AIST
Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

AIST News

La lettre d'information de l'association Internationale de Shiatsu traditionnel

N°12 - Printemps 2020

2 CÔTE ATELIERS
Shiatsu et univers carcéral

4 FORMATION
Sei Shiatsu dô, une maison à 4 pièces

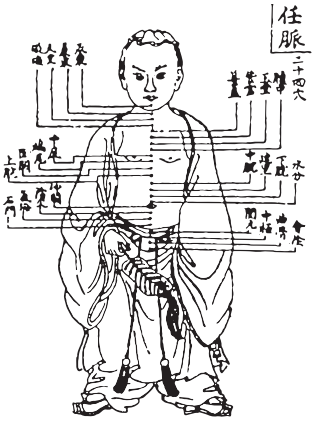
6 SUJET PHARE
Shiatsu au Japon. Récit d'expérience

9 CÔTE PRATICIENS
Hôpital de Verdun en pédopsychiatrie

11 CÔTÉ ORIENT
Arigatô, la gratitude de la vie humaine

13 MISSIONS INTERNATIONALES
Retour du Bénin
MIssion Inde 2020

16 ÉVÈNEMENTS
Festival de la paix, Vincennes

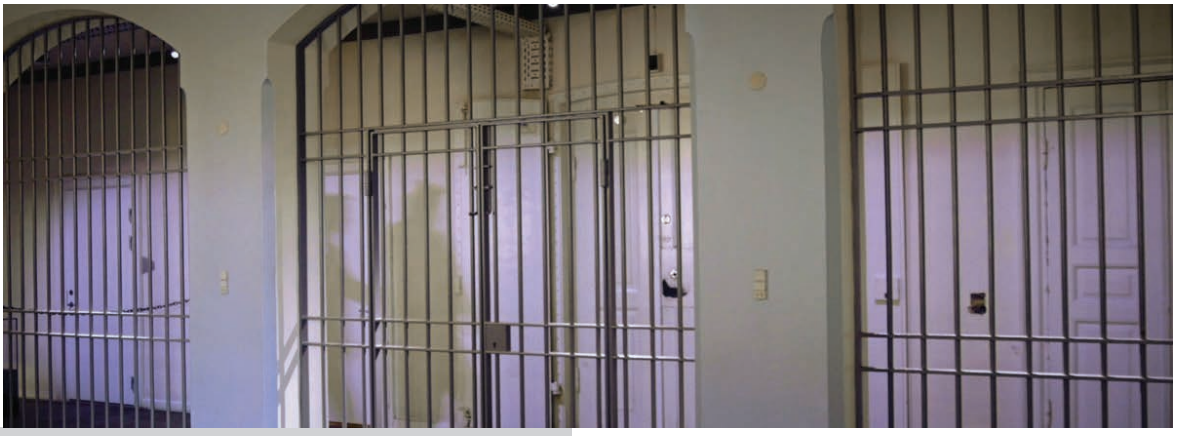


木

***L'Edito par Bernard Bouheret** - Président de l'AIST*

Covid 19 - Confinement mars 2020
« Il y aura des jours meilleurs »

Je n'aurais jamais pensé devoir un jour écrire un tel édito et dans un tel contexte de crise sanitaire. Nous avons, pour notre part, dès le début de ces alarmantes nouvelles, essayé de ne pas relayer la peur.
Aujourd'hui il s'agit de relayer la solidarité et nous savons qu'au sein de tous les groupes constituant l'AIST, elle est constamment présente.
Nous avons maintenu jusqu'à la limite du possible nos ateliers shiatsu au sein des hôpitaux mais, l'interdiction de donner nos soins nous ayant été signifiée, nous nous sommes abstenus au grand regret du personnel soignant qui aurait aimé continuer à recevoir de nos bonnes mains.
Ce n'est que partie remise car, une fois la crise passée, nous saurons nous mobiliser sans compter pour ces soignants exemplaires.
Alors que certains sont sur le front, nous sommes confinés et dans l'obligation d'un non-agir chacun dans notre foyer. Ce moment de répit pourra être l'occasion de se ressourcer et de s'intérioriser, car nul doute que nous aurons besoin de nous retrouver autour de bons Shiatsu pour sortir de cette pandémie.
Ce virus est virulent mais il met en lumière notre mode de vie insensé et notre responsabilité sur l'état de la planète. Ce qu'aucun homme ne pouvait faire, ce virus l'a fait. Démocratique, il touche les petits comme les grands de ce monde, il n'est pas raciste et il épargne les enfants.
De plus il a libéré le ciel de nombreuses grandes villes en lui redonnnant sa couleur d'antan. Il faudra bien un jour nous libérer de l'obsession de cette satanée croissance qui n'a comme seul objectif de produire …et de détruire !
Puissions-nous aller vers plus de sagesse, de modération et de compassion, c'est cette porte que le Shiatsu désire ouvrir quand il fait circuler le Qi dans le corps. C'est le même souhait que j'émets en ces temps bouleversés.
Prenez soin de vous et de vos proches, il y aura des jours meilleurs et il faudra être là pour les fêter dignement.



CÔTÉ ATELIERS

Shiatsu et univers carcéral, une voie nouvelle à poursuivre

PAROLES DE DONNEURS

« Nous sommes là pour eux. Leur passé ne nous concerne pas. Pas de jugements. C'est dans l'instant et la pratique, dans la relation au soin qu'est l'essentiel. »

« Dans la salle qui nous est attribuée, nous sommes sous le regard permanent d'une caméra ».

« Ils peuvent se sentir différents. C'est une expérience de soi, en soi. Une prison mais pas que. Ça peut respirer de nouveau en eux. Une porte vers une nouvelle relation en eux-mêmes.
Une reconnaissance. ».

A l'origine de cette belle aventure, c'est l'histoire d'une rencontre entre un SPIP-adjoint (service pénitentiaire d'insertion et de probation), un maître en shiatsu et une missionnaire de l'insertion, tous trois très déterminés à agir dans cet espace qui enferme les corps pour y œuvrer en réparation et accompagner de jeunes détenus vers leur reprise de liberté.

Depuis juin 2016, le Quartier pour peines aménagées de Villejuif (QPA) a accueilli 96 ateliers de pratique du shiatsu, animés, au travers de l'association Équilibre et Santé au Travail (EqST), par Franck et son équipe de 7 praticiens. Cette action s'inscrit dans un programme dédié à la prévention de la récidive, avec le soutien et le satisfecit de la Direction pénitentiaire d'insertion et de probation du Val-de-Marne, décidée à la poursuivre encore cette année.

Un bilan positif de l'initiative a été établi du côté de l'administration pénitentiaire, qui fait état d'effets favorables au profit des bénéficiaires, constatés à l'issue des séances par les intervenants externes. Un mental plus apaisé, une concentration significative lors des entretiens individuels et une amélioration de la communication représentent une vraie plus-value pour le détenu en réflexion sur sa construction personnelle et son avenir professionnel.

Ce type de public présente un intérêt pour la pratique. Le rapport au corps et au toucher est particulier dans un espace de privation de liberté. La gêne peut être un frein, la retenue est de mise mais, dans cet échange basé sur la confiance, une fois la surprise dépassée, la gratitude est perceptible. La bienveillance sans les mots, souvent porteurs d'ambiguïtés, incarnée dans leur attitude et leur expérience de présence et d'écoute par les praticiens, permet aussi de dépasser les frontières sociales.

Le souhait de toutes les parties au projet est certainement d'être en mesure de développer cette action sur d'autres établissements pénitentiaires en direction des femmes détenues, des jeunes mineurs incarcérés, de condamnés en milieu ouvert, de ceux qui font l'objet d'un suivi de santé…
Depuis la visite de la ministre en septembre 2018, le chemin s'ouvre vers d'autres perspectives...

Astrid Filliol

Emprise du corps : quel diagnostic le plus fréquent ?

Des corps éprouvés

Isolement, contrainte par corps, promiscuité, maîtrise de l'espace-temps, asexualité, fouille au corps : le corps des détenus est soumis à rude épreuve. La mise en scène et l'utilisation de cette enveloppe charnelle via les tatouages, parfois les mutilations, soulignent l'importance du rapport au corps dans un espace de privation de liberté. Et son toucher, même quand il s'exprime au travers de notre projet de partage de l'énergie pour un retour à l'équilibre, peut leur paraître déroutant tant il recouvre chez certains, depuis leur enfance ou leur adolescence, l'expression d'une violence. S'ajoute à cela la pratique quasi quotidienne de la musculation qui ferme, emprisonne davantage encore leur corps.

A la prise des pouls ou au contact de la main, des constats communs à la majorité des receveurs apparaissent :

- Les pouls du Cœur-IG et du Poumon-GI sont faibles : ça ne respire pas, comme une conséquence du milieu dans lequel ils vivent. Les couples Rate-E et Foie-VB peuvent être également altérés (nourritures et boissons).
- Le contact avec la main : tensions + ou – importantes au niveau du dos, des bandes fessières, jambes, pieds, ventre aussi.
- Impressions de toucher du bois, dur, même très dur.

Retour à une forme d'équilibre

Les impacts physiques ressentis au fil des soins sur la personne : détente, sommeil, apaisement, diminution du stress, soulagement des douleurs musculaires (rachis dorsal et tensions des épaules, bras, etc.), circulation du Qi jusqu'au bout des doigts (picotements, chaleur), développement des sensations au fur et à mesure du déroulement des séances, et une belle prise de conscience du moment présent après le soin.

Le bénéfice le plus remarqué sur le groupe reste le lien potentiellement fédérateur créé par le partage d'une expérience humaine inédite. En découle une ambiance de groupe apaisée et une communication facilitée. La nature de l'échange, inhabituelle, avec le praticien créé une relation d'un nouveau type pour le receveur, un vrai plus pour sa réinsertion.

UNIVERSITÉ MAKOTO

Le programme en bref de l'année 2019-2020.
Retrouvez les dates, les tarifs et liens d'inscription sur le site de l'AIST.
Pour tout renseignement supplémentaire contacter **Delphine Gyselinck** : makoto@shiatsu-aist.org

- **Pascale Perli** : Diététique chinoise
- **Marie-Annick Thomas** : Atelier de relaxation active ou le corps comme expression de l'être
- **Philippe Laurent** : Conférence et signature de son dernier livre de médecine chinoise
- **Jacqueline Desmottes** : Cycle Dao Yin

Les différentes entités du Sei Shiatsu dô : une maison à 4 pièces

Un étudiant qui débute sa formation se voit enseigné dans une école aux exigences avérées, puis encadré au sein d'une association qui le met en situation d'exercer sa pratique. A la validation de sa 3e année s'ouvrent à lui les portes du monde extérieur avec la possibilité d'être rémunéré.

Naissance de l'EST

Il fut un temps où les personnes intéressées par le shiatsu étaient des initiés et ne venaient pas par hasard. Le milieu était relativement fermé et bien peu connaissaient ce terme, qui parfois s'écrivait « Shiatzu ». Entre 1986 et 2002, l'enseignement s'est fait sans structure aucune et puis, grâce notamment à l'impulsion de la FFST (Fédération française de shiatsu traditionnel), à qui il faut rendre cette qualité, des écoles ont pris forme, avec le même désir de rendre la discipline accessible mais aussi avec l'exigence assurée de ne pas la brader.

En 2002, l'EST est fondée. Si elle se pare de l'adjectif « thérapeutique », c'est bien qu'elle veut rendre compte de son aspect soignant tel qu'il est pratiqué au Japon, pays où le gouvernement reconnaît depuis 1955 le shiatsu comme une thérapie manuelle à part entière.

Partage et diffusion au sein de l'AIST

Très vite des étudiants de l'EST se regroupent pour œuvrer spontanément ensemble, partager, diffuser ; en 2002 naît l'Association internationale de shiatsu traditionnel (AIST), ainsi nommée car y cohabitaient pas moins de six nationalités différentes. Les ateliers voient le jour. L'un des tout premiers est en relation avec la l'AFP (Association française des polyarthritiques) suite à une intervention à l'hôpital Lariboisière. Une amitié profonde est nouée entre l'AIST et l'AFP. Merci à Irma Delamaire qui continue à faire le lien afin que tous les quinze jours les séances soient données et reçues.

Les ateliers de pratique

Puis s'en suit un véritable engouement pour le shiatsu au sein du personnel soignant des hôpitaux : Saint-Vincent-de-Paul, La Pitié, Necker, Saint-Antoine, Jean-Jaurès, Corentin-Celton, La Collégiale, Broca, La Rochefoucauld (et bientôt Trousseau). La Bibliothèque nationale de France (merci à Jean-François Richard) fut aussi une belle pierre sur l'édifice.

Le ministère de la Recherche et de l'Enseignement supérieur est aussi une joie, car pouvoir pénétrer le lieu magnifique de l'ancienne École Polytechnique au sein de la montagne Sainte-Geneviève est un grand privilège. Et puis tant de lieux où le shiatsu ouvre son cœur : le Centre d'action sociale de Boulogne, Coallia à Tolbiac, le Tournoi de tennis de Roland Garros, Solidays, Zazen de l'association Assise, La pagode avec les Tibétains… Partout où le shiatsu dépose ses mains, c'est l'enthousiasme et le réconfort !

C'est une magnifique coopération trois fois gagnante : l'école est ravie que ses étudiants puissent ainsi remplir leur obligation de 300 h de pratique ; les étudiants sont fiers d'entrer dans les hôpitaux pour s'exercer ; le personnel, enfin, est heureux de recevoir au cœur de l'établissement dans un contexte de plus en plus stressant. Que demander de plus !

L'université Makoto

Au sein de cette déjà belle AIST s'est ouvert le pôle Makoto (sincérité, vérité, en japonais) donnant la parole à de nombreux intervenants : le sinologue Cyrille Javary, le Docteur Lapraz, le Docteur Jacqueline Warnet, l'acupuncteur Philippe Laurent, Kawada Sensei, le shiatsushi suisse Peter Itin, le psychothérapeute biodynamique François Lewin, plus récemment le professeur Élisabeth Rochat de La Vallée et la spécialiste en diététique chinoise Pascale Perli.
On nous sollicite également pour enseigner et soigner au Pérou, au Bénin, en Inde, en Espagne et

nous répondons présents. Là aussi les graines ont été semées et poussent d'année en année. Ces missions sont ouvertes aux praticiens ayant validé leurs quatre années de formation.

Des ouvertures professionnelles grâce à l'EqST

Mais comment trouver des ouvertures pour gagner sa vie avec le shiatsu ? L'EqST (Equilibre et Santé au travail) a donc vu le jour pour aider les jeunes praticiens. Grâce à notre réseau interne, nous avons ouvert des « marchés » (merci à Isabelle pour la MACSF qui fut le vrai démarrage de notre activité) aux praticiens diplômés au minimum de la 3e année de l'EST afin que le niveau soit respecté et respectable. L'an passé, une mission de La Poste nous a ouvert un enseignement d'automassages dans 15 villes de France.

L'EqST favorise donc le démarrage (si souvent difficile) de l'activité professionnelle, prospecte et permet des opportunités en entreprise et en milieu hospitalier. Merci à ceux et celles qui la font vivre bénévolement au service des praticiens.

Une académie des savoirs : l'UFPST

Sont alors apparus le besoin et le désir d'un regroupement professionnel défendant les intérêts des praticiens installés, garantissant la qualité des shiatsushi. Certaines écoles se sont rassemblées et impliquées dans la formation de futurs praticiens assurant une bonne base théorique en médecine chinoise. C'est la naissance de l'UFPST (Union française des professionnels de shiatsu thérapeutique), qui deviendra quelques années plus tard l'Union francophone lors de l'intégration d'écoles belges.

Cette Union se veut un lieu d'échanges et de partage. Ni une fédération, ni un syndicat, c'est une académie des savoirs et de recherche afin de faire mieux connaître les effets probants de notre art manuel. A titre d'exemple, une bourse de 5 000 € peut être allouée pour tout projet en association avec le monde médical…Et c'est en cours à La Pitié…

Être immergé au sein d'une Union qui est riche de l'ancienneté de ses membres fondateurs (entre 15 et 40 ans de pratique) permet de se sentir en confiance pour « faire le métier ».

Bernard Bouheret

L'EST ENSEIGNE

- Organisation des cours, plannings, lieux…
- Formation complémentaire Art du Geste (2e année et plus)
- Stages de Buthiers
- Facturation / Devis / Prise en charge organisme de formation
- Site de l'école : www.shiatsu-est.org
  site des élèves : eleve.shiatsu-est.org
- Contact : shiatsu.est@gmail.com

L'AIST MET EN PRATIQUE

- Ateliers de pratique (avec ou sans inscription préalable) et journées Portes Ouvertes en Hôpital/Entreprise…
- Formation complémentaire pour l'ouverture d'autres thématiques à travers l'Université Makoto (Aromathérapie, Qi Gong, Yi King…)
- Missions solidarité shiatsu dans les pays en voie de développement
- Site de l'AIST : www.shiatsu-aist.org
- Contact : contact@shiatsu-aist.org

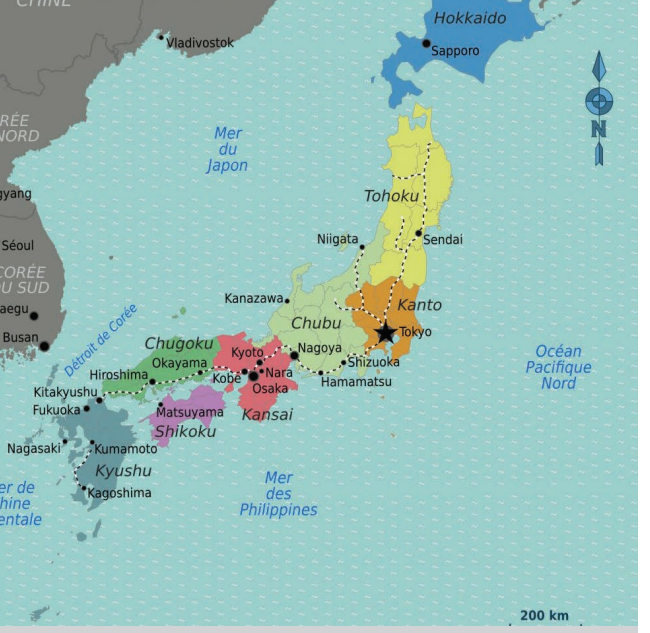
MOI

L'UFPST GARANTIT LA QUALITÉ DES PROFESSIONNELS

- Regroupe plusieurs écoles impliquées dans la formation de praticiens de qualité avec une solide maîtrise de la MTC
- Journées de formation continue pour les 3/4e années et diplômés
- Examens de fin d'études communs avec validation du niveau en MTC et soutenance des mémoires
- Site de l'UFPST : www.ufpst.org
- Contact : contact@ufpst.org

L'EQST FAVORISE LE DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

- Prospecte et ouvre des opportunités en entreprise pour les praticiens diplômés
- Gère les contacts avec les entreprises demandeuses et les conditions (financières, légales, horaires…)
- Site de l'EQST : www.eqst.org
- Contact : contact@eqst.org



SUJET PHARE

Shiatsu au Japon Récit d'expérience

Avril 2019. En pleine saison où il est de coutume d'apprécier les cerisiers en fleur, je me rends au Japon pour donner une série de shiatsu au père d'une amie japonaise.

Situation

Donner un shiatsu à un Japonais au Japon peut paraître paradoxal, tant on s'imagine le pays regorgeant de shiatsushi prompts à exécuter leur art. Mais, après recherches, il s'est avéré qu'aucun praticien n'était disponible dans la région.

L'homme, que je nommerai Takeshi, est âgé de 89 ans. Il est mince et longiligne, vit à Shikoku, la plus petite des quatre îles principales du Japon. Il a été très affecté par la dernière saison estivale étouffante, puis par le froid rigoureux de l'hiver. Il a contracté coup sur coup une forte grippe, puis une pneumonie. Des fausses routes à répétition ont ensuite déclenché une pneumonie dite d'inhalation – affection respiratoire consécutive à la pénétration du contenu gastrique, d'aliments ou de toute autre substance étrangère dans les voies aériennes, entraînant ainsi une obstruction et une inflammation pulmonaire.

Ne pouvant plus s'alimenter au risque de s'étouffer, Takeshi a été hospitalisé. D'abord placé sous perfusion de glucose, il a perdu énormément de poids, et il s'est affaibli au point de ne plus pouvoir marcher ni se lever. Son état physique et psychologique se dégradant, la pose d'une sonde gastrique s'est avérée nécessaire. Mais l'état de Takeshi ne s'est pas amélioré pour autant. Avec l'autorisation de Bernard, de la famille, des médecins, et bien entendu du patient, je pars donc pour le Japon, avec la volonté d'apporter à Takeshi tout le soutien possible via le shiatsu. Et ce, tout en restant très lucide : soit l'état de Takeshi laisse entrevoir un espoir, et le shiatsu saura certainement l'aider ; soit son état ne permet pas d'espérer, et le shiatsu accompagnera au moins le patient vers sa destinée.

Prise de contact

A mon arrivée à Shikoku, je découvre le soir même à l'hôpital un patient alité, le teint pâle, très faible et décharné. Takeshi présente encore des séquelles de sa pneumonie (avec production de glaires difficiles à expectorer) ; et il ne peut toujours pas boire ni manger. Pourtant il y a de la force dans le regard, dans la voix et dans la main qu'il me tend. Ce qui m'est confirmé par la prise des pouls, qui sont bien présents et battants à tous les étages (sauf peut-être le TR, légèrement en retrait). La force vitale du 3 R est bien présente elle aussi. Par précaution et curiosité, je prends également le pouls sur les cinq étages des entités viscérales : 1/ Po : la peau est très fine mais encore tonique ; 2/ Shen : le réseau sanguin est bien actif ; 3/ Yi-i : une certaine stabilité se ressent ; 4/ Hun : je suis repoussé ; 5/ Zhi : le plancher est présent et stable.

La vie bat et se bat toujours. Il y a donc de l'espoir. Et conformément à mes échanges avec Bernard, je vais réaliser un protocole de type Métal, en insistant sur les points Shu P et R, le 4 DM, le méridien de l'E (34,36,40), le méridien de la Rp, les 4,10,12,13,17 RM, le 21 R, les yin du bras, le TR, le couple 23 RM-15 DM, et les fenêtres du ciel pour débloquer la gorge.

Le premier jour

Comme Takeshi ne peut pas s'allonger sur le ventre, je propose un shiatsu en position assise sur un fauteuil roulant. Mais cela ne se fera pas dans la chambre, car

Takeshi souhaite être dans la salle commune de l'hôpital. La situation devient alors spéciale. Un Occidental ne passe déjà pas inaperçu à Shikoku, qui n'est pas l'île la plus touristique de l'archipel. Mais un Occidental, qui donne un shiatsu à un patient japonais, dans un hôpital nippon, devant le personnel médical, les malades et leur famille…

Je m'attends à de l'étonnement, des réactions, des questions... Et il n'en est rien. Car, non seulement les Japonais sont très polis et respectueux de la vie privée, mais aussi et surtout le shiatsu semble tellement ancré dans leur héritage culturel, qu'ils ne s'en émeuvent pas. Ils témoignent même de l'intérêt, notamment les plus âgés, qui observent à la dérobée et sans mot dire, avec des regards pleins d'une discrète envie.

Après ce premier shiatsu, les pouls de Takeshi sont bien présents, et doucement apaisés. Il expectore des glaires épaisses dans les minutes qui suivent ; puis, il demande à s'allonger et s'endort aussitôt.

Le lendemain

Ses pouls sont identiques à ceux de la veille après la séance. La langue présente un enduit blanc et épais au centre, et elle est blanche sur les bords. Je réalise un protocole uniquement fluidique, en restant plus longtemps sur les points déjà mentionnés. Le patient exprime à plusieurs reprises le plaisir qu'il a de ressentir des mains chaudes sur son corps. Après le shiatsu, les pouls sont stables. La langue est plus colorée sur les bords. Le patient crache à nouveau des glaires ; puis comme la veille, il demande à s'allonger et s'endort aussitôt. La famille est ravie et me demande de poursuivre les séances les prochains jours. Quant au personnel de l'hôpital, il m'a accepté, ma pratique est la bienvenue, et je peux œuvrer en toute quiétude.

Les jours suivants

Takeshi présente un état de léthargie assez prononcé, et la prise des pouls me révèle un R crépitant et grésillant. Je demande à la famille si leur père a été placé sous un traitement quelconque. Mais, renseignements pris auprès des infirmières, il n'en serait rien. Sauf que le même phénomène se reproduit le jour suivant, et encore le jour d'après. J'insiste alors auprès de la famille, car le parasitage du R me fait toujours penser

à une forte médication. L'état du patient toujours léthargique m'interroge. Les médecins finissent par révéler qu'ils placent désormais Takeshi sous tranquillisants pour la nuit, car il aurait crié à cause de cauchemars et aurait réveillé ses voisins de chambre. Son état apathique s'explique donc en partie. La famille furieuse demande l'arrêt immédiat des tranquillisants, ce qui a pour effet de faire sortir Takeshi de sa léthargie ; il pourra ainsi bénéficier pleinement des shiatsu suivants.

Suite du protocole

J'ai la chance de pouvoir échanger au téléphone avec Bernard, dont le soutien et les conseils m'apportent une aide précieuse dans ma situation isolée à plus de 10 000 km de Paris. Le protocole est ainsi complété et adapté au fur et à mesure de l'évolution de l'état du patient. Du rythme d'un shiatsu tous les deux jours (avec un shiatsu plus fluidique entre les deux), je passe à deux shiatsu par jour, pour tenter de remonter Takeshi durant tout le temps qu'il me reste à passer auprès de lui.

Takeshi est changé d'hôpital, et il rejoint un centre hospitalier de rééducation fonctionnelle. Là il dispose d'une chambre individuelle et sera suivi afin de réapprendre à se nourrir normalement. Bien entendu, avec l'arrêt des tranquillisants, les séances de shiatsu produisent un bien meilleur effet. Après chaque séance, les pouls s'améliorent, avec du beau yang bien présent et regonflé, et du yin de belle facture.

D'étonnantes surprises

Certaines séances vont me réserver des surprises… Un soir, alors que l'hôpital s'endort, je suis seul dans la chambre avec Takeshi : il est allongé dans son lit, le buste semi-relevé, et je termine le shiatsu par une manœuvre fluidique (17 RM couplé à 20 DM). Cela produit un effet saisissant : Takeshi se tourne vers moi, le regard clair, doux et souriant, et lui, jusque-là peu loquace durant les séances, prononce dans un souffle le mot « wa » (que j'interprète comme le diminutif du mot « heiwa/平和 », signifiant « paix » ou « harmonie »).

D'abord surpris par cette réaction inattendue, j'entends à nouveau Takeshi prononcer le mot ; et encore ; et encore… de plus en plus paisiblement. Et sans même réfléchir, je m'entends l'accompagner, en prononçant à mon tour le mot en écho. Nous continuons ainsi, à nous répondre en rythme, comme un mantra, pendant tout le temps du fluidique ; à la fin duquel l'homme s'endort, calme et serein.

Un autre soir, après une séance bien rythmée, Takeshi s'assoit dans son lit, une première depuis plusieurs semaines. Il a le teint rose, l'œil vif, et discute avec son fils et sa fille, lesquels ne cachent pas leur surprise et leur soulagement, après tout ce temps à angoisser sur l'état de leur papa. Je me rends dans la salle commune, déserte à cette heure tardive. Et j'y suis rejoint par le fils aîné de la famille, qui s'agenouille devant moi et se prosterne en me disant « merci » (en français). Gêné, je le relève et le prie avant tout de remercier le shiatsu et son père pour sa pugnacité. Le fils me tombe dans les bras et répète « merci » avec une voix chargée d'émotion. Instant très fort. Je sens alors que la famille reprend espoir.

Une équivoque rechute

Les jours suivants, je constate un phénomène récurrent : Takeshi, regonflé le soir par un shiatsu, présente des pouls plus faibles le matin, notamment au niveau des yang ; les yin sont bons, mais il faut que j'aille les chercher. Pourquoi cette belle remontée nocturne après chaque séance, et ce net fléchissement en tout début de journée ? En réponse, je comprends des infirmières que Takeshi fait de la fièvre. On lui a d'ailleurs placé un oreiller réfrigéré sous le crâne pour faire tomber la fièvre, comme cela se fait souvent au Japon. Toutefois, pour une personne qui déteste le froid et l'humidité, le procédé ne me paraît pas adapté. Et je demande s'il est bien traité pour les suites de sa pneumonie…

La réponse du médecin intervient quelques heures plus tard : non, aucun traitement n'a encore été donné, mais des examens sont en cours. Pourtant, l'état du patient saute aux yeux. Il suffit de se fier au volume de glaires produit chaque jour pour savoir qu'un foyer infectieux persiste. La famille, déjà échaudée, monte cette fois au créneau et demande la prise en compte immédiate de la maladie, et un traitement efficace. En un rien de temps, trois infirmières arrivent dans la chambre et installent les perfusions adéquates. Takeshi est enfin traité pour les suites de sa pneumonie.

Derniers jours de traitement

Je consacre les derniers jours de ma présence sur place à donner des shiatsu de plus en plus fluidiques, en apportant tout l'apaisement et l'énergie dont le patient aura besoin pour entamer sa rééducation. Il reste encore beaucoup à faire pour qu'il puisse à nouveau manger et boire, retrouver la forme et une dose d'autonomie. Et les trois mois prévus dans ce centre ne seront pas de trop.

J'ai la certitude que le shiatsu a aidé Takeshi, et de multiples façons : en ressentant la force vitale encore bien présente chez lui ; en lui redonnant l'énergie d'aller mieux ; en rassurant et stimulant la confiance de la famille ; en détectant la présence des tranquillisants ; en détectant l'absence de traitement pour la pneumonie ; en préparant le terrain pour la rééducation à venir.

Des nouvelles du patient

Trois semaines après mon retour, nouvelles photos de Takeshi : il réapprend à se déplacer dans l'hôpital, parle, lit, chante et écrit de mieux en mieux…
Et il me prend déjà l'envie de retourner au Japon. Pour accompagner ses efforts. Et peut-être un jour, avoir le plaisir de déjeuner avec lui.

Aurélien Coquillaud

Dr Marc-André Friedrich et Mylène Pierrard Monteils

CÔTÉ PRATICIENS

Shiatsu à l'hôpital de Verdun

Ma rencontre avec le Docteur Friedrich, pédopsychiatre à l'Unité hospitalière pour adolescents de l'hôpital de Verdun a été décisive : en plus d'une vision commune du soin et plus largement de l'accompagnement de l'enfant, le shiatsu que je lui présentais et ma vision occidentale de la psychiatrie l'intéressaient.

Dans un premier temps, il m'a proposé d'intervenir dans son service dans le cadre de recherches que je mène sur la place du corps et l'impact des antécédents familiaux dans les maladies du psychisme.

Grâce aux réactions très positives des enfants et aux résultats tangibles qui ont pu être appréciés, j'ai rejoint l'équipe de l'Unité au bout de six mois – c'était en 2017 – à raison de 2 jours par mois, pour une moyenne de 6 à 8 séances par jour, selon la durée des séances et des pathologies suivies.

Présentation du service

Première structure d'accueil hospitalière dédiée aux adolescents en souffrance mentale sur le territoire, l'UHA accueille depuis avril 2012 des adolescents de 11 à 18 ans présentant des troubles psycho-émotionnels importants, des troubles de la personnalité ou encore des troubles du comportement mettant en danger leur propre intégrité physique, psychologique ou celle d'autrui.

Sous la supervision du chef de service, du cadre de santé et du cadre de santé supérieur, l'équipe est constituée d'un médecin responsable, de plusieurs infirmiers, psychologues et éducateurs ; des enseignants du second degré et des intervenants ponctuels ou permanents du monde paramédical (art-thérapeute, addictologue, sexologue), et moi-même pour le shiatsu, venons l'enrichir.

Les hospitalisations complètes vont de quelques semaines à plusieurs mois, voire années pour quelques cas rares, toujours avec l'accord et le consentement de l'adolescent et de ses parents.

Ces arrivées font suite à des incidents de vie, allant d'un mal-être et d'un mal de vivre important de type psychotique ou névrotique à des états dépressifs sévères et situation d'urgence engageant l'élan vital de l'enfant. Le service propose un accompagnement individuel pour faire face à la violence, à l'isolement, au repli, aux addictions, etc. On y rencontre plusieurs troubles neurodéveloppementaux comme l'autisme ou encore des troubles de la personnalité tels que la schizophrénie ou la bipolarité à début précoce.

L'intervention du shiatsu

Premier cas de figure

Le médecin du service me demande une évaluation. Je ne prends généralement pas connaissance du dossier médical de l'enfant avant la première séance, afin de ne pas être influencée et de ne pas anticiper d'intention thérapeutique. Ce qui n'est pas toujours évident mais je considère qu'entre le patient et moi, la confiance doit être réciproque.

Pendant cette première séance, je me consacre totalement à l'écoute de son corps et à l'observation de ses réactions sur les plans structurel, musculaire et énergétique. Partie logiquement moins étudiée ou

considérée en psychiatrie – et en général dans la santé mentale –, le corps me donne des informations que je transmets à l'équipe : nous partageons ainsi l'ensemble des données et échangeons de manière globale à travers nos évaluations respectives.

Force est de constater que la médecine chinoise a raison, le corps et l'esprit ne sont pas du tout séparés : ils ne font qu'un. Les pathologies du psychisme sont bien perceptibles dans les maux corporels : les observations des différents intervenants se croisent souvent…

Second cas de figure

Le médecin, les infirmiers ou les psychologues m'indiquent la raison de l'hospitalisation de l'enfant et leurs attentes vis-à-vis de la thérapeutique que le médecin a mise en place. Nous travaillons alors en binôme. Je m'adapte à ce qui m'est transmis et je travaille avec le support de la médecine chinoise, et grâce aux protocoles thérapeutiques de l'EST pour équilibrer, ancrer, apaiser le patient à la manière orientale.

Je travaille également beaucoup en vue de la sortie de l'enfant et de sa réadaptation à la société – partie intégrante de son hospitalisation.

Afin de comprendre davantage ces pathologies et d'appliquer la thérapeutique orientale la plus adéquate, je poursuis l'approfondissement de mes connaissances sur les symptomatiques occidentales et maladies psychiques et psychiatriques.

Bénéfices du shiatsu chez l'adolescent hospitalisé

Les problématiques psycho-émotionnelles sont certes pour une bonne part le quotidien de tout praticien. Mais les séances sont évidemment moins traditionnelles en pédopsychiatrie, car l'adolescent hospitalisé ne choisit pas de recevoir un shiatsu et cela change énormément la donne. L'enfant est souvent au plus mal. La verbalisation est très compliquée, de surcroît à cet âge. Dans cet espace sans parole ou sans obligation de parole, le shiatsu se révèle être une discipline fort intéressante.

L'autre grande difficulté que rencontre un enfant accueilli en hospitalisation complète, est de ne plus être avec sa famille, d'être coupé de ses amis, de perdre certains repères : cela crée bien souvent un manque, un inconfort sur la durée ou une rupture affective – qu'elle soit nécessaire ou non, qu'elle fasse partie de la thérapie ou non.

Chacun recherche alors une proximité, des liens avec les personnes présentes autour de lui, à savoir le personnel et les autres adolescents hospitalisés. C'est là où le shiatsu est une discipline exceptionnelle, car il transmet par la main, crée ou redéfinit un lien. Outre les bénéfices sur le sommeil, les tensions nerveuses, l'apaisement, le message délivré par la main – particulièrement dans les problématiques de violence physique ou psychique – est un message de bienveillance : main qui protège, qui materne, qui entoure, ou qui essaye d'accompagner sur un chemin neutre. Et plus que jamais dans ce cadre.

Les adolescents partagent beaucoup à ce sujet : il n'est pas rare de les voir encourager les nouveaux arrivants à venir recevoir un shiatsu, motivés par leur propre expérience. Ces témoignages sont très touchants quand on sait les épreuves qu'ils traversent. C'est sans doute là le plus beau des résultats.

Mylène Pierrard Monteils

CÔTÉ ORIENT

Arigatô
La gratitude de la vie humaine

Saviez-vous que sur notre planète, la masse totale des vers de terre est supérieure à celles de tous les autres êtres vivants réunis ? Ce sentiment de petitesse peut être encore plus vertigineux si vous aimez les promenades nocturnes à la lueur des étoiles. Si tout cela vous déprime, ne vous en faites pas, ce dont nous allons parler devrait donner à chacun plus d'enthousiasme et de gratitude pour vivre sa vie !

Ce qui est difficile à obtenir…

Vous avez sans doute déjà entendu le mot arigatô, qu'on traduit par « merci ». La forme classique de ce mot contemporain est en fait *ari-gatai*, littéralement « difficile » (*gatai*) à « obtenir » (*ari*), ou bien qui « existe » (*ari*) « rarement » (*gatai*). Dans le vieux parlé, il prend le sens de « bénédiction », et est utilisé pour exprimer une surprise heureuse. Par exemple, ce serait *arigatai* pour quelqu'un qui a du mal à payer son loyer en fin de mois, qu'une de ses vieilles connaissances lui rende l'argent qu'elle lui devait depuis longtemps. Le mot *arigatai* désigne donc quelque chose qui est rare, sur laquelle on ne peut mettre la main qu'après avoir déployé beaucoup d'efforts, essuyé des difficultés et eu de la chance. Dans ces moments-là, on dit merci : ***arigatô***.

Son opposé est *atari-mae*, littéralement « toucher devant ». Dans le langage oral, il prend le sens d'« évident », « qui tombe sous le sens ». En effet, une cible devant soi n'est pas difficile à atteindre.

Comme beaucoup de mots japonais, *ari-gatai* est un terme appartenant initialement au vocabulaire du bouddhisme. Derrière ce qui est aujourd'hui une expression de gratitude, se cache en réalité une réflexion sur la vie humaine et son immense valeur.

Une description des différentes formes de vies

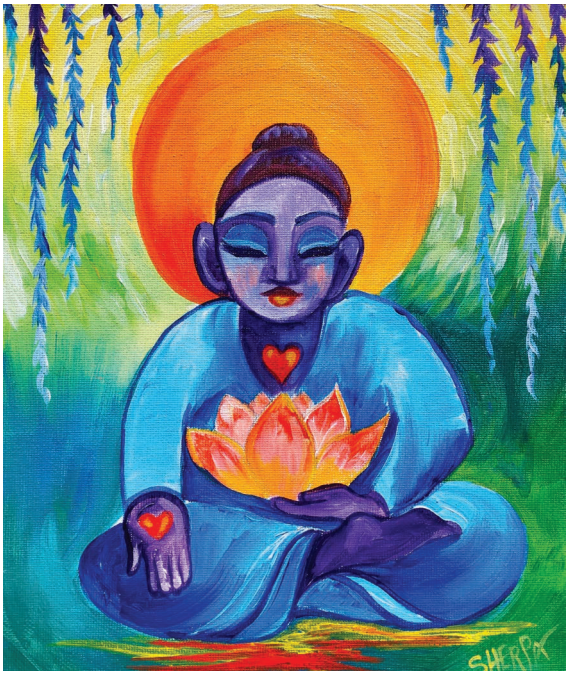
Dans le vocabulaire bouddhiste, *ari-gatai* désigne et qualifie la condition humaine, car la vie d'un humain est considérée comme étant la plus difficile à obtenir parmi tous les types d'existence identifiables. Les six destinées, ou les six voies de l'existence, gouvernent l'ensemble des êtres vivants qui peuvent souffrir ou rechercher le plaisir dans les mondes visibles ou invisibles. On pourrait dire qu'il s'agit d'une description bouddhiste de l'organisation de l'univers et des êtres qui le composent, une cosmogonie. A la manière d'un mandala, voyons comment cela vise à décrire avant tout le cœur de l'individu.

Chaque être naît dans une de ces voies et est amené à renaître dans une des cinq autres ou la même en fonction de son karma, c'est-à-dire de ce qu'il a créé en lui durant sa vie. On sépare traditionnellement ces six destinées en deux catégories, en fonction du rapport plaisir/souffrance/conscience de ladite existence : les destinées dites favorables (Dieux – Asura - Humains) et défavorables (Animaux - Esprit Affamés - Enfers). Chaque voie présente des particularités symboliques : une forme donnée, une durée de vie, un habitat et surtout une émotion ou une tendance de l'esprit attiré vers tel ou tel domaine. Ces particularités seront vues comme des obstacles ou des tremplins vers l'Eveil[1].

Se réincarner dans notre propre esprit

Ainsi associe-t-on les dieux au plaisir et à la luxure. Leur vie, qui court sur plusieurs milliers d'années, est libérée de toutes contraintes physiques et est considéré comme un obstacle à sortir de leur propre condition. Puis viennent les « êtres courroucés », équivalents de nos demi-dieux grecs[2], appelés ici *asura*. On les associe à un esprit belliqueux, à la colère et à la jalousie. Ayant les dieux pour voisins, ils brûlent de désir et de rancœur envers leur propre manque de puissance. Les destinées défavorables, quant à elles, sont considérées comme beaucoup trop absorbées par la souffrance pour chercher à en sortir. Les animaux sont caractérisés par un manque d'intellect et de conscience, un obscurcissement de l'esprit. Les « esprits affamés » (*preta*) sont eux consumés par une soif ou une faim insatiable. Ils sont souvent représentés avec un énorme ventre et une toute petite bouche, ou plus simplement sous les traits d'un squelette ambulant. Quant aux enfers, il en existe une grande variété afin de personnaliser au mieux l'expérience infernale.

Cependant, gardons-nous bien de prendre toutes ces voies et ces existences littéralement : « Ils n'existent que dans nos esprits. Il est dit que quelqu'un qui meurt l'esprit imprégné de haines renaîtra dans les enfers. Les enfers sont notre propre création et peuvent donc être partout, n'importe où.



Nous avons l'impression qu'à l'inverse des autres, celui des humains est réellement existant. Pourtant, selon la philosophie bouddhiste, il n'y a aucune différence entre le royaume des enfers et le monde des humains. Tous les mondes ont la même nature, l'un n'est pas plus réel que l'autre. Le monde des humains nous semble plus réel car c'est celui que nous expérimentons. Cette expérience n'est cependant que le fruit de notre esprit[3]. »

La durée d'une vie et de la suivante

Puisque nous parlons ici de vie et de mort, il est important de noter que la pensée bouddhiste ne considère pas la vie, et donc en contraste la mort, comme nous la voyons en Occident. On peut voir d'autres cadres à l'existence humaine que celui qui commence avec les premiers battements du cœur et qui se finit à l'arrêt de celui-ci.
Le Bouddha demanda à un religieux : « Quelle est la durée de la vie humaine ? » Il répondit : « la durée d'un jour ! » Le Bouddha dit : « Mon fils, tu n'es pas encore capable de suivre la Voie ! » Il ajouta, en s'adressant à un autre religieux : « Quelle est la durée de la vie humaine ? » Il répondit : « Le temps de prendre sa nourriture ! » (…) Il ajouta, en s'adressant à un autre religieux : « Quelle est la durée de la vie humaine ? » Il répondit : « Le temps d'un aspir et d'un expir ! » Le Bouddha dit : « Bien dit mon fils ! On peut dire que tu suis la Voie[4] ! »

A la manière de poupées russes, nous pouvons voir chaque cycle d'aspir-expir comme une existence à part entière : chaque cellule de notre corps respire un air différent du précédent cycle qui, comme la marche, nous entraîne en déséquilibre après l'expir vers un cycle nouveau. « Le sens de l'article est qu'à chaque pensée nous mourrons à un certain état pour en renaître à un autre », nous dit le commentateur. Nous savons que notre respiration est grandement influencée par notre état mental et émotionnel, et que se produit un retour sur la physiologie de l'organisme, impactant le fonctionnement sain des organes.

La gratitude de pratiquer le shiatsu

Ainsi, on nourrit son esprit (son Shen) à travers l'oxygène qui fait circuler et alimente notre sang.

Chaque respiration et ce qui l'accompagne construit donc au sens propre notre corps en même temps que notre esprit, le liant ainsi à des habitudes mentales et émotionnelles qu'on a comme « inspirées » à l'intérieur de nous. Les yogis ont observé qu'un homme respirait 21 600 fois en une seule journée, cela en fait des vies successives en seulement 24 heures[5] !

Qu'est-ce qui finalement rend la vie humaine si spéciale ? Comme le dit Tulkou Rimpotché : « Nous ne sommes pas totalement soumis à notre condition, et disposons d'une certaine liberté. La vue de la souffrance des autres nous incite à développer la compassion et nos propres souffrances nous motivent pour y trouver un remède. ». En cela, la vie humaine est considérée comme la plus favorable des conditions parmi toutes celles qui expérimentent plaisir et souffrance.

Naître sur cette terre comme humain plutôt que vers de terre n'est pas une évidence (*atari-mae*). Même si ça a l'air d'une cible facile à atteindre, l'unique spermatozoïde parmi plusieurs centaines de millions qui a fécondé l'ovule qui nous a fait naître résulte d'un vrai miracle statistique. Quand bien même tout cela serait acquis et naturel, développer de la compassion pour autrui et travailler à remédier à la souffrance n'est pas chose simple ni facile. Accordons-nous à dire que c'est *ari-gatai* d'étudier, de pratiquer et de transmettre le shiatsu lorsqu'on est humain !

Julien Chabert

1. C'est pour le bouddhisme la libération de la « soif d'existence » (*trisna*), ce désir incessant de « vivre plus » qui provoque de la souffrance et engendre une renaissance sans fin. L'individu est entraîné à vivre cette soif et cette souffrance de manière cyclique, dans une vie ou une autre. Ce cycle de réincarnation est appelé Samsâra ; s'en libérer est appelé *Nirvâna*.
2. Hercule, pour avoir tué sa femme et ses enfants de ses propres mains, aveuglé par la colère, n'était pas exactement un enfant de cœur…
3. Ringou Tulkou Rimpotché, *Et si vous m'expliquiez le bouddhisme*, Ed. Nil, 2018, p. 40.
4. J. Eracle, *Enseignements du Bouddha*, Librio spiritualité, p. 30.
5. Dans cette optique-là, une année représente environ 7 884 000 respirations/réincarnations, et 80 ans environ 630 720 000 !

MISSIONS INTERNATIONALES

Bénin - Octobre 2019

Octobre 2019 fut notre quatrième mission au Bénin. Trois praticiennes, deux semaines, d'abord à côté de Cotonou pour poursuivre la formation des adultes ; puis à Ouidah, en province, auprès d'une ONG qui accueille le jour des enfants handicapés.

Cotonou

Nous avions cette année décidé de ne pas accueillir de nouveaux élèves, pour améliorer le niveau des personnes déjà formées. C'était un peu hasardeux, car nous ne savions pas combien pourraient être présents. Nous avions donc choisi de travailler le matin en groupe, puis en temps individuels l'après-midi, pour cibler les problématiques de chacun.

Malgré la pluie diluvienne qui nous a accueillies, les élèves étaient tous au rendez-vous – nous avons retrouvé avec bonheur le duo musical Landry Plus. Notre petite équipe s'est avérée être un trio bien complémentaire et compétent ; et l'humour a rendu les choses simples et légères. Pour nous, ce fut un bonheur d'accompagner chacun dans cet apprentissage, entre qi gong, shiatsu et travail énergétique. Cette semaine s'est déroulée sous le signe de la convivialité et des retrouvailles joyeuses.

Ouidah

Ouidah est le berceau et l'épicentre du vaudou, ce qui n'était pas sans susciter certaines inquiétudes et de nombreuses recommandations de la part de nos élèves, qui craignaient que quelques maléfices s'abattent sur nous… Donc, interdiction de se baigner, de fréquenter certains lieux et d'approcher certaines personnes…
Finalement nous avons bien eu quelques esprits bruyants dans les placards de la maison, des oiseaux qui venaient taper à nos fenêtres et quelques petites bizarreries, mais rien qui viennent entacher notre zénitude et notre confiance.

Dénuement, infirmité, souffrances indicibles : des enfants à même le sol car n'ayant pas de fauteuils pour pallier leurs jambes atrophiées, des corps tordus, des malentendants dans un total isolement, encadrés par deux éducateurs eux-mêmes handicapés (l'un paraplégique, l'autre avec un seul bras). L'ONG Le Laurier a développé un accueil de jour pour ces enfants et a créé l'association Assronitsa, qui œuvre auprès des jeunes et de leurs familles. C'est ainsi que nous nous sommes retrouvés à initier le personnel, à montrer le film *La Voie du Shiatsu* aux parents, puis à organiser des séances parents / enfants.

Comment traduire ces moments de silence, de concentration pour comprendre un geste et le reproduire, pour ressentir le qi malgré le handicap… Ce furent des moments intenses, où les différences semblaient s'abolir, dans une écoute respectueuse et attentive. Nous nous souviendrons longtemps de la sérénité sur le visage de Thierry, l'éducateur qui ne pouvait plus utiliser ses jambes, mais qui accédait d'emblée à des états méditatifs et, par la force du cœur, comprenait et ressentait notre langage…

Nous nous retrouvions face à des situations que nous n'avions même pas imaginées et, sans même y réfléchir, nous trouvions les solutions adaptées. Nous avons donné des shiatsu à tous et devant leur enthousiasme, nous avons commencé à transmettre ce qui était possible ; le pouvoir de la main et du cœur, le bénéfice de toucher un corps en souffrance, de se mettre au même niveau, au sol…

Retour en France

C'est après le voyage que le travail reste à faire : entretenir les liens, continuer à construire la suite, tenir les promesses faites pour envoyer de l'aide. Nous lançons l'idée de récupérer du matériel médical (fauteuils, appareillage…), et puis d'aider, par une cagnotte participative, une association de femmes veuves en grande difficulté : leetchi.com/c/femmes-benin.

La prochaine mission aura lieu au printemps et cette fois, nous resterons deux semaines à Ouidah pour continuer à faire pousser les graines que nous avons semées…

Mireille Josselin, Bénédicte Seguin, Christelle Guérin

MISSIONS INTERNATIONALES

Mission Inde 2020, de solides fondations

14 jours. 194 shiatsu. Cinq praticiens. Cinq cours. Une mini-formation. La mission orphelinat en Inde de janvier 2020 s'est adaptée aux besoins et à la demande, sans effort, portée par l'énergie de Pondichéry...

En 2019, Bernard et Patricia ont accompagné Caroline dans le Tamil Nadu. Elle est la fondatrice de l'association Nambikkay, soutien de l'orphelinat proche de Pondichéry où l'équipe se rend. Caroline est aussi une élève de l'EST, dirigée par Bernard à Paris. L'établissement indien recueille des enfants séropositifs, sans parents (ou dans l'incapacité de les prendre en charge). Les pensionnaires ont une charge virale à zéro et reçoivent un traitement de trithérapie. Depuis un an, outre leur scolarité, ils s'adonnent à divers sports, de façon plutôt intensive. L'équipe de praticiens d'Auroville, menée par une ancienne de l'EST, suit les enfants une fois tous les quinze jours.
Dès les premiers shiatsu, Bernard et Patricia constatent une grande différence en comparaison de l'an dernier. « Le sport et le shiatsu, je pense », indique un des Frères de l'ashram qui héberge l'orphelinat.

En rythme avec le sourire

Enthousiastes à l'idée de recevoir des shiatsu, les enfants se présentent à la salle dédiée, rénovée et bien équipée. Orientés par les frères ou Helen, en charge de l'organisation. Un cahier répertorie les soins déjà reçus. Contrairement à l'an passé, la matinée est aussi dédiée aux soins et pas seulement des enfants, pour la plupart scolarisés jusqu'à 16h30. Les adultes qui les encadrent ou qui travaillent sur le site sont demandeurs. L'équipe s'adapte de bon coeur à résoudre les problèmes ou pathologies rencontrés (mal au dos, tensions, retard de croissance...). Six personnes sont prises en charge simultanément.

Transmission

La mission comprend l'intervention de Bernard à l'école de shiatsu d'Auroville. Victor et Sandrine l'assistent. Dans une démarche d'amélioration continue, des échanges de shiatsu ont lieu. A la demande de la surveillante des enfants, Elodie la forme à un protocole très raccourci avec le concours des autres praticiens. Patricia formalise le suivi des enfants avec des fiches individuelles retraçant leur histoire médicale. De solides fondations sont maintenant posées pour poursuivre l'aventure dans le Tamil Nadu.

Elodie Lamboley

Sous l'œil bienveillant de Bouddha

Neuf praticiens de l'EST ont dispensé une cinquantaine de shiatsu assis lors du Festival de la Paix, dans le Parc de Vincennes, les 31 août et 1er septembre 2019.

Nicolas Outin, promo 2017, a mobilisé une petite équipe pour œuvrer pendant deux jours au pied de la Grande Pagode, exceptionnellement ouverte. « Je fréquente le petit temple de pratique courante attenant. J'y ai rencontré la responsable de l'organisation du festival à qui j'ai d'abord proposé de prendre des photos. Puis, je me suis rapproché de l'équipe bien-être. De nombreuses disciplines étaient présentes comme les massages Bols tibétains (ou bols chantants), ayurvédique, le reiki… Mais pas le shiatsu », explique le jeune homme.
Qu'à cela ne tienne.

Si bien que l'édition 2019 du Festival de la Paix a intégré le soin énergétique d'origine japonaise à son catalogue. Le principe ? « Offrir une carte postale du shiatsu en 20 mn, sur chaise », décrit Nicolas. Comme pour tous les massages disponibles, une obole de 20€ était versée par le receveur. Muni de son ticket et informé des arcanes du shiatsu, il s'installait ensuite pour bénéficier d'un toucher rythmé selon le protocole de l'EST.

Adultes, enfants, jeunes ou seniors, personnes handicapées ont goûté à la bienveillance des praticiens. Tous ont avoué leur satisfaction ou raconté leurs impressions : « je me suis presque endormi », « cela fait beaucoup de bien », « je suis tellement plus détendu »... Leur ressenti a éveillé leur curiosité quant au shiatsu ou à l'EST. Les praticiens ont répondu à leurs questions avec enthousiasme.

Les fonds récoltés seront dédiés à la rénovation du temple bouddhiste Le Temple pour la Paix, sur le site même du Centre bouddhiste Vajradara Ling, en Normandie, à Aubry-le-Panthou, temple de la lignée de la Voie du Milieu.

Prochaine édition fin août 2020.

Elodie Lamboley

AIST news • ISSN 2492-1742 • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris.

• **Directeur de la publication** : Bernard Bouheret • **Rédacteur en chef** : Agathe Châtel
• **Comité de rédaction** : Bernard Bouheret, Chantal Decamps. • **Ont contribué à ce numéro** : Bernard Bouheret, Julien Chabert, Aurélien Coquillaud, Astrid Filliol, Mireille Josselin, Elodie Lamboley, Mylène Pierrard • **Conception graphique** : Armel Toucour, Véro Baudrand.

AIST Association Internationale de Shiatsu Traditionnel • 1 Boulevard Arago, 75013 Paris • RNA : W 751 158 972
www.shiatsu.aist.org • secretariat@shiatsu-aist.org