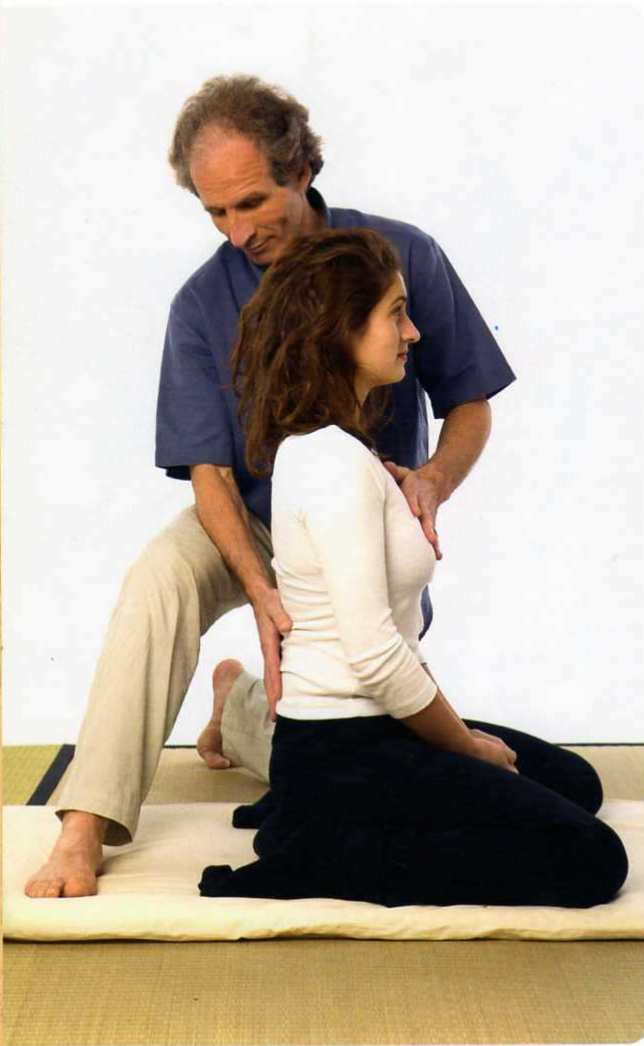


Un massage japonais global sans aiguilles

Les bienfaits du Shiatsu thérapeutique



Cette technique manuelle japonaise encore mal connue vous apporte la forme et le capital énergie qui vous feront passer l'hiver sans encombres. Gros-plan sur une méthode de santé énergétique et... énergétique, qui vous aidera retrouver l'équilibre et la paix intérieure...

Portée par les trésors de la médecine chinoise, née il y a plus de 3 000 ans, la thérapie manuelle japonaise (Shiatsu) a le vent en poupe. Après avoir surfé sur l'exotisme oriental dans les années 80, cette synthèse contemporaine (eh non, le shiatsu n'a pas soigné Miyamoto Musashi !) retrouve ses lettres de noblesse parmi les soins naturels, parfois pittoresques, offerts dans les salons, les spas et les centres de remise en forme.

Histoire sans parole

« Le succès de ce soin manuel énergétique sur l'ensemble du corps s'explique par son apparente simplicité et la facilité du traitement, explique Bernard Bouheret, énergéticien, kinésithérapeute, expert de shiatsu thérapeutique et professeur de qi gong à Paris (75). En début de séance, le receveur s'allonge tout habillé sur un futon et n'a qu'à se laisser aller. Le praticien pose des questions médicales ou personnelles pour comprendre les tensions et les déséquilibres énergétiques. Hier, poursuit-il, j'ai reçu un danseur de l'Opéra. Je n'ai pas dit un seul mot pendant les soins. La vibration des pouls m'a parlé et me suffisent à choisir le bon protocole ; ensuite, j'ai balayé les tensions du dos, les résistances du ventre, j'ai rééquilibré le vide des reins et j'ai vidé le plein du cœur... »

La prise de pouls

Le premier examen effectué par un thérapeute est la prise de pouls. Ici la douleur ne dit rien de votre état énergétique

réel qui peut être gravement atteint sans exprimer le moindre signe de souffrance : en clair, si vous ne sentez pas la rate qui se dilate, n'en concluez pas hâtivement que le shiatsu n'est pas pour vous...

Revenons donc aux pouls. Rien à voir avec la manipulation de nos as du stade qui mesurent leur capacité de récupération en comptant leurs battements du bout de l'index ; le Dr Borsarello est catégorique : il parle de vingt ans de pratique quotidienne pour saisir toutes les informations des pouls en MTC* ! Heureusement, un professionnel compétent décèlera par une écoute attentive : votre état de santé énergétique global, votre énergie héréditaire (capital de base) ; comment vous êtes rythmé par rapport à la saison (en avance, en retard, en phase...) ; sur quel mode vous fonctionnez (nerveux, lymphatique, sanguin...) ; sans oublier le diagnostic du fonctionnement (harmonique ou non) des organes et viscères...

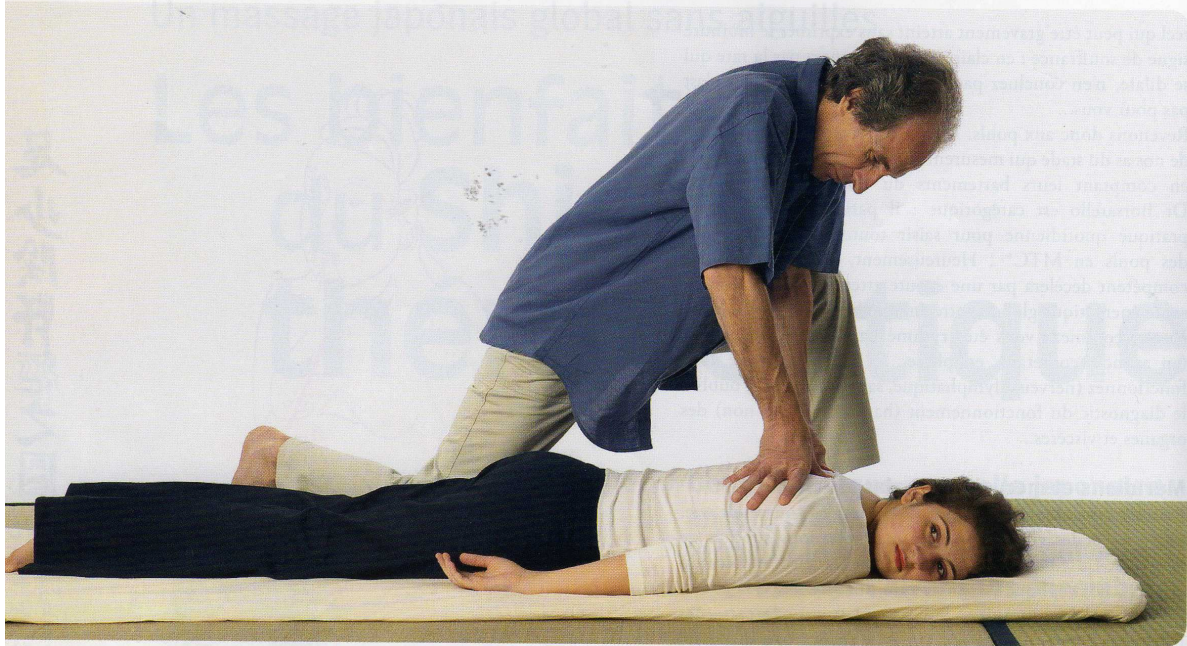
Méridiens et merveilleux vaisseaux

Passons aux grands principes de l'énergie, source de vie. Les êtres et les choses sont des manifestations subtiles de l'énergie. L'oscillation permanente entre les célèbres pôles yin et yang, qui explique la pensée non dualiste des Orientaux, parvient à l'équilibre dans le corps en suivant la carte des méridiens. Douze d'entre eux, situés de chaque côté du corps, « représentent » toutes les fonctions organiques : foie, reins, cœur, système nerveux... Huit autres, appelés « merveilleux vaisseaux », sont des régulateurs du yin et du yang.



Le shiatsu en action

Si le champ d'application du massage énergétique manuel est vaste, il montre des effets notoires, constatés par de nombreux praticiens du Ki sans aiguilles, dans les domaines suivants :
rhumatologie : arthrose, arthrite, lombalgie, sciatique, torticolis ;
gynécologie : soins post-partum, grossesse difficile, troubles du cycle menstruel ;
psychologie : dépression nerveuse ;
anxiété, angoisse, toxicomanie, troubles sexuels ;
circulation des vaisseaux : varices ; oedèmes, hypo et hypertension ;
dermatologie : certains exczéma et psoriasis ;
digestion : constipation diarrhée, dyspepsie, colite ;
trouble des organes : foie, vésicule biliaire, estomac, pancréas, rate, intestins ;
désordres divers : asthme, migraine, insomnie...




Les deux les plus connus forment la petite circulation céleste ; ils se nomment Du mai, vaisseau gouverneur et Ren mai vaisseau conception.

Comment ça marche

« La base de notre travail, souligne Bernard Bouheret, provient directement de l'enseignement de maîtres japonais. Il s'agit de traiter le corps dans sa totalité par pression rythmée sur tous les méridiens pour obtenir un équilibre global qu'on appelle Shiatsu complet ou "familial" » (pratiqué au Japon, au sein de la famille traditionnelle - ndlr). Lors d'un shiatsu thérapeutique, chaque séance est précédée de la prise de pouls, et éventuellement d'une interview, et éventuellement d'un interrogatoire, qui préciseront les méridiens à traiter.

Des points isolés, véritables « robinets du Ki », pourront ainsi être stimulés de manière sélective. Ils sont souvent des commandes à distance qui ouvrent les zones bloquées (points clés des merveilleux vaisseaux).

D'autres points pourront être chauffés au bâton d'armoise (moxa). Mais à l'inverse de l'acupuncture, où les points sont choisis de manière déductive et intellectuelle, le shiatsu thérapeutique privilégie le côté sensitif : on cherche sur le corps les méridiens bloqués et l'on travaille ces zones pour libérer le Ki.

 **Le saviez-vous ?**

Suivez l'horloge des méridiens

Pour comprendre le déclenchement de certaines affections chroniques, écouter l'horloge des méridiens peut s'avérer indispensable. Les anciens textes affirment ainsi : « L'énergie rentre à 3 heures du matin dans le méridien du poumon ». On comprend mieux pourquoi les crises d'asthme apparaissent vers 3 ou 4 heures du matin. Suivant l'heure de la journée, les marées énergétiques viendront alimenter tous les autres méridiens...

>>Le Matin :

ORGANE	ACTION ASSOCIEE
1 Foie	épuration de l'organisme
3 Poumons	crise d'asthme
5 Gros intestin	selle du matin
7 Estomac	petit-déjeuner
9 Rate-Pancréas	Hypoglycémie fréquente
11 Cœur	-

>>Le Soir :

1 Intestin grêle	repas de mi-journée
3 Vessie	-
5 Reins	boisson de 17H. (tea time)
7 Maître du cœur (système nerveux sympathique)	fin de journée de travail
9 Triple Réchauffeur (système nerveux para-sympathique)	-
11 Vésicule Biliaire	otites



Shiatsu vs relaxation

On entend souvent les adeptes du massage de confort s'étonner de la vigueur des praticiens du massage énergétique japonais. A quoi bon insister sur une zone douloureuse, dit un masseur d'un institut lyonnais bien connu du quartier de Bellecour ? « Mes effleurements anti-stress à l'huile de rose sollicitent le corps sans l'éprouver. Pourquoi souffrir quand on peut soulager les tensions dans la douceur ? » A ce stade, disons-le sans détour : le shiatsu tend à supprimer les déséquilibres énergétiques en effaçant les blocages, lesquels se manifestent souvent par la douleur sous la pression savante des doigts du praticien.

Le nœud du problème

« Lorsque mes doigts rencontrent un nœud, reconnaît Bernard Bouheret, le contact peut être douloureux, mais je sais que le patient va rapidement sentir une délivrance, et qu'il comprendra que ce type de sensation puisse être *in fine* bienfaisante... ». Quant à la durée du traitement, il s'avère que 3 à 5 séances suffisent généralement à rétablir l'équilibre. 1 seule séance parvient souvent à enrayer des cas aigus, tandis que des mois peuvent être nécessaires pour dompter des états chroniques. « A l'inverse de l'allopathie, reconnaît notre expert en énergétique, plus on pratique et plus la sensibilité augmente ; le déséquilibre, compris comme des variations "autour de l'axe", est perçu de plus en plus tôt ; vous êtes alors sur "la voie du Milieu" ; à vous d'y rester, sans privation ni ascétisme sectaire, mais sans pour autant "brûler la chandelle par les deux bouts"... ».

Une saine fatigue

Enfin, pour ceux qui craignent de sortir survoltés de leur première séance de shiatsu thérapeutique, qu'ils se rassurent : « Dans plus de 70 % des cas, l'on ressent une saine fatigue le soir de la séance, ou le lendemain. » Les enfants, eux, ressentent souvent une surexcitation passagère. (...) Le foie peut susciter nausées et migraines. Faut-il s'en inquiéter ? « Non, au contraire. La mobilisation du Ki traduit un travail énergétique interne ; ajoutons pour être précis, avec prédominance du système nerveux parasympathique sur l'orthosympathique, souvent emballé dans notre société moderne. Ce qui signifie également que le corps a saisi l'impulsion. Il s'exprime comme dans un combat ; d'ailleurs les Japonais ne disent pas autre chose quand ils affirment : « Il faut casser la maladie. Sans réaction manifeste du corps, pas d'amélioration à attendre... »

Etude de cas

« Prenons un exemple : le méridien de la vésicule biliaire (VB) débute au coin extrême de l'œil et se termine à l'extrémité du 4^e orteil. Entre ces deux points, il aura couvert le temporal, l'oreille, l'épaule, le foie et la vésicule, la hanche, la cuisse et la jambe sur leur face externe. (...) Des douleurs peuvent s'étager sur tout le trajet du méridien, indiquant un dysfonctionnement de la VB. Voici pourquoi une recette japonaise traite les migraines temporales en massant le 4^e espace métatarsien... » Ph. ci-contre : traitement sur la zone frontale correspondant au cakra Ajna.

