï Chi on est à l'écoute de soi et de l'autre », précise-t-il. Parlant couramment chinois, il s'était initié au massage chinois de 2005 à 2010. « J'ai découvert le Shiatsu à mon retour. Celui enseigné à l'EST est fondé sur la médecine chinoise et sur la pratique du Qi Qong. Le Taï Chi est un outil de la médecine chinoise au même titre que le Qi Qong. J'ai appelé Bernard, nous avons discuté et je me suis inscrit à l'EST », se remémore-t-il.

« Je me suis immédiatement reconnu dans l'enseignement de Bernard. J'avais déjà le Qi au bout des doigts, qui donne la main de souffle. Il m'est essentiel de pratiquer Kung Fu, Taï Chi et Qi Qong, les trois sont liés pour faire bouger les choses. En fait, l'énergie circule grâce à la détente du corps. L'école Wudan dit que l'esprit ne contrôle pas la circulation de l'énergie et que la puissance naît du lâcher-prise. »

Shiatsu Solidarité

Shiatsu Martial à Auroville

Delphine Lamy et Émilie Salaberri, élèves de 3e année au moment de leur voyage, ont pratiqué à proximité de la ville fondée par Sri Aurobindo en Inde pendant l'été 2016. Morceaux choisis.

Delphine et Émilie au dispensaire.

La première semaine d'août, nous avons eu la chance d'assister Natacha, praticienne à Auroville, le temps d'un workshop de Shiatsu martial. Une dizaine de villageois tamils, avides de découvrir ou de redécouvrir cette technique, se sont prêtés au jeu.

Le dispensaire, où nous étions généreusement accueillis, était tenu par Motu, un petit bout de femme de 36 ans, rayonnante d'énergie. Il se situait dans un village tamil à deux pas d'Auroville.

La chaleur enveloppait rapidement l'atmosphère. Le workshop se déroulait tous les matins de 10 h à 12 h.

Nous installions les matelas le plus à l'abri possible du soleil, dans le couloir du dispensaire.

Certaines personnes du groupe avaient déjà été initiées au martial lors du dernier séjour de Bernard à Auroville, en janvier 2016. Une démonstration nous a permis de mesurer où ils en étaient et ce qu'ils avaient retenu. Une certitude s'est imposée : Bernard avait dû longuement insister sur les percussions, car ils s'en sont donné à cœur joie ! Cela nous a remémoré les fins de stage à Buthiers…

Chaque matin, nous reprenions le protocole par étape.

Les apprentis semblaient peu habitués à certaines postures. Leurs corps largement abîmés par une vie rude (douleurs aux genoux, aux lombes), les attitudes et positions devaient être corrigées.

Chaque matin, après un Qi Gong pour soulager les lombalgies, nous avancions dans le protocole. Un petit noyau de fidèles se présentait quotidiennement. Le bouche à oreille en attirait d'autres. Les célébrations fréquentes au temple en retenaient d'autres.

Une pratique quotidienne de 10 h à 12 h.

Langage de la bienveillance

L'apprentissage s'effectuait dans la bonne humeur et le partage. Nous échangions quelques mots de tamil contre quelques mots de français. Mais Motu traduisait le reste de l'anglais vers le tamil.

Au fil des jours, les gestes s'affirmaient, les postures s'assouplissaient. Certains avaient déjà le mouvement adapté, la main sûre et juste !

Une grande énergie se dégageait lors de ces pratiques. Un enivrant mélange de la magie du lieu, de la chaleur et de la spiritualité omniprésente. Nous étions ici sous la protection de Ganesh, le dieu à la tête d'éléphant qui supprime les obstacles. Il est aussi le dieu de la sagesse, de l'intelligence, de l'éducation et de la prudence, le patron des écoles et des travailleurs du savoir. Une offrande au centre du dispensaire nous le rappelait.

À l'issue des cinq jours, nous sommes parvenus à terminer le protocole. Nous avons quitté Motu et ce groupe très attachant, pleines de gratitude.

Même si la barrière de la langue ne nous avait pas permis d'échanger directement, le langage universel du cœur, ces mains serrées reconnaissantes, ces embrassades d'au revoir en disaient plus long que des mots.

Nous leur avons laissé un protocole de soin en Shiatsu martial entre les mains, et sommes reparties avec le souvenir émouvant de tous ces sourires.

Une expérience inoubliable.

Du côté des Praticiens

Un apprentissage dans la douleur

Anne Kessler a convaincu un centre antidouleurs à Berlin qu'exercer le Shiatsu sur des patients pourrait les soulager. Elle est entrée dans un protocole d'étude sur une pathologie particulière : la fibromyalgie. Elle y a appris que le métier de thérapeute n'est pas forcément facile.

Anne Kessler.

« J'ai vécu à Berlin pendant deux ans. C'était un rêve d'aller y retrouver mes racines allemandes et de respirer au rythme d'une ville très verte, très ouverte. En juin 2015, j'ai eu l'opportunité d'exercer le Shiatsu sur des patientes traitées pour la fibromyalgie dans un centre du traitement de la douleur à Berlin. Je rédigerai mon mémoire de 4e année de l'EST sur le traitement de cette pathologie », précise Anne Kessler. Une suggestion du directeur de l'École de Shiatsu Thérapeutique.

Ce centre accueille notamment les doctorants en médecine de l'hôpital universitaire de La Charité pour qu'ils effectuent leurs recherches. « Je pense que la vocation de structure d'accueil pour les médecins en herbe a joué en ma faveur. »

« J'ai eu la chance, assez inouïe, de ne pas voir ma demande refoulée. J'avais simplement spécifié que je voulais une pathologie douloureuse, des patients, un médecin pour superviser le travail et recruter les volontaires et, tant qu'à faire, un lieu de travail à disposition pour les rendez-vous », se souvient la jeune femme.

Conviction

Anne a défendu son projet devant un conseil d'une douzaine de médecins plutôt curieux de savoir quel genre d'étude et d'expérience elle désirait mener. Ces hommes de science étaient plutôt habitués à tester de nouveaux médicaments antidouleurs ou à superviser des protocoles d'études typiquement universitaires. Le médecin en chef, le Dr Jan-Peter Jansen, anesthésiste et urgentiste, a résumé sa demande avec humour, « mais sans un brin de scepticisme » : «Alors comme ça, vous Française, vous voulez expérimenter sur nos patients un art manuel japonais, fondé sur une médecine chinoise et le tout en allemand ?»

« J'ai éclaté de rire et j'ai répondu : "Oui, ni plus ni moins" », se remémore-t-elle. Le Dr Jan-Peter Jansen a acquiescé. Le Dr. Susanne Gramatté s'est portée volontaire pour suivre cette étude sur la fibromyalgie, avec un intérêt évident. Elle a pris en charge le recrutement des patientes et participé elle-même à l'étude en écarquillant souvent les yeux tout ronds lorsque Anne lui explique qu'elle essaie de traiter les montées d'énergie du foie, les vides de Qi, les Yang apparents, les rates au court-bouillon, les portes, les fenêtres, les quatre (plus une) saisons…

Corps, émotions, énergies

Anne a suivi 5 patientes régulièrement. « C'est une maladie très difficile à supporter. J'ai beaucoup travaillé en fluidique et pas plus de 40 mn. Les liens de confiance créés n'étaient pas toujours faciles à gérer pour moi. Surtout lorsque je ressentais leurs douleurs psychiques ou lorsque je réalisais quelles erreurs thérapeutiques avaient engendré autant de souffrance», se souvient la jeune femme. Elle a constaté quelques améliorations temporaires comme une bonne nuit de sommeil ou la reprise d'une activité physique.

Même si l'histoire de Anne semble idyllique, elle insiste sur un fait : « Il serait bien faux de dire que c'est simple. La fibromyalgie me lançait un défi récurrent : comment aborder par le Shiatsu des personnes qui souvent ne supportent pas qu'on les touche. C'était parfois insupportable de travailler dans ce lieu si chargé de douleurs et lisibles sur tous les visages. J'ai fait mes dernières séances en prenant de la distance comme les médecins du centre… comme je les comprenais soudain… ! »

Anne ne regrette évidemment rien car elle a beaucoup appris, sur sa fonction de thérapeute notamment. « Je suis tombée malade avec des symptômes similaires. Bernard m'a aidée. Il m'a expliqué qu'il fallait prendre l'information que donne le corps de l'autre, mais en aucun cas les émotions et les énergies qu'il dégage. Ce que je n'avais pas su faire. À la fin, j'ai appris à ne plus vouloir guérir à tout prix mes patientes, juste faire de mon mieux...sans espérer de miracle. »
Cette épreuve, Anne a réussi à la surmonter et capitaliser dessus pour le meilleur.

Pour plus d'informations sur ce centre :
http://www.schmerzzentrum-berlin.de

Shiatsu Solidarité

« Savoir accueillir ce qui vient »

Deux fois par an, l'AIST mène une mission solidaire dans la région montagneuse de Cusco. Soins et cours jalonnent l'emploi du temps des praticiennes. En mai 2015, Maria Luisa Grascoeur s'est envolée pour le Pérou avec Béatrice Bernard et Carmen Vallée-Duval. Récit d'une expérience quasi initiatique.

Béatrice Bernard.

Depuis 2011, sous l'impulsion de Béatrice Bernard, l'AIST et l'EST interviennent à l'APAINE, un centre de rééducation pour enfants handicapés, situé à Sicuani au Pérou. En 2013, une convention a été signée entre notre association, notre école et l'Évêque de Sicuani, pour dispenser une formation de Shiatsu au personnel de l'institution*. En mai et en novembre, trois praticiennes voyagent jusqu'à la cité nichée à 3 548 m d'altitude au nord-ouest du lac Titicaca. Maria Luisa connaissait déjà le Pérou. « C'est un pays qui résonne en moi, je m'y sens comme chez moi sans me l'expliquer. Faire du Shiatsu là-bas était comme un appel, une évidence », avance-t-elle.

Prévenue que l'altitude pouvait engendrer le mal des montagnes, elle a été surprise de ne sentir ni maux de tête, ni oppression. « Plus que jamais, j'avais les pieds sur terre et la tête dans les étoiles. Nous pouvions voir la montagne de quelque côté que nous tournions notre regard. Je me suis sentie comme un oisillon dans son nid », décrit-elle. Ancrée dans le moment présent sans parasite extérieur, ancrée en soi. Une perception subtile mais essentielle pour une praticienne.

Leçon de vie

Les trois compagnes ont vécu deux semaines au rythme péruvien. « J'ai été frappée par l'engagement, le professionnalisme, la bonne humeur et la joie de nos hôtes. Felipa et Manuela nous ont conviées à partager un repas typique à base de fromage, de maïs et de pommes de terre. Nous avons aussi été invitées à célébrer la fête des mères autour de mets similaires avec tout le personnel de l'APAINE. » Un témoignage unique sur l'importance et la présence des femmes dans cette société. Une immersion précieuse.

L'expérience au Pérou ne laisse pas indemne. La plupart des missionnaires mentionnent une leçon de vie donnée par les patients, une foi en la vie quoi qu'il arrive. « Ils sont toujours joyeux. Certains sont très abîmés, mais leurs yeux pétillent. Certains viennent de loin car le centre est réputé. Ils respirent l'amour de la vie. Ils n'ont pas de richesses matérielles, mais sont riches spirituellement. Peut-être parce qu'ils sont en accord avec la nature, grâce à Pachamama et Pachapapa qu'ils honorent. Le fait que nous venions de loin pour eux créé une ouverture, un mouvement, un lien de confiance », analyse-t-elle. Il faut garder son cœur ouvert pour accueillir…

Rencontres inspirantes

Pour leur grand bonheur, les praticiennes ont eu le temps de découvrir les environs. Des moments, pour Maria Luisa, émaillés de rencontres surprenantes. Pisac, dans la Vallée Sacrée, est réputé pour son marché d'artisanat. Des vestiges incas dominent la cité. Pour y accéder, l'ascension s'est révélée éprouvante car Maria Luisa est peu habituée à la randonnée et encore moins en montagne et en altitude. « Mon cœur battait fort, mon souffle était court. La mélodie d'un joueur de flûte nous accompagnait. Arrivée à sa hauteur, je lui ai donné une pièce. Il m'a demandé si je méditais. Un peu interloquée, j'ai répondu : "oui un peu." Il m'a répondu : "alors gravissez cette montagne comme si vous méditiez". Je l'ai remercié, un peu sceptique, mais suivant son conseil. Ma respiration s'est apaisée et, même si cela n'a pas été facile, je suis parvenue au sommet. Soudain, je me suis sentie plongée dans un rapport vibratoire avec la montagne, la nature. Vraiment surprenant », se remémore-t-elle.

Les missionnaires, dont Maria Luisa au centre, entourées de sourires péruviens

L'île d'Amantani, sur le lac Titicaca, s'est révélée tout aussi inspirante. « J'y ai croisé une femme âgée qui portait une charge très lourde sur son dos. Le chemin était abrupt. Je lui ai offert des feuilles de coca, chose courante là-bas. Elle a soulevé un pan de sa robe pour ne pas les prendre directement avec sa main. Elle a reçu ces feuilles comme une offrande. Son geste m'a beaucoup ému. »

Richesse humaine

Le Machu Picchu s'est avéré aussi riche humainement. « N'ayant plus de soles, la monnaie locale, un guide free-lance a néanmoins insisté pour me faire visiter le site. La seule condition a été que je corrige ses fautes de français. À l'aller, j'ai aidé un jeune Australien qui saignait du nez à cause de l'altitude. Je lui ai montré quelques points de Shiatsu qui se sont montrés efficaces. Au retour, une Argentine, médecin généraliste, m'a abordée. Elle avait assisté à l'épisode. Elle était intriguée et nous avons sympathisé. »

Le bouquet final s'est produit, la veille du départ : « J'ai rencontré, dans la cuisine de mon hôtel, une personne que je cherchais à voir à Paris depuis des mois, la personne avec qui j'avais fait mon premier voyage au Pérou ! »

Maria Luisa a su rester attentive et ouverte à tout ce qui s'est offert à elle pendant cette mission à Sicuani. « Je crois qu'il faut être au diapason de ce qui nous entoure et savoir accueillir ce qui vient. Être attentif et garder de bonnes intentions, en Shiatsu comme dans la vie. Et comme a dit Einstein, "la connaissance s'acquiert par l'expérience. Tout le reste n'est que de l'information." »

* Voir la newsletter n°6.

Université Makoto

Le Shiatsu selon Ohashi Sensei

Jean-Marc Weill est un globe-trotter. Il a exercé le Shiatsu aux quatre coins du monde. Un Shiatsu qu'il a appris avec Maître Ohashi. Un Shiatsu différent de celui enseigné aux élèves de l'EST. Une cinquantaine d'entre eux étaient venus découvrir cette autre méthode début juin 2016.

« J'ai été élève et assistant de Maître Ohashi pendant 10 ans. J'ai pu apprendre la technique, mais aussi quelques bottes secrètes. Aujourd'hui, vous allez voyager dans une zone d'inconfort. Le travail et les mouvements que nous étudierons sont particuliers. Vous vous sentirez peut-être comme un débutant. Au final, l'expérience sera enrichissante », précise en introduction Jean-Marc Weill. C'est un des aspects du Shiatsu tel qu'Ohashi l'enseignait : essayer d'autres techniques, s'alimenter d'autres savoirs pour diversifier et nourrir sa propre technique.

Pour le maître japonais, le diagnostic du patient provient de l'auscultation du Hara. On scrute les kyo et les jitsu sur le ventre. Les mains recherchent avec bienveillance les vides ou les pleins. Une main est fixe, l'autre investigue les zones autour du nombril. À l'écoute des organes. Pas toujours aisé, parfois surprenant, on essaie de ressentir, de libérer son esprit pour que le corps du partenaire s'exprime. Pour que les deux Haras soient en communication. Un diagnostic s'élabore au fil de la palpation pour rééquilibrer les kyo et les jitsu. Le ventre exprime le présent alors que le dos évoque le passé. Toutes les énergies partent du Hara.

« Pour maître Ohashi, le mouvement naturel est celui du croisement des bras et des jambes à quatre pattes. Cela se nomme le *cross patterning movement*, c'est la base de sa technique », poursuit Jean-Marc Weill. « C'est un mouvement où on est relâché, pas dans la tension ». Sauf, que la méthode demande de la réflexion et surtout d'essayer d'oublier momentanément ses acquis…

À quatre pattes donc, rarement assis, les mains se posent sur le corps comme des pattes de chat. La main mère écoute et soutient, elle est fixe comme le genou opposé. La main messagère ou serviteur, travaille. Le poids du corps se pose sur la main mère, puis sur la main serviteur qui se met alors en mouvement avec le genou mobile. Par exemple, la main mère est sur le sacrum, la main serviteur sur l'omoplate. Cette dernière viendra rejoindre la main mère. Un ballet un peu difficile à réaliser à brûle-pourpoint…

Jean-Marc Weill est membre de l'UFPST. Son école est en Guyane.

Ohashi et Masunaga

Les deux maîtres ont débuté sous la houlette du maître Namikoshi au Japon.

Ohashi a pu expérimenter depuis son plus jeune âge, les soins traditionnels de l'Orient.

Né en 1944 près de Hiroshima (Japon), il était de faible constitution et tombait facilement malade. Il a pu se rétablir, puis conserver une bonne santé grâce aux techniques de soins qui constituent désormais la base de son enseignement. En 1970, Ohashi part pour les États-Unis après avoir terminé ses études à l'université Chuo et avoir étudié auprès de nombreux enseignants. Sa pratique professionnelle du Shiatsu obtient vite un véritable succès.

Après avoir fondé son école en 1974, il dépose la marque Ohashiatsu® et commence à former, puis à envoyer dans d'autres écoles, ses propres enseignants. Il fait également des conférences, donne des cours dans des universités, des écoles professionnelles ainsi que dans des centres d'études orientales dans le monde entier.

*Source : **http://www.ohashiatsu.fr/ohashi***

Shizuto Masunaga est né en 1925 à Hiroshima. Il est décédé en 1981. Il a réintroduit les principes de base de la médecine traditionnelle chinoise (cinq éléments, Yin et Yang, méridiens, etc.), mais surtout le phénomène de vide et de plénitude appelé respectivement kyo et jitsu. Il a innové, en s'attardant sur les aspects psychologiques en relation avec les symptômes physiques rencontrés lors de sa pratique. À treize ans, Masunaga est initié aux différentes techniques du Shiatsu. En 1949, il est diplômé de psychologie et poursuit ses études de thérapeute. Il ouvre l'institut IOKAÏ à Tokyo en 1968.

Il a transformé le Shiatsu officiel en y introduisant un esprit zen de compassion et de lâcher-prise, fondé sur la nécessité pour le donneur de faire un travail sur soi, aux différents niveaux de son être, afin d'établir avec le receveur une relation humble et profonde.

Il utilisait la pression des doigts le long des canaux d'énergie, mais aussi celle des mains, des coudes, des genoux, des pieds, un travail global et postural engageant le corps tout entier. Partant des textes anciens, et à travers son expérience clinique, il a étendu à l'intégralité du parcours des douze méridiens la pratique du Shiatsu, afin d'en parfaire la technique et d'en accroître l'efficacité.

*Source : **http://www.shiatsu-arts-culture.com/***

Jean-Marc Weill démontre le cross patterning movement.

Université Makoto

Nutrition : trois jours pour mieux comprendre

La santé est influencée par la qualité de la nutrition. Sur ce point, l'Orient et l'Occident sont en accord. Pour approfondir la perspective occidentale, le docteur Claire Delcros a animé trois jours de formation fin octobre, en novembre 2016 et en janvier 2017.

Le docteur Claire Delcros est biologiste médicale, ostéopathe DO, titulaire d'un DU diététique et maladies de la nutrition, d'un DIU alimentation santé et micro-nutrition et d'une formation en neuro-nutrition. Elle a animé 21h de stage pour l'AIST. Une quarantaine d'élèves a assisté aux trois journées. L'objectif était de démontrer le lien entre la nutrition et les différentes pathologies rencontrées en cabinet, d'apporter des connaissances aux praticiens et de leur donner un outil supplémentaire pour préserver la santé des patients.

Il a été clairement établi que l'alimentation joue un rôle prépondérant dans les maladies dites de civilisation (cardio-vasculaires, hypertension artérielle, diabète, obésité…). Mais la nourriture a également un impact majeur sur l'inflammation et l'appareil musculo-squelettique (ostéoporose, arthrose, lumbago à répétition, tendinites…).

Les travaux de recherche en nutrition ont permis d'individualiser un nombre croissant de molécules, présentes dans les aliments, exerçant des effets protecteurs. En effet, il ne suffit plus de satisfaire les besoins énergétiques dans le respect des grands équilibres relationnels – protides, glucides, lipides – mais d'apporter une alimentation équilibrée, variée, riche en nutriments protecteurs, avec un bon équilibre acido-basique.

Ces trois journées ont permis d'apporter aux participants les notions indispensables de diététique, nutrition et micronutrition pour aborder ces cas. Le docteur Delcros a notamment souligné le rôle prépondérant de l'intestin et du foie dans l'assimilation des nutriments, l'impact de la nutrition dans les pathologies ostéo-articulaires et musculo-tendineuses. Elle a insisté sur l'importance du contenu de "l'assiette" en micronutriments protecteurs tels : acides gras, antioxydants, magnésium, etc. Les idées reçues sur les œufs, les laitages et le cholestérol ont été clarifiées, études scientifiques à l'appui.

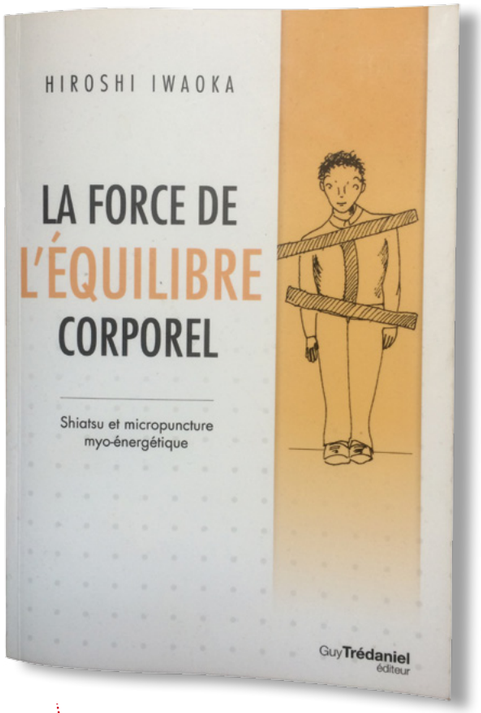
Une prochaine session est prévue, mais les dates ne sont pas encore déterminées.

Consultez régulièrement le site de l'AIST. ***www.aist.com***

Le Dr Claire Delcros.

Documentation

Un peu de lecture



« La force de l'équilibre corporel, Shiatsu et micropuncture myo-énergétique », Hiroshi Iwaoka.
Édition GuyTrédaniel. 198 p.

En grec, myo signifie muscle. Énergie signifie force vitale de l'organisme. La myo-énergétique détend les tensions musculaires qui provoquent des déformations squelettiques. Ces dernières peuvent avoir une incidence sur les vaisseaux ou les nerfs.

« Au même titre que la médecine chinoise, la myo-énergétique est une théorie que j'utilise avec plusieurs techniques : le Shiatsu, l'acupuncture, la moxibustion ou les pressions des coudes », précise Hiroshi Iwaoka, maître fondateur de la myo-énergétique. Son dernier ouvrage présente les facteurs responsables des problèmes de santé, propose une analyse de la posture qui peut entraîner des tensions musculaires dans le corps. Ensuite, il explique les traitements des troubles musculo-squelettiques ou des organes malades, grâce à la technique du Shiatsu et de la micro-puncture. Sciatique, coup du lapin, migraine, asthme ou dépression sont autant d'exemples de pathologie abordés.

Hiroshi a découvert le Shiatsu il y a 40 ans à Tokyo, un peu par hasard. Il a ensuite suivi l'enseignement de Sorimachi, maître en acupuncture. Il a exercé 15 ans au Japon avant de venir s'établir en France en 1999. Il exerce ses différents arts thérapeutiques à Paris.

Hiroshi Iwaoka
(Image prise sur le site : http://shiatsu82.fr/fondateur.html).

Reportage

La voie du Shiatsu : bientôt sur vos écrans

Un tournage international (Paris, Bruxelles et Tokyo), des intervenants reconnus, connus ou anonymes (médecins de l'APHP et généralistes, patients, praticiens, élèves, professeurs – français, belge, canadien, japonais et anglais –), une réalisation par deux élèves de 4e année de l'EST (promo 2013), un financement AIST…

Un film de 52 minutes pour définir, expliquer et montrer le Shiatsu. Un travail d'équipe au service de notre discipline. Bientôt disponible : stay tune !

Et pour vous faire patienter, n'hésitez pas à vous connecter sur le site de l'AIST : ***www.shiatsu-aist.org***

Copies d'écran de la présentation du DVD.

Ours :

- AIST Newsletter, 1 bd Arago, 75013 Paris.
- Directeur de la publication : Jean-Claude Tanguy.
- Rédacteur en chef : Élodie Lamboley.
- Comité de rédaction : Bernard Bouheret, Boubekeur Benziane, Élodie Lamboley, Agnès Mauxion, Jean-Claude Tanguy.
- Ont contribué à ce numéro : Catherine Hugon, Agnès Mauxion, Maria-Luisa Gracoeur, Anne Kessler.
- Mise en page : Guylaine Thiéry.
- ISSN 2492-1742.