

L'édito

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

Shiatsu et Qi Gong, l'accord parfait.

L'université Makoto vient d'organiser, le 24 octobre dernier, sa première journée de formation consacrée au Qi Gong avec la venue de Maître Ming Shan.

Que vient faire le Qi Gong dans notre formation et notre pratique du Shiatsu ? La question paraît presque incongrue aujourd'hui, tant la pratique du Qi Gong est devenue naturelle dans tous les cours de l'EST. Et pourtant, au cours de ma 1^{re} année en 2005-2006, nous étions nombreux à regretter de passer une heure de notre temps, au début des cours, à pratiquer le Qi Gong alors qu'il y avait tant à apprendre en Shiatsu et que nous étions là pour cela. Le déclic est venu pour moi au stage de fin d'année à Buthiers, suite à une pratique longue et intensive du Qi Gong dans la matinée. Mon corps fatigué a ressenti intensément la circulation du Qi :

chaleur dans les mains, picotements dans les doigts... et, à la fin de la séance, harmonie retrouvée du corps et de l'esprit, joie intérieure, sérénité.

À l'évidence, la pratique du Qi Gong est une excellente préparation du praticien à la mise en œuvre du Shiatsu.

...

Du côté des créateurs (p3)

Qi Gong en Suisse normande

Du côté des ateliers (p4 à 5)

Atelier Cochín : un essor prometteur

Ateliers en bref

Shiatsu Solidarité (p6 à 7)

Le Shiatsu au sommet

Université Makoto (p8 à 10)

La posture de l'arbre : le fondement du Qi Gong

Makoto en bref

Parcours de praticiens de Shiatsu (p11 à 12)

Soshun au pays du soleil levant

C'est vraiment ça le Qi ?



L'édito

(suite)



D'autres pratiques corporelles, telle le Yoga, peuvent également préparer corps et esprit à la pratique de notre art, mais l'avantage du Qi Gong est qu'il se situe au cœur de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Son apprentissage comporte des enseignements communs avec celui du Shiatsu Thérapeutique (les méridiens et les grands points d'acupuncture, les effets des déséquilibres de l'énergie vitale...), l'un renforçant l'autre avantageusement.

Voilà déjà de bonnes raisons d'associer la pratique du Qi Gong à celle du Shiatsu, mais ce n'est pas tout, et le témoignage de Paule Dandoy nous le révèle. En approfondissant notre connaissance du Qi Gong, nous pouvons être à même de l'enseigner (quelques anciens de l'EST sont devenus professeurs de Qi Gong à part entière, tant la matière leur a parlé) et, par cet enseignement collectif, de nous faire connaître de nombreuses personnes dans notre secteur géographique.

L'enseignement du Qi Gong peut être un excellent vecteur de contacts qui préparera la demande de séances de Shiatsu. On tirera surtout profit de cet atout de développement dans les régions où l'offre de cours de Qi Gong est encore faible. J'ai le plaisir de retrouver chaque année, sur mon lieu de vacances, un praticien de Shiatsu dont le cabinet, situé dans un hameau d'une commune de 3200 habitants, est bien fréquenté toute l'année car il s'est fait connaître et apprécié en enseignant le Qi Gong dans les cinq communes environnantes.

Voici donc deux objectifs que peut se fixer l'AIST en organisant des journées Qi Gong au sein de l'université Makoto : d'une part, améliorer notre énergie afin de donner un Shiatsu sensible et puissant et, d'autre part, développer notre capacité à enseigner cet art chinois si complémentaire de notre pratique japonaise.

Jean-Claude Tanguy.



Maître Ming Shan.

Du côté des créateurs

Qi Gong en Suisse normande

« Si l'on m'avait dit qu'un jour j'enseignerais le Qi Gong en Normandie, je n'y aurais pas cru », lance Paule Dandoy. Elle découvre cet art voilà une quinzaine d'année. « J'ai senti qu'il y avait une autre dimension que dans une pratique physique, sans être capable de la définir à l'époque », continue-t-elle. En 2009, elle entreprend une formation à l'école *Les Temps du Corps*, plus pour approfondir et comprendre la discipline que dans le but de l'enseigner. « Ce fut ma porte d'entrée dans la culture chinoise, par le corps. J'ai commencé à développer une vraie sensibilité. La découverte du Taoïsme, la pratique, m'ont permis d'expérimenter le Wu-Wei, ou lâcher-prise, cette capacité de se connecter avec son intériorité et d'être à l'écoute, pour agir sans la volonté, mais en accord avec son énergie intérieure et ce qui nous entoure : les rencontres, les lieux, etc. », décrit-elle.

Parallèlement, son univers professionnel subit de grandes mutations. Cette ancienne journaliste à Paris s'interroge sur l'évolution de son métier où pression et rentabilité ont pris le pas sur le travail de fond et la déontologie.

Une idée de reconversion commence à germer. Elle va se concrétiser en plusieurs temps : sa découverte de la Suisse Normande, son licenciement, son voyage en Chine, les portes ouvertes de l'EST. « La formation du *Temps du Corps* dure trois ans et se termine par un mois en Chine, près de Beijing, à Beidahe, au centre National du Qi Gong, un hôpital qui étudie les effets thérapeutiques du Qi Gong », décrit Paule. Avant son départ pour l'Empire du Milieu, elle contacte Bernard Bouheret, le directeur de l'*École de Shiatsu Thérapeutique* (EST), qu'elle avait rencontré 20 ans auparavant et perdu de vue depuis quinze ans, pour lui demander un soin. « Je suis allée aux portes ouvertes de l'école, nous avons échangé sur le Qi Gong. Il m'a appris qu'il en intégrait la pratique à son enseignement de Shiatsu », se souvient-elle.

En septembre 2011, à son retour de Chine, diplômée en Qi Gong, elle commence à donner des cours à Paris et s'inscrit à l'EST.

Elle s'installe ensuite en Normandie à temps partiel. « J'ai une petite maison, et attendant, j'ai transformé une petite bâtisse en dojo. J'y vis à plein temps depuis mai 2013 et mes classes ont débuté en septembre 2013. »



Paule pratique dans la Suisse normande avec ses élèves.

Très bien accueillie, elle s'étonne encore du développement de son activité. « Paradoxalement, on constate pas mal de stress en milieu rural, notamment chez les agriculteurs. Le Qi Gong se démocratise d'une manière générale. Les médecins en recommandent la pratique. Mes élèves sont aussi bien des actifs que des retraités. J'en ai 25, répartis sur 3 cours par semaine », explique-t-elle. L'engouement est tel, qu'elle a effectué deux mois de test avec des agriculteurs à la demande de la MSA (Mutualité Sociale Agricole) : « l'objectif était de prévenir le stress de cette population. Je pense que l'expérimentation se prolongera », espère-t-elle. Paule Dandoy songe également à organiser des stages de Qi Gong. Quant au Shiatsu, « la pratique monte en puissance grâce au bouche-à-oreille », conclut-elle.

E. L.

Nom : Dandoy.
Prénom : Paule.
Signe astrologique : Cheval de feu.
Adresse de pratique : le Corps en soi, le Hamel, 61100 Bréel.
Contact : lecorpssenoi@gmail.com
<http://lecorpssenoi.jimdo.com/>

Du côté des ateliers

Atelier de Cochin: un essor prometteur

L'hôpital de Cochin accueille 2 ateliers de Shiatsu par semaine. Ce succès grandissant démontre les vertus de cette pratique auprès du personnel soignant, à qui elle est réservée. Il laisse augurer un développement destiné aux malades.



Les mercredis et vendredis, le personnel de l'hôpital Cochin s'offre une parenthèse Shiatsu.

À l'abri du Cloître, loin du tumulte du boulevard Saint-Jacques, les ateliers de Shiatsu de Cochin se déroulent dans le calme. Les receveurs apprécient le soin dispensé par les donneurs. Une parenthèse régénératrice dans les journées intenses du personnel soignant, parenthèse initiée par Françoise Moulinet, cadre de santé aux Urgences de Cochin depuis 10 ans.

Sa découverte du Shiatsu a été déterminante pour la création, en 2011, de l'Atelier d'application du Shiatsu de Cochin. À cette époque, Patricia Murat, aide-soignante et étudiante à l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST) avait proposé de donner un Shiatsu à divers responsables de l'hôpital. Françoise Moulinet

avait accepté spontanément: « J'ai pris conscience de l'impact que pourrait avoir le Shiatsu sur l'équipe d'urgentistes qui accumulait fatigue et contrariétés, facteurs de tension potentiels entre collègues ou envers les patients. »

Forts de ce constat, Françoise Moulinet et Patrick Houssel, directeur des Hôpitaux Universitaires Paris-Centre, sensibles aux bienfaits de l'activité, ont rencontré en 2011, Bernard Bouheret, directeur de l'EST, afin de signer une convention avec l'École de Shiatsu Thérapeutique. Suite à la demande insistante du personnel et à l'obtention d'un espace adapté à la pratique du Shiatsu, c'est en avril 2013 que l'Atelier a pris un bel essor. Il comptait une trentaine de participants.

L'Atelier est développé et géré avec efficacité et réactivité par Aurélien Haudegand, infirmier au bloc opératoire orthopédique. Il organise les divers ateliers, contacte les receveurs, travaille en collaboration avec Aurélie Ducarin, élève de 3^e année à l'EST, qui se charge de contacter les donneurs et les relance en fonction des besoins. Tous deux cherchent aussi à remplacer au plus vite receveur et donneur en cas de désistement.

L'Atelier a lieu le mercredi de 14h à 17h et le vendredi de 14h à 18h, chaque semaine. « Soit un total de 136 séances par mois », indique Aurélien Haudegand. Chaque participant reçoit un Shiatsu de 45 mn, donné par un étudiant de 2^e année au minimum, pour la somme symbolique de 5 euros, versée à l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel (AIST).

De nouvelles perspectives pour le Shiatsu à Cochin

Les retours sont majoritairement positifs: 80 % des urgentistes qui avaient accepté de participer à la journée de découverte en octobre 2011 sont revenus régulièrement aux ateliers et ont vivement sollicité la responsable de service lors de l'année d'interruption due aux travaux de l'hôpital. Françoise Moulinet parle d'un phénomène d'« addiction » au Shiatsu, certains receveurs voulant venir

plusieurs fois par semaine. « Nous avons donc posé des limites en termes de participation afin que le plus grand nombre puisse recevoir ce soin », précise-t-elle. Si bien qu'environ 180 membres du personnel reçoivent maintenant un Shiatsu régulièrement.

Devant cette progression et cet engouement, Françoise Moulinet et Bernard Bouheret s'interrogent sur une éventuelle sensibilisation des soignants aux gestes élémentaires du Shiatsu familial avec l'accord du Directeur du Centre Hospitalier. Les patients en tireraient bénéfice et une forme de sérénité serait introduite au sein de l'hôpital. Deux éléments qui concourraient à soulager les malades.

Dans la même dynamique, lors du Congrès des Urgentistes, qui s'est tenu le 6 juin 2014, l'ensemble du personnel réuni du SAMU et des Urgences a apprécié l'intervention de Bernard Bouheret à propos de l'introduction du Shiatsu au sein de l'hôpital et son impact positif sur le personnel soignant.

L'avenir du Shiatsu à l'hôpital Cochin semble prometteur grâce à la coopération sans faille des différentes parties impliquées. À suivre.

A. V.

Ateliers en bref

Salon de la polyarthrite rhumatoïde et des rhumatismes inflammatoires chroniques: 13^e participation de l'AIST

Le 11 octobre 2014, à l'Espace Charenton (Paris 12^e), 18 élèves et praticiens se sont relayés auprès de 49 patients atteints de polyarthrite rhumatoïde. L'atelier était ouvert aux adhérents ayant au minimum le niveau de 3^e année de l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST). « J'ai donné deux soins à des personnes qui n'en avaient jamais reçu. Elles ont été très impressionnées par le bienfait procuré par le Shiatsu », témoigne Agnès (3^e année EST). Cette expérience était une première pour cette élève. « Il faut être très attentif, y aller en douceur si les articulations sont enflammées. » Pour préparer ce type de pratique thérapeutique, l'EST a développé un protocole de Shiatsu adapté aux malades atteints de cette maladie.



L'atelier au centre social de Boulogne trouve son rythme

Testé en juin dernier lors de la semaine Zen, l'atelier du centre social a accueilli pendant 4 heures, 2 praticiens de Shiatsu. Ils ont donné 8 Shiatus, soit 1 par heure.

La responsable de l'activité, Laurence Villevalois, a décliné un calendrier bimensuel depuis la rentrée de septembre. Les permanences s'établissent le samedi dans la matinée, à raison de trois créneaux d'une heure de 10h à 13h, avec 5 donneurs par créneau.



Roland Garros: de plus en plus de demandes

Pour la 2^e année consécutive, l'AIST a participé en coulisse à Roland Garros. 140 Shiatus de 30 mn ont été donnés au personnel, durant les 10 jours de l'événement.

Roland Garros: le lieu de pratique, loin des tumultes du tournoi de tennis.

Shiatsu Solidarité

Le Shiatsu au sommet

La mission Pérou a un parfum légendaire lorsqu'elle est présentée aux élèves de 1^{re} année de l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST). Former des praticiens à plus de 3500 m d'altitude est pourtant bien une réalité. Petit retour sur la mission en général, et celle de novembre 2014 en particulier.



Altitude : 3000 m.

Que de chemin parcouru depuis que Béatrice Bernard a débuté l'aventure en 2010. « J'ai accepté de participer à une mission homéopathie, sans lien avec l'EST, au Pérou. J'y ai rencontré Rosa Medina, pédiatre qui travaille à l'hôpital de Sicuani », se souvient-elle.

Un projet s'est rapidement créé autour d'une formation à l'APAINÉ (Asociación Pro Atención Integral Para Niños Excepcionales) à Sicuani, centre de rééducation pour enfants handicapés, et d'une mission de soins dans un hôpital des pauvres à Cusco.

La mission s'est recentrée sur l'APAINÉ, par le biais d'une convention signée en 2013 (entre l'AIST, l'EST et l'évêque de Sicuani), pour dispenser une formation de Shiatsu simplifiée. « Nous avons réduit le protocole en tenant compte des spécificités locales, comme la morphologie ou l'altitude. Nous souhaitons donner 160h d'enseignement. Cet automne, nous serons à 95h », explique Béatrice. Les cinq élèves sont relativement assidues. Mais elles s'entraînent surtout dans le cercle familial. « Nous devons débiter nos sessions par des révisions », poursuit-elle. « Nous n'enseignons pas comme en France, nous sommes entrées très rapidement dans la phase thérapeutique. »

Le quotidien des praticiens consiste à travailler sur les patients de l'APAINÉ le matin et à donner les cours l'après-midi aux élèves. « Nous faisons un peu de Qi Gong également », précise Béatrice.

Le protocole est traduit en espagnol et les bénévoles de l'AIST parlent espagnol (un pré-requis pour les élèves de 4^e année envoyés en mission).

Une autre barrière est l'altitude : Sicuani se situe à plus de 3500 m. Certains praticiens s'habituent plus vite que d'autres au manque d'oxygène.

Mission novembre 2014

Accompagnée de Nathalie et Myriam, Béatrice a une fois encore voyagé jusqu'à Sicuani en novembre 2014, pour la 3^e année consécutive.

Accueillies par Rosa, pédiatre à l'hôpital de Sicuani, les participantes à la mission ont prodigué des soins aux enfants et à des bébés prématurés, un moment vécu avec beaucoup d'intensité, notamment par Myriam.

À l'APAINÉ, « nous avons fait un beau travail pratique sur les points Shu et Mu, les élèves ont été très intéressées. Le dernier jour a été consacré au Shiatsu assis », décrit Béatrice.

Deux étudiantes, Veronica et Manuela, sont bien avancées : « pour la prochaine mission, je pense que l'on peut partir avec des certificats à leur nom », nous dit-elle. Elle regrette cependant que certaines stagiaires ne soient pas revenues, certaines pour des raisons de santé. « Felipa a encore des difficultés, mais elle s'applique », ajoute Béatrice. Seules trois élèves sur les cinq du début ont poursuivi leur formation lors de cette session.



Travail dans la gaieté.



Une belle solidarité entre les Françaises et les Péruviennes.

Projets

Nathalie a proposé d'enseigner le Shiatsu aux mamans des enfants handicapés. L'idée a été relevée par les élèves. Il s'agirait d'organiser une rencontre parents-enfants et de leur enseigner un petit protocole facile à assimiler.

Rosa a également émis le souhait d'un enseignement du Shiatsu à l'hôpital; elle va réfléchir à de nouvelles modalités, l'enseignement donné en mai 2012 n'ayant pas été concluant. « Il serait aussi possible d'intervenir à l'hôpital ainsi qu'à l'APAINÉ pour la prochaine mission », indique Béatrice.

Concernant l'avenir proche, elle pense que deux missions à l'APAINÉ seront encore nécessaires pour asseoir les acquis et répondre aux questions très pertinentes des élèves sur la prise des pouls et les intentions thérapeutiques.

L'engagement des praticiens en mission est sans faille. Les témoignages de Magali et Catherine (2012) sont poignants (voir la newsletter n°3 sur le site www.aist.com). Béatrice est intarissable sur le sujet, son enthousiasme est communicatif, et certains adhérents de l'AIST attendent la 4^e année EST avec impatience.

La plus belle récompense : le sourire des enfants.



Ont participé aux missions Pérou avec Béatrice Bernard : Chantal Decamps, Catherine Hugon, Magali Flandin, Odile Dechamps, Marie Maitrot, Bérénice Marchesseau, Dominique Pignol, Florence Humbert, Michel Jeanne, Nathalie Bossant et Myriam Du Port de Poncharra.

Université Makoto

La posture de l'arbre : le fondement du Qi Gong

Maître Huang Ming Shan a initié les membres de l'AIST à sa conception de la posture de l'arbre lors d'une journée de Qi Gong, le 24 octobre dernier. Interview.



Maître Ming Shan en démonstration.

Newsletter AIST : Comment êtes-vous parvenu au Qi Gong ?

Maître Ming : Comme tout être humain, à un moment de ma vie, j'ai voulu chercher une forme de vérité dans le travail dit énergétique, dans le massage et le Qi Gong. Il y a des milliers d'écoles de Qi Gong, ça veut tout dire et ne rien dire. Tout comme le travail sur le souffle veut tout dire et ne rien dire. Je suis alors allé à la source : je suis parti vivre en Chine Populaire pour apprendre auprès de plusieurs « maîtres » et j'ai découvert l'essence du Qi Gong, que je ne souhaite pas définir et que je vais vous faire ressentir aujourd'hui.

NA : Comment intégrez-vous votre vaste savoir au Qi Gong ?

MM : Le travail du Qi Gong se traduit par l'intention et le corps, il faut ressentir la différence entre l'intellect et l'intelligence du corps. Cette dernière est faite de sensations : de nous-même, de l'environnement et des autres. Lorsque vous expérimentez ces sensations dans un mouvement spécifique, vous allez pouvoir les développer, à l'image d'un arbre qui pousse. L'arbre naît d'une graine, avec le temps il grandit pour arriver en pleine lumière, au soleil. Pour nous, humains, le chemin est identique. Si le mouvement est spécifique et bon, il y a une progression, pas à pas, que le corps comprend, intègre et dont il se souvient.

NA : Que vous apporte le Qi Gong ?

MM : Tout d'abord, une maîtrise du corps : l'attention et le corps sont en harmonie, c'est-à-dire que l'on se centre sur son soi. À ce moment, on saura connaître et reconnaître nos émotions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Ainsi, en présence d'autres personnes, on ressent de l'harmonie. Si au contraire, on est en disharmonie, on se centre alors sur son soi en conscience pour ne pas ressentir les mauvaises influences. Le Qi Gong aide à développer l'instinct, une certaine sensibilité aux êtres, mais nous apprend aussi à les gérer.



Maître Ming Shan : application au massage.

NA : Vous êtes également un maître de Hun Yuan Li : comment cela influence-t-il votre pratique du Qi Gong ?

MM : En Chine ou au Japon, lors des formations, le Qi ou le Ki (le Souffle) sont au centre de la formation. Le Hun Yuan Li est très ancien, cela signifie la force multidirectionnelle. Lorsqu'on est assis, par exemple, l'énergie peut aller de haut en bas, de droite à gauche, d'avant en arrière. Lorsque ces six directions sont réunies en une seule, on atteint l'unité, que l'on retrouve dans le Taoïsme chinois sous le nom de chaos primitif, qui est le chaos créateur du Yin et du Yang : la dualité complémentaire de toute chose. Cette énergie multidirectionnelle est commune au Huan Li (l'essence des arts martiaux chinois) et au Qi Gong, même si leur finalité diffère (défense et bien-être).

NA : Le thème de la journée est la posture de l'arbre, pourquoi ?

MM : La posture de l'arbre, lorsqu'elle est bien enseignée, est le fondement de tout le Qi Gong. C'est la racine, dont les branches sont multiples. Cette posture utilise 100% des ressources de l'être humain : psychologiques et physiques. Les amateurs peuvent rester 10 ou 20 minutes dans la posture. Les professionnels ont la capacité de rester de deux à trois heures dans cette posture car c'est une gymnastique d'étirement, une ouverture des points d'acupuncture, si bien qu'on est en automassage : on atteint ensuite un état de bien-être.

La posture de l'arbre peut être évolutive : si je suis assis, je suis déjà dans la posture de l'arbre, je peux m'allonger et être dans la posture de l'arbre. Pour une personne un peu malade ou faible, on peut la faire s'appuyer contre un mur.

Et c'est ce que nous allons apprendre aujourd'hui.

Propos recueillis par A. V. et A. D.

Maître Ming Shan et ses élèves.



- Huang Ming Shan est né à Ho Chi Minh-Ville, il y a 66 ans.
- Initié par son grand-père au Shaolin du Sud.
- S'est intéressé à tout ce qui est rare et vrai, surtout au véritable aspect de l'Art Martial dit interne, le Taiji Xing Yi, Bagua.
- S'est entraîné, du nord au sud de la Chine, avec les plus grands maîtres de la Chine populaire pendant 14 ans.
- A amené le travail du Hun Yuan Li, énergie multidirectionnelle, au plus haut niveau de perfection en puisant dans les écoles Yi Quan (Xian Quan) énergie et intention, Xin Hui Zhang Harmonie du maître Lu, réunion de ce qui est pur et vrai dans la pratique interne...
- Transmet son savoir à Madagascar, la Réunion, l'Italie, la France.
- Pratique le Qi Gong 2 à 3 heures par jour.

Université Makoto

Makoto en bref

Conférence débat avec Cyril Javary: L'esprit des nombres écrits en chinois

Au royaume des idéogrammes, les chiffres sont rois.

Omniprésents dans la vie quotidienne comme dans la culture lettrée, émaillant aussi bien les proverbes que les discours des dirigeants, ces emblèmes négligés organisent aussi, selon une symbolique efficace, les grands ensembles du corps humain.

Une salle attentive.
Photos Perrine Bédouiseau.



Cyrille Javary (au centre) et Bernard Bouheret, directeur de l'EST, ont mené le débat. Ici en compagnie de Soshun.

Michel Faucon: l'aromathérapie en récurrence

Michel Faucon, docteur en pharmacie et aromologue, est un habitué de l'Université de Makoto. Les vertus des huiles essentielles ont un impact positif lors de la pratique du Shiatsu, que ce soit par l'aspect olfactif ou par application.

Il est intervenu le 19 septembre et le 7 novembre 2014.

Lors de sa présentation du 19 septembre, Michel Faucon a insisté sur le fait qu'il est intéressant d'aborder le patient dans sa globalité. Les huiles essentielles aident à corriger le terrain. Il a invité les auditeurs à explorer les odeurs avec leurs receveurs afin d'identifier certains blocages, avant de les appliquer. Il existe une corrélation entre méridiens, chakras et huiles essentielles. Considérer l'ensemble aide à débloquer certains points.

À titre d'exemple, le méridien du cœur est associé à la rose de Damas et au géranium bourbon, tout comme le 4^e chakra (Anahata), celui du Cœur. Si on préfère s'attacher uniquement aux méridiens, la verveine citronnée et le cèdre de l'Atlas sont associés à la Vésicule Biliaire; la cannelle de Ceylan, le thym thynol ou la sarriette des montagnes correspondent à l'Intestin Grêle.

Le 7 novembre, ont été abordés les hydrolats aromatiques ou « eaux florales », l'étude monographique de 20 hydrolats aromatiques (HA), l'étude monographique de 14 huiles végétales (HV) et de quelques extraits lipidiques (EL) complémentaires. Michel Faucon a également expliqué comment construire soi-même une préparation aromatique simple.

À venir

- Cycle complet sur 4 jours à Montparnasse.
- Dates: 9 janvier, 6 février, 13 mars, 3 avril 2015.
- Horaires: à préciser (a priori 10h30 - 17h45).
- Tarifs: 140 € pour l'ensemble du cycle, si paiement complet à l'inscription. Si paiement échelonné (à chaque journée), 40 € par journée. Pour ceux qui ont déjà suivi une partie du cycle en 2014, possibilité de compléter leur cycle avec prix de journée isolée à 40 €.
- Inscriptions: secretariat@shiatsu-aist.org. Confirmation d'inscription et chèque à l'ordre de l'AIST à adresser à: Hélène ALLARD, 9 rue Horace Vernet, 92130 Issy les Moulineaux.

Pour les participants qui le désirent, cette formation initiale de 4 journées d'études sera suivie d'un examen (présenté sous forme de QCM), permettant le passage au cycle des formations spécialisées en aromathérapie scientifique.

Ce cycle des formations spécialisées, placé sous l'égide de l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST), sera construit pour une mise en place pratique et personnalisée de l'aromathérapie dans l'exercice quotidien des thérapeutes.

Afin d'acquérir une double compétence, aromathérapie scientifique « occidentale » d'une part, et aromathérapie énergétique, plus « orientale », d'autre part, cet enseignement spécialisé tentera de construire, chaque fois que cela est possible, des ponts entre l'Occident et l'Orient.

Pour plus d'information: www.shiatsu-est.org

Parcours de praticiens de Shiatsu

Soshun au pays du Soleil-Levant

Depuis 20 ans, Soshun rêve de vivre au Japon. À l'issue de sa 3^e année en tant qu'élève à l'École de Shiatsu Thérapeutique, il concrétise ce profond désir. Parcours et portrait.

Sa silhouette frappe. Grand, le crâne rasé, toujours vêtu d'un kimono bleu et chaussé de Zori (sandales japonaises), Soshun impressionne. Probablement plus par sa sérénité que par sa stature, probablement plus par sa voix posée que par son absence capillaire. Ceux qui l'ont croisé en cours, en stage ou en atelier ne contrediront pas cette description somme toute rapide.

« Le Japon m'appelle depuis 20 ans. Je suis marié à une Japonaise qui a souhaité retourner vivre dans son pays d'origine avec notre fils. Cette circonstance affective, le fait que je sois prêt intérieurement, que je possède le Shiatsu dans les mains et que je puisse étudier le Zen auprès de mon maître font que les conditions sont enfin réunies pour m'installer à Okayama, une ville portuaire sur l'île principale d'Honshu », explique Soshun.

Quand le disciple est prêt, le maître apparaît

Ce professeur de communication dans un lycée professionnel d'Aubervilliers a une passion: le Zen. Il la vit grâce à la méditation qu'il découvre en 1992. En 1993, il effectue son premier voyage au pays du Soleil Levant, en quête d'un maître. Il y rencontre un moine zen, qui le conseille dans ses postures et ses lectures. Mais point de guide. « À mon retour, j'ai pratiqué seul, dans le secret de mon entourage. Ce qui a enraciné ma détermination » se souvient-il.

Six ans plus tard, il croise le chemin d'un moine zen allemand à Kyoto qui lui parle d'un maître authentique qui accepte des disciples occidentaux. Il vit près d'Okayama et dirige le temple bouddhiste Sogenji, niché au pied des montagnes Maruyama. Ce lieu de recueillement est protégé par une canopée formée par des feuillus; un chemin de dalles en pierre de lave mène au portail. L'ensemble respire la sérénité. De nombreux Occidentaux, hommes et femmes de toutes nationalités, s'y côtoient pour s'initier ou étudier le Bouddhisme et la méditation. On y croise quelques Orientaux. La plupart ont le crâne rasé (même certaines femmes) et portent un kimono bleu...

C'est ainsi que Shodo Harado Roshi entre dans la vie de Soshun en 1999. « Au Japon, on dit que lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît », lance-t-il. Un jour en se promenant dans le jardin autour du temple, il comprend qu'il est à sa place et que, lorsque le moment viendra, il vivra à Okayama.

Recherche fondamentale et recherche appliquée

Lorsqu'on lui demande la signification de la méditation, Soshun répond que c'est une manière de se relier au vide primordial, ce vide qui apporte la paix intérieure. Il fait le lien avec le Qi Gong et le Wu Ji (ce dont tout procède, la puissance créatrice inconditionnée). Et de citer en anglais: « Nothing brings peace, Read better NOTHING BRINGS PEACE », rien n'apporte la paix, rien, donc potentiellement tout. « Je pense que, par la méditation, on se relie à cette force créatrice », explique-t-il.

Dans cette logique, il considère la méditation zen comme une sorte de recherche fondamentale, « on va au cœur de soi, on développe son énergie dans l'immobilité ». Quant au Shiatsu, il estime que c'est une forme de recherche appliquée: « le Shiatsu se pratique dans le mouvement, on y emprunte la même démarche que la méditation pour stimuler la faculté de guérison d'autrui. La dimension de compassion est présente dans les deux disciplines, elle est appliquée dans le Shiatsu car on accueille les gens dans leur totalité », précise-t-il.

Pour prouver ses dires, il va effectuer des études de cas et rédiger son mémoire sur ce thème: Sei Shiatsu-dô et zen Rinzaï, une expérience de la non-séparation. « Le Shiatsu nourrit le Zen et vice versa. Dès mon arrivée et en accord avec Sodo Harada Roshi, je vais soigner bénévolement les méditants au temple afin d'explorer cette synergie », s'enthousiasme-t-il.

Il exercera également le Shiatsu en libéral. Son épouse prévoit de travailler, son fils (Massao) ira à l'école. « Je me sens très serein, même si je quitte l'EST avec beaucoup de tristesse. Je reviendrai, c'est un voyage d'étude au long cours. »

E. L.



Soshun au Japon en compagnie de Sodo Harada Roshi.

- Nom: Soshun.
- Expression favorite: « Quoi qu'il m'arrive, c'est bon pour la suite ».
- Âge: 40 ans.
- Signe astrologique: Tigre de bois.

Parcours de praticiens de Shiatsu

« C'est vraiment ça le Qi ? »

Noëlle est médecin depuis plus de 25 ans. En 2011, elle entre à l'École de Shiatsu Thérapeutique (EST). Une révélation qui a changé son rapport aux patients, mais à elle-même aussi. Interview.

« Je suis redevenue médecin généraliste depuis 3 ans, spécialisée en phytothérapie clinique de terrain, neuro-endocrinienne, en un mot l'*endobiogénie* d'après les travaux des docteurs Christian Duraffourd et Jean-Claude Lapraz. Le système neuroendocrinien, c'est la vie. Le corps y fait appel en permanence. La phytothérapie, ainsi appliquée, aide à réorienter le corps », décrit Noëlle. Elle possède également un diplôme en acupuncture, « obtenu avant celui de médecin », s'amuse-t-elle.



« Je m'inspire pour ce faire du Vade-Mecum de Shiatsu thérapeutique de Bernard Bouheret pour faire mes prescriptions. »

Une révélation

Si elle a exercé principalement en région parisienne, elle est maintenant installée depuis trois ans en Bretagne. « Lors de ce changement, j'ai cherché comment compléter mon savoir. Le Shiatsu m'est apparu comme intéressant car il est fondé sur la Médecine traditionnelle chinoise. J'ai entendu parler de l'EST et je suis allée aux portes ouvertes en juin 2011 », se souvient-elle. Maria-Luisa l'a prise en charge. La belle énergie de la praticienne a fait « vriller » son corps à la fin de la séance. Maria-Luisa lui explique qu'il s'agit de l'énergie qui circule. Noëlle en discute ensuite avec Bernard Bouheret, le directeur de l'EST, qui lui confirme que c'est bien le Qi. « C'est vraiment ça le Qi ? », a-t-elle demandé deux fois, éberluée.

« Ce fut une révélation pour moi et je n'en reviens toujours pas. Je venais de découvrir concrètement ce qu'était le Qi, alors que je suis médecin acupuncteur depuis des années. Les méridiens étaient une grande évidence intellectuelle pour moi, mais là j'ai ressenti l'énergie. Un vrai choc des cultures », s'étonne-t-elle encore. C'est ainsi qu'elle a suivi les cours de l'EST pendant 3 ans.

Une approche sincère

Faire courir ses doigts le long des méridiens lui était aisé, Noëlle reconnaît néanmoins que le ressenti a été plus difficile, « tout comme de pratiquer au sol ». Rapidement, elle a compris qu'elle devait être bien dans son corps pour se sentir plus à l'aise. « Bernard nous l'a assez répété : un bon thérapeute doit être attentif à soi. Et j'estime que c'est devenu mon devoir d'être au mieux de ma forme pour mes patients. » Depuis son arrivée en Bretagne, elle marche 45mn tous les matins pour, entre autres, faire circuler le Qi. « J'ai réappris le sens de la discipline et de la régularité, comme un rite », dit-elle.

Quant à ses patients, « je les approche dans une démarche sincère, j'intègre totalement cette partie du Sei Shiatsu Dô, je ressens le patient. Se mettre au même niveau que le malade, comme au Shiatsu, tous deux à terre... »

En acupuncture, je pique différemment, j'y mets de l'intention et de la bienveillance. Pour la prise des pouls, je suis plus centrée, comme Martine, une formatrice, me l'a enseigné; idem lorsque j'effectue un examen pour établir un diagnostic. Le patient et moi sommes dans une même bulle durant ce temps de partage. Pour établir mon traitement, j'étais très cérébrale, à présent, je laisse plus de place à mon intuition.»

Prescription de Shiatsu et de Qi Gong

« Je ne souhaite pas pratiquer hormis dans le cadre familial et amical. Mais, j'ai une bonne expérience de diagnostic. Je prescris des Shiatus ciblés auprès de thérapeutes que je connais. Je peux établir une prescription pour une personne qui part dans un pays chaud en décembre: « faire pratiquer un Shiatsu d'été peu avant le départ ». Ou j'oriente les patients vers le Qi Gong: « pratiquer le Qi Gong de l'arbre tous les jours et faire des automassages du ventre et des lombes ». Je prends aussi le temps d'expliquer l'intérêt de l'exercice physique car, au cours de ces 3 années, j'ai pris conscience que nous avons tous un corps à vivre et que le corps et l'énergie ne font qu'un. »

E. L.

Ours

- AIST Newsletter, 1 bd Arago, 75013 Paris.
- Directeur de la publication: Jean-Claude Tanguy.
- Rédacteur en chef: Elodie Lamboley.
- Comité de rédaction: Bernard Bouheret, Boubekur Benziane, Elodie Lamboley, Soshun, Jean-Claude Tanguy, Aurélie Voyer.
- Ont contribué à ce numéro: Perrine Bédouiseau, Béatrice Bernard, Myriam Corrado, Aurélie Ducarin, Catherine Hugon, Agnès Mauxion, Laurence Villevalois, Aurélie Voyer.
- Mise en page: Guylaine Thiéry.
- ISSN: en cours.