

Shiatsu : " L'art du bien-être "



Des cours théoriques...

Du vendredi 23 mars au dimanche 25, une cinquantaine de personnes venues de toute la France participaient à un stage de shiatsu au dojo du lycée Konan-de-Touraine, à Saint-Cyr-sur-Loire.

On les sentait animés d'une véritable passion, ces élèves ou praticiens, venus de Paris, de Strasbourg, de Rennes, de Nantes, de Montpellier... ou de Tours pour se perfectionner, pendant trois jours, sur le thème du « psychisme en médecine traditionnelle chinoise et son application en shiatsu ».

Ce stage était animé par Bernard Bouheret et Jérôme Capien, tous deux kinésithérapeutes, enseignants de shiatsu thérapeutique et affiliés à la FFST (Fédération française de shiatsu traditionnel).

Bernard Bouheret est responsable d'une école située à Paris.

Son parcours s'inscrit dans une tradition familiale de « chercheurs d'Orient ». Il a une formation de médecine traditionnelle chinoise, possède un diplôme de praticien de koho shiatsu acquis au Japon et de professeur de yawara (jujitsu traditionnel). Il a suivi des enseignements de tai-chi-chuan et de qi gong.

Jérôme Capien est pratiquant d'arts martiaux et, après deux ans passés au Japon, il a passé son 2^e dan de karaté kyokushin. Il est titulaire du diplôme national d'acupuncture et enseigne le yin shiatsu, le jin gong tai, le tai-chi-chuan, la médecine traditionnelle chinoise au sein de son école de Tours.

" Entretenir sa santé "

« Les personnes viennent chercher, dans cette pratique, un moyen de favoriser et de maintenir leur santé. Le shiatsu est basé sur la mé-



...et des démonstrations, avant une mise en pratique.

decine traditionnelle chinoise qui utilise les grands points d'acupuncture se trouvant à la surface de la peau sur le trajet de circulation de l'énergie du corps.

« On utilise seulement les pouces, les doigts et les paumes des mains. Le shiatsu permet de combattre le stress de notre vie trépidante et de corriger les déséquilibres de fonctionnement interne qui en résultent », expliquent les enseignants.

Michel Bretheau, trésorier de la FFST qui participait aussi à ce stage, informait qu'il utilisait le shiatsu avec le personnel de l'hôpital Cochin, à la demande du professeur Bernard Debré. Stéphane, stagiaire exerçant en tant que professionnel à La Rochelle, est venu dans le cadre d'une formation continue.

« On a toujours besoin de se perfectionner. Avec Jérôme Capien et Bernard Bouheret, on apprend de nouvelles techniques. Mais c'est

aussi bien agréable de quitter de temps en temps son cabinet pour rencontrer d'autres pratiquants... dans un cadre si plaisant », dit-il.

Agnès (38 ans) vient de Paris. Elle est élève de 3^e année en shiatsu. « Cette discipline m'apporte beaucoup sur le plan énergétique. C'est un moyen formidable de rééquilibrage physique et psychique que je conseille vivement », déclare-t-elle avec enthousiasme.

École de shiatsu-Tours : Jérôme Capien 50, rue Calmette, 37540 Saint-Cyr-sur-Loire, tél. 02.47.49.09.14.

École de shiatsu thérapeutique-Paris de Bernard Bouheret, bernard.bouheret@wanadoo.fr (Fédération française de shiatsu traditionnel) : www.ffst.fr

Correspondante NR : Danielle Chaffiol, tél. 02.47.51.22.38.