

Ivan Bel

# L'ESPRIT DU SHIATSU

---

Techniques, concepts et philosophie

Un ouvrage paru  
sous la direction de Sébastien Marc



# Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>11</b>
<b>Avant-propos</b> .....	<b>17</b>
<b>Avertissement sur le vocabulaire</b> .....	<b>22</b>
<b>Définition du Shiatsu</b> .....	<b>23</b>
<b>LA TERRE – Principes techniques de base</b> .....	<b>25</b>
<b>1. Pression perpendiculaire et continue</b> .....	<b>29</b>
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
<b>2. Postures du corps et des doigts</b> .....	<b>38</b>
<i>Seiza</i> .....	38
<i>Kiza</i> .....	40
<i>Choki</i> .....	41
<i>Tate hiza</i> .....	42
<i>Iaï 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
<b>3. Stabilité</b> .....	<b>54</b>
Stabilité physique .....	55
Stabilité psycho-émotionnelle .....	57
Stabilité dans la présence intérieure .....	59
<b>4. Rythmes</b> .....	<b>62</b>
Les différents rythmes .....	63
Les silences .....	65

<b>5. Verticalité</b>	<b>67</b>
Réflexions sur la verticalité	67
Défaut de verticalité	69
Verticalité et droiture	71
<b>6. Centrage</b>	<b>73</b>
De l'importance du <i>hara</i>	74
Techniques de centrage	76
<b>7. Respiration continue</b>	<b>80</b>
Trois niveaux de respiration	81
Respiration et santé	82
Respiration en pleine conscience	84
Le praticien donne le rythme	86
<b>8. Deux mains ensemble</b>	<b>88</b>
Intérêt du travail à deux mains	89
Main mère / main fille	90
Les mains : symbole de l'Homme	91
<b>9. Les outils du corps</b>	<b>93</b>
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
<b>10. Empathie</b>	<b>99</b>
Empathie et compassion	99
L'élan du cœur	100
Empathie et résonance	102
En route pour la joie	103
<b>11. Les différentes techniques du Shiatsu</b>	<b>106</b>
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
<b>12. Ressenti .....</b>	<b>113</b>
Que ressentir ? .....	113
S'exercer au subtil .....	115
Res sentir l'énergie .....	117
<b>13. Sans force .....</b>	<b>119</b>
Supprimer la force musculaire .....	120
Différence entre force et puissance .....	121
Bienfaits du travail sans force .....	122
Passer outre le blocage .....	123
<b>L'HOMME – Principes et concepts avancés .....</b>	<b>127</b>
<b>14. Nettoyage et purification .....</b>	<b>131</b>
Nettoyer et purifier .....	132
Exercices de nettoyage .....	134
Un travail continu .....	135
<b>15. Force intérieure .....</b>	<b>138</b>
La force dans la forme .....	138
Intérêts du kata .....	140
Shisei mental .....	142
Sincérité .....	142
<b>16. Énergie .....</b>	<b>146</b>
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
<b>17. Vide et Plénitude .....</b>	<b>160</b>
Les raisons des blocages .....	160
Les trois dérèglements .....	163
Tonification et dispersion .....	164
<b>18. Voir globalement .....</b>	<b>167</b>
Apprendre à observer sans voir .....	167
Regard et déplacement .....	169
Observer pour mieux apprendre .....	170

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

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

# LA TERRE

Principes techniques  
de base





# Pression perpendiculaire et continue

**L**e 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.



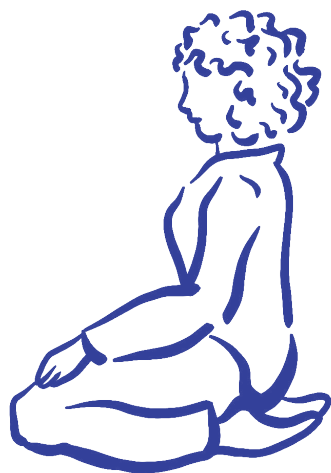
# Postures du corps et des doigts

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 javeliste 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.

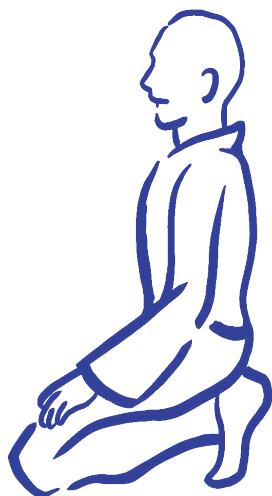


Un bon ancrage, le ventre bien dégagé afin d'offrir une respiration profonde, une base stable, la colonne vertébrale droite, la capacité à bouger dans toutes les directions : *seiza* comprend tous les principes fondamentaux d'une bonne posture, solide et souple à la fois. Toutefois, la position en *seiza* 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 aisé 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'Aïkido<sup>10</sup> 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'utilise 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.