

AIST

News

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



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

- 2 CÔTÉ ATELIERS Le dispensaire de Shiatsu
- 5 FORMATION Entretien avec Li Shi Fu, maître taoïste
- 2 CÔTÉ ORIENT L'axe Terre – Homme – Ciel (3/3)
- SUJET PHARE
 La voie du Shiatsu
- CÔTÉ PRATICIENS

 La voie du Shiatsu s'étend au cœur des prisons
- 6 ÉVÉNEMENTS Annonce de l'université d'été



Malgré la situation encore bien difficile et les restrictions sanitaires bien présentes, un vent d'enthousiasme continue de souffler sur (dans) notre association.

Quand Agathe Châtel, responsable de cette lettre, m'a fait parvenir la dernière mouture avant publication, une grande joie s'est emparée de moi car j'y ai senti battre les pulsations du cœur du Shiatsu sincère.

Comment ne pas être satisfait quand on voit le dispensaire prendre son envol dans la belle salle du 92bis boulevard du Montparnasse, lieu privilégié pour «apprendre le métier ». Merci Agathe, merci Sandrine de si bien vous en occuper. Que de souffrances viendront se déposer dans les mains des jeunes praticiennes et praticiens!

Quand on lit l'émouvant témoignage de Samuel, pilote de ligne, qui vole vers ce nouvel horizon du Shiatsu avec toute cette humanité retrouvée et ces mots qui nous vont droit au cœur – ainsi que ceux de sa femme d'ailleurs! –, on ne peut que penser: le Shiatsu, ça TRANSFORME!

Et puis Astrid, qui nous prend par la main et qui nous invite à la Maison d'arrêt de Fresnes où les praticiennes dévouées se penchent sur les détenues qui, plus que quiconque, ont besoin de soins et d'attention bienveillante. Il faut aussi aller là où la lumière a du mal à pénétrer. La position à genoux est plus que jamais celle du service.

Merci à Julien de continuer de nous instruire au travers de l'axe Ciel-Homme-Terre dont nous avons tant besoin aujourd'hui.

Merci à Chrystèle pour le partage de son expérience en Chine, auprès du maître Li Shi Fu, qui nous fait rêver et où la sincérité et la noblesse du cœur se retrouvent comme les vertus cardinales de toute transmission.

Nous partageons ce sens du chemin, de la voie, de la vie, car ils nous procurent paix, joie et enthousiasme.

. Confucius avait mille fois raison : « Qui le matin, entend parler du Tao, peut mourir tranquille le soir même »...



CÔTÉ ATELIERS

Le dispensaire de Shiatsu

Créé à l'origine pour assurer le suivi de patients issus du service ORL de La Pitié-Salpêtrière, le dispensaire de Shiatsu a ouvert ses portes il y a maintenant treize ans. Des élèves de l'École de Shiatsu thérapeutique y accueillent aujourd'hui des receveurs souffrant de douleurs et de pathologies variées, allant de la polyarthrite rhumatoïde à la dépression en passant par des douleurs dorsales, du stress, des migraines ou de la fatique...

Retour sur un atelier pas comme les autres.

À l'origine

C'est au numéro 80 du boulevard Saint-Marcel, dans le 5^e arrondissement de Paris, que Bernard a décidé en 2009 d'ouvrir un lieu de suivi de soins des patients qui avaient bénéficié jusqu'alors de Shiatsu dans le cadre hospitalier, pour des maladies des oreilles, du nez, de la gorge, du cou et de la tête en général.

Les résultats obtenus par le Shiatsu dans le service du Professeur Lamas (HP La Pitié) avaient été suffisamment convaincants pour que certains patients souhaitent continuer à en bénéficier, mais à un tarif modique supportable pour eux. Aujourd'hui encore, parmi cette dizaine de patients, certains demeurent fidèles quand bien même la raison de la consultation a évolué.

Et c'est ainsi qu'une décennie est passée : environ six Shiatsu

Caroline, élève de 3^e année

Le dispensaire amène des personnes joyeuses et souriantes qui ont des maux qu'elles cachent beaucoup. Elles sont heureuses de venir. La régularité amène un échange et un engagement qui nous apportent beaucoup mutuellement. Nous avons un retour sur les effets de notre shiatsu précédent et nous pouvons suivre ce que les évènements de leur vie ont comme impact sur leur corps. Une confiance commune se crée, les corps s'ouvrent plus facilement, ce qui nous permet d'aller plus loin dans le shiatsu.

étaient donnés tous les quinze jours, par des volontaires de l'École (élèves en 4^e année) ou d'autres déjà diplômés, sous la houlette de Bernard à l'origine puis d'un responsable désigné : il y a eu Charlotte, Franck, Chomicha et Maud.

Durant toute cette période, le dispensaire est demeuré assez confidentiel. Puis les patients de La Pitié ont peu à peu disparu. Le bouche-à-oreille fonctionnant, ils ont laissé leur place à d'autres, amis ou proches.

La transition

En février 2021, Maud a souhaité laisser sa place de responsable. Les circonstances ont voulu que je lui succède. Et la Providence a pourvu au reste, c'est-à-dire à la constitution d'une équipe fiable, enthousiaste et volontaire et à l'afflux de receveurs. Avec Fred, Jean, Juliette, et parfois Vincent ou Éric, tous les six de la même promotion, et Aurélien, fraîchement diplômé de Shiatsu thérapeutique, nous avons œuvré chaque lundi durant cinq mois, jusqu'à la fermeture estivale, donnant ainsi dix Shiatsu sur les deux heures d'ouverture hebdomadaire.

Bernard nous a, au départ, encadrés dans l'exercice : des débriefings s'imposaient, car nous étions encore bien jeunes dans la pratique face à certains receveurs et leur pathologie (dépression, mal-être à la suite de violences et abus sexuels, corps de grand brûlé, etc.). Puis Aurélien est devenu notre référent sur place. C'était galvanisant : nous échangions en permanence

sur notre pratique, la théorie que nous étions en train d'apprendre en cours (l'ensemble des méridiens et leurs points) devenait instrument vivant, le poids de la responsabilité était transcendé par l'amélioration de l'état de santé des receveurs. Nous sentions là que notre premier devoir était d'avoir confiance en nos mains, en nos sensations et en l'action bienfaisante du Sei Shiatsu.

Un atelier AIST pas comme les autres

Depuis septembre 2021, le dispensaire a rejoint l'AIST, association qui gère l'ensemble des ateliers de pratique du cursus scolaire. Il a également emménagé dans les locaux de l'École au 92bis, boulevard du Montparnasse.

Nous pouvons y assurer 24 soins tous les quinze jours, les lundis entre 15h00 et 17h00. Ceux-ci sont prodigués par douze élèves volontaires de 3e et 4e années, sous la responsabilité d'une praticienne certifiée, Sandrine. Le tarif de la séance reste inchangé : 20 €.

Ce dispensaire est un formidable cadre d'apprentissage, unique en son genre. Pour l'élève qui souhaite à terme devenir praticien, il y trouvera à appréhender les étapes nécessaires à l'exercice du genre, à savoir :

- Prendre les informations : recevoir un patient inconnu, mener un interrogatoire selon les principes de la médecine chinoise, prendre les pouls, cerner les informations explicites et implicites transmises par le receveur.
- Donner le Shiatsu : adapter le soin aux douleurs ou à



ECOLE DE SHIATSU THERAPEUTIQUE

DOULEURS DORSALES OU ARTICULAIRES, TROUBLES DU SOMMEIL, FATIGUE, STRESS, ANXIETE ...

Le Shiatsu peut soulager ces symptômes.

Venez découvrir cette discipline manuelle japonaise qui a son origine dans la Médecine chinoise. Le Shiatsu consiste en des pressions digitales sur l'ensemble du corps.

Le dispensaire est ouvert à tout public.

Les shiatsu sont dispensés par des élèves de niveau avancé de l'École de Shiatsu, et supervisés par un praticien certifié.

Informations et prise de rdv auprès d'Agathe : 06.62.59.72.52

Informations pratiques au verso

la pathologie, gérer le temps, être à l'écoute, répondre aux questions éventuelles, prodiguer des conseils d'hygiène de vie.

 Consigner le soin qui a été donné: remplir une fiche de séance permettant le suivi du receveur, savoir retranscrire ce que l'on a ressenti aux pouls, le diagnostic effectué et le traitement établi, le ressenti du patient et le sien propre.

Juliette, élève de 4e année

Quel bonheur de pouvoir suivre quelqu'un sur plusieurs séances!

Une fois les présentations faites, après avoir passé le cap du premier soin où l'on a apprivoisé le corps de l'autre et où celui-ci a fait connaissance avec le shiatsu, les mains et le shiatsu peuvent enfin se déployer. C'est très constructif d'avoir des retours, d'avoir le temps d'échanger avec les receveurs. Et de noter les transformations, parfois titanesques, parfois infimes, mais si précieuses qui s'opèrent en eux, et en nous au passage...

Il y a aussi le format du dispensaire qui change tout. Étant un petit groupe de 12 personnes qui s'engagent pour l'année, on peut échanger sur les situations des uns et des autres, on partage une expérience commune qu'on enrichit avec l'aide de Sandrine. Tellement de questions qui surgissent.

Le dispensaire, c'est plus qu'un atelier, c'est le lieu précieux dont on a besoin pour mettre en relation les tableaux pathologiques avec des visages. En même temps, il y a rarement une personne qui colle avec un tableau, c'est désarmant. Et à la fois tellement rassurant... Comme dirait Bernard, rien ne remplace l'intention et la présence durant le soin.

Assurer un suivi thérapeutique

C'est dans ce cadre sécurisant où règnent l'écoute et l'entraide que nous nous confrontons à la réalité : la souffrance de l'autre. Le dispensaire proposant à chaque donneur de suivre le patient durant au moins cinq séances consécutives, celui-là entre dans une expérience de soin.

Comment a cheminé le précédent Shiatsu dans le corps du receveur ? Les douleurs ont-elles évolué ? Se sont-elles déplacées, intensifiées ou bien ont-elles diminué, voire disparu ? Quelle évolution psychique se fait jour ? A contrario, apprendre humblement à patienter que chaque petit changement, aussi infime soit-il, devienne un jour

un grand retournement, le devoir impérieux d'être présent lorsque ce qui se joue se situe au-delà des mots...

La pierre angulaire de cet édifice, c'est le référent : il peut aider à la prise des pouls, avoir l'intuition de la question supplémentaire qui permettra de poser un meilleur diagnostic, conseiller pour réajuster un traitement, nous assurer par son regard que nous devons nous faire confiance... Une précieuse et bienveillante guidance sur cette Voie du Sei Shiatsu.

Que Bernard en premier chef, Aurélien et Sandrine soient ici remerciés! Et longue vie au dispensaire!

Agathe Châtel

Sandrine, référente certifiée du dispensaire

Durant mes études à l'EST, j'aurais adoré participer au dispensaire mais travaillant à plein temps, c'était impossible. Y contribuer aujourd'hui en qualité de praticienne référente est un beau cadeau. Depuis que le dispensaire est arrivé sur le site de Montparnasse, il peut doubler sa capacité d'accueil. Il s'agit de lui redonner aujourd'hui un nouveau souffle. Ce qui est motivant!

Ainsi, un flyer a été édité (voir page précédente) et sa diffusion est en cours. Et déjà, cela porte ses fruits. En outre, je travaille au développement d'un outil d'évaluation des bénéfices du shiatsu. Ce recueil sera personnalisé aux receveurs et permettra une connaissance plus précise et objective des effets du shiatsu au long cours.

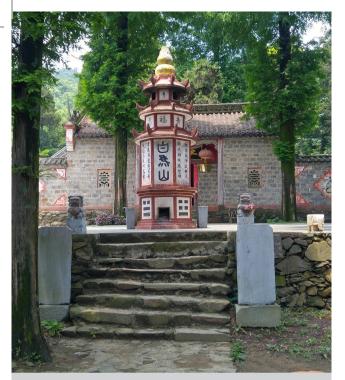
Dans la pratique, mon rôle de praticien référent consiste à être support pour les élèves afin qu'ils mettent en perspective leur pratique selon un angle thérapeutique. Chaque nouveau receveur vient en avance au premier rendez-vous afin de recueillir : ses antécédents médicaux, le motif de sa venue, ses différents maux, etc. Pour ce faire, un questionnaire spécifique a été réactualisé, il sert de guide et ne vise pas l'exhaustivité. Parfois, une question anodine conduit à tout autre chose et révèle la véritable problématique de la personne. Par exemple, un homme d'une quarantaine d'année est venu car il dormait mal. Grâce au recueil d'informations, il a livré avoir subi un traumatisme récent ayant engendré des problèmes de sommeil, de stress intense, d'alopécie. Cela a permis d'orienter l'élève sur l'essentiel à travailler dans son approche thérapeutique.

On peut relever les maux d'une personne selon la trame d'un questionnaire. Ce qui importe à ce moment est la relation de confiance qui se tisse entre le praticien et le patient. Ce dernier peut alors s'autoriser à confier des problématiques plus profondes, mettant en perspective les maux déclarés au début.

Autre action : une comparaison dans la prise de pouls. Le donneur prend d'abord les pouls, puis je lui succède pour faire de même. Cela offre l'occasion à l'élève de partager, de préciser ses perceptions, d'user de méthodologie selon la logique de la médecine chinoise, de faire des liens entre théorie et pratique. Bien entendu, il s'agit aussi d'ouvrir son cœur à d'autres sensations dans cet exercice.

À l'issue de cette prise de pouls, une stratégie thérapeutique prend forme, parfois en recueillant en amont la priorité du receveur. Dans la mesure du possible, j'essaie de reprendre les pouls après la séance pour percevoir l'évolution. Pour finir, quand les élèves retrasncrivent la séance, je suis à leur disposition pour répondre aux interrogations et partager leurs réflexions.

C'est le début prometteur d'une expérience très enrichissante pour nous tous! Vive le Shiatsu!



CÔTÉ FORMATION

Entretien avec Li Shi Fu, maître taoïste

Wudang, Bai Ma Shan « Montagne du Cheval Blanc », Temple des Cinq immortels. C'est dans ce haut lieu spirituel chinois que Chrystèle Gauthier a séjourné en 2016 et où elle s'est entretenue avec Li Shi Fu.

Qu'est-ce que le Tao de la voie et de la vertu ? Comment le mettre en pratique ? Que cherchons-nous au travers de nos différentes pratiques de Tai Ji Quan, Qi Gong, méditation ?

La quête de sens

Pourquoi souffrons-nous ? Pourquoi sommes-nous malades ? Pourquoi l'humanité s'est-elle autant pervertie ? Pourquoi continuons-nous à détruire notre Terre Mère et à nous autodétruire ? Pourquoi ? Pourquoi ?

Il n'y a pas de hasard. Alors que j'étais en quête de sens, le ciel m'accorda la grâce de partir en Chine pour étudier la médecine taoïste dans les montagnes de Wudang, berceau du taoïsme et des arts martiaux.

Je partis donc en terre inconnue dans le but de trouver des réponses qui m'aideraient à œuvrer pacifiquement dans la voie du Tao. Revenir à la source, découvrir les fondements, les préceptes et les grands principes de la voie taoïste au travers de la pratique des arts martiaux internes, externes et énergétiques... Rencontrer des moines taoïstes, ces guerriers chamanes qui, selon la légende, détiennent un savoir ancestral en accord avec les secrets de l'univers...

J'allai à la rencontre de Li Shi Fu, moine taoïste du Temple des Cinq Immortels, un homme d'une force et d'une ouverture incommensurables, un humaniste et un philosophe : un modèle de simplicité et d'humilité, au caractère bien trempé, qui a le don de répondre à vos questions avant même que vous les lui posiez. Un homme qui ne vous donne jamais la réponse que vous attendez mais vous exhorte à ouvrir votre esprit.... Un maître qui vous invite à «manger votre amertume », à regarder et affronter votre souffrance pour mieux la transcender, comme si la souffrance était une épreuve incontournable de l'ascension spirituelle.

Tel « le lotus qui ne peut grandir sans la boue, la souffrance serait la boue qui nous permet de faire pousser les fleurs de la compréhension, de l'amour et de la compassion ».

Origines du taoïsme

Le taoïsme peut être abordé sous trois formes : en tant que philosophie de vie, ou bien en tant que religion ou encore comme une pratique ésotérique. Actuellement, il y a deux courants majeurs : l'école de la Réalité Complète qui tend vers des principes et préceptes stricts impliquant une vie monastique, et l'école de l'Unité Orthodoxe, plus laïque, dont les adeptes vivent en société et pratiquent à la maison.

Il y a de nombreux sous-courants, dont celui du Pur Yang qui est une sous-branche de l'école de la Porte du Dragon.

«Le Tao qu'on peut raconter n'est pas le Tao éternel Le nom que l'on peut nommer n'est pas le nom éternel Le Tao est à la fois nommé et innomé

En tant qu'il est innomé, il est l'origine de toute chose En tant qu'il est nommé, il est la mère de dix mille choses

Celui qui est toujours sans désir, peut voir le Mystère Celui qui a toujours des désirs ne voit que les manifestations

Le Mystère est lui-même la porte de toute compréhension. » (Tao Te King)



Li Shi Fu, moine taoïste renonçant du Temple des Cinq Immortels, appartient à la tradition du Pur Yang Porte du Dragon de la Réalité Complète, dont la lignée Cheng – signifiant littéralement sincère – tire ses origines des montagnes de Wudang.

Né dans un temple en ruine, Li Shi Fu rencontre à l'âge de sept ans un moine taoïste, qui lui prédit une destinée dans la Voie du Tao. À 12 ans, il commence à étudier les philosophies taoïstes et bouddhistes ainsi que les arts martiaux internes de Wudang et externes de Shaolin, la médecine taoïste, l'alchimie interne, le Tai ji Quan de la famille Chen et les pratiques de méditation. Il voyage ensuite dans toute la Chine et devient le disciple de seize maîtres successifs. Il grandit dans une génération qui ne peut être comparée à la nôtre. Jour après jour, il s'entraîne avec la plus grande discipline, dans des conditions d'apprentissage les plus extrêmes. À l'âge de 19 ans, il étudie le judaïsme, le christianisme et lit la Bible neuf fois, cherchant les points communs avec le taoïsme. En l'an 2000, il devient abbé du Temple des Cinq Immortels, persuadé de trouver l'éveil en quelques années. Aujourd'hui il avoue ironiquement «en être seulement au commencement »!

Qi Gong : vertu et sincérité

Les taoïstes disent que le but de cette vie est de cultiver et d'élever le corps et l'esprit. Nous sommes tous dans le Tao, nous explorons le temps, l'espace, les dimensions. Explorer la vie et l'univers ne s'apprend pas dans les livres ni à l'école, c'est pourquoi nous devons nous cultiver et nous élever par nous-mêmes.

Le taoïsme repose sur le principe du Yin/Yang. Le terme « Qi » a fait ses premières apparitions dans le *Classique interne de l'Empereur Jaune* (2697 à 2597 av. J.-C.). Depuis notre naissance nous utilisons l'énergie pour vivre. Le Qi nourrit toute vie animale, comme végétale et minérale. Tout grandit de la même manière. Ce type d'énergie n'a pas de limites d'espace ni de temps, elle possède une sagesse transcendantale. Pour vivre, nous avons besoin de deux sortes de Qi : le Qi du Ciel antérieur qui nous vient de notre conception, et le Qi du Ciel postérieur (qui débute lors du premier cri), l'air et l'alimentation.

À la différence du Qi, le «Gong » – que l'on pourrait traduire approximativement par aura, capacité hors du commun ou technique extraordinaire – peut se développer par le biais d'exercices taoïstes, pratiqués assidûment. Aussi la connexion entre l'énergie du Ciel et de la Terre et la force doit être entraîné quotidiennement.

LSF. Dans le Qi Gong, il y a deux sortes de connections : une qui vient du cœur et de votre sincérité, l'autre vient de la transmission. Il est dit que seuls ceux qui possèdent la sincérité du cœur sont capables d'avoir une réelle connexion. Le but du Qi Gong est d'unifier le corps et l'esprit afin de modifier la profondeur et la grandeur du champ magnétique. L'intention et la forme physique doivent être unifiées. Ce processus n'est pas naturel et demande de l'entraînement. Plus le niveau est haut et plus les exigences sont hautes. Nous devons pratiquer tous les jours pour développer et renforcer ce Gong et cette connexion. Nous devons ouvrir notre esprit. Ainsi au travers de la pratique nous percevons cette sagesse transcendantale, et nous nous unifions avec elle. Le plus important est d'unifier la pensée avec une intention sincère. La pratique permet de créer votre propre échelle vers des sphères plus hautes ; la raison pour laquelle vous cultivez doit être claire, vous devez être prêt dans votre cœur. Vous devez apprendre à perdre et laisser aller vos désirs, qui sont des barrières à votre progression.

C. Quel type de pensée utilisez-vous pour vous connecter à cette sagesse ?

LSF. Nous sommes tous dans le Tao, vous n'avez pas besoin de regarder à l'extérieur, ce dont vous avez besoin, c'est d'une intention sincère. Une seule pensée honnête suffit à se connecter avec l'énergie du Ciel et de la Terre.



C. Utilisez-vous votre sincérité de cœur pour vous unifier? LSF. Tout le monde peut utiliser cette énergie et cette puissance, mais demandez-vous sincèrement pourquoi vous voulez l'utiliser. Lorsque nous pratiquons le Qi Gong, un seul mot est important : «Cheng » (honnêteté, sincérité). Cette sincérité se prépare avec le cœur. Pour vibrer haut et fort, le cœur doit être purifié, et ne doit pas craindre l'auto-examen, l'introspection. La mise en conscience de sa propre nature est nécessaire pour se purifier. Ensuite l'action et la parole doivent être unifiées avec le cœur.

La sincérité est comme une prière pour quelque chose de bon, de beau. La sincérité est une vertu : si vous pratiquez vraiment dans le respect de la transmission, vous êtes nécessairement loyal. Votre degré de sincérité est le fondement de votre connexion à l'énergie transcendantale de sagesse... L'honnêteté est comme un contrat écrit. Les maîtres testent leurs disciples pour 3, 9, 12 années... Zhang Sanfeng, le fondateur du Tai Ji Quan, était encore examiné à 83 ans.

Attention, rien n'est jamais acquis. Combien de temps va durer votre sincérité ? Allez-vous retomber dans les pièges de l'ego ? Votre Gong est une forme de sagesse.

Comment est votre Gong ? Avez-vous cultivé votre vertu ? Si votre vertu est haute, alors tel est votre Gong. Le champ énergétique de vos pensées et de votre conscience ne peut pas être caché, il y a toujours un esprit au-dessus de votre tête et en-dessous de vos pieds, qui enregistre vos pensées, vous observe et vous teste. Si vous voulez utiliser cette énergie pour avoir du pouvoir personnel, la fréquence vibratoire n'est pas du tout la même...

Comment est votre champ énergétique ? Nous devons comprendre que celui-ci dépend de notre entière responsabilité. Que peuvent faire nos pensées ? Les pensées sont puissantes. Elles ont un effet sur le système endocrinien. Plus vos pensées sont lumineuses, plus votre compassion et votre amour sont grands, plus votre champ énergétique est grand et lumineux. À l'inverse, le mensonge, la trahison, l'orgueil, la convoitise, la peur, tous les sentiments et pensées négatifs vous maintiennent dans des sphères énergétiques de basse vibration et vous coupent de cette connexion.

Ainsi nous nous entraînons tous les jours, pour changer notre vision des choses et créer une nouvelle connexion avec l'énergie transcendantale de sagesse. Si vous êtes sincère et que vos pensées sont tournées vers une véritable envie de faire un travail sur vous-même pour vous améliorer et aider les autres, votre champ énergétique sera positif. Si, à l'inverse, vos pensées sont égoïstes et négatives, tel sera votre champ magnétique.

Nous devons faire de notre mieux, tout le monde est sur la Voie. Nous devons être respectueux et persévérant. Votre sincérité envers vous-même et les autres est une échelle pour vous élever dans des dimensions plus hautes. Quel que soit votre degré de Gong, votre force, ou les moyens que vous avez, rappelez-vous juste que nous sommes très petits et que nous devons tout faire pour rester humbles, nous devons rester comme des enfants. Nous ne sommes que des gens ordinaires.

Arts taoïstes : pratique, lignée et transmission

En Occident, nous avons cette mauvaise habitude de nourrir l'esprit logique. Nous voulons d'abord comprendre quelque chose avant de l'avoir fait. Nous pensons souvent qu'apprendre la théorie suffit pour savoir.

La tradition taoïste veut que la connaissance s'acquière avec l'expérience. Dans les arts martiaux, la voie traditionnelle pour un élève est de pratiquer la forme, d'abord très simplement pour au moins une ou deux années, avant de pouvoir accéder au fond, à des théories universelles sous-jacentes. Ainsi l'élève doit mettre tous ses efforts afin d'obtenir une légitimité à la sueur de son front.

Ouvrir de trop grandes théories au début serait comparable à construire un immeuble sans fondation. De la même manière, si l'élève a insisté pour connaître d'abord la théorie avant de faire de réels efforts, ce serait comme ouvrir une petite fenêtre.

La lignée à laquelle le Maître appartient valide le savoir du disciple. Dans le portail taoïste, les exigences pour pratiquer le Qi Gong sont très hautes. Le niveau et la lignée du Maître sont très importants : 90 % du Qi Gong prend racine dans le portail taoïste, la théorie des Cinq Éléments, les Bagua, les Neuf Palaces, etc.

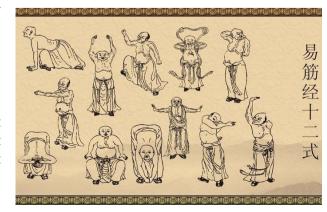
LSF. Les enseignements les plus hauts ne peuvent pas être appris dans les livres. Se réaliser n'advient pas en claquant des doigts. Les enseignements sont transmis comme l'énergie, à travers et avec la lignée, comme si chaque enseignant portait en lui tout le savoir et l'énergie de tous les maîtres qui l'ont précédé. Dans les années 1990, en Occident, beaucoup de problèmes sont survenus avec les professeurs de Qi Gong qui enseignaient sans avoir compris que le contrôle des autres dimensions est très important. Ces personnes, tombées dans les dérives de l'ego, se sont gravement fourvoyées, entraînant leurs élèves avec elles. C'est pourquoi il est nécessaire de suivre les enseignements d'un maître connecté à une lignée, pour vous empêcher de tomber dans les limbes de l'ego et ainsi ne pas perdre la connexion. Seul le chemin traditionnel peut nous amener à ouvrir un passage vers la sagesse infinie.

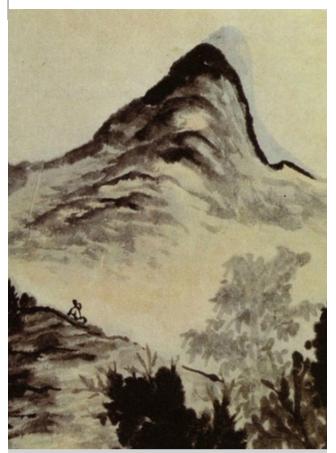
De nos jours, le problème est que de nombreuses lignées ont perdu la réelle connexion avec le cœur-esprit et la vertu. La lignée valide l'authenticité d'un pratiquant. Pour comprendre un élève, on doit regarder son Maître. Si le professeur ne détient pas les principes d'une méthode héritée d'une longue tradition, il est certain que l'élève est comme un arbre sans racine. Si l'élève ou le professeur ont acquis un savoir tiré dans les livres, alors leur méthode n'a aucun pouvoir.

D'autre part, si la méthode a été inventée, elle est dénudée d'authenticité et n'a aucune valeur empirique. Si la vie du Maître n'est pas un exemple de sagesse et d'éveil, et qu'il ne montre pas la Voie, il est peu probable qu'il ait pu inculquer les vrais principes de la Voie à ses élèves. Il n'y a pas de Maître qui ne pratique tous les jours, il n'y a pas de Maître qui ne se remette en question.

À suivre...

Chrystèle Gauthier





CÔTÉ ORIENT

L'axe Terre – Homme – Ciel Le cœur ternaire de la pensée Chinoise (3/3)

Dans ce dernier volet, nous allons terminer notre tour d'horizon de l'axe Terre – Homme – Ciel, à travers un « tour de l'être en 60 points ». Après avoir vu l'importance du 3, du 7 et du 21, penchons-nous aujourd'hui sur le 6, chiffre du Ciel et sur le 60 qui en détermine le cycle.

L'espace du Six

Le cercle, nous l'avons vu, représente le Ciel, c'est la perfection faite d'un coup de pinceau qui nous montre l'unité. Les symboliques du Quatre, du Cinq et du Six ont trait respectivement à l'extension (les quatre directions), au centre (la référence des quatre orients) et à l'espace. On peut lire dans le commentaire du premier chapitre du Su Wen : «À l'image du Ciel-Terre, qui unit en six jonctions ses six souffles animateurs, les réseaux d'animations s'organisent par six en un humain et constituent l'espace de sa vie propre, son espace intérieur. »

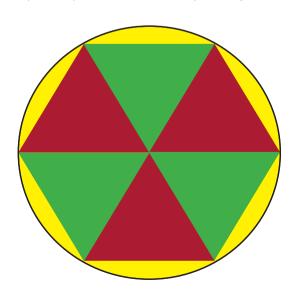
Les six jonctions, ou six réunions (liu he 六合), désigne donc bien l'espace, puisqu'on y trouve la dimension spatiale du haut et du bas en plus de l'extension des quatre orients. À l'intérieur de cet espace se meuvent les six souffles (liu qi 六気), que sont le chaud, le froid, l'humidité, la sécheresse, le vent et le feu. Et puis, à l'intérieur de l'être humain se trouvent les Six grand méridiens par paires Yin et Yang. Ce sont les souffles de son espace intérieur.

Ces quelques exemples nous montrent le lien entre le Ciel, l'espace intérieur et le six. En effet ce n'est que par le six, qu'on peut appréhender et se mouvoir à l'intérieur d'un Cercle, de notre Ciel/Espace intérieur. C'est ce qu'ont découvert les Babyloniens, dès le II^e millénaire avant notre ère.

Les cycles du cercle

Comment a-t-on appris à mesurer un cercle ? Grâce au triangle équilatéral nous répondrait les mathématiciens babyloniens. En effet, puisque tous les angles d'un tel triangle mesurent 60° , mettez-en 6 côte à côte et vous remplirez un cercle (car $60 \times 6 = 360^{\circ}$). Nous revenons à notre symbolique du triple ordre de l'univers, qui permet de retrouver l'unité du monde, car c'est à travers le triangle équilatéral (3) qu'on atteint le cercle. Six est donc bien l'espace intérieur du cercle et 60 la manière dont cette division, ou plutôt ce cycle s'exprime.

Des cycles de 60, nous en utilisons tous les jours pour les secondes et les minutes, pour exprimer un mouvement de l'espace-temps. Pour les Chinois, le cycle sexagésimal



(base 60) servait pour les cycles de l'univers sur une plus grande montre de 60 années. Ce système de comptage est utilisé depuis la Haute Antiquité et nous en serions au 79° tour de cadran sur la période 1984-2044. À travers une répétition des 12 signes du zodiaque auxquels on couple un mouvement Yin ou Yang, chaque degré du cercle est différent chaque année. Par exemple Rat de Bois Yin, Rat de Bois Yang, puis Rat de Feu Yin et ainsi de suite... L'année 2021 était celle du Buffle de Métal, 2022 sera celle du Tigre d'Eau.

À travers ces réflexions, et pour creuser notre pratique, je vous propose six catégories de points qui forment un tour de notre espace intérieur, le Ciel sous toutes ces formes.

Le tour de l'être en 60 points

Nous avons vu dans les articles précédents les catégories des points «Terre-Homme-Ciel ». Voici trois autres catégories qui portent des noms tout aussi remarquables. Ces trois catégories nous donnent donc 39 points (13x3). Ajoutons les trois catégories de l'axe Terre-Homme-Ciel (21) et nous tombons sur 60 points. Le compte est bon ! Voilà pour ce tour de l'être en 60 point. En espérant que ce voyage ait pu enrichir votre vision du système énergétique, de l'être humain et votre pratique. Continuons de garder la tête dans le Ciel et les pieds sur Terre afin de mieux se relier aux Hommes devant et derrière nous.

Julien Chabert



Les points de l'Esprit (shen 神) et de l'âme (ling霊)

Les points de l'Esprit sont au nombre de 8 : Deux à la tête

- 13VB (本神 ben shen) Enracinement de l'Esprit
- 24VG (神庭 shen ting) Cour de l'Esprit

Cinq au torse

Trois sur la face Yin:

- 8VC (神闕 shen que) Battant de l'Esprit
- 23R (神封 shen feng) Sceau de l'Esprit
- 25R (神蔵 shen cang) Grenier de l'Esprit Deux sur la face Yang:
- 44V (神堂 shen tang) Palais de l'Esprit
- 11VG (神道 shen dao) Voie de l'Esprit

Un point au bras

• 7C (神門shen men) Porte de l'Esprit, point yuan du Cœur

Les points ling, chamane ou de l'âme, sont au nombre de 5 :

- 2C(青霊 ging ling) Esprit bleu/vert, Esprit de vitalité
- 4C(霊道 ling dao) Voie des Esprits
- 24R (霊虚 ling xu) Cavité de l'âme
- 18VB (承霊 cheng ling) Contient l'âme
- 10VG (霊台 ling tai) Tribune de l'Esprit

Voilà donc un total de 13 points.

Notons que nous ne rentrerons pas ici dans les différences entre shen et ling. Par soucis de simplicité, nous les traduirons par «Esprit », le lecteur pourra garder en mémoire qu'il désigne deux Esprit différents.

Les points dit fenêtres du Ciel (天牖 tian yu)

On en trouve la référence dans les chapitres 2 et 21 du *Ling Shu*, ils agissent sur le Ciel et permettent la descente du Yang. À l'origine onze, on en rajoute deux (12VB et 20VB) dans notre pratique manuelle du Shiatsu pour leurs effets.

Quatre pour l'occiput et la tête

- 16VG (風府 feng fu) Région Venteuse
- 12VB (元骨 wan qu) Origine de l'Os
- 20VB (風池 feng chi) Étang du Vent
- 9VB (天衝 tian chong) Carrefour Céleste

Sept sont sur le cou

- 22RM (天突 tian tu) Cheminée céleste
- 9E (人迎 ren ying) Accueil de l'Homme
- 16IG (天窓 tian chuang) Fenêtre Céleste
- 17IG (天容 tian rong) Reçoit le Ciel
- 18GI (扶突 fu tu) Assistance de Cheminée
- 10V(天柱 tian zhu) Pilier Céleste
- 16TR (天牖 tian yu) Fenêtre du Ciel [ce sont les mêmes caractères qui désigne la catégorie]

Deux points à la hauteur du cœur

- 1MC (天池tian chi) Étang du Ciel
- 3P (天府tian fu) Résidence Céleste

Les points dits des revenants 「鬼」

Ce sont des points pour agir sur les «fantômes» qui hantent le corps. Notion délicate et complexe pour qualifier des «traumatismes ». Là encore treize points les qualifient. Leur répartition est plus disparate, nous les répartirons en fonction de leur position énergétique.

Six points sur Ren Mai et Du Mai

- 1RM (会陰 Huiyin) et 24RM (承浆 Cheng jiang), Yin caché et Reçoit les liquides, premier et dernier point du méridien. On compte également Haiquan, situé sur le frein de la langue
- 16DM (風府 Fengfu), 23DM (上星 Shang xing) et 26DM (人中 Ren zhong) : Palais du Vent, Etoile du haut, Centre de l'Homme

Six points sur les grands méridiens

Deux sur le Yang Ming:

- 6E (頰車 Jiache) Région de la joue
- 11GI (曲池 Quchi) Courbure de l'étang Deux sur le Tai Yin (là aussi début et fin):
- 1RP (隐白 Yin bai) Blanc caché
- 11P (少商 Shao shang) Petit Marchand Deux sur le ministre du Cœur:
- 7MC (大陵 Daling) Grand Tertre
- 8MC(劳宫 Lao gong) Palais du labeur

Un point sur le Vaisseau Yang de la cheville

Le dernier point est le point clé d'un vaisseau merveilleux, le Vaisseau Yang de cheville, le Yang Qiao Mo :

• 62V (申脈 Shen mo) Vaisseau de l'heure Shen (15h-17h)

Pour aller plus loin

- Blog Ryoho Shiatsu, Les points Ling: les chamanes aux origines de la médecine chinoise, mars 2020.
- Jean-Marc Bonnet-Bidaud, 4000 ans d'astronomie chinoise, les officiers célestes, Belin/Humensis, 2017.
- Claude Larre, Élisabeth Rochat de la Vallée, La Vie, la médecine, la sagesse : Su Wen, les onze premiers traités, Éd. du Cerf, 2012.
- Philippe Laurent, *Le Dragon des 12 fleuves*, You Feng, 2011.



SUJET PHARE

La voie du Shiatsu

Lorsque j'ai rencontré Bernard à l'été 2016, ses mots ont fait mouche et m'ont décidé à le rejoindre et à emprunter cette fameuse « voie ». Voici comment ils ont résonné en moi.

L'engagement

J'ai décidé de m'engager sur la voie du Shiatsu comme j'ai décidé à 20 ans de m'engager dans la Marine Nationale, et comme lorsque je me suis engagé sur la voie des arts martiaux par besoin de suivre un chemin que je trouvais honorable et noble et dont j'espérais qu'il me grandirait, me rendrait meilleur.

L'armée m'a appris un métier passionnant que j'exerce désormais au sein de la compagnie Air France. Le karaté a révélé mon goût pour le dépassement de soi, la persévérance et l'attachement à des valeurs d'honnêteté et de riqueur.

Je mesure l'évolution, pour ne pas dire la transformation qui est à l'œuvre depuis que j'ai poussé les portes de l'EST.

Trouver son centre

J'aime profondément mon métier pour les sensations comme les joies qu'il me procure, les moments d'allégresse comme ceux de doute et d'angoisse.

Le revers de tout cela, c'est sans doute le sentiment d'être parfois déconnecté du réel, déconnecté des siens et ne plus savoir où est son centre.

Il en découle une espèce de déséquilibre, manifesté par une alternance entre joie et mélancolie, vitalité et apathie que ni le karaté ni les avions ne viennent régler.

Je m'y retrouve dans l'enseignement que Bernard nous propose. Il y a ce fameux protocole comme un kata que l'on répète pour polir sa technique, qui sert de cadre à notre pratique et qui, moi, me rassure et évite que je me disperse.

Du corps humain vers la bonté

Il y a la découverte du corps humain grâce aux cours de «physio et d'anat», une source d'émerveillement permanent et l'occasion de se rendre compte combien il faut aimer, protéger et respecter ce corps qui nous est donné.

On est très loin du karaté où l'on apprend à donner et à encaisser les coups, où le corps malmené hurle parfois qu'on fasse une pause. J'ai d'ailleurs de ce point de vue beaucoup évolué dans ma pratique.

Grâce à l'ambiance que Bernard a su créer au sein de notre groupe, je me suis senti tout de suite à l'aise et capable sans gêne, d'exprimer une forme de bonté que je ressens en moi depuis longtemps et qui par pudeur ou crainte d'être moquée ne s'est jamais véritablement révélée. Il me semble que la bonté est indissociable de notre engagement dans cette voie du shiatsu sincère. C'est en tout cas une des raisons qui m'ont poussé à entreprendre cette formation, faire du bien autour de soi.

Cultiver son jardin

Il y a aussi la découverte du Qi Gong dont la pratique quotidienne m'éveille au subtil, aux perceptions fines de ce qui nous entoure et de ce qui est en nous.

J'éprouve une vraie joie à répéter l'enchaînement qui nous a été enseigné, faire que le geste soit le plus juste possible pour s'affranchir de la forme et être pleinement dans la sensation.

On parle souvent du travail sur soi qu'il faut accomplir pour mieux se connaître et s'aimer, se défaire du fardeau



La joie de la confiance

En même temps que je commençais ma formation à l'EST, je devais vivre une épreuve personnelle très déstabilisante. Le Shiatsu et mon métier de pilote ont été alors d'un secours inestimable, m'évitant les affres de la dépression.

J'ai parcouru un peu de chemin depuis que je me suis engagé sur la voie du Shiatsu, et s'il y a quelque chose qui a vraiment évolué en moi, c'est le rapport à l'existence même. C'est comme si je voyais la vie dans son entièreté et non plus comme une séquence d'événements, bons ou mauvais dont je devrais me soucier de l'impact sur ma vie et la répercussion sur mon entourage. Je ne crois pas être irresponsable ni insouciant; je crois au contraire être devenu plus que jamais apte à faire confiance à la vie et l'embrasse désormais avec sérénité, joie et lucidité.

Merci Bernard, en effet « la vie se vit ».

Samuel Taglioni

qui nous empêche d'avancer, j'emploierais pour ma part davantage l'expression « travail en soi ».

Si mes rendez-vous chez le psy m'ont aidé à me poser les bonnes questions et ne plus être dans une version fantasmée de la vie, ils ne m'ont pas pour autant apporté les réponses qui permettent d'enclencher la vitesse supérieure ou, dans mon cas, de décoller.

Un accès au divin

La méditation que je considérais il y a encore peu comme une discipline réservée aux mystiques et à ceux à qui il manque un peu de profondeur d'esprit, forme avec le Qi Gong un tandem dont j'ai besoin pour vivre aujourd'hui. Méditer ce fut au début comme une mise à distance d'avec le réel, faire faire une pause à mes pensées pour trouver le calme en moi.

Avec un peu de pratique, je perçois désormais la richesse infinie que cette discipline offre à celui qui s'y consacre avec sincérité et abandon. L'abandon non pas comme renoncement, mais comme si on acceptait de laisser la place à ce qui doit advenir, accueillir la vie simplement. À la question du pourquoi méditer que je posais à Bernard lors d'un stage cet hiver, j'eus de sa part cette si belle réponse : « pour laisser entrer le divin ».

Le regard de son épouse, Alexandra

Pour compléter ce que Sam exprime dans ces quelques lignes, je remercie Bernard de nous faire participer nous, l'entourage proche, témoin premier de cette évolution. J'ai constaté au fil du temps que Sam devenait une meilleure personne, non seulement plus apaisé pour luimême mais également plus réceptif aux autres et particulièrement à moi... Il m'a entraînée avec lui vers une vision à la fois plus spirituelle et concrète du mieux-être. Et il n'a jamais abandonné la pratique, alors que c'est une personnalité complexe qui s'intéresse rapidement à plusieurs disciplines en les laissant tomber parfois au fur et à mesure – il s'agit là des défauts des individus particulièrement doués pour beaucoup de choses ... Alors qu'avec le Shiatsu et cette école, on sent que mon mari a construit son alignement, a pris toute sa dimension, est parvenu à se déployer et même à atteindre une certaine sagesse.

Alexandra Taglioni



La voix du shiatsu s'étend au cœur des prisons

Que ce soit à Villejuif, pour les hommes, ou à Fresnes, pour les femmes, les ateliers de shiatsu s'inscrivent dans un proche avenir au sein de nouveaux programmes mis en place par la Direction de l'administration pénitentiaire et ce, en dépit du turn-over des équipes : responsables, référents, personnel encadrant, surveillants.

Présentation et contexte

Cette démarche est rassurante car le dispositif global est renforcé, en dépit du contexte sanitaire, au moyen de sessions plus longues à Villejuif et d'un programme d'évaluation de la radicalisation qui a été envisagé sur seize semaines à Fresnes. La nouvelle formule appliquée à Villejuif a été préalablement présentée lors d'une réunion organisée en présence du juge de l'application des peines, du médecin référent, des alcooliques anonymes, entre autres, parmi les 20 associations qui interviennent sur des sujets relevant de la santé ou de l'insertion par le travail. La particularité, et la force, de l'action de l'EqST réside dans l'approche du détenu, homme ou femme, dont la pratique de soin ne nécessite aucune question personnelle sur son passé.

De fait, l'ancrage du shiatsu au sein de l'univers carcéral semble désormais acquis. Cette évolution participe

certainement d'une réflexion des responsables de la pénitentiaire qui a intégré l'intérêt de s'occuper du corps en lien avec l'esprit. Ainsi, les surveillants en parlent mieux, les bénéficiaires accueillent avec moins de doute la pratique de ceux qui sont dévoués à leur progrès.

En réalité, le travail de fond, entamé en 2016 à Villejuif, avec constance et sérieux, par une équipe de praticiens renouvelée en partie depuis, autour de Franck au départ, et désormais de Philippe, avec Dominique, Hervé, Marc-Antoine et Éric, a fait ses preuves localement ; le rendez-vous obtenu au cabinet de la ministre puis la tournée des services administratifs par Bernard a transformé l'essai et permis que l'EqST – dont les membres sont tous issus de l'EST en relation avec le Sei Shiatsu Do –, devenue visible, soit référencée sur le plan national comme une association de qualité.

À Villejuif

La relation aux jeunes délinquants, s'est installée dans la confiance. Ceux-ci ont découvert qu'il n'est pas question d'identité mais que le rapport humain ainsi établi entre deux êtres va bien au-delà, au travers du soin. Et la main posée sur leur corps par un autre homme, le praticien, est vécue comme bienveillante.

Franck, Philippe et Hervé témoignent : «dans le programme prévu en 2022 sont adossées, de manière complémentaire au shiatsu, des séances de méditation. Cette décision relève de l'administration pénitentiaire qui a visiblement la volonté d'explorer et d'exploiter de nouvelles dimensions de l'Être. Et si, avec humilité bien sûr, le shiatsu avait cherché de nouvelles pistes face à un système qui semblerait capable de s'ouvrir à d'autres univers que le sien ? Merci et bravo à tous les praticiens qui ont, avec leurs mains et leur cœur, donné au shiatsu au QPE une assise si solide ».

À Fresnes

Cécile, Florence et Séverine, sont des exploratrices au sein de l'univers carcéral dédié aux femmes.

En effet, la Maison d'Arrêt des Femmes de Fresnes (MAF) a accueilli un atelier shiatsu depuis la mi-année 2021. Sous la responsabilité d'organisatrice de Cécile, Florence et Séverine sont également heureuses d'apporter du mieuxêtre, de la douceur, de l'attention, aux femmes détenues, avec cœur et simplicité. Elles y consacrent du temps, de l'énergie et une grande implication.

Cécile: «On leur créée une vraie bulle de ressourcement avec nos tapis, des beaux tissus, coussins, couvertures doudous, et même de la musique. Elles disposent de fait d'un espace où elles s'abandonnent (souvent à partir de la 2º séance), s'endorment, les séances sont une vraie parenthèse où elles peuvent lâcher prise et oublier l'espace d'un instant l'univers carcéral, extrêmement sonore et empreint de tensions. Nos visites sont attendues chaque semaine et au fil des séances, on remarque que les regards, pleins de gratitude, s'adoucissent, les attitudes sont plus calmes, une reconnexion à l'autre, à l'humain, s'effectue. Le suivi sur 4 séances a un véritable impact sur elles, et certainement aussi sur le personnel surveillant du fait qu'elles sont plus tranquilles voire plus coopératives.»

Florence : «C'est une très belle expérience qui m'a été offerte de vivre que de donner des shiatsu à des femmes détenues à la MAF. Ce sont des femmes parfois très jeune, ne parlant souvent pas un mot de français ni d'anglais, plus souvent le taki taki, et de milieu défavorisé. Elles ont des douleurs dorsales dues aux mauvaises conditions de logement et aux activités développées sur place. Elles sont également percluses de stress, fatiguées, marquées, et sont très réceptives à nos soins. Si à la première séance, l'appréhension est là, la confiance se gagne rapidement, la bienveillance est captée, puis le regard, le visage changent. «J'ai rêvé de ce moment tous les jours» ai-je pu entendre, mais également : "C'était comme dans un

rêve", " C'était génial ! ", des phrases qui donnent sens à notre pratique, celui d'apporter un peu de confort et de douceur à ces femmes dans leur épreuve.»

Séverine: « Au premier contact, elles observent. Les yeux sont ouverts. Elles parlent peu. Leur point commun: le mal de dos, souvent lié à leur matelas. La séance commence. Les mains se posent, les tensions se dénouent au fur et à mesure. Elles se laissent aller à la fin de la séance, plus détendues, la confiance s'instaure. Après la séance, une femme d'origine Bulgare, ne parlant pas français, se relève. Elle souffle pour sentir sa poitrine libérée. Tout d'un coup, elle pleure et me prend dans ses bras. Une autre rit. Elle rit tout le temps. "J'adore quand on me masse les mains et la tête". Elles ont hâte de revenir la semaine suivante. Quels que soient leur âge et leur culture, elles partagent leurs ressentis au fil du temps. Souvent fatiguées après la séance, elles se sentent mieux et plus apaisées.»

Un nouvel atelier

Ce bilan d'activité déjà positif sur quelques mois permettra peut-être d'ouvrir la voie à un nouvel atelier plus spécifiquement dédié à l'évaluation de la radicalisation, qui sait...

Villejuif puis Fresnes, le chemin se fait dans les esprits et progresse sur le terrain. Ne pourrait-on rêver désormais qu'il s'installe durablement en formation délivrée directement au sein des établissements pénitentiaires ?

Astrid Filliol

Paroles de Dominique, praticien à Villejuif : faire revivre dedans et aller vers dehors

Il y a tout à dire, pour aider à faire revivre dedans et aller vers dehors. Toucher le corps dans les conditions proposées permet avant tout, selon mon expérience, de faire respirer celui qui souhaite raccourcir sa peine de prison.

Le corps souffre par son passé, son histoire. Le corps et aussi le cœur. Ici, dans ce que propose l'EqST, chacun est à égalité à l'instant où il reçoit le Shiatsu. Ces soins permettent de faire respirer et aussi de retourner à l'origine... À l'énergie première où tout est tourné vers la vie.

Retrouver les traces, les paysages, la circulation dans les réseaux méridiens. Retrouver la joie du cœur. C'est peut-être ambitieux, mais ces ateliers peuvent proposer cette direction. Pour la majorité des receveurs, après la première séance, il y a comme une confiance, un lâcher-prise qui s'effectue et le soin n'en est que meilleur. C'est une belle expérience pour chaque praticien. Ces ateliers donnent un sens bénéfique supplémentaire à notre pratique. Et quelle que soit la suite du parcours du receveur, il aura reçu.



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, Julien Chabert, Agathe Châtel, Astrid Filliol, Chrystèle Gauthier, Samuel Taglioni

• Conception graphique : Armel Toucour, Véro Baudrand, Alix Orbec

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