

Ivan Bel

L'ESPRIT DU SHIATSU

Techniques, concepts et philosophie

Un ouvrage paru
sous la direction de Sébastien Marc



Table des matières

Préface	11
Avant-propos	17
Avertissement sur le vocabulaire	22
Définition du Shiatsu	23
LA TERRE – Principes techniques de base	25
1. Pression perpendiculaire et continue	29
Trouver la perpendicularité	30
Pression sans force	31
Les trois temps dans la pression	34
Pression stable et continue	34
Trois profondeurs dans la pression	35
2. Postures du corps et des doigts	38
<i>Seiza</i>	38
<i>Kiza</i>	40
<i>Choki</i>	41
<i>Tate hiza</i>	42
<i>Iai goshi</i>	43
<i>Hanza</i>	44
Étirement de la colonne	46
Mouvements du bassin	47
Ouverture des épaules	48
Position des doigts	49
Relation entre le tronc et les pouces	52
3. Stabilité	54
Stabilité physique	55
Stabilité psycho-émotionnelle	57
Stabilité dans la présence intérieure	59
4. Rythmes	62
Les différents rythmes	63
Les silences	65

5. Verticalité	67
Réflexions sur la verticalité	67
Défaut de verticalité	69
Verticalité et droiture	71
6. Centrage	73
De l'importance du <i>hara</i>	74
Techniques de centrage	76
7. Respiration continue	80
Trois niveaux de respiration	81
Respiration et santé	82
Respiration en pleine conscience	84
Le praticien donne le rythme	86
8. Deux mains ensemble	88
Intérêt du travail à deux mains	89
Main mère / main fille	90
Les mains : symbole de l'Homme	91
9. Les outils du corps	93
Les autres doigts	93
La paume	94
Le poing	94
L'avant-bras	95
Le coude	95
Le genou	96
Le pied	97
Points communs des outils du corps	97
10. Empathie	99
Empathie et compassion	99
L'élan du cœur	100
Empathie et résonance	102
En route pour la joie	103
11. Les différentes techniques du Shiatsu	106
La digitopression	107
Les étirements	107
Les mobilisations	108
Les frottements	108
Le malaxage/pétrissage	109
Les percussions	109
Les balancements	110

Les vibrations	111
Les connexions	111
12. Ressenti	113
Que ressentir ?	113
S'exercer au subtil	115
Ressentir l'énergie	117
13. Sans force	119
Supprimer la force musculaire	120
Différence entre force et puissance	121
Bienfaits du travail sans force	122
Passer outre le blocage	123
L'HOMME – Principes et concepts avancés	127
14. Nettoyage et purification	131
Nettoyer et purifier	132
Exercices de nettoyage	134
Un travail continu	135
15. Force intérieure	138
La force dans la forme	138
Intérêts du kata	140
<i>Shisei</i> mental	142
Sincérité	142
16. Énergie	146
Perception orientale	146
Vision occidentale	148
Origines de l'énergie	151
Circulation de l'énergie	153
Vibration de l'énergie	155
Vivre avec le Ki	156
17. Vide et Plénitude	160
Les raisons des blocages	160
Les trois dérèglements	163
Tonification et dispersion	164
18. Voir globalement	167
Apprendre à observer sans voir	167
Regard et déplacement	169
Observer pour mieux apprendre	170

19. Vigilance	174
L'abandon du mental	174
Vigilance continue	176
Avantages du <i>zanshin</i>	177
Développer l'attention	179
20. Diagnostic <i>Shō</i>	182
Observer	186
Questionner	187
Écouter	190
Toucher	192
21. Distances	200
Les distances du Shiatsu	200
Le vide : clé de voûte de la vie	202
Le temps dans la distance	204
Absence de distance	205
22. Lier l'énergie	208
Nécessité du lien	208
Se relier en Shiatsu	211
Processus de l'énergétique	212
23. Laisser couler l'énergie	215
De <i>Ki musubi</i> à <i>Ki no nagare</i>	215
L'écoulement du Ki en Shiatsu	218
Savoir guider l'énergie	220
24. Rencontre et harmonisation	223
Rencontre silencieuse	223
L'union dans la rencontre	226
25. La main prime	228
Avant la main	229
Pré-conscience du corps	230
Une histoire de mains avant tout	231
La mémoire des mains	232
26. Le cœur	234
<i>I shin den shin</i>	238
Comment développer le Cœur ?	240
Le cœur du débutant	242
Le cœur d'une mère	244

27. Séparation et continuité	246
L'art de la séparation	247
La continuité dans l'absence	248
LE CIEL – Principes et explications philosophiques	251
28. Macrocosme et microcosme	255
À la source de l'énergétique	259
29. L'environnement et l'individu	262
Se reprendre en main	265
Soigner le Shen	266
Nettoyer la société	269
30. Tout est mouvement	272
Le mouvement dans les Cinq Phases	276
Les cinq <i>Shù</i> antiques	277
31. Le cercle et la spirale	280
De la deuxième à la troisième dimension	286
La spirale en Shiatsu	290
32. Une maladie ne surgit pas spontanément	293
Les causes de la maladie	294
Logique de progression	297
Prévenir plutôt que guérir	301
33. Le corps se guérit par lui-même	305
La multitude des relations forme la trame	307
Les forces d'autoguérison	311
Remercier et accompagner	313
34. La meilleure médecine est la plus simple	315
Ne pas agir	317
Beauté et simplicité	319
À propos de l'auteur	321
Lexique des termes japonais	323
Lexique des termes chinois	328
Bibliographie	330
Crédits illustrations	332

LA TERRE

Principes techniques
de base



Pression perpendiculaire et continue

Le monde du Shiatsu représente une grande diversité de pratiques, de styles et d'écoles. Que l'on pense simplement aux styles Nami-koshi Shiatsu, Iokaï Shiatsu, Zen Shiatsu, Kuretake Shiatsu, Kōhō Shiatsu, Yoseidō Shiatsu, Aze Shiatsu, Ohashiatsu, Yin Shiatsu, Shosei Shiatsu, Nonindō Shiatsu, Sei Shiatsu, Ryōhō Shiatsu et beaucoup d'autres, et l'on a tout de suite un aperçu de la grande variété et richesse de cet art. Cette diversité montre la grande vigueur du Shiatsu à travers le monde. Tous ces styles fonctionnent sur des façons de faire et des approches qui peuvent être assez différentes les unes des autres. Mais en revanche, tous les praticiens de tous les styles s'accordent au minimum sur un premier principe de base : la pression perpendiculaire.



— 2 —

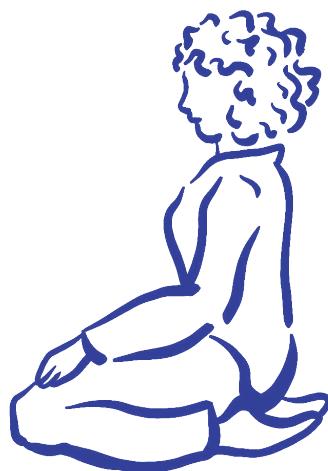
Postures du corps et des doigts

Comme évoqué dans le chapitre précédent, il existe plusieurs postures en Shiatsu. Le Shiatsu est une discipline japonaise, et il est dans la nature des habitants de ce pays de codifier dans le moindre geste tous les arts et métiers qu'ils pratiquent. C'est aussi le cas de toute leur société, rien n'y échappe. Le but n'est pas de figer la manière de faire, mais d'enseigner la meilleure. La qualité du geste technique dépend toujours de l'utilisation que l'on fait de son corps, songez simplement au sportif, qu'il soit nageur, lanceur de javelot ou perchiste. La gestuelle se travaille encore et encore et, pour y arriver, une bonne étude de la posture est nécessaire. On n'imagine pas un sprinteur se positionner tout tassé comme une grenouille sur la ligne de départ, ni un javelliste avec le dos courbé en avant et les épaules fermées avant de lancer son projectile. La posture est la base sur laquelle se construit le geste et, par conséquent, le succès de son mouvement. Il en va de même avec le Shiatsu, c'est pourquoi les postures sont à la fois codifiées et très précises. Comme la pratique du Shiatsu se fait traditionnellement au sol, ce sont les positions assises qui sont les plus importantes à maîtriser.

Seiza 正座

La première posture est *seiza* (正座). La personne est assise avec les deux jambes repliées et les pieds formant un siège pour les fesses. Les puristes, notamment dans le zazen, diront que le gros orteil gauche doit recouvrir le gros orteil droit, mais sans aller jusque-là, il faut surtout vérifier que la colonne vertébrale est bien au centre entre les deux pieds. *Seiza* signifie littéralement « correct, juste » et « assis », ce qui se traduit par « la manière correcte de s'asseoir ». Le praticien placé en position *seiza*, avec les genoux suffisamment écartés pour bien se rapprocher du corps du receveur, se voit assis

sur une base très stable, quasiment indéracinable, ce qui est un atout pour la stabilité. Dans cette position, le bassin est correctement positionné avec le sacrum perpendiculaire au sol. Grâce à l'ouverture des genoux, les hanches sont bien ouvertes elles aussi, ce qui permet au ventre (le *hara*) de sortir librement vers l'avant et de lui offrir toute la place qu'il mérite. Les lombaires se redressent automatiquement et, pour peu qu'on en fasse l'effort, le reste du dos s'aligne (dorsales et cervicales). Mieux encore, cette position incite à la bascule du bassin vers l'avant, puisque rien ne l'en empêche, ce qui va créer un mouvement d'avant en arrière dans l'axe naturel du bassin. Cette mobilité semble réduite, mais c'est une erreur de croire cela. Il est possible de s'entraîner à bouger le bassin dans toutes les directions (droite-gauche, avant-arrière, circulaire dans un sens puis dans l'autre) tout en restant assis en *seiza*, afin de garder une liberté de mouvements très utile et offrant de se relever sans effort. Rien n'est figé en *seiza*, bien au contraire.

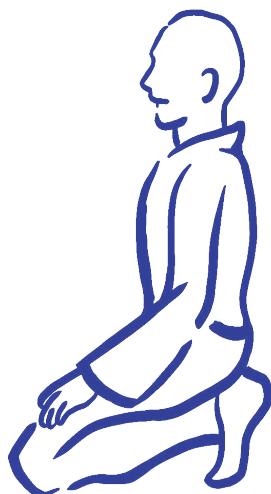


Un bon ancrage, le ventre bien dégagé afin d'offrir une respiration profonde, une base stable, la colonne vertébrale droite, la capacité à bouger dans toutes les directions : *seiza* comprend tous les principes fondamentaux d'une bonne posture, solide et souple à la fois. Toutefois, la position en *seiza* comporte quelques inconvénients.

Tout d'abord, elle n'est pas adaptée pour traiter des corps relativement imposants, comme c'est le cas avec les personnes obèses. Par ailleurs, de nombreux étudiants (parmi les Occidentaux) n'ont pas la souplesse nécessaire des tendons et des chevilles, ni la longueur musculaire suffisante du quadriceps pour tolérer cette posture bien longtemps. Il est certes possible – et très sain – de s'y entraîner et de s'assouplir, mais il faut compter alors plusieurs années pour modifier son corps et y arriver sans trop d'efforts.

Kiza 危座

Cette posture est la même que *seiza*, mais pour *kiza* (危座) les orteils sont retournés contre le sol, ce qui permet d'avoir un peu plus de hauteur. L'autre intérêt est de gagner en mobilité. En effet, grâce à la mise sous tension de la plante des pieds, il est plus aisément de donner une impulsion pour se déplacer, tandis que les genoux peuvent se lever et s'orienter facilement. Avec la posture en *kisa*, le praticien gagne en mobilité. Les pratiquants de Iaïdo ou d'Aïkido¹⁰ connaissent bien cette position, car elle les aide de se déplacer facilement au sol avec une vitesse parfois stupéfiante. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle n'use pas les genoux.



10. Le Iaïdo est l'art de dégainer le sabre. L'Aïkido est un l'art d'unifier l'énergie du mouvement à celle de l'adversaire.