N°18 - automne 2023

AIST
Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

La lettre du shiatsu

La lettre d'information de l'Association Internationale de Shiatsu Traditionnel

2 CÔTÉ ATELIERS
H. Duret et G. Teneur, Un atelier à Rang-du-Fliers

5 CÔTÉ PRATICIENS
Christelle Plumel, Praticienne de Shiatsu, un « vrai » métier !

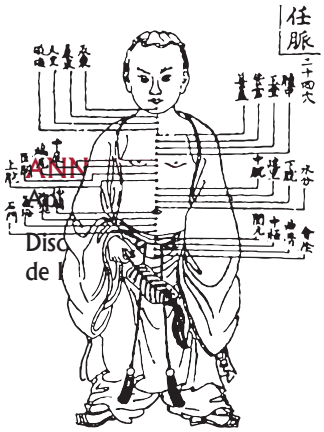
9 SUJET PHARE
Bernard Bouheret, L'effet Meiken (2/3)

12 CÔTÉ ORIENT
Morceaux choisis des *Enseignements inconnus de Lao Tseu* (suite)

14 UN POINT C'EST TOUT
Bernard Bouheret, 1R Fontaine jaillissante

15 ÉVÉNEMENTS
Astrid Filliol, Les Journées internationales du Shiatsu

16 ANNONCES



金

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

L'hôpital va mal ! Manque flagrant de personnel, suspension de soignants arbitraires, politique de management désastreuse ! Faudrait-il inclure un quota minimum de soignants dans la constitution afin qu'aucun gouvernement, quel qu'il soit, ne puisse toucher au fondement même de l'équilibre de notre société ? Il pourrait en aller de même avec les domaines de la justice, de la sécurité et de l'enseignement.

Heureusement certaines vocations persistent et c'est le cas de Gaëlle et d'Hélène toutes deux infirmières anesthésistes au CHAM de Rang-du-Fliers, qui prennent les choses en main, et de quelle main ! Des mains comme les vôtres, c'est dans chaque hôpital qu'il en faudrait !

Cette main du Shiatsu, qui veut, nous ne cessons de le répéter, retisser ce lien tellement érodé aujourd'hui, retrouver la bientraitance bien au-delà des seuls protocoles parfois si inhumains de la médecine moderne.

Serait-ce un rêve que les deux médecines, l'occidentale et l'orientale se donnent la main ? Sont-elles vraiment si éloignées ? Nous ne le croyons pas. L'heure n'est plus à la discorde et chacun, chacune d'entre nous doit aujourd'hui se mobiliser et s'aligner afin que nous nous retrouvions en phase avec les lois du vivant. Sous peine d'engranger beaucoup de souffrances !

Les chapitres du Hua Hu Ching, sagesse ancienne des Taoïstes, ne cessent de nous le répéter : c'est en nous que réside la plus grande force et la plus grande liberté. Encore faut-il tourner son regard vers l'intérieur et ne pas succomber aux sirènes immatures de notre société dite « de progrès ».

C'est ce que fait Christelle en Touraine, quand, sans trop y croire, elle dispense ses soins et que sa sincérité touche au plus profond et que sa vie bascule vers la Voie…et vers la joie !

Merci Astrid de nous rapporter cette belle concorde de toutes les organisations professionnelles qui s'est déployée pour exercer ensemble à la première semaine internationale de Shiatsu en juin 2023. Oui, l'énergie du Shiatsu coule comme une rivière bienveillante.

Le Mahatma Gandhi le disait bien : « Toute âme qui s'élève, élève le monde. »

Et nous, nous disons : « À chaque fois qu'un praticien, qu'une praticienne s'agenouille au sol, une verticalité s'établit, une bienveillance transparaît, un monde meilleur apparaît ».

CÔTÉ ATELIERS

Un atelier au Centre hospitalier de Rang-du-Fliers

Nous sommes infirmières anesthésistes au Centre hospitalier de Rang-du-Fliers (CHAM) dans le Pas-de-Calais. Nous avons fait connaissance il y a 9 ans, et avons en commun un attrait pour les médecines non conventionnelles. Nous avons commencé avec la phytothérapie, et plus particulièrement l'aromathérapie qui nous a passionnées et pour laquelle nous avons pu effectuer de nombreuses formations. Avec l'aide d'une collègue, nous avons pu mettre en place à l'hôpital un système de diffusion d'huiles essentielles aux vertus apaisantes pour les patients d'ambulatoire (notre 1er projet commun à l'hôpital !).

Découverte du Shiatsu

La machine lancée, nous voulions poursuivre cette dynamique en proposant d'autres thérapeutiques complémentaires. Nous nous sommes d'abord intéressées à l'acupuncture. Mais en étudiant la discipline, il était compliqué pour nous d'y accéder et de nous y projeter. Les aiguilles nous rebutaient un peu : elles font déjà partie de notre quotidien et ne sont jamais les bienvenues !

Nous nous sommes donc tournées vers le Shiatsu qui nous est apparu comme une évidence : c'est un soin manuel, un soin du toucher qui s'harmonise parfaitement avec notre profession d'infirmière. De plus, nous trouvons un grand intérêt à la prise en charge holistique du receveur. Notre profession nous rend particulièrement sensibles au bien-être des patients et aussi du personnel en général. Le Shiatsu est une discipline dans laquelle nous avons trouvé un équilibre complémentaire que nous souhaitons partager sur notre lieu de travail.

Entrée à l'EST

Nous avons alors choisi l'école de Bernard Bouheret et sommes actuellement en 2e année. Dès le début de notre formation, nos collègues étaient curieux et nous ont très vite servi de cobayes. Nous nous installions discrètement dans une pièce à la fin du programme opératoire et nous exercions. Nous avons débuté et terminé le protocole enseigné en 1re année avec eux. Les retours étaient très positifs.

Nous avons fait part de notre projet à notre direction. Notre objectif étant d'instaurer un rendez-vous régulier avec le personnel de l'hôpital.

Témoignage

Je m'appelle Yasmina, j'ai 44 ans, je suis mariée, maman de trois enfants et infirmière de bloc opératoire. Mon parcours professionnel a été assez simple, passionnée par le corps humain depuis mon plus jeune âge. J'ai su rapidement que ma carrière professionnelle serait dans le domaine de l'aidant. Mon papa était également infirmier, j'ai reçu une éducation très cartésienne, claire, logique, méthodique et très rationnelle.

Ma vie professionnelle a été lourdement impactée en 2018 après plusieurs épisodes de lumbagos avec paresthésies. On y pose le diagnostic d'un syndrome de la queue de cheval associé à une névralgie pudendale bilatérale et clunéale gauche. Cette pathologie se manifeste par des brûlures, des décharges électriques et des douleurs chroniques situées dans la région du petit bassin, des parties génitales et rectales et sont aggravées par la position assise. Elle peut évoluer par poussées, s'aggraver ou rester stable.

Après deux ans d'impasse, de cheminement entre divers spécialistes et de bataille pour avoir un poste aménagé, je suis relativement stabilisée par les traitements médicamenteux. Je suis désormais rangée dans la case « neuropathie périphérique invalidante ».

J'ai découvert les douleurs chroniques et toutes les répercussions que cela peut entraîner au niveau personnel et familial. En tant que soignante, j'ai exploré une partie de moi-même jusqu'alors inconnue.

Cela fait partie de l'acceptation de vivre avec des douleurs, cependant n'importe quel procédé pour les atténuer et me donner une bouffée d'oxygène est le bienvenu. J'ai expérimenté le Tens, les massages bien-être, la psychothérapie, la kiné et l'ostéopathie et j'ai découvert depuis quelques temps, grâce à Hélène et Gaëlle, une technique japonaise, le Shiatsu.

La première fois qu'elles m'ont parlé de cette technique, j'étais très sceptique. Cette approche ne faisait pas partie de mes croyances, ni de mon vocabulaire. Quand on y pense, comment des manipulations de pressions du corps peuvent-elles tonifier le corps pour ensuite le détendre ? Ayant une sensibilité dorénavant exacerbée à la douleur, je me croyais intouchable et inaccessible à cette technique. Quand Gaëlle et Hélène me l'ont proposé, j'y suis allée sans conviction mais curieuse tout de même ; d'ailleurs, quand on a mal, on n'a rien à perdre.

Il a fallu se comprendre au début, et que les filles adaptent leurs pressions à mon hypersensibilité. L'effet immédiat a été l'endormissement rapide le soir après une séance. Waouh… J'y ai gagné quelque chose !

Au fur et à mesure des séances, je me trouve plus détendue et également au niveau personnel, ce n'est que du bonheur. En cas de douleur aiguë, le lendemain d'une séance elles deviennent plus sourdes, plus diffuses et plus supportables. C'est une vraie découverte, un réel avantage. Les filles sont pleines de motivation, je leur dis « Bravo ».

J'ai arrêté pour le moment la kiné que je trouve trop invasive. L'inconvénient, c'est que j'ai l'impression qu'environ toutes les trois semaines, mon corps réclament leurs petits doigts. Trêve de plaisanterie, l'alliance thérapeutique entre nous est bien présente et sans aucune hésitation, je recommande les pratiques d'Hélène et Gaëlle.

Petite confidence, leurs doigts de fées ont peut-être initié en moi le désir de redécouvrir le soin autrement, de façon à redonner l'intégrité à une personne par l'intermédiaire de la relaxation et de la stimulation de certains points réflexes.

«C'est par le bien-faire que se créé le bien-être.» (Proverbe chinois)

Yasmina Laffile

Ouverture d'un atelier ponctuel

Notre 1re année validée, nous avons donc proposé d'offrir au personnel des séances de Shiatsu de 30 à 40 min sur une journée dédiée. Nous réalisons un Shiatsu familial simplifié afin de réduire le temps et de toucher un maximum de personnes. Nous pouvons ainsi offrir, sur une journée, une vingtaine de séances à nous deux. Que rêver de plus dans notre apprentissage de Shiatsushi, que de pouvoir

échanger avec des personnes aux profils différents ? Quel enrichissement !

Nous avons mené deux actions dans un établissement voisin du nôtre et deux journées dans notre établissement. La dernière s'est déroulée le mardi 3 janvier dernier, pour le personnel du site de Campagne-les-Hesdin. À chaque receveur, nous distribuons un questionnaire de satisfaction. Les réponses sont pour l'instant toutes positives. En voici un petit échantillon. À la question, quel est votre ressenti après la séance ? « Détente et bien-être », « Très reposée et relaxée », « Plénitude, zenitude, énergisé ! », « Vidé, détendu, apaisé », « un peu euphorique », « Évasion, légèreté, tranquillité »…

Pérennisation de cet atelier

Devant l'enthousiasme des personnes, la direction de notre établissement nous permet donc de réitérer ces actions. Elle nous a octroyé une journée par mois depuis janvier 2023 pour pratiquer dans le centre hospitalier où nous travaillons ainsi que sur ses sites annexes (long-séjours et maisons de retraite).

L'évolution des consciences permet de réhumaniser nos hôpitaux. L'important est de ne pas perdre le cap et de tenir bon dans ce en quoi nous croyons !

En portant les mêmes espoirs et les mêmes valeurs, notre binôme a trouvé l'énergie et le souffle nécessaires à poursuivre son chemin.

Hélène Duret et Gaëlle Teneur

CÔTÉ PRATICIENS

Praticienne de Shiatsu : un « vrai » métier !

Notre enseignant et ami Bernard m'a demandé de vous raconter un peu mon histoire, alors la voici. Je suis diplômée de 4e année de l'EST depuis le mois de mars 2020. J'ai créé mon cabinet depuis ce moment, mais je n'ai pu m'y consacrer réellement qu'à partir de janvier 2021. J'ai quitté la région parisienne pour m'installer en Touraine en 2017, ce qui fait que je ne connaissais quasiment personne ici, il me semblait alors qu'il serait d'autant plus difficile de constituer une clientèle.

La première cliente

Lorsque j'ai commencé, je louais un cabinet deux jours par semaine au sein d'un local regroupant plusieurs thérapeutes. J'avais très peu de clients à ce moment-là, pour ne pas dire aucun. Un jour, alors que j'avais terminé une séance (gratuite à mon amie hypnothérapeute avec qui je partageais le cabinet), une dame était présente dans la salle d'attente. Elle cherchait à rencontrer la masseuse qui pratiquait dans la salle adjacente pour prendre son rendez-vous prépayé. Comme cela faisait déjà quelques temps qu'elle attendait et que la masseuse n'arrivait toujours pas sur les lieux, je lui ai proposé de venir voir ce que je faisais.

Une fois dans mon cabinet, je commence ma petite démonstration et elle se met à me raconter toute son histoire. Cette dame allait très mal et avait vraiment besoin d'être aidée. Aussi, je lui propose de lui offrir une séance complète et que l'on prenne rendez-vous dans quelques jours. Elle accepte.

Ayant très peu de personnes, et ayant une habitation qui pouvait me permettre de recevoir mes clients, je décide d'abandonner ce local, bien que magnifique avec vue sur la Loire, et de m'installer pleinement chez moi. Ce que j'ai hésité à faire au départ, car j'habite dans un village situé à une quinzaine de kilomètres de Tours Centre. Je craignais que l'on trouve mon cabinet trop loin.

Communiquer

En outre, il faut préciser qu'il y a de très nombreux shiatsushi à Tours : il y a au moins 2 ou 3 écoles de Shiatsu, d'où sortent chaque année plusieurs dizaines de diplômés. L'annuaire de la région regorge donc de praticiens. Ce qui ne me rassurait pas du tout. J'installe donc mon cabinet dans mon habitation et accroche une grande pancarte sur mon portail, croisant les doigts pour que tous ceux qui passent dans la rue soient attirés ! Mais il fallut un peu de temps avant d'avoir quelques appels. Entre temps, ma première cliente continue à venir en séance au moins une fois par mois, et invite ses amies à prendre rendez-vous. Cependant, j'avais encore beaucoup de temps disponible.

Toujours en contact avec mon ami Thomas, shiatsushi de l'EST également, il me conseille vivement de réaliser mon site Internet, à la suite de quoi je pourrai distribuer de nombreux flyers, et faire quelques annonces par Google.

Je passe donc par Vistaprint, et après une semaine de travail, mon site est opérationnel. Puis les Flyers.

Je décide donc d'aller voir les commerçants de mon village et leur laisse des flyers. Un tout petit détail qui a toute son importance, car je pense que je ne suis pas la seule, je dois ajouter que je suis très loin de posséder la fibre commerciale, bien au contraire, je suis plutôt

réservée face aux personnes que je ne connais pas (et n'ai pas forcément envie d'aller vers elles…). Cela a donc été une partie assez douloureuse pour moi.
J'aime bien la dame d'un des commerces de mon village, même si j'y vais très rarement. J'entreprends donc de commencer par elle pour me motiver plus encore et me donner un peu d'entrain. Elle a l'air éteinte aujourd'hui mais je ne me démonte pas et lui explique ce que je fais en terminant par lui proposer une séance gratuite pour qu'elle puisse découvrir et plus facilement parler de ce que je fais lorsqu'on lui posera des questions.

Le bouche-à-oreille

Puis je continue ma visite du village munie de mes flyers et décide d'aller à la mairie. Et là, à l'accueil, j'ai été si mal reçue que je suis rentrée directement chez moi après, arrêtant ainsi ma tournée qui avait si bien commencé, me disant qu'essayer de me vendre ainsi ne me parlait pas du tout et que je ne le ferai plus.
Mais l'épisode d'après m'a montré que même si on est mal reçu parfois, il est important d'essayer de se faire connaître un peu, en tout cas au début je pense. Quelques jours après, ma commerçante et moi nous revoyons pour notre séance découverte et gratuite. Elle a tellement apprécié ce moment qu'elle décide de me payer malgré mon insistance à la lui offrir puis elle prend rendez-vous pour son époux et me parle de sa fille. Le même jour, elle me fait un super poste sur Facebook. Aussi, certains de ses clients prennent rendez-vous.
Quelques temps après, mon amie hypnothérapeute me propose de faire une porte ouverte dans un magasin bio avec elle afin de rencontrer de nouveaux clients potentiels. J'accepte avec grand plaisir. Plusieurs personnes ont voulu essayer, notamment une naturopathe qui est devenue cliente et qui m'envoie régulièrement des personnes qui pour elle auraient besoin de thérapie par le toucher. Je n'ai pas hésité à offrir une séance à d'autres commerçants de mon village avec qui je ressentais des atomes crochus, et à chaque fois, ils ont insisté pour me payer et reviennent régulièrement, et ils m'ont envoyé leurs famille et amis.
Ainsi, par le bouche-à-oreille, et grâce à mon site, peu à peu, mes journées se sont étayées, puis mes semaines. Aujourd'hui, j'ai plus de 15 personnes par semaine et j'ai décidé de travailler seulement 4 jours par semaine car je me sentais trop fatiguée. À quatre jours par semaine, je me sens très bien, 4 jours travaillant de 8 h 30 ou 9 h 00 jusqu'à 19 h 30 la plupart du temps, avec une pause méridienne le plus souvent.

Oser se lancer

Pendant ma formation, j'ai souvent eu peur de ne pouvoir vivre de cet art que j'avais tellement envie d'exercer. On entend parfois certains dire que l'on aura du mal à vivre du Shiatsu et que l'on est obligé d'avoir un « vrai métier », vous avez peut-être ce genre de craintes vous aussi. Je dois avouer que j'avais tellement peur que je n'osais pas vraiment me lancer. Peut-être que je ne l'aurais pas fait si « la Vie ne m'avait pas poussée de la falaise » ! Elle m'a mise dans des difficultés telles que je n'ai pas eu le choix de de me lancer rapidement !
En outre, j'ai l'impression que lorsque l'on met tout son cœur à l'ouvrage, dans un projet, il y a de grandes chances qu'il marche, et surtout ne pas oublier de mettre l'Univers à contribution. Aujourd'hui, le Shiatsu est pour moi un vrai métier et ma famille et moi pouvons en vivre. Alors il n'y a pas à hésiter ! Allez-y ! En courant ! En dansant même ! Et surtout les mains pleines d'Amour ! (Comme la mère avec son enfant, comme nous l'a enseigné Bernard).

Je profite de ce témoignage pour remercier à nouveau Bernard pour ses enseignements passionnants, ainsi que tous nos autres enseignants et assistants pour leur patience et leur disponibilité, mon époux pour son éternel et indéfectible soutien, et je n'oublie pas l'Univers.
J'ai pris grand plaisir à vous raconter mon expérience et je vous souhaite, je nous souhaite beaucoup de bonheur et de croissance tout en douceur sur notre Voie du Shiatsu.

Christelle Plumel

SUJET PHARE

L'Effet Meiken

Ce second et avant-dernier volet de l'article de Bernard sur l'effet Meiken nous plonge concrètement dans l'univers thérapeutique. Après le préambule précieux présentant les fondements de la médecine et ceux du fonctionnement corporel (voir La Lettre du Shiatsu 17*), le texte ci-dessous nous fait découvrir, outre les débuts de thérapeute de notre professeur, les grandes lois de l'effet rebond..*

Pour rappel, j'ai débuté la pratique professionnelle du Shiatsu en 1981, à Montpellier, et cet effet Meiken s'est immédiatement présenté à moi, me laissant perdu et parfois inquiet. Ce furent les premières expériences déroutantes, comme si la vie me disait : *« Alors, tu veux vraiment y aller sur ce chemin du soin ?! Connais-tu la nature humaine ? Veux-tu l'apprendre et la comprendre ? »*

Ma découverte de l'effet Meiken

Me revient en mémoire cette séance prodiguée à un ami de mes parents, André H., qui souffrait de migraines chroniques et qui voulut essayer le Shiatsu pour endiguer sa pathologie. Quelle ne fut pas ma surprise, alors que je m'escrimais à le soulager, de voir brutalement apparaître, au sein même de la séance, ses douleurs si connues et si redoutées. Il se leva du futon pour se précipiter sur ses médicaments, prétextant que s'il n'arrêtait pas cette migraine illico, elle deviendrait terrible !

Désemparé que j'étais, tellement déçu de ne pouvoir soulager cette fichue migraine, j'assistais à cette déconvenue sans en comprendre le mécanisme. J'eus une partie de la réponse quelques années plus tard, à Paris, quand le Dr Borsarello, éminent acupuncteur dont j'ai suivi l'enseignement en 1983-1984, me dit lors d'une consultation qu'un migraineux voyait son trouble augmenter avant que de le voir diminuer. Si la migraine stoppe ou s'atténue lors de la séance, me dit-il, c'est que c'est uniquement psychologique et ça reprendra de plus belle !!!

Je commençai alors à cheminer dans ma petite tête de thérapeute en herbe. C'était donc ça l'effet Meiken !

Une autre fois, un jeune homme se présenta à moi avec de « belles » exostoses osseuses[1] et je me souviens, alors que j'étais en train d'échafauder un raisonnement très savant qui utilisait l'usage des merveilleux vaisseaux Yin et Yang Qiao Mai, il se mit à revivre pendant le Shiatsu une scène de lui oubliée, à savoir une tentative de viol quand il était âgé de 12 ans. Un chauffeur de poids lourd

1. L'exostose est le développement d'un ostéochondrome, une excroissance osseuse bien différenciée qui conduit au développement d'un nouvel os à la surface d'un os. Elle peut être causée par un traumatisme, une inflammation ou être d'origine héréditaire. Produite par une coiffe de cartilage germinatif pendant la croissance, c'est la tumeur osseuse bénigne la plus fréquente.

le coursait et lui s'enfuyait à toutes jambes ! Ces mêmes jambes qui étaient couvertes d'exostoses ! La peur nuit au Rein, n'est-ce pas ?!

Il se mit à se tortiller et à se recroqueviller sur lui-même de manière si impressionnante que j'en étais complétement affolé. La mémoire du corps exsudait le souvenir de manière cathartique. On aurait dit une scène d'exorcisme ! Ce fut une expérience bouleversante, vous pouvez l'imaginer !

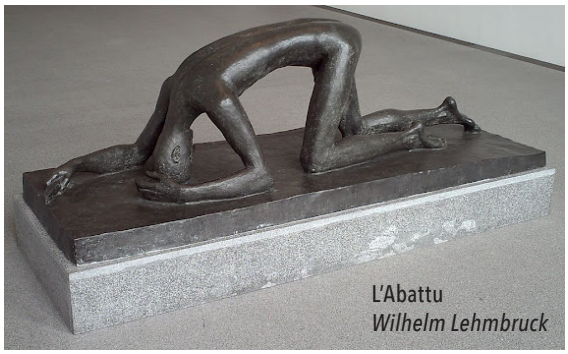
Quelques témoignages

Les livres d'Hector Durville que je dévorai en 1992 (initié que je fus par une gentille patiente, Nicole S.) me firent comprendre ce que ce guérisseur émérite avait lui-même vécu en son temps. Les patients qu'il s'échinait à traiter étaient soudainement frappés d'anciens maux qui revenaient à eux amplifiés. Il mit des années à comprendre ce phénomène et le nomma « crises de guérison », car il remarqua que, peu de temps après ces crises, la guérison intervenait et les symptômes disparaissaient souvent à jamais, à toujours. Il vérifia même que, plus loin dans le temps les symptômes remontaient, plus intense et profonde était la force de guérison de la séance. Et c'est quelque chose que j'ai pu vérifier tout au long de mes années de pratique.

Voilà pourquoi j'ai voulu témoigner aujourd'hui de ces expériences de Shiatsu thérapeutique comme l'a fait Durville en son temps avec le magnétisme.

• Danièle F. présentait un rhumatisme psoriasique. Elle vit à la suite d'une séance son corps se couvrir d'un eczéma géant. Son médecin faillit l'hospitaliser.

• Sabine V. déclencha après une séance de Shiatsu un mal de tête horrible qui irradiait dans ses yeux. On s'aperçut ensemble que par coquetterie elle ne portait pas de lunettes alors que cette architecte travaillait sur écran constamment et que sa vue baissait régulièrement.



L'Abattu
Wilhelm Lehmbruck

• Francis H. et Nicole H., mari et femme, tous deux psys, se voyaient lotis totalement différemment alors qu'ils venaient ensemble recevoir le Shiatsu le matin. Quand Francis dormait l'après-midi et jusqu'au lendemain (branche parasympathique du SNA), Nicole était survoltée et ne pouvait plus dormir le soir (branche orthosympathique du SNA).

• Quand Madame D. recevait un Shiatsu, elle voyait dès le lendemain apparaître sur le méridien VB à la hauteur de Feng Shi (31VB) un furoncle de la taille d'une mandarine. Elle me le reprocha vivement (cela se passa 3 ou 4 fois !) jusqu'à ce qu'on lui découvre une belle fistule anale mal placée et dangereuse. La *vis medicatrix naturae* avait fait son œuvre en ouvrant une voie vers l'extérieur et en protégeant les organes.

Le cas de François

Quand François B. (55 ans) vint me voir, il souffrait de graves troubles lombaires. Il avait été greffé lors de l'adolescence à la suite d'une maladie infectieuse. Pensant pouvoir travailler ensemble pendant le temps nécessaire à l'amélioration de la situation, j'entrepris un début de traitement qui cherchait un meilleur équilibre et lui demandais de me téléphoner pour me dire ce qu'il en avait été. Je ne le revis plus et n'eus de ces nouvelles que 6 mois après par mes parents. Il était au plus mal, son dos le lâchait, ses jambes aussi. J'eus la fulgurante intuition de l'effet Meiken et lui demandait instamment de revenir (c'était lui aussi un ami de la famille).

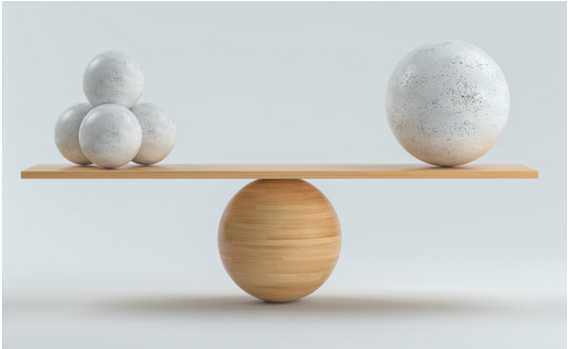
Personne n'avait fait le lien et on me l'avait soufflé à l'oreille ! En effet, dès le soir de la 1re séance, il me dit avoir ressenti un changement dans sa statique avec un net mieux mais qui ne dura que peu de temps. Au contraire, le lendemain, une nette aggravation s'installa et durait donc depuis 6 mois. Il pensa qu'il était inutile de persévérer et ne prit pas la peine de m'appeler pour m'en informer de peur de me décevoir.

Je lui donnai une autre séance et tout se remit en place le soir même. Il avait reçu une impulsion qu'il fallait entretenir par une 2e séance qui aurait dû avoir lieu dans un laps

de temps maximum de 10 jours. Après interrogatoire, il en ressortit que les douleurs ressenties au sortir de la 1re séance étaient celles des suites de la greffe quand il était âgé de 15 ans. Effet Meiken de 40 ans !!!
Nous pourrions multiplier ces exemples à l'infini ; ce qu'il est important de comprendre ici, c'est que la vis medicatrix naturae se moque de l'espace-temps traditionnel, passé, présent, futur. La force de guérison s'en va rejoindre le lieu où tout s'est bloqué, et quarante ans peuvent être rejoints et effacés en quelques heures seulement.

Les cinq lois de l'effet Meiken

1. Effet spatiotemporel
La première loi de l'effet Meiken, c'est qu'il transcende l'espace-temps classique. Avec cette dynamique Meiken, le futur retourne au passé pour donner un autre futur. C'est le Meiken spatio-temporel.



Le présent est une passerelle à double entrée qui peut aller vers le passé ou vers le futur. Quarante ans peuvent être effacés en quarante minutes. Une minute, un an… C'est le raisonnement analogique et les astrologues travaillent comme ceci avec ce que l'on appelle les directions primaires (technique prévisionnelle qui postule qu'un degré zodiacal est égal à un an de vie) et les directions secondaires (un jour est égal à un an).
L'attention à ce phénomène espace-temps est la demande de cette première loi. Sans cette attention, tout peut être faussé et une mauvaise interprétation thérapeutique peut s'en suivre.

2. Intelligence de la Vie
La deuxième loi est que la force de guérison de l'effet Meiken est guidée par la force universelle de vie qui maintient toute chose en cohésion. On peut parler de l'intelligence de la Vie.
Tout obéit à une intelligence suprême. Le Tao est bien là ! Est-ce que la vie passe bien dans le corps de mon receveur ? Est-il bien vécu par la vie ? Est-ce qu'un quelconque obstacle fait barrage à la Vie ?
Quand nous donnons un soin, pensons à cette force de Vie qui opère et disparaissons en tant que personne, c'est ce que requiert cette deuxième loi. C'est la vie qui fait, ce n'est pas moi !

3. L'homéostasie
La troisième loi est celle de l'homéostasie : tout doit rester en équilibre. Une force de réparation entre en œuvre quand on s'éloigne de cet équilibre. Plus cet éloignement est grand, plus grand est l'effet Meiken. La maladie est, pourrait-on dire, l'effet Meiken ultime pour rétablir la balance. C'est le retour au Centre. La maladie chronique serait un effort constant pour rester en équilibre.
Là aussi, en tant que thérapeute, faisons confiance en cet équilibre vers lequel toute chose tend. Un peu comme si un vortex ramenant tout vers le centre était en œuvre à chacune de nos manœuvres.
De cela, la troisième loi nous demande d'être conscient.

4. Le terrain du receveur
La quatrième loi est que la nature de chacun prédispose à un effet Meiken particulier en rapport avec le besoin intérieur. La nature Feu ne réagit pas comme la nature Eau, celle du Bois ne réagit pas comme celle de la Terre. Le thérapeute doit connaître le terrain de son receveur afin d'œuvrer intelligemment et de manière appropriée.
Là, le patient nous apprend notre métier et nous fait progresser sur le chemin du soin. Le patient est notre maître, voilà l'essence de la quatrième loi.

5. Faire unité
La cinquième loi est que tout converge vers l'Unité. La maladie, c'est le morcellement ; la santé, c'est l'intégrité et le retour à l'Unité. Le thérapeute Shiatsu, par son intervention manuelle, est le vecteur de la non-séparation. Le donneur peut ressentir l'effet Meiken de

son receveur ou prédire ses effets ultérieurs. Observons la maladie avec l'œil et la sagesse de Zhuang Zi qui nous enseigne au chapitre 2 que « la prospérité et la ruine, les états successifs, ne sont que des phases, tout est UN. Mais cela, les grands esprits seuls sont aptes à le comprendre ». Le principe de Non-Séparation est la clé de la cinquième loi, rien n'est séparé de rien. Quand donneur et receveur ne font plus qu'Un, le Ciel et la Terre sont alors sereins. Meiken est leur meilleur messager, leur meilleur serviteur.

Comment savoir si c'est bien l'effet Meiken qui est entré en action ?

1. Demander au receveur si les effets ressentis sont déjà connus

=> Connaissance

2. Ces effets sont-ils plus forts encore qu'avant la séance (effet serpillière) ?

=> Insistance

3. Combien de temps ces effets durent-ils ?

=> Patience

4. Y a-t-il eu amélioration après quelques jours ?

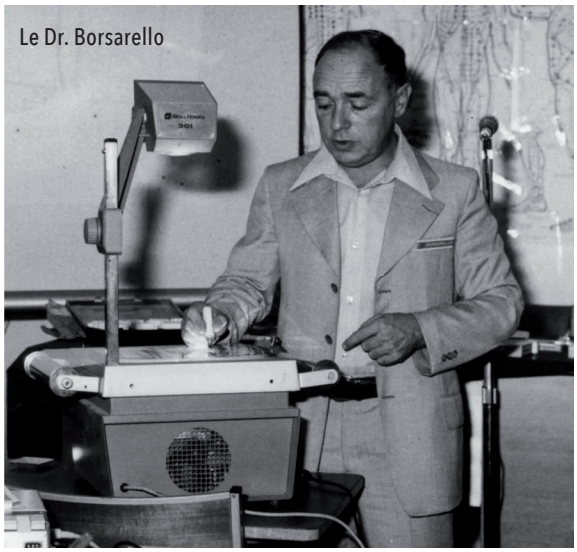
=> Délivrance

5. Est-ce que le receveur a confiance en vous ? On ne peut pas travailler avec une personne qui doute

=> Confiance

À suivre…

Bernard Bouheret



Le Dr. Borsarello

CÔTÉ ORIENT

Les Enseignements inconnus de Lao Tseu

Nous abordons maintenant les enseignements 23 à 32 du Hua Hu Ching[1]. *C'est une pleine et entière invitation à habiter son corps, à ressentir le Souffle, à l'attitude d'humilité et à quitter les illusions mondaines….*

Vingt-trois

La plus haute des vérités ne peut être mise en mots.
Donc le plus grand des maîtres n'a rien à dire.
Il se donne simplement par service et ne se soucie jamais de rien.

Vingt-quatre

La prise de conscience subtile de la vérité de l'univers ne devrait pas être regardée comme un accomplissement.
Penser en termes de réalisation serait la placer extérieurement à votre propre nature, ce qui est erroné et trompeur.
Votre nature et la nature intégrale de l'univers sont une et la même : indescriptible mais éternellement présente.
Ouvrez-vous simplement à cela.

Vingt-cinq

Toutes les voies spirituelles ne mènent pas à l'harmonieuse unité.
En vérité, la plupart représentent des détours et des distractions, rien de plus.
Pourquoi ne pas croire à la simplicité et à l'évidence de la Voie intégrale ?
Vivant avec une sincérité inconditionnelle, extirpant toute dualité, célébrant l'égalité des phénomènes, chacun de vos moments s'inscrira dans la vérité.

Vingt-six

Il existe deux sortes de bénédictions.
La première, mondaine, se gagne en faisant des actes méritoires.
Celle-ci concerne l'état d'esprit et se trouve donc emprisonnée dans le temps et l'espace.
La seconde, bénédiction intégrale, descend sur ceux devenus pleinement conscients de la Grande Unité.
Cette claire vision vous libère des liens du mental, du temps, de l'espace et vous permet de voler librement au sein de l'harmonie sans frontière du Tao.
De façon similaire, il existe deux sortes de sagesse.
La première, mondaine, est la compréhension conceptuelle de vos expériences.

Puisqu'elle suit les événements eux-mêmes cela empêche nécessairement la compréhension directe de la vérité.
La seconde, sagesse intégrale, demande une participation directe de tous les instants, l'observateur et l'observé se trouvent dissous dans la lumière de la pure conscience et aucune attitude ou concept intellectuel ne sont présents pour ternir cette lumière.
Les bénédictions et la sagesse que reçoivent ceux pratiquant la Voie intégrale et qui y conduisent les autres sont un milliard de fois plus grandes que toutes les grâces et sagesse mondaines combinées.

Vingt-sept

N'imaginez pas qu'un être intégral aurait l'ambition d'illuminer les inconscients ou d'élever le commun des gens de ce monde jusqu'au royaume divin.
Pour lui, il n'existe ni soi ni autre et donc aucune personne à élever ; pas plus de paradis que d'enfer et donc pas de destination à atteindre.
C'est pourquoi son unique intérêt réside dans sa propre sincérité.

Vingt-huit

Il est tentant d'appréhender les vastes et lumineux paradis en tant que le corps du Tao.
Toutefois, ce serait une erreur.
Si vous identifier le Tao à une forme particulière, jamais vous ne le verrez.

Vingt-neuf

N'imaginez pas que vous puissiez atteindre la pleine conscience et la pleine illumination sans une discipline et une pratique adéquates.
Ce serait manie égocentrique.
Des rituels appropriés canalisent vos émotions et énergies vitales en direction de la lumière.
Sans discipline pour les appliquer, vous rechuterez constamment vers l'arrière dans les ténèbres.
Voici le grand secret : tout comme on obtient la conscience supérieure de la vérité subtile au moyen d'une conduite vertueuse et de disciplines nourrissantes, elle sera de même maintenue par ces activités.

1. Hua Hu Ching, Les Enseignements inconnus *de Lao Tseu par Brian Walker, traduction Michel Zaregradsky, Saint-Michel-en-L'Herm, Dharma, 1995.*

Les êtres hautement évolués connaissent et respectent cette vérité.

Trente

Les mots ne pourront jamais véhiculer la beauté d'un arbre. Pour comprendre vous devez la voir avec vos propres yeux.
Le langage ne peut capturer la mélodie d'un chant. Pour le comprendre vous devez l'entendre de vos propres oreilles.
Il en est de même avec le Tao. La seule voie pour le saisir, c'est de l'expérimenter directement.
La vérité subtile de l'univers est indicible et impensable.
Par conséquent, les enseignements les plus hauts sont sans parole.
Mes propres mots ne sont pas la médication adéquate mais plutôt une ordonnance ponctuelle, ne sont pas la destination mais plutôt une carte pour vous aider à y parvenir.
Une fois sur place, calmez votre mental et tenez la bouche fermée.
N'analysez pas le Tao.
Efforcez-vous au contraire à le vivre silencieusement sans vous laisser diviser, avec la totalité de votre être en harmonie.

Trente-et-un

Le Tao ne fait pas d'allées et venues.
Tout comme le ciel il est toujours partout présent.
Si votre esprit est obturé comme de nuages, vous ne le verrez pas, mais cela ne prouve en rien qu'il n'est pas là.
Toutes les misères sont créées par l'activité du mental.
Seriez-vous capable de laisser aller les mots, les idées, les attitudes et les espérances ?
Si oui, alors le Tao se dressera dans le champ de vision.
Pouvez-vous rester immobile et regarder intérieurement ?
Si oui, alors vous verrez que la vérité est toujours disponible, toujours prête à répondre.

Trente-deux

L'ego déclare que le monde est vaste et que les particules qui le forment sont infimes.
Lorsque les petites particules s'assemblent, il dit que le vaste monde apparaît.
Quand l'immense monde se disperse, il dit que les particules infimes se voient.
L'ego se débat dans l'hypnose de tous ces mots et idées mais la vérité subtile consiste en ce que monde et particules sont identiques.
Aucun n'est grand, aucun n'est petit.
Chaque chose est égale par rapport à chaque autre. Mots et concepts bloquent seulement votre perception de cette grande unité.
Par conséquent, il est sage de les ignorer.
Ceux qui vivent au sein de leur ego sont continuellement désorientés, ils luttent frénétiquement pour savoir si les choses sont grandes ou petites, s'il peut être vrai ou faux qu'un dessein existe pour s'unir ou pour se disperser, s'il est plausible ou mensonger que l'univers est aveugle et mécanique ou bien représente la divine création d'un être conscient.
En réalité il n'y a pas de bases pour alimenter ces croyances ou faire des commentaires sur des sujets pareils.
Il vaut mieux les traverser et vous découvrirez la profonde, silencieuse et complète réalité du Tao.
Adoptez-la et votre désorientation s'évanouira.

À suivre…

UN POINT C'EST TOUT

1 Rein « Fontaine Jaillissante »

La plante du pied, qui est le lieu le plus bas du corps, n'abrite qu'un seul point, mais quel point ! C'est le premier point du méridien du Rein nommé Yong Quan, *en chinois, et* Yu Sen, *en japonais*[1].

Son nom

Son nom est éloquent, il évoque une source qui jaillit et s'élève du sol pour nourrir le corps tout entier. C'est le lieu où la Terre baigne l'homme de son énergie maternelle. Il peut parfois être nommé « Élan terrestre », « Assaut terrestre » ou « Chemin terrestre ».

À chaque fois, l'idée d'une force ascendante provenant de la Terre est présente. Cette force se retrouve sous le nombril, où elle rejoint celle du Ciel qui est descendue. Les deux souffles se compénètrent et forment le centre vital de l'Homme où affleure l'Océan de l'énergie *(Qi Hai* en chinois, *Ki Kai* en japonais, point 6 RM).

L'Homme est entre Ciel et Terre, entre Ciel et sol ; et quand le sommet de son crâne tutoie les étoiles, la plante de ses pieds est enracinée dans la Terre ferme et en reçoit les émanations. Ne dit-on pas de quelqu'un de stable qu'il a les pieds sur terre ! En bas, c'est fort ; en haut, c'est léger.

Son action

Tout comme une prise de Terre, ce point est aussi le lieu des épurations mentales et on l'utilise pour soigner l'épilepsie (qui peut être considéré comme un orage électrique cérébral).

Quand on le tonifie, il fait monter le Souffle de la Terre ; quand on le disperse, il fait descendre le Souffle du Ciel, de cela le thérapeute Shiatsu est conscient et sait ouvrir ou fermer la vanne de cette source bouillonnante suivant les besoins de son patient. Ses mains ont appris à le faire.

Ce point est fréquemment mis en lumière dans les techniques de Qi Gong, car la conscience peut s'y fixer pour bien communiquer avec la Terre-Mère.

On sentira alors stabilité, force, endurance. La Terre est le symbole de la Mère qui est toujours présente, toujours disponible et dont la présence aimante est inconditionnelle. La Terre ne se dérobera jamais sous nos pieds, symbole aussi de la fidélité.

Il est souvent recommandé d'aligner, dans une verticale sacrée, la fontaine des pieds (1R) avec le ventre (6RM sous le nombril) et le sommet du crâne (20 DM). Quand celle-ci est efficiente, les Souffles circulent abondamment et l'équilibre est là, entre paix et joie, entre calme et mouvement, entre source et nuage, dira le poète.

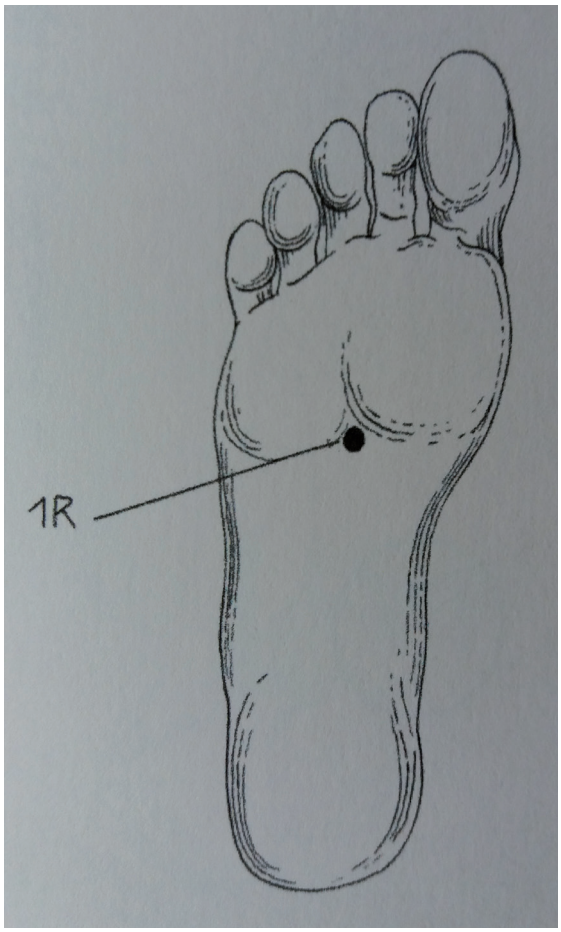
La joie c'est de la paix en mouvement, la paix c'est de la joie au repos !

Les indications thérapeutiques

Les indications thérapeutiques de ce point n° 1 du Rein sont multiples : on dit qu'il dégage le cerveau, qu'il apaise le mental et qu'il restaure la conscience. Son effet calmant sur l'Esprit (le Shen) est indéniable ; il soulage l'anxiété intense et soigne les maladies mentales. Il nourrit encore l'énergie Yin et apaise l'énergie Yang. Il harmonise également l'axe vertical Reins/Cœur qui est fondamental en médecine chinoise et japonaise.

Il traite les crises aigues d'épilepsie et, même quand le

1. Article extrait du livre de B. Bouheret et Claudine Enkaoua, *Transformez votre vie grâce au Shiatsu,* Paris, Eyrolles, 2020.



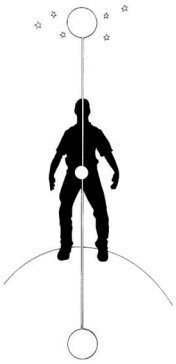
malade est inconscient, il le ramène à la conscience (en médecine ayurvédique, c'est un chakra mineur).
C'est un point que l'on peut se masser soi-même avec les pouces ou y faire rouler une balle de tennis pour l'ouvrir et harmoniser le haut et le bas du corps. Il pourra donc soulager les maux de tête, les étourdissements, les vertiges, les défaillances de la mémoire, la vision trouble, les troubles de la statique ou du dos.
Il est particulièrement apprécié des receveurs lors d'une séance de Shiatsu, car son pouvoir apaisant est légendaire. Certains s'endorment et ont bien du mal à se retourner une fois disposés sur le ventre.

Alors peut-être comprendrez-vous mieux maintenant pourquoi au Japon, quitter ses chaussures en entrant à la maison est chose obligée, chose sacrée. Laisser ses souliers à l'entrée, c'est pénétrer l'espace d'une vie intérieure riche et féconde, loin des tumultes du monde.

Ouvrir sa Fontaine comme on ouvre le cœur du foyer, sentir le sol sous ses pieds pour mieux déguster sa stabilité, sentir le souffle de la Terre qui apaise l'Esprit comme une mère veille sur le sommeil de son enfant, voilà la belle histoire de la Fontaine Jaillissante.

Si vous l'avez aimé, il faut alors maintenant vous déchausser…

Bernard Bouheret



ÉVÉNEMENTS

Une toute première en France La semaine internationale du shiatsu !

Pour la 3e édition, sous l'impulsion de l'ISD (International Shiatsu Day), la pratique du Shiatsu a été valorisée à travers l'événement « Les Journées Internationales du Shiatsu » se déroulant sur la semaine du 5 au 11 juin 2023, avec un point d'orgue le dimanche 11 juin.

Mise en œuvre au sein de l'AIST

Cette année, les associations représentatives du Shiatsu en France (FFST, UFPST, FFSM, SPS, SNSP) se sont regroupées pour lancer une vaste campagne de communication tant auprès des praticiens que du public receveur. Toutes les initiatives et relais, en présentiel ou en ligne, étaient encouragés : que ce soit autour de la pratique individuelle en cabinet, ou de manière collective dans un lieu ouvert au public.

L'AIST a souhaité s'y associer de la meilleure manière en lançant un mot d'ordre auprès de ses promotions actuelles et sorties d'élèves, ainsi que de son réseau de praticiens installés : mobilisez-vous pour faire connaître cette pratique par tous moyens !

La Maison du Shiatsu a fait son office en accueillant les élèves de l'EST, de la 1re à la 4e année, venus offrir des soins au public, sous forme de portes ouvertes de 15 h 30 à 20 h 00, le dimanche 11 juin.

Les voisins de la rue des Boulangers avaient été conviés via deux affiches apposées dans le hall de l'immeuble, afin de sensibiliser en proximité mais également avec l'esprit d'intégrer le dojo dans la vie du quartier.

L'affluence a été fluide, il y eut peu d'attente, les soins furent procurés dans un enchaînement naturel.

Si les voisins furent au rendez-vous, on nota la présence d'un visiteur ayant vécu en Chine, d'une maman et son petit bout de 6 ans, qui aura eu du mal à se réveiller, d'un monsieur paraplégique, orienté par un élève de 3e année, trop heureux de pouvoir accéder aux locaux pour recevoir un soin qu'il découvrait.

En cela déjà, la porte ouverte a constitué une belle opportunité de rencontres.

Shiatsu tout terrain, shiatsu de rue !

Pour sa part, avec peu de moyens mais une détermination sans faille, Juliette, promo 2018, a souhaité participer à cet événement en ouvrant son cabinet sur la rue.

Elle offrait, avec l'aide de deux autres Shiatsushi, Julien et Mathilde, des séances découverte de 20 mn sur des créneaux de 17 h 00 à 19 h 00 le samedi, puis de 14 h 00 à 17 h 00 le dimanche, annoncés par affichettes et sur les réseaux, soit sur rendez-vous soit en spontané.

Les chaises étaient installées sur le trottoir et les patients recevaient des soins assis. La fréquentation s'est faite en flux régulier, là encore la proximité a été de mise.

De la voie s'écoule une énergie bienveillante qui englobe les Parisiens de tout quartier.

Astrid Filliol

ANNONCES

À l'automne 2023, deux femmes seront les invitées de l'EST. Deux femmes, deux parcours différents et étonnants, réunies pourtant par la même volonté de transmettre le goût de la vie.
Les dates de ces deux soirées seront communiquées dès que possible.

• La première, MICHELE DECOUST, est journaliste, documentariste et écrivain. Elle a publié de nombreux livres sur l'Australie, réalisé plusieurs documentaires sur les médecines complémentaires et les massages ayurvédiques, ainsi que sur les communautés pionnières à Bali et en Inde (Auroville) ou en Occident (Biosphère 2).
Elle nous présentera son dernier livre : Être vivante. La chute et l'envol, paru en juin dernier chez Aluna.

Un deuil de trop… Une tristesse immense l'envahit, son corps se dérègle. Nuit blanche après nuit blanche, Michèle s'épuise, s'effondre et plonge dans une dépression sévère. Michèle est très vite soignée dans une petite unité d'une clinique psychiatrique, puis « renoue ses morceaux » grâce à Andrée Ghelfi, une psychanalyste haptonomiste.

La magie de la vie vibre autour de Michèle : elle retrouve à Paris un guérisseur indien respecté, Rahul Bharti. Ce dernier lui offre un projet : celui de la rejoindre au Népal pour écrire sa biographie. Fin février 2020, Michèle s'envole vers Katmandou, et vivra cinq mois avec ce Sage et cinq de ses élèves derrière les grilles de la propriété de Rahul, pour cause de confinement. Dans cette petite communauté non choisie, Michèle retrouve goût à la vie.
À son retour, elle sera accueillie par ses vrais amis qui l'entoureront d'un amour inconditionnel, un amour quasi-maternel : ils seront le dernier baume réparateur jusqu'à un retour au bonheur et à la gratitude d'être vivante.

• La seconde, AUDE MICHON, est danseuse. Elle nous présentera le documentaire *Elles dansent,* qu'a réalisé Alexandre Messina, sur sa rencontre de patients à l'hôpital, avant la projection du long métrage.

Fondatrice de l'association « Elles Dansent », elle partage, avec des personnes touchées par le cancer, sa passion des danses latines, enrichie de sa longue expérience de danseuse chorégraphe et professeur.
En parallèle, la pratique de différentes techniques corporelles et énergétiques complémentaires à la danse tels que Qi Gong, Shiatsu, Vinyasa Yoga, Stretching Postural… lui permet de structurer et adapter sa pédagogie à ce public particulier. Et ainsi accompagner chacun sur le chemin de la réconciliation avec son corps en rythmes et avec joie !

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, Agathe Châtel, Astrid Filliol
• **Ont contributé à ce numéro** :
Bernard Bouheret, Hélène Duret, Astrid Filliol, Christelle Plumel, Gaëlle Teneur
• **Conception graphique** : Armel Toucour, Véro Baudrand, Alix Orbec