

Gwendoline Carré  
**Le Shiatsu ou l'Art du Sensible.**

---

## **Gwendoline Carré**

Ecole: L'atelier du Shiatsu et de la Médecine Traditionnelle Chinoise à Luynes de Hervé EUGENE.

Promotion : Octobre 2012



### **MEMOIRE DE FIN D'ETUDES** EN VUE DE L'OBTENTION DU CERTIFICAT PROFESSIONNEL DE PRATICIEN

# **Le Shiatsu ou l'Art du Sensible**

- I Le Shiatsuki tel un artiste
- II Le corps ou la toile de l'artiste
- III Le Shiatsu ou l'art de vivre selon le Tao

Mars 2016



# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>p 4</b>
A) Définition de l'art.....	p 4
B) Définition du Shiatsu.....	p 5
<b>I Le Shiatsuki tel un artiste</b> .....	<b>p 5</b>
A) L'art d'observer: tout commence par le « Shen », « l'œil écoute ».....	p 5-9
B) La danse cet art du mouvement et les protocoles et postures de Shiatsu.....	p 9-13
C) Le style, le choix des outils.....	p 13-16
<b>II Le corps ou la toile de l'artiste</b> .....	<b>p 16</b>
A) Le paysage corporel et le paysage chinois en peinture.....	p 16-19
B) Faire parler et restaurer cette oeuvre corporelle.....	p 20-23
C) L'art d'harmoniser les sentiments et les émotions du corps.....	p 23-26
<b>III Le shiatsu ou l'art de vivre selon le Tao</b> .....	<b>p 26</b>
A) L'entretien du corps.....	p 27-29
B) L'alimentation.....	p 29-32
C) Etre en harmonie avec son environnement (saisons, habitat et Feng Shui , comportement en société).....	p 32-36
<b>Conclusion</b> .....	<b>p 36-37</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>p 38</b>

*Le Shiatsu*  
*ou*  
*l'Art du Sensible.*



## Introduction

Durant mon apprentissage ainsi qu'au travers des divers livres concernant le Shiatsu, je n'ai eu de cesse d'entendre ou de lire « le Shiatsu cet art du toucher », « l'art du Shiatsu », « le Shiatsu cet art du bien-être »... Ces phrases m'ont véritablement interpellée de par ma formation d'historienne d'art et d'archéologie et celle suivie aux Beaux arts. Le Shiatsu est-il vraiment un art ou ce terme galvaudé ne servirait-il qu'à magnifier cette pratique ? C'est la question que je me suis posée au cours de ma formation au Shiatsu, question qui fût vite élucidée en observant un grand nombre d'analogies que j'ai décidé de vous présenter au travers de ce mémoire.

Il est tout d'abord nécessaire, de s'interroger sur cette grande question qu'est l'art et ses multiples définitions mais aussi de définir ce qu'est le Shiatsu si l'on souhaite rendre ces analogies pertinentes car en effet, le Shiatsu est bel et bien un art multisensoriel et je vais tenter de vous le démontrer ici.

### A) Définition de l'Art

L'art vient du mot « **ars** » en latin qui signifie : activité qui tend à la création, habileté, talent, profession mais aussi plus largement la manière d'être ou de se comporter et du grec « **tekhnhê** » qui désigne la « production » ou « fabrication matérielle », « forme spécialisée d'une technique », « l'action efficace » chez les Grecs de l'Antiquité. La notion d'art a évolué au cours de l'Histoire et intègre la notion primordiale de l'esthétique, essentiellement à partir du XVIII<sup>ème</sup> siècle. Par ailleurs, au Moyen-âge, les artisans cherchaient déjà à se différencier des artistes. On comprend aisément que la notion de l'art et la différenciation entre artistes et artisans restaient très ambiguës de par ces définitions. La citation souvent attribuée à tort à St François d'Assise mais appartenant à Louis Nizer à savoir : « Celui qui travaille avec ses mains est un ouvrier manuel, celui qui travaille avec ses mains et sa tête est un artisan, celui qui travaille avec ses mains, sa tête et son cœur est un artiste »<sup>1</sup> dénote d'une volonté insatiable de distinguer l'artiste de l'artisan quand bien même les définitions de l'art ne les distinguent pas. On peut trouver également une production d'un grand nombre d'œuvres et critiques philosophiques traitant de la nature de l'art que ce soit celles dans la République livre X de Platon, Ethique à Nicomaque d'Aristote ou encore Cicéron quant à sa définition de la tekhnê.

On considère souvent que l'art moderne et contemporain ont abandonné la notion de « beau » ou de style intemporel, pour ce qui semble être, très souvent, des principes de transgression ou de rupture avec la vision de l'art selon l'Académie des Beaux-arts. L'acception du mot « art » reste toujours controversée aujourd'hui et retrouve comme dans l'antiquité, un mot associé à celui-ci, afin de donner des précisions quant à sa nature; on parle ainsi d'art « conceptuel », de « Land » art ou encore de « street » art mais également plus largement d'art « culinaire » ou d'art « divinatoire ».

Les définitions contemporaines du mot « art » que l'on peut trouver aujourd'hui se sont élargies ; ainsi on peut noter sur le dictionnaire Larousse les définitions suivantes :

- Ensemble des procédés, des connaissances et des règles intéressant l'exercice d'une activité ou d'une action quelconque : faire quelque chose selon les règles de l'art.
- Toute activité, toute conduite considérée comme un ensemble de règles, de méthodes à observer : bien vivre, aimer, penser est un art.

---

<sup>1</sup> Citation extraite de « between you and me » Louis Nizer, Beechurst Press, 1948

- Habileté, talent, don pour faire quelque chose (parfois ironique et surtout dans des expressions) : avoir l'art du compromis.
- Manière de faire qui manifeste du goût, un sens esthétique poussé : disposer un bouquet avec art.
- Création d'objets ou de mises en scène spécifiques destinées à produire chez l'homme un état particulier de sensibilité, plus ou moins lié au plaisir esthétique : les révolutions de l'art moderne.
- Ensemble d'œuvres artistiques, caractère de cet ensemble : l'art italien, l'art du Bénin, l'art roman, l'art du portail occidental de Chartres, l'art de Rembrandt.

## B) Définition du shiatsu

Le Shiatsu quant à lui, est un terme japonais composé de « shi » qui signifie « mains » et « ramifications » donc « doigts » et « atsu » qui signifie « pousser », « maintenir » donc « pression » ou littéralement « pression des doigts ». C'est une technique de thérapie manuelle d'origine japonaise, inspirée du massage chinois Anmo, qui utilise des pressions verticales, réalisées à l'aide des pouces, parfois avec les autres doigts ou les paumes des mains ainsi que les coudes sur l'ensemble du corps humain suivant le trajet des méridiens ou plus précisément les trajets tendino-musculaires. Il se pratique sous différents styles mais intègre bien souvent la connaissance et les préceptes de la médecine traditionnelle chinoise. Il repose dans la plupart des cas, sur le concept du Yin et du Yang et se fonde sur la théorie des cinq éléments que nous verrons par la suite.

Le Shiatsu améliore la souplesse des tissus musculaires, corrige les défauts mineurs du squelette, facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines puis favorise aussi la circulation du sang et de la lymphe. Il stimule les défenses de l'organisme et nos systèmes d'autorégulation. Cette technique holistique, car globale, ne dissocie pas le physique du mental, permettant ainsi un rééquilibrage en profondeur du corps et de l'esprit.

De par sa définition, on peut constater que le shiatsu est une technique et repose donc sur des connaissances, un savoir-faire, une maîtrise, un art.

Si le shiatsu est un art, alors le praticien de shiatsu ou « shiatsuki » doit se comporter comme un artiste qui observe la nature, les formes, les couleurs, maîtrise son geste ou sa posture et procède à des choix de techniques, des outils, pour exercer dans les meilleures conditions et exceller dans son art.

## I Le shiatsuki tel un artiste.

### A) L'art d'observer: tout commence par le « Shen », « l'oeil écoute ».

Lors d'une séance de shiatsu tout commence par l'art d'observer, tout commence par le « Shen » comme il est dit en médecine chinoise, terme que je définirai ultérieurement, mais encore pour reprendre l'oxymore de Paul Claudel et titre de son livre : « l'œil écoute »<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> « L'œil écoute » est une critique d'art parue en 1946 chez Gallimard par **Paul Louis Charles Claudel**. Il est un dramaturge, poète, essayiste et diplomate français né en 1868 et fût membre de l'Académie française. Il fût consul à Shanghai puis ambassadeur à Tokyo (1922). **L'ambassade du Japon** a joué un rôle décisif dans la vocation picturale de Claudel, elle a éveillé et stimulé son intérêt pour la peinture, lui permettant de **multiplier les contacts avec l'art et les artistes japonais**. C'est à l'occasion d'une exposition d'œuvres japonaises modernes que Claudel inaugure une réflexion sur "le but de la peinture". Son attention se porte plus particulièrement sur **le vide**, la simplification des formes et la **subtilisation de la matière**.

On peut effectivement noter que les artistes de tous temps se sont fortement inspirés de la nature qu'ils ont pu observer, tout comme de la nature humaine, que ce soit dans une volonté de reproduction ou d'appropriation de celle-ci que l'on retrouve sous le terme grec « mimésis » ou « mêmée » signifiant « l'action de reproduire ou de figurer et d'imaginer les choses » ou encore la définition donnée par Aristote dans la Poétique, qui distingue deux types de mimésis : la simple imitation de la nature ou la stylisation de celle-ci. Que ce soit dans le but de la copier comme l'ont fait les grands maîtres ou de la styliser comme ont pu le faire les impressionnistes au XX<sup>ème</sup> siècle dans un style qui leur est propre, l'artiste a toujours observé, écouté, touché ce qu'il avait en face de lui afin de comprendre et de transcender la nature, l'homme et la vie au travers de ses œuvres d'art.

L'art du portrait qui s'est essentiellement développé au XVII<sup>ème</sup> et au XVIII<sup>ème</sup> siècle en est très significatif car le portrait est par définition, une œuvre picturale, sculpturale ou photographique à visée descriptive représentant une personne ou une chose réelle ou fictive d'un point de vue physique ou psychologique.

Un portraitiste du XVII<sup>ème</sup> siècle tels Vermeer ou Nicolas de Largillière par exemple, devra afin de rendre son œuvre conforme à la réalité, observer l'allure de la personne qu'il aura à dessiner ou peindre à savoir : ses courbes, son alignement postural, ses proportions, sentir la pondération, le poids gravitationnel penchant par ci par là, ce qui définit en somme son apparence. Il devra aussi mémoriser toutes les teintes et nuances du visage : teint terne ou rubicond, érubescence qu'on aime voir sur les joues des jeunes filles en émoi au XVIII<sup>ème</sup>, le modelé du visage sec ou souple tel un « putto<sup>3</sup> » bien potelé que l'on retrouve dans l'art de la renaissance. Il observera également l'ovale du visage, les oreilles, le nez qui sont autant de signes distinctifs. Il pourra voir et entendre ce que lui conte une bouche sèche, pincée ou douceuse mais aussi un œil vif ou vitreux qui lui permettront de préciser un quelconque caractère. Le portraitiste saura nous livrer les détails nous indiquant l'âge de la personne comme les cheveux blanchis ou décrépis ou au contraire une chevelure abondante et brillante signe d'une tête juvénile; en somme il devra écouter le corps par son observation et ce, avec autant de précisions qui permettront d'apprécier la qualité de restitution de celui-ci.

Pour ce qui est de la dimension psychologique, le portraitiste dans un souci de retranscription des émotions, doit également rester attentif aux sentiments de la personne qu'il dépeint ; le rendu n'en sera que différent si la personne exprime de la colère, de la peur ou de la joie par exemple, et pour se faire, il devra analyser par le biais de l'observation le moindre élément dénotant de la nature humaine : port de tête altier et menton surélevé que l'on retrouve souvent dans les œuvres représentant les rois ou conquérants pourvus d'une assurance certaine, épaules baissées et courbées des personnes en proie à la peur où la timidité, les yeux dans le vide et peu vifs laissant paraître une certaine tristesse ou nostalgie.

Voici en somme les observations faites par les artistes. Qu'ils veuillent copier ou s'approprier un élément de la nature ou de l'homme, ils acquièrent un sens de l'observation pointu qui leur permettra d'approfondir leurs connaissances mais aussi de codifier les sentiments par des traits et expressions reconnues de tous. Plus l'artiste sera fidèle à ses « codes » plus il pourra faire parler ces corps ou visages et plus l'empathie avec le spectateur sera possible.

Il en va de même pour la sculpture qui consiste à concevoir et réaliser des formes en volume, en relief, soit en ronde-bosse (statuaire), en haut-relief, en bas-relief, par modelage, par taille directe, par soudure ou assemblage.

De fait, le sculpteur qui après avoir observé d'après nature ou imaginé, va quant à lui également utiliser d'autres sens tel que le toucher.

---

3 Un putto (putti au pluriel) est un angelot nu et potelé pourvu d'ailes dans les représentations artistiques. C'est notamment un terme architectural italien désignant sur une façade la statue d'un nourrisson joufflu et moqueur que l'on retrouve essentiellement dans l'art de la Renaissance italienne.

En effet, le sculpteur intègre en plus de la dimension visuelle et toutes les observations citées ci-dessus, le toucher, la matière. Peu importe le style ou la matière qu'il utilise que ce soit de la sculpture sur marbre ou sur bois ou autre, il prépare au préalable, souvent en modèle réduit ou par la réalisation de moulage, un exemplaire de son œuvre finale. Le sculpteur tâte, presse, gratte, étire, cisaille; il appréhende la matière avec tous ces sens, ressent sa froideur ou sa chaleur, sa tension, sa malléabilité. Tous ces sens lui permettront de façonner au mieux la matière afin de rendre la sensibilité et la beauté d'un buste nu sculpté, de faire jaillir à la surface la force d'une musculature puissante et en torsion ou encore de révéler la douceur d'une peau. Par son toucher il va harmoniser le corps voire le sublimer.

Le praticien de Shiatsu tel un artiste va lui aussi, observer le receveur de la séance avec autant de minutie ; il observera le « shen ». Il est dit en médecine traditionnelle chinoise, que tout commence avec le « shen » mais qu'est-ce que le « shen » ?

Le shen comporte de nombreuses significations mais il signifie avant tout « l'esprit » sous entendu l'ensemble des facultés mentales qui sont supposées résider au Cœur, l'activité mentale, la conscience organisatrice. Il ne s'oppose pas à la matière car en médecine orientale il est « une substance vitale, une forme de Qi très subtil »<sup>4</sup>.

Shen signifie aussi psychisme et s'utilise aussi en référence à toute la sphère des aspects émotionnels, mentaux et spirituels de l'être humain. Dans ce sens, il n'est pas seulement associé au Cœur, il est l'esprit de l'organe, de chaque organe; il englobe tous les phénomènes émotionnels, mentaux et spirituels associés à toutes les autres viscères et plus particulièrement aux viscères yin qui vont associer un aspect mental précis :

- L'esprit (Shen) est associé au Cœur.
- L'âme éthérée (Hun) est associée au Foie.
- L'âme corporelle (Po) est associée au Poumon.
- La volonté (Zhi) est associée au Rein.
- La pensée, la mémoire (Yi) est associée à la Rate.

Comme il est écrit dans le Ling Shu au chapitre 8 « toutes les maladies ont leurs racines dans le shen », ce qui signifierait qu'elles auraient au delà de leur nature physique, une origine psychique d'où l'impossibilité de dissocier le physique du psychisme puisque tout est lié. Platon ne disait-il pas « qu'on ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'âme » ?

Puis le shen définit également l'aspect global de la santé de la personne, son éclat, son énergie, sa vitalité, en somme son ensemble énergétique qui pourra se voir de par le mouvement, les yeux, le teint du visage, la respiration, les cheveux et d'autres signes apparents ayant trait à la santé et c'est cela que va observer un praticien; c'est pourquoi tout démarre par le shen à savoir par l'observation. Hervé Eugène, dans son livre « perfectionnement au Kenko shiatsu traditionnel » distingue trois types de shen :

- le bon shen qui correspondrait au teint brillant, l'œil vif, une élocution distincte, une respiration régulière, l'appétit et le sommeil sont corrects.
- le mauvais shen qui correspondrait au teint terne, l'œil fixe et éteint, les réactions lentes, les paroles rares ou exaltées, la respiration irrégulière, l'appétit diminué et le sommeil difficile.
- le faux shen qui quant à lui correspondrait à un teint terne avec les pommettes rouges, l'œil éteint puis brusquement brillant, l'alternance de boulimie et du manque d'appétit.

Il précise que ces trois distinctions ne sont pas exhaustives.

Par ailleurs, il est également dit dans le classique de médecine interne de l'empereur jaune concernant le shen : « Quand l'Esprit et le psychisme sont prospères, le teint est éclatant ; quand l'Esprit et le psychisme déclinent, le teint se fane. Quand l'Esprit est stable, le teint est

---

<sup>4</sup> Expression tirée du livre d'Hervé Eugène « Perfectionnement au Kenko Shiatsu traditionnel », éditions Chiron.

florissant »<sup>5</sup> ou encore dans le livre de Giovanni Maciocia « si la personne a de l'esprit , le teint a de l'éclat ; si la personne n'a pas d'esprit, le teint n'a pas d'éclat, si la personne a de l'esprit, les yeux ont de l'éclat et sont brillants ; si la personne n'a pas d'esprit, les yeux sont ternes et sont embrumés, si la personne a de l'esprit , l'esprit est vif et clair, si la personne n'a pas d'esprit, l'esprit est terne et déprimé, si la personne a de l'esprit, la respiration est régulière, si la personne n'a pas d'esprit, la respiration est difficile »<sup>6</sup>.

L'observation même si elle peut sembler globale, reste néanmoins structurée car elle repose sur une méthode de diagnostic de la médecine orientale se fondant sur quatre formes de diagnostic: le Bôshin qui consiste à observer par la vue, le Bunshin qui est une méthode de diagnostic par l'ouïe et l'odorat, d'où l'expression que j'ai choisie « l'œil écoute » car ses techniques s'entremêlent, le Monshin qui est le diagnostic par la parole, l'enquête verbale puis le setsushin qui lui est le diagnostic par le toucher.

On comprend aisément que le praticien use de tous ces sens qui fusionnent pour observer et comprendre ce que dit le corps; en effet, si l'œil écoute, la main voit. D'ailleurs Merleau Ponty disait « la vision est palpation par le regard »<sup>7</sup> et nous pourrions dire de la palpation qu'elle est la vision par le toucher; tous les sens sont intriqués. La perception est holistique tant elle mobilise le corps en entier et ses facultés, il est donc vain de vouloir dissocier les sens.

Lorsque le praticien va procéder à son analyse, il va pouvoir observer ce shen, cet ensemble global, mais aussi discerner et dissocier chaque aspect de l'individu qu'il a en face de lui comme l'artiste évoqué précédemment, à savoir qu'il pourra regarder son allure, sa démarche, sa posture et son axe afin de détecter un éventuel dysfonctionnement structurel ou encore le profil d'une personne de type plutôt « yin » ou plutôt « yang ». Il pourra également s'attarder sur le visage et observer le tonus musculaire ou l'affaissement de celui-ci qui traduira un vide ou excès de l'organe Rate. En effet, le visage est le reflet d'une bonne ou mauvaise santé de sorte qu'il recherchera des indices : une bouche fine et sèche ou une bouche volumineuse et rebondie donneront des indications quant à l'état de la Rate, des yeux fixes et vifs un bon shen... Il pourra aussi s'attarder plus particulièrement sur le teint. Le teint du visage pour sa part, occupe une place très importante dans l'observation en médecine chinoise tout comme la langue qui comporte aussi un tas de nuances qui seront autant d'indicateurs pour le praticien. Le nez sec ou humide ainsi que la peau donneront des indices sur l'état des liquides et seront liés au poumon. Les yeux qu'ils soient secs ou humides nous donneront des indications sur le Foie et par conséquent l'état des tendons qui sont rattachés à l'organe du Foie... Toutes ces variantes, sont décryptées minutieusement par l'œil aguerris du praticien et celui de l'artiste, pour définir une base de connaissances, une interprétation et acquérir une maîtrise pour exercer son art.

Le praticien et l'artiste observent mais analysent, ils ne sont pas dans la pure contemplation, ils sondent la nature ou la nature humaine; Paul Cézanne disait d'ailleurs « il faut réfléchir, l'œil ne suffit pas ». C'est pourquoi en plus de l'observation, ils vont clarifier et sonder les sentiments de ceux qu'ils ont en face afin de les faire émerger soit à la surface du corps ou sur la toile. Le praticien sera sensible aux indications du corps qui dénoteront d'un état émotionnel puisqu'on a pu le voir en médecine traditionnelle chinoise, les maux du corps et de l'esprit sont liés ; il pourra donc, tout comme l'artiste, observer chez l'autre un état colérique, joyeux, triste, peureux, et intégrer de ce fait, une dimension réflexive sur la psyché

---

<sup>5</sup> Huang Di « Nei tching sou wen » (Classique de médecine interne de l'Empereur Jaune), Pardès, 1999

<sup>6</sup> Extrait de la page 304 du livre de Giovanni Maciocia « les principes fondamentaux de la médecine chinoise » 2<sup>ème</sup> édition. Editions Elsevier Masson.

<sup>7</sup> Citation du livre Merleau Ponty « le visible et l'invisible », suivi de notes de travail, Gallimard, 1964, p177.

et les émotions qui sont une notion très complexe et primordiale en médecine traditionnelle chinoise.

Cette observation accrue se retrouve d'ailleurs dans diverses pratiques telle que dans la science ésotérique chinoise que l'on appelle en français physiognomonie et qui se dit en chinois « xiang fa », « xiang shu » ou « xiang xue » ; Xiang veut dire observer et apparence, fa, shu et xue signifient étude, science, méthode ou art qui pourrait donc se traduire par l'art de l'observation.

Le praticien lorsqu'il pratique le setsushin qui est, rappelons-le, l'observation par le toucher, n'est pas sans rappeler également le sculpteur, qui nous l'avions évoqué précédemment, touche la matière, la presse, l'étire avec ses mains ou ses doigts, ressent la chaleur, les zones froides...Le setsushin se pratique essentiellement en palpant la zone de l'abdomen que l'on appelle le Hara et donne même lieu à un type de diagnostic que l'on nomme le Ampuku Hara. Il est un moment crucial pour le diagnostic tant le ventre a à nous conter sur son intimité ; il est un véritable centre organique et holistique intuitif. Cette méthode d'observation par le toucher permet au praticien tout comme le sculpteur le fait dans son art, de sonder la matière et la sentir vivante sous ses doigts; il peut y sentir la vie bouillonnante et trouble comme peut l'être le cœur d'une ville ou encore sentir le calme et le repos qu'offrirait un paysage de campagne. Il va également pouvoir travailler cette matière, l'assouplir, la tonifier mais surtout entrer en résonance avec celle-ci ; le Ampuku hara reste un moment fort dans la pratique du Shiatsu, tant l'intimité avec l'autre est importante et demande une confiance pour celui qui le reçoit.

Ces analogies entre le praticien et le peintre ou encore le sculpteur qui s'orientent essentiellement autour de la question de l'observation visuelle et de l'observation palpatoire nous font peu à peu considérer le lien existant entre l'art pratiqué par les artistes et celui pratiqué par le praticien. Il en va de même avec le danseur qui exerce l'art du mouvement à savoir la danse.

## **B) La danse cet art du mouvement et les protocoles et postures de Shiatsu.**

La danse est cet art du mouvement, cette suite harmonieuse de gestes ou de pas souvent rythmée par de la musique, du chant ou des instruments. La danse est l'art d'exprimer l'émotion dans le mouvement.

La danse et le Shiatsu sont mus tous deux par l'énergie du danseur ou du praticien en action mais ils présentent bien d'autres analogies que nous allons voir.

Le mouvement n'est pas un art tant qu'il n'est pas chargé émotionnellement et contrôlé par une discipline intellectuelle; la chorégraphie naît ainsi. Cette dernière permet par la réflexion d'un ordre de pas, d'un choix de tension du corps et d'un rythme particulier, d'orchestrer et de sublimer le mouvement et ce, dans une recherche de résultat visuel ou émotionnel. Par ailleurs, la chorégraphie est garante d'une exécution du mouvement dénuée de toute concentration tant elle est apprise et répétée délivrant ainsi le danseur de toute préoccupation; le geste doit venir du centre du danseur, être naturel pour ne pas devenir un simple geste greffé à l'extérieur. Cela peut paraître contradictoire que d'affirmer que l'apprentissage d'une chorégraphie permet au danseur d'être libre dans l'exécution de son mouvement tant il pourrait se sentir cloisonné dans ce geste maintes fois appris mais il n'en est rien, la chorégraphie permet au danseur de répéter sans cesse son mouvement jusqu'à ce qu'il jaillisse du corps; l'abdication du contrôle du danseur sur le mouvement permet à la magie visuelle d'opérer. On pourrait dire que le danseur choisit de renoncer au travers de la chorégraphie, à ses capacités ordinaires pour ne devenir qu'un instrument, un outil, un support traversé d'une intensité qui lui échappe. La chorégraphie autorise de fait, la concentration du geste, concentration au sens oriental du terme. En effet, en Asie le terme se concentrer signifie le

contraire de notre définition occidentale où le mot concentrer désignerait en quelque sorte l'action de se focaliser sur quelque chose et il en est tout l'inverse, se concentrer requiert au contraire de se détacher, de ne pas se focaliser mais plutôt de lâcher prise. Ainsi la chorégraphie permet de se «concentrer» sur la pureté du geste qu'il soit visible ou imperceptible comme c'est souvent le cas dans l'art du Butô<sup>8</sup> où la lenteur extrême des mouvements, le dépouillement total de la forme permet de faire émerger l'être profond. Ici on rejoint beaucoup la notion du « non agir » ou « wu wei » en chinois que l'on retrouve dans la philosophie taoïste et dans les écrits de Lao Steu<sup>9</sup> notamment dans Tao tō king. Il ne s'agit pas de ne rien faire, d'absence d'action, de paresse ou de lâcheté mais plutôt une idée de lâcher prise, de laisser faire, de confiance dans le déroulement de toutes les choses et dans les lois de la nature. Ici dans le cas de la danse, il en va de même, la chorégraphie permet d'ancrer et mémoriser l'enchaînement, le geste, le mouvement et ce, dans un lâcher prise total, une liberté où seule l'intention est émise; le geste et le mouvement sont ainsi parfaits et font corps avec le danseur. Cette idée de chorégraphie, de répétition afin de libérer le bon geste dans la concentration et le non agir est très ancrée dans la culture asiatique. Ainsi pouvons nous retrouver cette notion dans les arts gestuels japonais ou dans les arts martiaux; la cérémonie du thé, le tir à l'arc ou les « katas<sup>10</sup> » de Karaté sont de bons exemples de cette volonté de maîtrise du geste dans sa plus grande liberté et donc sensibilité. Il en est de même pour le Shiatsu qui lui aussi possède ses protocoles au même titre que le Karaté possède ses Katas ou la danse sa chorégraphie.

En effet, le praticien de Shiatsu va exécuter une sorte de danse si l'on peut dire autour du receveur afin d'explorer l'ensemble du corps et ce, dans un ordre et une posture qu'il saura maîtriser afin de se centrer uniquement sur son écoute, observation, et libérer son intention, intention qui réside de la force de la pensée et qui a pour but de concentrer son travail afin d'accompagner le geste. Cette concentration au sens oriental du terme est permise grâce à ce protocole et elle permet d'évacuer le trop plein de l'esprit et de ce fait, d'être dans une approche sensible et d'écoute totale de l'autre. Il ne s'agit pas pour le praticien de guérir l'autre mais d'aider le corps lui même à s'exprimer et évacuer ce qu'il désire évacuer. Il existe divers protocoles selon les écoles et les enseignements mais quels qu'ils soient ils ont la même vocation, libérer l'esprit et laisser le « non agir » agir afin que le mouvement et le geste soient précis et efficaces grâce à l'intention. Les protocoles, bien que divers, sont composés d'une succession de postures au même titre que la chorégraphie, postures qui mettent le praticien dans un axe vertical et vertébral entre terre et ciel notion que l'on retrouve dans la philosophie chinoise; le placement des genoux est important ainsi que le Hara qui servira de balancier, c'est à dire à la gestion du poids et donc de la gravité, pour que la qualité de la pression exercée soit de la bonne intensité.

L'Homme, dans la tradition chinoise est placé entre le ciel et la terre. Il se trouve entre les deux pôles d'un aimant. Ces courants traversant le corps de bas en haut et de haut en bas, devant et derrière ne sont rien d'autres que les méridiens d'acupuncture utilisés dans le Shiatsu. Cette conception magnétique est fondamentale et d'une grande importance pour la

---

<sup>8</sup> Le butô est une danse née au Japon dans les années 1960. Le butô est couramment dansé avec le corps presque nu, peint en blanc et le crâne rasé, souvent interprété avec des mouvements extrêmement lents avec ou sans public mais il existe autant de formes de butô qu'il existe de danseurs. Il n'y a pas de style fixé, cela peut être purement conceptuel sans aucun mouvement.

<sup>9</sup> Lao Tseu plus communément appelé en Chine **Tàishàng lǎojūn** aurait été un sage chinois et, selon la tradition, un contemporain de Confucius (milieu du VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C. – milieu du V<sup>e</sup> siècle av. J.-C.). Il est considéré *a posteriori* comme le père fondateur du Taoïsme.

<sup>10</sup> Dans les arts martiaux, les Katas sont une succession de mouvements codifiés mimant un combat et réalisant une démonstration technique ; ils ont pour but la transmission de certaines figures mais servent essentiellement à travailler la technique par le biais de la répétition des mouvements exécutés.

médecine traditionnelle chinoise. L'Homme est sans cesse traversé par des courants telluriques émanant de la terre, de nature yin ainsi que par des courants cosmiques provenant du ciel de nature yang; il dispose ainsi d'une énergie inépuisable autour de lui qui vient renforcer sa propre énergie interne. Selon la médecine chinoise, l'Homme ne peut être en bonne santé que s'il réalise un accord harmonieux avec le monde extérieur ou selon la verticalité Ciel-Homme-Terre. A cette représentation géographique de l'Homme dans l'espace, correspond aussi une situation de l'Homme dans le temps et plus précisément dans l'écoulement cyclique du temps. La notion de Qi, ou d'énergie ou encore de souffle, est indissociable de ces deux conditions de libre circulation du souffle dans l'espace entre la terre et le ciel et dans le temps, selon les cycles de la nature. De fait, l'Homme en tant qu'être vivant, doit accomplir une harmonie entre le ciel et la terre. C'est pourquoi le praticien devra s'ancrer dans le sol, dans la terre de par sa posture, en gardant une souplesse au niveau des pieds qui devront se mouvoir et suivre l'axe du hara, souplesse de la colonne vertébrale et de la tête. Le hara quant à lui, est le véritable point d'ancrage; il devra être gainé mais laisser une souplesse au bassin pour effectuer les rotations nécessaires. Le Hara correspond d'ailleurs au Chakra racine dans la culture indienne, il est la racine, la fondation d'où l'importance qu'il soit stable et renforcé. La colonne vertébrale elle, doit être bien alignée avec la tête sans crispation pour plus de fluidité. La difficulté réside dans le balancement du corps qui repose sur le gainage du Hara afin que le corps ne subisse pas trop les effets de la pondération et perde son équilibre dès que les bras vont être utilisés. Il ne s'agit pas en effet de s'avachir sur le receveur, ni faire travailler les bras et les pressions en force d'où également l'intérêt de gagner les épaules tout en gardant de la souplesse et maintenir les bras raides. La fermeté de l'ancrage du corps permet le délié et la souplesse du geste. Dans le Shiatsu tout comme en danse, tout l'art réside dans la justesse du mouvement exécuté par le déplacement du poids et de l'énergie dans le corps et ce, garanti par la maîtrise de ce balancier qu'est le Hara. Pour connaître le mouvement, il faut se mouvoir en étant attentif aux sensations de son propre corps en déplacement ainsi qu'aux déplacements des poids de la gravité et donc de la force des pressions ou des tensions musculaires qui peuvent s'effectuer selon le mouvement réalisé. L'efficacité des déplacements du centre de gravité repose sur la faculté de déplacement de celui-ci; un novice ne ressent de façon adéquate ni son propre centre de gravité ni celui de son partenaire ou adversaire dans les arts martiaux ni même la moindre oscillation du mouvement. Il en va de même pour le danseur débutant qui n'est pas à même de ressentir les différentes parties de son corps avec suffisamment d'acuité pour pouvoir ne se serait-ce qu'envisager de les mouvoir séparément. Il devra apprendre à ressentir le mouvement en lui même pour pouvoir le transmettre à l'autre.

La danse dans son rapport au poids du corps, à la tension et à la détente mais aussi aux différents types de gestes et de postures qui alternent abandon et résistance à la gravité est en quelque sorte un véritable dialogue avec la gravité au sens propre comme au sens figuré tant elle exprime un trait profond, primitif, un dialogue intime avec le spectateur en offrant son centre, ses viscères, la gravité de l'être qui danse. En maîtrisant son centre de gravité ou hara, le danseur fait face au monde, il se plie, se gaine, s'offre avec tout ce qui vit en lui. Ce don de soi qu'on trouve chez le danseur ou cet abandon de soi dans la confiance lorsqu'il danse, est semblable au praticien de Shiatsu qui joue de son hara pour exécuter ses mouvements et pressions, il donne de lui, de son intériorité, s'avance, se penche, et ce, dans une communion avec l'autre qui est loin d'être passive tant il reçoit de l'autre mais de lui même également. En effet, lorsque le praticien ou le danseur exercent un mouvement, il y a une notion active du mouvement mais le mouvement agit également sur celui qui l'exécute de manière passive en raison du retour des sensations de mouvements sur le système nerveux central qui nous indique une crampe, une vibration, un geste effectué trop brutalement ou autre. Par cette expérience, le praticien et le danseur apprennent à se connaître comme une personne en

mouvement mais aussi comme un être sensible qui ressent et qui est conscient de son propre corps, ce corps qui pense et se pense dans le mouvement, conscient de l'effort, de la sensation tant dans ses limites et ses capacités, de son rôle, de sa légitimité, de sa santé ou encore de sa beauté. Par ailleurs, le retour de sensations du receveur de Shiatsu ou du spectateur, vont lui permettre de communier intimement autour de perceptions sensorielles ressenties et exprimées. Que ce soit par empathie en voyant le corps tendu du danseur ou de l'effet du geste provoqué chez le receveur de shiatsu, la sensation tactile ou corporelle sera le mode de communion émergeant de cette rencontre. Bien que le danseur et le praticien exécutent une danse pour l'un ou une succession de postures pour l'autre, une représentation visuelle en somme, c'est surtout la sensation kinesthésique ou empathique qui unira le receveur ou le spectateur au praticien ou danseur. En effet, bien que le spectateur ne soit pas touché physiquement parlant, par empathie du geste, il imprimera la sensation corporelle grâce à ses propres mémoires et la connaissance de son propre corps. Le mouvement de celui qui le met en action, met en jeu l'expérience propre du mouvement de l'observateur; l'information visuelle génère chez le spectateur une expérience kinesthésique en tant que sensation interne résultant de la mémoire de ses propres mouvements. Lorsqu'il verra le danseur exécuter le grand écart par exemple, il se sentira certainement pris de raideur empathique et kinesthésique tant il sait que le geste est pour lui difficile voire douloureux. Que la sensation soit kinesthésique ou empathique, toutes deux renvoient au corps dans son intériorité voire à ses propres maux intérieurs.

Le praticien se doit, pour être en harmonie et à l'écoute de l'autre, de réintégrer son propre corps en réunifiant ses sensations, guidé par les principes appris et sa propre expérience, et pour que le corps lui-même, par sa posture juste, l'aide à son tour à être dans une juste relation avec le receveur. Tout comme le danseur, le praticien développe ses facultés proprioceptives qui lui permettent de vivre le Shiatsu de l'intérieur car le Shiatsu doit être vécu de l'intérieur; il ne peut mettre en mouvement l'énergie de l'autre que si le praticien se met lui-même en mouvement, et l'action de ses mains sur le corps du receveur doit être accompagnée du mouvement global de son propre corps, permis par une juste posture et une juste respiration qui entraînent une juste concentration tout comme le danseur qui par son attitude juste, donne le tonus juste qui donne le geste juste et donc la figure juste.

La respiration et le rythme sont d'ailleurs communs à la danse et au Shiatsu au même titre que le mouvement.

Le danseur et le praticien doivent maîtriser le cycle respiratoire pour exécuter le mouvement en rythme. Ils doivent prendre conscience de la place et de la forme du diaphragme séparant le tronc entre le thorax et le ventre, comme un piston dans un cylindre, prendre conscience de son mouvement, de son rapport antagoniste et synergique avec le transverse abdominal et comment grâce à la résistance des viscères contenues par la sangle abdominale, le diaphragme est lui-même le principal élévateur des côtes. Il est également important de prendre conscience du pouvoir de l'inspiration et de l'expiration tant au niveau du lâcher prise que du recentrage des forces physiques et psychiques en fin d'expiration. On dit souvent qu'il existe deux respirations, une abdominale et une thoracique mais cela est faux, il n'y a qu'une respiration, une seule mais parfois interrompue et cette unité de la respiration touche directement à l'unité de l'être lorsqu'elle est harmonieuse. Il est à noter que le terme schizophrène provient de « schizo – phrenos » en grec ancien et signifie coupé par le diaphragme d'où l'importance de bien respirer pour maintenir son équilibre. Travailler sa respiration c'est travailler l'écoute de son propre corps, la présence à l'instant dans le « ici et maintenant », c'est l'union de l'esprit et du corps. Respirer c'est permettre à ce flux vital d'aller de haut en bas, c'est laisser son diaphragme s'ouvrir au monde et revenir à soi, à son intériorité et c'est ce que font le danseur ou le praticien qui s'ouvrent aux spectateurs ou aux receveurs de Shiatsu et retournent en eux, plein des émotions et informations reçues.

Cette maîtrise du cycle respiratoire peut les conduire à une perception du rythme vital qu'est le Qi, rythme qui met en jeu tout le système organique de telle sorte que le mouvement dansé ou exécuté est en permanence une expression du mouvement de la vie.

Ce travail corporel qu'ils doivent accomplir leur permet de les remettre sans cesse dans les lois de la vie organique: rapport avec le poids, rapport avec le sol, rapport avec la vie, le mouvement, le rythme, rapport avec l'énergie, l'espace, le temps, rapport avec le monde intérieur du danseur (intériorisation, imaginaire), rapport avec les autres (pour le receveur de Shiatsu) et avec le monde. On comprend aisément à quel point la danse et le Shiatsu s'inscrivent dans un art du mouvement tant ils sont liés au souffle, au Qi, souffle nécessaire au mouvement, au rythme, à la gestion de la gravité et des forces vitales de ce monde. Si en danse le corps sert d'instrument et le mouvement de moyen il en est de même pour le Shiatsu. En effet, le shiatsuki tout comme l'artiste possède un certain nombre d'outils, de techniques et de choix de styles pour exercer son art avec son corps.

### C) Le style, le choix des outils.

Tout art repose sur un style et des outils qui permettent de classifier, nommer des genres, de se différencier, en somme de faire exister l'art dans la postérité. Ils créent l'Histoire de cet art et font perdurer les enseignements ou connaissances aux générations futures qui se les approprieront ou au contraire sauront s'en affranchir; ils créent le courant, le genre.

Si l'on prend l'art pictural à titre d'exemple, il est aisé de voir à quel point les genres et les styles se sont succédés mais il est surtout important de comprendre comment émerge un courant.

En effet, un courant ne naît pas uniquement de la différence de traitement pictural il naît souvent en premier lieu de la divergence de démarche, de but ou d'objet de représentation. Le choix même de l'intégration de l'objet pictural, le choix du motif en somme peut représenter le style. Si l'on prend par exemple la peinture dite « d'Histoire », elle est un genre en cela qu'elle n'intègre que des motifs de représentation liés soit à la religion, soit à la mythologie soit à un événement historique qu'elle présentera uniquement dans des formats horizontaux de grandes dimensions.



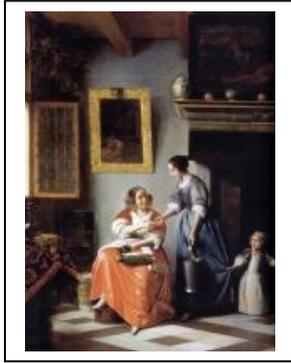
Le sacre de Napoléon par Jacques-Louis David<sup>11</sup> est une œuvre s'inscrivant dans ce courant pour ne citer qu'elle. Il en va de même pour le style « de la peinture de genre » que l'on trouve dans la peinture hollandaise du XVII<sup>e</sup>ème, qui au lieu de représenter des scènes historiques ou religieuses interdites par le Calvinisme, tendait à dévoiler au contraire des scènes d'intérieur mettant l'accent sur l'intimité des familles et des valeurs culturelles et

sociales de l'époque même si toutefois quelques indices religieux y étaient à décrypter pour les yeux avertis. Peter de Hooch<sup>12</sup> est un peintre hollandais de renommée tant il a excellé dans ce style. De fait, si pour les peintres d'Histoire le but de l'œuvre est la magnificence de l'Histoire biblique ou mythologique ou encore l'Histoire emprunte de grands événements la

<sup>11</sup> **Jacques-Louis David**, est un peintre français né en 1748 à Paris et mort en 1825 à Bruxelles. Il est considéré comme le chef de file du mouvement néo-classique dont la peinture d'Histoire est le genre associé.

<sup>12</sup> **Pieter Hendricksz de Hooch** est peintre néerlandais né en 1629 à Rotterdam et mort en 1684 à Haarlem ; il est considéré comme l'un des principaux maîtres de la scène de genre.

constituant, pour le peintre de scènes de genre la réalité quotidienne et la vie intimiste sont plus louables; de cette divergence de finalité ou de sujet de représentation naît le style.



Comme on a pu le voir précédemment, le style réside également dans la différence de traitement pictural quand bien même le motif de représentation reste le même. Si l'on évoque le courant naturaliste largement présent à la fin du XIX<sup>ème</sup> début XX<sup>ème</sup>, il mettait en exergue la représentation de la nature mais ce, dans une approche mimétique de cette dernière tandis que dans une opposition de style, le courant impressionniste ou encore le pointillisme la traduisait non pas dans sa véracité absolue mais dans une interprétation colorée où la lumière tenait un rôle prépondérant au profit de la forme distincte.

Il convient donc de penser qu'un courant émerge dans une démarche, certes, mais se traduit également de par son « modus operandi » et les techniques qui lui sont rattachées.

Il en va de même pour le Shiatsu qui connaît bien des styles différents. Si toutefois la pratique est pérenne, elle n'a de cesse d'évoluer avec les différentes écoles et les maîtres qui l'enseignent. En revanche, il est possible de distinguer certains types de Shiatsu tels que le Shiatsu de type Namikochi, le Shiatsu type Masunaga, le Shiatsu médical Koho, le Shiatsu myo-énergétique, le Shiatsu Yin thérapeutique développé par Maître Takeuchi Nobuyuki, le Shiatsu de Ryotan Tokuda, l'Ohashi Shiatsu, le Shiatsu Yoseido, le Shiatsu holistique... Ils ont chacun leurs spécificités mais ils peuvent se distinguer de par leur rapport à la médecine ou non et de certaines variantes plus subtiles.

En effet, le style Namikochi qui est celui qui fût le plus répandu au Japon, repose sur la base du massage qu'est l'Amma traditionnel et de l'adoption des techniques de manipulation issues de la chiropraxie importées de l'Occident. Il met en relation la colonne vertébrale et les viscères mais il n'intègre pas la médecine chinoise traditionnelle; il se veut simple dans la pratique, accessible. En revanche le Shiatsu de Masunaga qui fût l'élève de Namikochi quant à lui est plus complexe car au delà de sa dimension de bien-être, il intègre une dimension thérapeutique plus forte reposant sur tous les enseignements de la médecine traditionnelle chinoise; il est de fait plus complexe et moins accessible tant il demande une connaissance approfondie en médecine chinoise. Quant aux autres formes de Shiatsu elles intégreront pour certaines une dimension spirituelle, philosophique en plus de la médecine traditionnelle chinoise comme c'est le cas pour l'Ohashi Shiatsu, certaines seront plus axées sur une dimension ésotérique comme le Shiatsu Yoseido et d'autres reposeront sur la dimension thérapeutique mais avec des variantes quant à l'origine des maladies, plus mécaniques pour certains Shiatsu, plus psychiques ou organiques pour d'autres.

Le Shiatsu et l'art sont comme le bambou, ils possèdent des racines fortes et profondes, racines qui leur permettent de grandir et de se transformer sans cesse tant ils savent rester souples, souples du fait des divers enrichissements et mutations qui ne cessent de les nourrir et de les engendrer.

Les divers types de Shiatsu évoqués ci-dessus divergent mais convergent bien souvent tant ils respectent l'individu qui le reçoit. L'approche et les techniques des praticiens peuvent varier mais les outils utilisés restent les mêmes.

Le Shiatsu même s'il signifie pression des doigts, se pratique également avec l'utilisation de la paume de la main, des doigts et plus précisément avec la pulpe ou les thénars mais les coudes et les pieds peuvent être requis. Selon l'outil choisi les effets seront distincts ; la paume permettra de ressentir la chaleur du corps mais aussi d'établir un premier contact global, le talon de la main permet des pressions profondes souvent en rotation, les doigts pourront être utilisés en toucher subtil ou en pressions plus aiguës, les thénars apporteront une pression plus soutenue, le poing ferme pourra être utile pour les zones dures telle la plante des

pieds, les coudes apporteront de la force et de la puissance dans le toucher tout comme les pieds ou les genoux. La main est utilisée dans son intégralité ainsi que tout ce qui peut représenter son extension tels que certains outils comme les moxas, les ventouses et cela commandé par la tête qui pourrait être vue comme une extension de la main tant elle dirige les gestes choisis, tant elle s'exprime et ce n'est pas sans évoquer une citation sur l'art : « l'art est beau quand la main, la tête et le cœur travaillent ensemble ». <sup>13</sup> La main du praticien est le meilleur outil qui soit en sa possession; elle est le siège du toucher, douée d'une extrême mobilité, d'une souplesse inouïe, elle est un outil merveilleux. D'ailleurs Aristote étaye très bien cette idée lorsqu'il dit : « l'être le plus intelligent est celui qui est capable de bien utiliser le plus grand nombre d'outils : or, la main semble bien être non pas un outil, mais plusieurs. Car elle est pour ainsi dire un outil qui tient lieu des autres. C'est donc à l'être capable d'acquérir le plus grand nombre de techniques que la nature a donné l'outil de loin le plus utile, la main ». <sup>14</sup>

La main peut être utilisée en pression, en lissage, en vibration, en tapotement ou appréhender un ustensile mais elle reste l'outil premier du praticien comme elle l'est pour l'artiste peintre. L'artiste use de la main et son style se différenciera selon son emploi. S'il l'utilise de manière primaire en tant que médium direct pour appliquer sa peinture comme on peut le trouver dans l'art primitif, il n'obtiendra pas un style aussi léché que s'il l'emploie avec un pinceau fin, tout comme un tableau pourra être flouté et mouvementé si le peintre utilise un couteau. Le style est dans la main! Ne dit-on pas d'ailleurs reconnaître la main de l'artiste ?

Il est intéressant d'ouvrir une petite parenthèse sur le pouce lui même car il est utilisé par les artistes peintres et les shiatsuki non pas comme un outil unique de travail à proprement dit mais comme unité de mesure pour mesurer les distances. Le pouce est une unité de mesure de longueur datant du Moyen Age et dont la longueur a varié en fonction des époques et des zones géographiques. En 1959 le pouce international a été défini comme valant exactement 2,54 centimètres. En médecine chinoise on mesure en terme de pouce ou « cun » mais en utilisant non pas sa longueur mais sa largeur, ainsi un « cun » signifie une largeur de pouce. Pour revenir à la main, elle est aussi un outil de communication et d'expression qui permet au praticien d'entrer intimement en contact avec le receveur au même titre que l'artiste use de celle-ci pour communiquer avec le spectateur. La main est pour l'artiste un moyen de rencontre avec le monde, mais aussi, la commande qui lui permet d'interférer sur le spectateur, ce public qu'il ne rencontre jamais physiquement, sauf par l'action passée de sa main, par laquelle il touche perpétuellement et pour l'éternité son public. Même si la main de l'artiste ne touche pas directement le spectateur, celui-ci avec ses facultés sensibles ou empathiques pourra néanmoins ressentir un frisson, de la froideur, une émotion devant un tableau tant elle parvient à exprimer l'intention de cet artiste. La main est de sorte, l'outil de l'intention créatrice pour l'un ou l'outil de l'intention de guérison pour l'autre, elle est l'outil du cœur et de ses manifestations. Il est à noter que le cœur qui est le siège des émotions a son méridien qui passe par la main comme si celle-ci répondait aux commandes de son souverain ou de son « feu empereur » comme il est nommé en médecine chinoise.

Même si la main est primordiale, l'utilisation du Qi comme expression est indispensable ; le Qi est au praticien ce que les pigments sont aux peintres, il est l'extension visible ou invisible de la main même si l'énergie peut se manifester pour le peintre, autrement que dans ses pigments; en effet l'énergie peut jaillir du néant, et chercher un support où se fixer. Parfois, elle se perd à tout jamais, parfois elle se concentre et vient s'emmagasiner en quantité extraordinaire dans une tache de couleur ou un trait de pinceau parfois elle circule librement dans le corps du receveur de Shiatsu ou stagne lentement. L'utilisation du Qi en peinture

---

<sup>13</sup> Citation extraite du livre « the two paths » de John Ruskin, peintre et poète anglais (1819-1900).

<sup>14</sup> Passage du traité d'Aristote extrait de « Partie des animaux » Livre I où il définit l'intelligence.

pourrait être poussée à son paroxysme dans le style futuriste<sup>15</sup> ou celui de l'art cinétique<sup>16</sup> ; non seulement le peintre utilise son énergie et le mouvement du geste mais pour justement représenter le mouvement, la vitesse, le flux vital qui anime le monde moderne par une défragmentation de la forme, une juxtaposition de lignes ou encore de cubes comme ceux que l'on trouve chez les cubistes. Le praticien de shiatsu est comparable au peintre futuriste lorsqu'il utilise son propre Qi pour entrer en mouvement et exécuter ses gestes et pressions afin que le Qi du receveur puisse lui aussi se manifester dans son corps, prendre vie et circuler sans entrave. Lorsque l'artiste crée une oeuvre, il y emmagasine son influx vital, sa force, son inspiration, il les matérialise, les emprisonne dans des toiles, des notes de musiques, des mots, ou tout autre support tout comme le praticien concentre son énergie vitale, sa force, son intention et les déploie en travaillant sur le corps du receveur, corps qui pourrait être finalement sa toile à lui.

## II Le corps ou la toile de l'artiste.

### A) Le paysage corporel et le paysage chinois en peinture.

Les peintres peignent des nus ou des paysages le plus souvent sur une toile ou à même le corps comme c'est le cas avec le « body painting », le praticien lui, exerce son art sur le corps qui pourrait être vu comme une toile vierge certes, mais il n'en est rien; le praticien œuvre sur un paysage existant, ce paysage corporel qu'il va tenter de restaurer plus que concevoir.

Si le corps du receveur de Shiatsu peut être perçu comme un paysage, la représentation du paysage dans la peinture chinoise quant à elle peut évoquer le corps mais surtout l'Homme dans une vision cosmogonique orientale. De sorte, le receveur fait voyager le praticien de Shiatsu au travers de son paysage corporel accidenté ou non et les paysages dans la peinture chinoise nous font voyager au cœur de l'être, dans ses entrailles.

En effet, le corps humain est un véritable paysage en soi et il n'est d'ailleurs pas anodin de constater que la terminologie de l'anatomie reprenne des termes empruntés au paysage. Ces termes vont justement ancrer l'homme dans ce paysage, dans le cosmos, en l'intégrant entre le ciel et la terre, philosophie cosmogonique chère aux chinois.

Pour les chinois de la tradition Taoïste il n'y a pas UN dieu fondateur. Le monde est une co-construction. Ils disent qu'il y eut d'abord la Terre, puis le Ciel, et entre les deux, dans le vide qui les séparait, l'Homme qui, en reliant Terre et Ciel, amorça la vie : Un, Deux, Trois, Dix mille êtres.

Le praticien de Shiatsu va prendre connaissance du paysage corporel de son receveur qui va le faire voyager dans les différentes couches de son être. Son corps pourrait être vu comme un palimpseste dans lequel s'inscriraient toutes les couches de son paysage organique allant de la surface épidermique à ses entrailles profondes en tombant sur des vestiges architecturaux, une archéologie anatomique en somme. Il évoque un véritable paysage composé en surface de monts, de chaînes, de sommets, de crêtes, de cols, de sentiers épineux, de trous, de creux, de bassins... Ne dit-on pas : **mont** de vénus, **chaîne** des osselets, **sommet** du crâne, **crête** iliaque, **col** du fémur, **épine** dorsale, **trou** occipital, **creux** poplité, **bassin** ? Les cheveux et les poils ne sont pas sans évoquer une végétation luxuriante ainsi que le terme **bulbe** vestibulaire. Puis ce paysage pourrait se composer en couche inférieure de vestiges architecturaux tant les

---

<sup>15</sup> Le futurisme est un mouvement artistique et littéraire du début XXème né en Italie. Il se caractérise par la recherche de l'expression picturale de la vitesse, du mouvement et de la décomposition de celui-ci.

<sup>16</sup> L'art cinétique est né dans le mouvement futuriste ; il propose des œuvres contenant des parties en mouvement.

termes usités nous y renvoient : **voûte** plantaire, **astragale**<sup>17</sup> ou talus, **arcade** sourcilière, **canal** cystique, **aqueduc** de Silvius<sup>18</sup>, **colonne** de Bertin<sup>19</sup>, os **pyramidal**<sup>20</sup> ou os triquetrum. Mais le voyage se poursuit en profondeur, dans les **entrailles** de ce paysage, pour sentir les viscères et découvrir leur état, sentir le sang qui s'apparente à de la lave; on y trouve aussi des ruisseaux de lymphes, des **puits** d'énergie, des points **sources**, des **circuits** tendino-musculaires, des méridiens qui telles des **rivières** dessinent une cartographie de ce paysage organique. Là encore on peut retrouver des termes empruntés au paysage souterrain : **cavité** pelvienne, **fosse** sous épineuse, **antre** gastrique...D'ailleurs les chinois voyaient déjà le corps comme un paysage puisqu'un certain nombre de points d'acupuncture portent des noms liés au paysage. Il faut rappeler que la tradition taoïste vénère la nature; elle cherche l'union de celle-ci avec l'Homme. Ainsi, il existe divers types de points en médecine chinoise dont certains sont comparables à des cours d'eaux tel que les points « Shu antiques » que l'on nomme aussi points de saisons, « Shu » signifie racine, « Antique » signifie essentiel. De sorte, les chinois de l'antiquité comparaient la partie des méridiens où se trouvent les points Shu antiques à un cours d'eau qui part d'un puits superficiel ou « point ting » à l'extrémité des doigts ou des orteils, qui grossit, s'élargit peu à peu pour couler comme un ruisseau « point yong » puis grandir comme une rivière « point yu » puis comme un fleuve « point king » et se terminer au point « ho » qui serait l'estuaire ou la mer au niveau des coudes ou aux genoux. On peut retrouver cette comparaison dans le chapitre I du Ling Shu à savoir qu'il est dit : « le Qi sort au point puits, il sourd et ruisselle au point de jaillissement, il coule à flots au point rivière, il afflue au point fleuve et se jette au point mer. »

De même, on retrouve également des points dont les noms renvoient au paysage :

MC7 grande colline, VB 21 puits de l'épaule, VB 20 étang du vent, R3 suprême vallée, VB 40 grand tertre, P 9 abîme suprême, Rte 10 mer du sang. Les analogies entre le corps et le paysage sont nombreuses et cette liste de points n'est pas exhaustive .

Ce paysage corporel qu'il soit un paysage de surface, un site archéologique ou un paysage souterrain sera peu à peu dévoilé au praticien qui, tel un explorateur, découvrira ce paysage de zones en zones ou de continents en continents puisqu'il procèdera par étapes avec son protocole pour appréhender l'ensemble du paysage accidenté ou non et réaliser son bilan.

Le praticien de Shiatsu se doit de découvrir ces continents, ces surfaces et ces profondeurs toujours en quête des vides et des pleins que l'on nomme Kyo et Jitsu. En effet certains points lui donneront des indications quant à l'état des organes qui y sont rattachés, s'ils sont pleins, douloureux, enflammés ou alors s'ils sont creux, mous et traduisent un vide énergétique.

Le corps peut également être perçu comme le paysage de notre expérience individuelle et le Shiatsu, avec son potentiel transformateur, agit subtilement sur l'esprit de l'homme maniant son corps pour atteindre son âme. Le Shiatsu permet de voyager grâce à ce paysage corporel et certaines estampes de paysages chinois nous permettent de voyager au cœur de l'être car la nature aussi peut se montrer anthropomorphique et c'est ce que l'on peut voir avec la peinture chinoise et ses paysages estampés.

Le Shanshui est un terme chinois qui évoque ce paysage littéraire et pictural incorporant des inscriptions calligraphiées.

---

<sup>17</sup> Terme architectural qui désigne une moulure arrondie séparant le chapiteau de la colonne ; il vient du mot grec « astragalos » qui signifie vertèbre.

<sup>18</sup> Canal dorso-médian situé dans le mésencéphale entre le tegmentum ventral et le tectum plus dorsal. Il est rempli de liquide céphalo-rachidien.

<sup>19</sup> La colonne de Bertin, ou colonne rénale dans la nomenclature anatomique, est une extension médullaire du cortex rénal entre les pyramides rénales.

<sup>20</sup> Os de la première rangée du carpe.

Ce style est apparu dès le IV<sup>e</sup> siècle mais ce genre de peinture a pris de l'ampleur pendant les X<sup>ème</sup>, XI<sup>ème</sup> et XII<sup>ème</sup> siècles, sous les Cinq Dynasties et la dynastie Song.



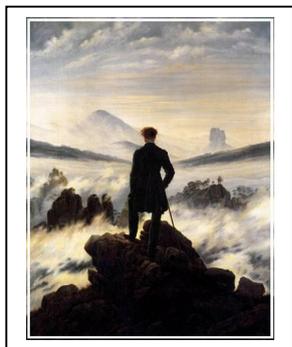
Ce terme signifie montagne (shan), la vigueur, le stable, l'ossature du monde, le yang et eau (shui) qui traduit le mouvement, l'eau vive et active qui apporte à la terre ses éléments nourriciers, le yin.

Les montagnes peintes sur ce type d'estampes pourraient être vues comme l'ossature de l'homme, puissantes, verticales allant jusqu'au ciel et l'eau, si calme et parfois bouillonnante d'activité, s'évapore en se transformant en une brume épaisse; elle n'est pas sans rappeler la lymphes et le sang qui s'agitent. Ces sommets escarpés telle une épine dorsale peuvent suggérer la colonne vertébrale de l'être... Léonard de Vinci compare d'ailleurs dans un texte sublime l'homme et la nature dans ce qu'ils partagent pour ne faire qu'un, cette unité que l'on retrouve toujours dans la cosmogonie chinoise. Il dit : « Car de même que l'homme est un composé de terre, eau, air et feu, il en est de même du corps de la terre. Si l'homme a les os, support et armature de la chair, le monde a les rochers comme supports de la terre ; si l'homme porte le lac du sang où le poumon se gonfle et dégonfle dans la respiration, le corps de la terre a son océan qui, lui, croît et décroît toutes les six heures en une respiration cosmique ; si les veines partent de ce lac de sang, en se ramifiant dans le corps humain, de même l'océan remplit le corps de la terre d'une infinité de veines d'eau. Il ne manque au monde que le système nerveux, lequel est destiné au mouvement et inutile aux choses destinées à une perpétuelle stabilité ; mais sur tous les autres points, l'homme et le monde sont semblables. »<sup>21</sup>

Quelque chose respire de ces paysages. Quelque chose en sort, tels des rugissements s'échappant des entrailles de la terre avec ces montagnes. Cette terre nous renvoie à nos profondeurs, elle appelle notre puissance intérieure, la force qui sommeille en nous et cette brume blanche pourrait évoquer quant à elle l'esprit qui s'échappe et envahi ce paysage. Il est à noter que la notion de blanc que l'on retrouve dans ses brumes, renvoie en peinture chinoise, à la notion de vide que l'on peut découvrir dans la théorie du yin et du yang. Si le praticien de Shiatsu s'évertue à chercher dans le paysage corporel, les vides et les pleins, le peintre, s'attache quant à lui, à les peindre sur ses estampes. Les images créées par le peintre, les traits, couleurs et formes sont le plein et le blanc que l'on trouve dans l'eau, la brume ou le vent incarne le vide, l'imaginaire, de par l'évanescence qu'il suscite en nous. Dans la peinture mais aussi dans la calligraphie, la notion de vide est basée sur le plan métaphysique de la conception cosmogonique qui repose sur l'harmonie de l'Homme et de l'univers ; cette conception est au cœur de la culture chinoise. Cette notion du vide n'est pas synonyme de néant comme dans la culture occidentale, au contraire, le vide est le lieu de transformation des énergies, il contient la vie. L'impact de l'engendrement mutuel du vide et du plein dans la théorie picturale chinoise est très complexe. Ce vide et ce plein ne renvoient pas à la vision

<sup>21</sup> Extrait tiré des « 14 manuscrits de l'institut de France », Edition Sansot, 1910.

occidentale du plein (forme dense, proche) et du vide (forme effacée, lointaine), ici le plein est la forme visible et le vide la vacuité. Le vide et le plein ne sont pas opposés, mais s'harmonisent l'un avec l'autre et se complètent mutuellement; dans leur interaction ils coexistent mutuellement et sont interdépendants. Comme on peut le constater, si le paysage contient des éléments anthropomorphiques, il renvoie surtout, plus subtilement, à l'esprit de l'homme, sa spiritualité, son imaginaire, sa création, son âme, son Shen. Certains de ces paysages rocheux entourés d'eau et de brouillards épais semblent créés à notre image, avec leurs déchirures, leurs écartèlements, leurs failles et sillons, avec au loin un relief qui s'assagit et disparaît dans la brume. Ils peuvent évoquer l'âme humaine et le passage laissé par le temps car nous sommes faits de ce même relief. Le nôtre est intérieur, avec nos hauts et nos bas, nos profondes plongées ou nos grandes transcendances, que nous vivons dans les pics de nos émotions, dans nos sombres dépressions ou nos instants de joie. Par ailleurs, l'artiste lorsqu'il utilise le blanc tente de manifester l'image de son émotion, sa part créative, sa spiritualité, son esprit et ce qui l'unie à l'univers tandis que le plein, la forme, la couleur comblent le spectateur; l'impact visuel né du vide et du plein engendre l'âme de l'œuvre. Le trait, l'encre pourraient ainsi être perçus comme le manifeste et le blanc comme le non manifeste. De sorte en peinture chinoise, le peintre utilise l'encre pour la réalité et le blanc pour l'imaginaire de l'homme et les potentialités transformatrices que le vide permet. Le spectateur peut ainsi entrer dans l'œuvre sans qu'aucuns éléments nuisibles ne puissent venir interférer puisque le vide au contraire, laisse place au champ de tous les possibles. Cette position, ce parti pris du peintre chinois pourrait être comparée au procédé pictural associé au peintre allemand Caspar David Friedrich tant il a utilisé cette technique au travers de son œuvre comme on peut le voir sur ce tableau représentant « le voyageur contemplant une mer de nuages », à savoir celui de la Rückenfigur<sup>22</sup> plongeante qui consiste à représenter un homme de dos qui contemple un paysage; le personnage est de dos pour justement ne pas interférer avec le spectateur qui peut



ainsi observer ce paysage sans être perturbé par un personnage qui pourrait le regarder et ainsi s'évader et laisser l'imaginaire parler. Le praticien de Shiatsu lorsqu'il pratique, a la même vision à savoir un dos face à lui qu'il surplombe et au travers duquel transparait ce paysage corporel qu'il observe.

Ainsi dans le Shiatsu tout comme dans le Shanshui, le microcosme renvoie au macrocosme et inversement. La toile de l'artiste ou la toile du praticien nous renvoient toutes deux à l'être et au cosmos.

Leur support semble à tous deux, vivants et bouillonnants d'informations sur l'être et son essence. De cette réciprocité naît

cependant une divergence, l'artiste conçoit cette toile afin de transmettre des informations, des émotions, des messages tandis que le praticien utilise cette toile non pas pour transmettre des informations mais au contraire pour laisser le corps du receveur transmettre ses propres informations et faire surgir ses émotions à lui. De sorte, le praticien de Shiatsu ne construit pas cette œuvre corporelle même s'il l'utilise pour exercer son art, il la restaure en ré-harmonisant ces tons, il la fait parler, il la sublime.

<sup>22</sup> La Rückenfigur est un procédé associé à Caspar David Friedrich peintre romantique allemand du début XX<sup>e</sup> siècle qui représente ses personnages vus de dos pour ne pas créer d'incidences entre le spectateur et le personnage représenté, qui pourrait interférer et capter le regard. Ainsi le spectateur est plus libre d'observer le paysage et le personnage vu de dos permet plus d'empathie; il permet au spectateur de ressentir ou de voir ce que l'autre voit.

## **B) Faire parler et restaurer cette oeuvre corporelle.**

Le propre de l'art est de transmettre des émotions, des idées, des sensations, de communiquer avec le spectateur voire communier avec celui-ci et c'est ce que fait le praticien au travers de cette oeuvre corporelle qu'il a sous ses yeux, sous ses mains.

Lorsque l'on souhaite faire parler une oeuvre, on analyse le motif représenté, avec ses formes, ses angles, la technique picturale employée, l'épaisseur de la matière utilisée soit superficielle ou épaisse et profonde, les teintes chaudes ou froides, les parties vides et les parties pleines et tout cela dans le but de ressentir le message de l'oeuvre. Certes, il est possible d'observer l'oeuvre et de se laisser porter par une perception primaire, l'œil vierge de l'enfant, et laisser exprimer ses émotions et ses ressentis sans aucune analyse intellectuelle. Mais que serait la sensation sans la compréhension de ce qui la fait jaillir ? On essaie également de déterminer dans quel courant elle s'inscrit, à quel moment elle émerge et, pour se faire, on la replace dans son contexte social et historique afin de voir en quoi elle est singulière ou commune, à savoir, si elle s'inscrit dans la continuité d'un mouvement artistique ou si « a contrario » elle est en rupture. C'est le même type de questionnement qui va s'offrir au praticien par l'analyse du shen comme on a pu le voir précédemment et plus précisément celle du teint et les syndromes associés, l'analyse des « huit principes » dans l'approche de la théorie du yin et du yang ainsi que le questionnement sur l'émergence de la maladie, son contexte...

La lecture de l'oeuvre picturale ou de l'oeuvre corporelle repose sur divers aspects que l'on peut décrypter.

Pour ce qui est de la peinture, il est important en dépit du titre de l'oeuvre et de son support (toile, fresque, bois...), de s'attarder sur le contenu de celle-ci et de compartimenter son analyse en trois axes (composition, utilisation de la couleur et de la matière et contexte historique et social de l'oeuvre) peu importe l'ordre des éléments observés. Ainsi, on peut aborder l'analyse de la composition mais surtout sa construction. Le peintre a construit son oeuvre suivant un schéma précis et il s'agit donc de déconstruire ce schéma afin de comprendre comment et pourquoi le peintre a placé les différents éléments du tableau. De fait, il convient d'analyser les lignes : premier plan, second plan... Les plans sont ils vides ou pleins ? Y a-t-il des espaces neutres ou des espaces chargés de personnages ou de lignes... ? Comment les éléments sont placés, quels sont les groupes de sujets représentés ?

La perspective doit être analysée longuement : dimension des personnages (naturelle ou non), convergence des lignes... Quel est le point central de l'oeuvre ? Quelle méthode l'artiste a-t-il utilisé pour le mettre en avant ? point de fuite réalisé à l'aide de lignes droites ou par l'utilisation de la lumière ou de la couleur ? Il est d'ailleurs utile d'évoquer la lumière : directe ou indirecte, naturelle ou artificielle ? Que met-elle en valeur ?

Il faut également procéder à l'analyse des couleurs. Quelles couleurs dominent l'oeuvre : dominantes chaudes ou froides, complémentaires, dégradées ? Le choix de la gamme colorée : tons froids (violet, indigo, bleu) ou chauds (jaune, orangé, rouge), tons purs, couleurs claires ou assombries, les ombres portées ... Comment l'artiste a disposé ces couleurs, les touches de pinceau sont elles épaisses ou de surfaces (peinture en couche grasse ou couche maigre)...

A-t-il utilisé la technique du sfumato, du clair obscur ou tout autre technique pour la valorisation du sujet représenté ? Toutes ces techniques nous livrent des indices sur l'élément fort du tableau, celui qui est véritablement à considérer. Il est à noter que l'utilisation du clair obscur ou chiaroscuro<sup>23</sup> n'est pas sans rappeler le yin et le yang. Le yin et le yang contiennent une notion de processus de production et de transformation des éléments situés entre le Ciel et

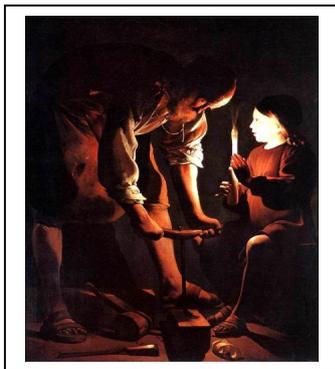
---

<sup>23</sup> Le clair-obscur est une pratique artistique permettant de produire des effets de relief par la reproduction des effets de l'ombre et de la lumière sur les volumes perceptibles dans l'espace réel. Il fût introduit par L. de Vinci et par Le Caravage qui donnera lieu au Caravagisme, style fortement déployé dans les écoles du Nord.

la Terre. Cette notion est, comme le souligne Shizuto Masunaga dans son livre « Shiatsu et médecine orientale », à la base même de toute la philosophie du YI-King (le livre des mutations) attribué à l'empereur Fu-Hsi; même si les termes « yin et yang » n'y figurent pas encore, leur principe est nommé clair-obscur et ce n'est que plus tard entre le Xème et le VIIIème siècle avant J-C qu'on nommera ce couple yin et yang. En effet, dans la tradition chinoise la notion très complexe de yin et de yang fait référence à des critères qui peuvent sembler antagonistes tel que le jour et la nuit, le masculin et le féminin, le visible et l'invisible, le spirituel ou divin et le matériel... Dans la peinture, l'emploi du clair obscur peut souvent avoir une signification symbolique : le monde terrestre est plongé dans l'obscurité et l'intrusion divine se signale par la lumière et l'action, par l'utilisation du blanc qui est yang pour contraster avec la matière, le sombre, le yin.

De sorte, cette œuvre de Georges de La tour réalisée par la technique du clair obscur et intitulée St Joseph Charpentier, présente un homme travaillant avec ses outils de charpentier accompagné d'un enfant éclairé par la lumière d'une bougie.

En revanche, le titre et l'emploi de la lumière nous renvoie à une lecture plus spirituelle, la lumière renvoyant à la nature divine de l'enfant qui n'est autre que Jésus. Cette scène du quotidien, si ordinaire, prend alors une dimension plus tragique quant à la future destinée de



l'enfant Jésus et ce, souligné par l'obscurité. La lumière lève ici le voile sur sa nature divine et l'obscurité sur son sort tragique. Ainsi, il est aisé de réaliser à quelle point l'œuvre de par sa technique, ses symboles, ses couleurs ou ses teintes, peut nous conter diverses histoires.

Si l'homme n'a pas connaissances de certains symboles, d'un certain corpus d'œuvres d'art, il restera face à cette œuvre dans une approche plus primaire axée sur la sensation et l'émotion d'où l'importance et le poids de l'enseignement mais aussi de la connaissance des arts pour appréhender l'œuvre non plus dans sa globalité mais dans son intériorité, dans sa subtilité. C'est

pourquoi, une fois l'analyse des techniques terminées, il convient donc de replacer l'œuvre dans un cadre plus général : appartient-elle à un courant esthétique? Est-elle en rupture avec les œuvres d'art de la même époque ou est-elle le reflet d'une mouvance? Toutes ces analyses, ces questionnements permettent ainsi de saisir l'émergence de l'œuvre, sa richesse, et de par la compréhension de sa lecture, d'en saisir sa profondeur.

Certaines œuvres nous parlent, d'autres gardent leurs mystères mais néanmoins elles communiquent avec notre intériorité, notre âme, tant elles sont porteuses d'un message intérieur, universel, celui de l'artiste, de son être profond et comme le dit la philosophie taoïste tout émerge du Un, tout est relié. Ainsi, si mystérieuses soient-elles, elles contiennent cette connaissance intrinsèque de l'Homme, de sorte que le spectateur si ignorant soit-il peut percevoir, mais surtout ressentir, sa quintessence, son message profond.

Pour ce qui est du Shiatsu ou de l'œuvre corporelle, les messages sont également intimes, universels tant ils émergent de notre être profond en se cristallisant sur le corps, ce paysage si souvent dénaturé.

Le praticien doit quant à lui, faire parler l'œuvre corporelle mais qui n'est pas son œuvre à lui, sa composition; il est là précisément pour analyser et traduire ce que le corps souhaite partager, ce que le mal a à dire. Lui aussi va procéder par étape pour analyser et décrypter l'œuvre corporelle afin de la restaurer et la ré-harmoniser. Peu importe encore une fois l'ordre avec lequel il va collecter ses informations même si toutefois il existe des étapes comme nous avons pu le voir que ce soit par l'observation du shen, le Bôshin, Monshin, Setsushin...

Il est vrai que tout commence comme en peinture par une observation globale de l'œuvre, par le shen en Shiatsu afin d'appréhender le corps. On a pu saisir l'importance de l'analyse du

visage afin de restaurer cette œuvre humaine, il est alors essentiel de connaître les subtilités du teint et tout comme l'artiste qui use de teintes chaudes ou froides, savoir ce qu'elles révèlent. De sorte, le praticien observera la coloration subtile du teint et la mettra en lien avec les problématiques rattachées à chaque organe. Ainsi, un teint jaune sera un signe de vide ou de carence, il sera en lien avec la Rate qui pourra trouver une aggravation avec le Rein ou le Foie. Un teint rouge quant à lui, sera lié au cœur, à un excès de chaleur au sens de la médecine chinoise. Pour ce qui est d'un teint blanc, il sera en lien avec l'organe du Poumon, indiquant un signe de vide ou un excès de froid, un teint vert ou bleu sera rattaché à l'organe du Foie et sera un signe d'obstruction du sang ou une accumulation de froid interne puis le noir quant à lui est relié à l'organe du Rein qui lui, signifie un vide du Rein, une stagnation de liquides organiques.

Cette observation du teint est bien sûr une approche première, le bilan se réalise en effet grâce à d'autres procédés telle que l'analyse des huit principes par exemple qui pourrait être vu comme la clé de voûte du bilan en médecine traditionnelle chinoise et donc très importante au Shiatsu. Le diagnostic selon les huit principes se fonde essentiellement sur la théorie du yin et du yang et des cinq mouvements. Cette approche permet d'analyser l'état du malade quant à la localisation et la nature de l'affection ainsi qu'à apprécier la qualité de l'énergie; si l'énergie correcte est en excès on parle d'énergie pathogène, si elle est en déficience on parle de vide. Quelle que soit l'origine de la maladie, les syndromes peuvent se répartir dans ces huit principes composés par ces quatre catégories :

- \* Syndromes de chaud ou froid
- \* Syndromes profonds ou superficiels (interne / externe)
- \* Energie en vide ou en excès (vide/ plein)
- \* Syndromes classés Yin ou syndromes classés Yang

Les syndromes yin et les syndromes yang peuvent représenter la synthèse des six autres syndromes dans le sens où le chaud, le superficiel et l'excès sont des critères yang et le froid la profondeur et le vide des critères yin. Pour cette raison, Yin et Yang sont considérés comme les principes fondamentaux des huit principes.

Ainsi, au même titre que le peintre utilise des teintes chaudes ou froides, le praticien va observer les colorations ou les syndromes associés au chaud ou au froid. De sorte, un visage pâle serait synonyme de vide et se traduit par un syndrome de froid, tandis qu'une fièvre peut se traduire par du chaud, du yang et donc du coloré. Ensuite pour ce qui est de l'art pictural, on a pu voir qu'il fallait analyser l'épaisseur de la matière, de la couche afin de savoir si elle est superficielle, en couche maigre ou profonde, en couche grasse. Il en est de même pour le praticien, la douleur est-elle en surface, externe, aiguë ou interne, profonde et sourde ? Se sera autant d'indications pour le praticien. On peut analyser les vides et les pleins en peinture de la même manière qu'au Shiatsu en s'interrogeant sur l'absence de matières ou de formes ou au contraire la plénitude ou l'excès de traits dessinés. Y a-t-il un bouillonnement de personnages sur la toile ou un excès de chaud, de sang et de liquides par exemple en Shiatsu ?

Pour ce qui est de la théorie très complexe du yin et du yang et donc de sa catégorie il faut en reprendre les principes et les comprendre.

Etymologiquement les termes « yin » et « yang » pourraient se traduire par « clair » et « obscur » dans la mesure où les idéogrammes du premier signifient « sombre » ou « à l'ombre », « coté nord » donc par extension « obscurité » et le second signifient « au soleil », « éclairé », « coté sud » donc par extension « lumière » ou « clarté ». Ces deux notions s'opposent mais elles sont complémentaires, l'une ne va pas sans l'autre, elles sont opposées, interdépendantes, en mutation et en alternance. De ce fait, tous les composants de ce monde ont été classés dans ces catégories que l'on a étendues, de sorte est yin : l'obscurité, le froid,

l'humide, le matériel, le calme et l'inertie, le nord, le profond, l'épais, le noir, la nuit, l'hiver... est yang : la lumière, le chaud, le sec, le spirituel, l'action, le sud, la surface, le fin, le blanc mais aussi le rouge, le jour, l'été... Dès lors, par extension, le praticien observera ces nuances sur le corps : un visage rouge dénotera du yang, de la chaleur, un excès... une douleur profonde, froide, sera ainsi de nature yin... Le tout étant de saisir le déséquilibre entre le yin qui est la matière, le nourricier et le yang qui est le mouvement, l'énergie. S'il n'y a pas assez d'énergie, la matière ne peut pas se transformer correctement dans le sens où elle nécessite d'un « carburant » pour transformer les éléments en éléments nutritifs et s'il y a trop d'énergie il ne pourra pas y avoir assez de matière pour la contenir tant celle-ci sera consommée par l'énergie. On comprend ainsi l'équilibre fragile mais surtout l'interdépendance du yin et yang, leur opposition mais aussi le résultat de leur transformation.

A cette théorie vient s'ajouter celle des cinq éléments, théorie qui met en relation les organes avec les cinq éléments que sont l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal et qui sont eux mêmes liés au yin et yang (l'Eau, de nature froide, profonde... sera yin, le Feu de nature est chaud, sec, lumineux et sera yang...). Ces deux théories lui permettront de comprendre le mouvement interne du corps, la relation qui se passe entre les organes; se nourrissent-ils, se contrôlent-ils, s'agressent-ils... ?

On peut comprendre pourquoi le praticien doit alors procéder à un questionnement en plus de l'observation afin de saisir ce qui se trame en profondeur, comment émerge la maladie, depuis quand et comment sont apparus les syndromes... Tout comme pour l'œuvre d'art, le praticien pourra rétablir le contexte et restaurer au mieux cette œuvre corporelle pour créer une œuvre harmonieuse, celle d'un corps équilibré, empreint de vitalité tel qu'il est censé être relié à l'univers. Le praticien est donc à la fois artiste mais aussi restaurateur de ce chef d'œuvre qu'est le corps humain. Il ne se contente pas de restaurer les teintes de ce paysage corporel et donc le yin et le yang, il va faire émerger des émotions internes et permettre au corps de dévoiler son âme, son intériorité ; il va restaurer si le receveur se l'autorise, les sentiments et les émotions profondes.

### C) L'art d'harmoniser les sentiments et les émotions du corps

Si l'artiste suscite des émotions au travers de ses œuvres et provoque des sentiments, le praticien quant à lui, ré-harmonise les sentiments et les émotions au travers de son Shiatsu. Parmi les causes des maladies, outre le déséquilibre des énergies (énergie perverse...), la médecine chinoise considère que les excès d'émotions et de sentiments peuvent être la cause des dysfonctionnements de l'organisme; elles sont la principale cause des maladies internes. Il n'existe pas de séparation entre le mental et le physique comme nous le concevons en occident. A chaque organe est relié un sentiment, ainsi la **tristesse** et l'**accablement** (ou anxiété) sont liés au Poumon, **la colère** au Foie, **la joie** ou **la frayeur** au Cœur même si toutefois la frayeur prolongée nuira davantage au Rein et se trouve de fait, souvent rattaché au Rein, **la nostalgie** (le ressassement, le souci) est liée à la Rate et **la peur** au Rein. Certes, un organe est relié à un sentiment mais cela est toutefois plus complexe; on pourrait ainsi parler de relation privilégiée entre un organe et un sentiment dans le sens où une tristesse n'est pas obligatoirement due au Poumon, organe avec lequel elle tient une relation particulière. Philippe Sionneau<sup>24</sup> explique en s'appuyant sur des exemples précis tirés de la littérature

---

<sup>24</sup> Philippe Sionneau a étudié la médecine chinoise en Chine à Pékin. C'est l'un des rares occidentaux à avoir étudié de manière complète la médecine chinoise dans une université en Chine. Il est l'auteur de nombreux livres concernant la Médecine Traditionnelle Chinoise.

chinoise et principalement du Qi Qing Bing Bian Liao<sup>25</sup> que la tristesse n'est pas obligatoirement due à un vide de Qi du Poumon, elle peut être due à un vide du Qi de la rate, un vide du Qi du cœur, un vide du Qi du foie, un vide du Qi des reins ou encore à un vide du Qi de la vésicule biliaire ou induite par une surpression de mucosités ou induite par une stase de sang. C'est pourquoi il est utile d'observer, de réaliser un Shiatsu complet, de questionner et de classifier les syndromes selon les huit principes mais surtout de bien individualiser chaque séance de Shiatsu.

Les sentiments sont responsables d'un mouvement particulier du Qi, du souffle, de sorte que :

- La colère fait monter le Qi.
- La joie relâche, détend, assouplit le Qi et favorise sa circulation.
- La nostalgie (ressassement) noue le Qi et l'estomac, et le ramasse vers le centre
- La tristesse et l'accablement font diminuer le Qi et ralentit sa circulation.
- La peur fait descendre le Qi avec une notion d'effondrement et d'abaissement.
- La frayeur agite le Qi et crée la confusion.

Ces émotions si elles persistent dans la durée viendront léser non seulement les organes en relation mais perturber le psychisme avec les différents « esprits » des organes : SHEN pour le cœur, HUN pour le foie, PO pour les poumons, YI pour la rate, ZHI pour les reins. Cela aura un retentissement sur l'équilibre général de l'individu.

Comme on a pu le voir précédemment, dans la vision chinoise, le shen ou l'esprit mais aussi la conscience se retrouvent dans chaque organe en d'autres petits shen qui ne sont autres que les forces spirituelles et psychiques qui nous animent et qui se manifestent par nos états de conscience, par notre capacité à nous émouvoir et à penser, par notre tempérament, nos aspirations mais aussi par nos talents ou habiletés. Les Esprits ou entités viscérales occupent une place importante dans l'évaluation des causes de déséquilibre ou de maladie et dans le choix des actions à mener. Le praticien agit certes sur le plan physique mais dans la mesure où les organes sont reliés aux émotions, la régulation entreprise aura des répercussions positives sur le plan émotionnel et psychique; ainsi, en dispersant les « glaires », les mucosités, en tonifiant le sang ou le système lymphatique ou en réduisant un excès de chaleur, le praticien pourra calmer, clarifier ou renforcer l'Esprit, ce qui revient à réduire l'anxiété, favoriser le sommeil, éclairer les choix, mobiliser la volonté... Tout comme le Qi, le shen doit circuler librement si on désire être pleinement conscient de la réalité tant dans son corps que dans son environnement. Il importe de noter que la médecine traditionnelle chinoise ne considère pas que la pensée et l'intelligence relèvent exclusivement du cerveau et du système nerveux comme dans la conception occidentale, mais qu'elles sont intimement liées à l'ensemble des organes.

On a pu voir précédemment que chaque organe possédait une entité viscérale qui lui était propre :

- L'esprit (Shen) est associé au Cœur.
- L'âme éthérée ou âme psychique (Hun) est associée au Foie.
- L'âme corporelle (Po) est associée au Poumon.
- La volonté (Zhi) est associée au Rein.
- La pensée, l'intellect (Yi) est associée à la Rate.

Il est nécessaire de voir plus en détail ce que sont ces entités viscérales ou psychiques afin de comprendre en quoi le praticien restaure et ré-harmonise les aspects psychiques de l'homme. Ainsi :

---

<sup>25</sup> Livre de traitements basés sur la différenciation des maladies des sept sentiments de Yu Kuang Qing, Editions scientifiques médicales de Chine, Bei Jing, 1998

- **Le Shen** : Il réside dans la loge du Cœur. C'est l'intelligence, le conscient, la clarté de l'esprit, la compréhension globale, c'est aussi la noblesse des sentiments, l'ouverture de l'esprit et du cœur. L'énergie du cœur étant indispensable à la vie intellectuelle et à l'équilibre de la raison et des émotions.

Un déséquilibre du Shen peut exacerber une émotivité qui devient excessive, provoquer des sentiments d'excitation incontrôlée, de vulnérabilité développant par la même occasion des troubles du sommeil, des palpitations cardiaques, des angoisses...

- **Le Hun** : Il réside dans la loge du Foie. C'est « l'âme spirituelle », « l'âme psychique », il représente la perception des faits, l'imagination, c'est aussi le domaine de l'intuition, la faculté de communication avec les autres.

Cette énergie dirige les rêves durant le sommeil, pendant lequel il traite les informations perçues dans la journée et par conséquent, tous les troubles du sommeil et des rêves (cauchemars, terreurs nocturnes), le manque de tonus, la spasmophilie; certains troubles de la personnalité (névroses, schizophrénie, comportement hystérique...) sont imputables en partie au mauvais fonctionnement de la loge énergétique du Foie.

- **Le Po** : Il réside dans la loge du Poumon. C'est « l'âme corporelle », le domaine de l'inconscient et du subconscient, de la vie instinctive, de la vie végétative, du réflexe impulsif. Un blocage ou un refoulement psychologique (sentiment d'avoir été opprimé...) vécu pendant une longue période peut se manifester ultérieurement par des troubles de la peau ou du gros intestin : eczémas, urticaires, colopathie fonctionnelle par exemple.

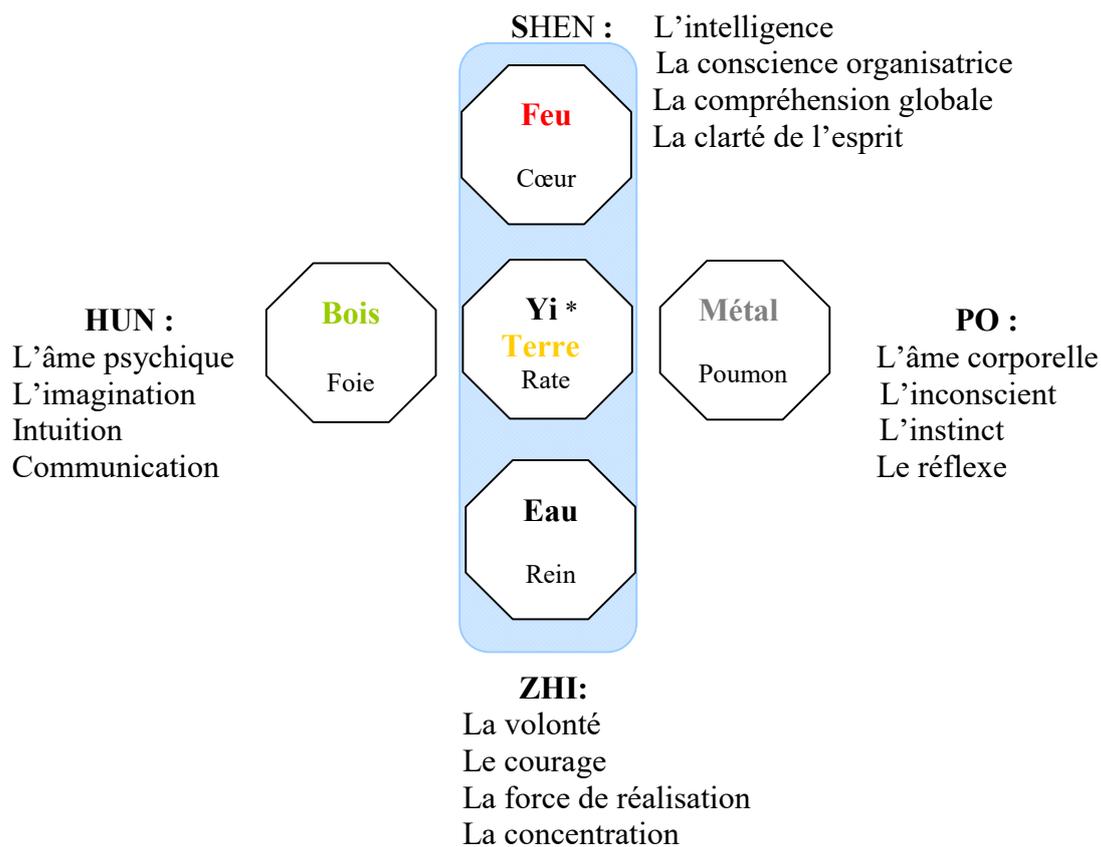
- **Le Zhi** : Il réside dans la loge Rein qui gère également la réserve de l'énergie ancestrale, l'énergie fondamentale. Le Zhi c'est la volonté d'entreprendre, le courage et la force de caractère d'où l'expression populaire « avoir les reins solides » mais aussi la concentration. Une faiblesse énergétique de la loge du Rein peut donner lieu à des manifestations psychiques telles que l'inquiétude, la peur, le manque de volonté, l'indécision, les idées de persécution, l'absence de désir (matériel ou sexuel). En excès cela pourra donner lieu à de l'autorité, de l'entêtement ou de la témérité.

- **Le Yi** : Il réside dans la loge de la Rate. C'est la réflexion, la pensée, c'est la mémoire du passé, l'expérience mais aussi la mémoire vive et elle permet donc la comparaison, l'analyse. Elle est l'un des grands régulateurs du Shen. Le Yi fait partie de l'élément terre (pivot central des cinq éléments), le Yi est l'énergie mentale stabilisante, c'est la notion « tact et mesure », « l'acte raisonnable ».

Les troubles liés au Yi sont : la rumination excessive des idées que l'on rencontre dans les états dépressifs, l'anxiété, les idées obsessionnelles lorsqu'il y a « excès » et pertes de mémoire, absence de désir, dégoût pour l'action en « vide ».

Il semblerait que le Zhi et le Yi entretiennent une relation particulière avec le Shen dans le sens où le volonté (zhi) exécute les ordres du Shen et le Yi subit les influences du Shen de sorte que les pensées (Yi) sont empruntées de la compréhension et donc du Shen.

Ce trio permet donc de contrôler le Hun et le Pro. Ainsi, cet axe central que l'on peut schématiser de la sorte (voir schéma ci-dessous) n'est pas sans rappeler l'expression « être centré » ou « aligné dans ses émotions ». Il rappelle d'ailleurs à quel point la notion de la Terre (comme élément, dans la théorie des cinq éléments) qui est au centre, est primordiale, d'où l'importance d'avoir une bonne Terre, une bonne stabilité.



\* **YI** : La pensée – La réflexion- La mémoire- L'analyse.

Ainsi, il est aisé de constater que le praticien de shiatsu peut ré-harmoniser cette œuvre corporelle qui se manifeste à lui lors des séances. Non seulement, il est à même de rééquilibrer ces émotions mais d'en susciter car le corps se révèle et livre ses messages aussi bien au praticien qu'au receveur comme nous avons pu le voir précédemment. Cela peut sembler complexe mais grâce à la théorie des cinq éléments et l'interaction entre les organes et le psychisme, le praticien peut de ce fait, par son art du toucher, son observation, son écoute de l'autre et ses connaissances solides, revitaliser le corps et rééquilibrer les émotions. Le receveur peut ainsi se sentir davantage en harmonie avec son environnement tant sur le plan physique que sur le plan psychique car comme nous venons de le voir, un déséquilibre provoque des symptômes physiques mais aussi des modifications comportementales et inversement. De sorte, le praticien connaissant toutes ces altérations, se doit également d'entretenir sa propre santé et vitalité afin de rester aligné lui-même et centré.

Le shiatsu est pour le praticien, bien plus qu'un art du toucher ou un art de ré-harmonisation, il est un art de vivre. Si le peintre est un artiste lorsqu'il crée son œuvre picturale, il ne l'est pas moins dans sa vie de tous les jours et il en va de même pour le praticien qui adopte la vision de son art dans son quotidien; le Shiatsu est alors plus qu'un art, il est un art de vivre pour le praticien. Comme nous avons pu le voir dans la définition du Larousse, l'art signifie aussi la manière de se comporter en société, l'art de vivre.

### III Le shiatsu ou l'art de vivre selon le Tao.

Le praticien se doit d'être en harmonie avec lui-même, d'être centré et donc d'être en harmonie avec ce qui l'entoure pour atteindre l'équilibre dans son rapport à l'autre, dans son

rapport à l'univers. Nous avons pu considérer l'importance de la médecine traditionnelle chinoise dans la pratique du Shiatsu et même si tous les types de Shiatsu ne l'intègrent pas, il n'en demeure pas moins que les praticiens pour maîtriser leur art, se doivent tous d'être en harmonie avec leur environnement, la nature et à l'écoute de l'Homme pour rester alignés, sensibles, cohérent et dans une attitude juste envers le receveur.

C'est précisément ce que propose le Tao et ce sur quoi la médecine traditionnelle chinoise repose. De fait, de nombreux praticiens vivent en majeure partie ou souvent sans le savoir selon les préceptes du Tao tellement ces principes sont suggérés par la pratique même du shiatsu qui demande d'utiliser tous ces sens et donc d'être à l'écoute de ce qui nous entoure, à l'écoute du corps, à l'écoute de la vie et d'être cohérent avec sa nature profonde.

Le Tao est d'abord une philosophie et un art de vivre, c'est « la voie » à suivre.

Les notions associées à la « voie » sont en grande partie attribuables au philosophe Lao-Tseu, qui signifie littéralement « Vieux sage ». Il aurait vécu autour de 300 ans avant J-C. Depuis l'époque de Lao-Tseu, le Tao a donné naissance à une religion et a contribué à l'épanouissement des arts et de la médecine traditionnelle en Chine.

Le Tao est généralement traduit par le mot voie, chemin, il exprime aussi l'idée de mouvement créatif et évolutif, d'avancer vers, de parcourir et c'est ce que fait le praticien.

Le concept du Tao évoque la force primordiale qui anime toute chose présente dans l'univers, de la plus grossière et inerte des matières, à la plus subtile et infime des énergies.

Pour les Taoïstes, l'harmonie se trouve dans l'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit. Le Tao invite à se remettre en phase avec l'authenticité primordiale de la nature, de la vie et de ses rythmes. Il nous invite également à comprendre l'union des contraires (yin et yang) qui sont par nature opposés mais indissociables, pour établir une relation saine et durable avec son environnement. On peut ainsi trouver ces préceptes dans divers domaines tels que : la médecine traditionnelle chinoise, les pratiques corporelles de santé (Tai-Chi-Chuan, Qi-Gong, Arts Martiaux...), la diététique, le développement personnel (méditation, maîtrise de la respiration et de l'esprit), l'architecture, l'urbanisme et les jardins (Feng-Shui), l'écriture (calligraphie), la peinture...

Le domaine de la santé et du bien-être en est l'élément principal, santé à envisager dans tous les sens du terme, santé du corps physique, santé émotionnelle, psychique et spirituelle, avec l'idée principale d'un esprit sain dans un corps et un environnement sains.

Le Tao ne s'apprend pas, il doit se vivre au quotidien et le vivre, c'est retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit, c'est retrouver l'équilibre entre l'Homme et la nature. De fait, le Tao préconise d'entretenir et de régénérer son énergie, son souffle vital, par le biais de la respiration, d'exercices stimulant l'énergie, d'arts martiaux, de massages et de méditation mais aussi de s'adapter à la nature et donc aux saisons en mangeant sainement, et d'être en harmonie avec son environnement, son habitat et les autres.

## **A) L'entretien du corps**

On a pu voir l'importance pour le praticien d'être centré dans son corps, d'être bien ancré au niveau du Hara et du bassin et de l'importance de l'intention du geste qui s'exerce dans le « non agir ». De fait, on comprend aisément l'intérêt que peut lui apporter la méditation mais aussi d'autres pratiques permettant la régénération et la stimulation du Qi tels que le Qi Gong, le Tai-Chi-Chuan, les Makko-Ho (étirements) ou encore le Do In qui peut être vu comme de l'auto-shiatsu. Ces techniques lui permettent d'être autonome dans sa santé tant elles apportent une plus grande vitalité aux organes du corps en activant l'énergie. La pratique de ces exercices augmente la longévité et assure surtout une meilleure qualité de vie au quotidien. La méditation et les techniques de respiration quant à elles, permettent de mieux se centrer et d'élever sa conscience. Ces pratiques apportent au praticien et à ceux qui les

mettent en œuvre, des bienfaits physiques et psychologiques, dont une plus grande présence à soi-même et à l'environnement.

Si l'on prend à titre d'exemple le Qi Gong qui signifie « exercice relatif au Qi » ou encore « maîtrise de l'énergie vitale » il permet l'accroissement de la capacité préventive à se guérir soi-même, le maintien de la bonne santé, l'augmentation de la qualité de vie et de la longévité, le développement de soi, le développement de dons de guérison. Cette gymnastique traditionnelle chinoise repose sur un travail respiratoire et postural réalisé dans un enchaînement de mouvements très lents et ce, accompagné de visualisations importantes qui ne sont pas sans rappeler le protocole de Shiatsu où les mouvements exécutés sont accompagnés de l'intention du praticien qui est en quelque sorte une visualisation. L'intention de la pensée (Yi) située dans la loge de la Rate et donc liée à l'élément Terre comme on a pu le voir précédemment, guide l'énergie, d'où l'importance d'avoir une bonne Terre; l'intention donne de la force au mouvement, le soutien, lui donne un sens. Pour cela, le calme intérieur amené par la stabilité du corps et la respiration profonde, va permettre de guider cette pensée à travers le corps; la conscience corporelle et psychique devient plus intense et donne une dimension encore plus énergétique à la pratique dont l'objectif général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique corporelle et respiratoire proche de celle qu'utilise le praticien lors de son Shiatsu, l'aide à entretenir sa santé et sa vitalité et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à son bon équilibre psychique. Ce travail interne par le placement juste et la bonne perception du corps favorise la conscience de son fonctionnement et développe la concentration et la disponibilité, facteurs essentiels pour réaliser un bon Shiatsu. La concentration dans le Qi Gong est un travail proche de celui d'un rêve éveillé pour faciliter la tranquillité de l'esprit. Le Qi Gong permet également une aisance pulmonaire et respiratoire primordiale pour réaliser un Shiatsu sans être en apnée comme on peut le voir avec les praticiens débutants, la respiration est naturelle et harmonieuse. Cette pratique apporte au praticien une meilleure connaissance de son corps, de ses ressentis. Il peut ainsi être plus sensible et alerte à ce qu'il ressent ou voit lorsqu'il exécute son Shiatsu. Grâce au Qi Gong, la souplesse se développe et les étirements lui amènent aussi une tonicité musculaire. Sur le plan général du mieux être, l'action sur les méridiens permet une meilleure résistance aux agressions extérieures, une régulation du métabolisme de base. Le Qi Gong permet de sorte au praticien de renforcer son corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme afin d'être efficient. Sa propre énergie, ses émotions ou une intention trop grande de « faire » contraire au « non agir » ne doivent pas troubler son écoute et parasiter ses sensations car on peut le rappeler, le Shiatsu doit permettre les capacités d'auto guérison du receveur d'émerger et de fait, laisser le « non agir » agir. Si les techniques respiratoires, associées à la concentration de l'esprit donnent naissance au mouvement juste dans la pratique du Qi Gong, elles sont la base d'un toucher juste en Shiatsu. En somme, le Qi Gong lui permet de développer des techniques pour guider le Qi dans son propre corps, pour le ressentir dans ses mains et d'utiliser tout son potentiel dans sa pratique avec son receveur. Il pourra de sorte, posséder une meilleure compréhension de lui-même sur un plan intime et profond; cette qualité intérieure garantissant une plus grande disponibilité et écoute de l'autre.

Si l'on considère l'importance pour le praticien, de se maintenir lui-même en bonne santé et l'intérêt d'adopter les bons gestes de vie et de réaliser des exercices régulièrement, on comprends en quoi le Do In est également quant à lui très utile pour ce dernier.

En effet le Do In pourrait être vu comme un préambule à la séance, un rituel quotidien qu'il pourrait mettre en œuvre assez aisément tant il est accessible à tous. Mais qu'est-ce que le Do In au juste ?

Le Do In est une technique d'auto massage issue de la médecine traditionnelle chinoise. Le Do In est un terme japonais qui vient du terme chinois Dao Yin ou Tao yin qui signifierait en quelque sorte vu que les traductions sont nombreuses : « diriger la voie » car dao vient de Tao, la voie et In vient de yin qui signifie diriger ainsi on pourrait traduire par diriger la voie de l'énergie. Yin ne fait pas référence au yin et yang mais il renvoie à Yi (la pensée) donc on pourrait dire : diriger la voie du Qi par la pensée... Certains voit le Dao Yin comme l'ancêtre du Qi Gong même si l'origine reste floue. Cette technique est en quelque sorte de l'auto-Shiatsu même si toutefois sa version est très simplifiée. Elle peut être vue comme un mélange de Shiatsu et de digipression ou d'acupression.

Le Do In a pour objectif la prévention et le traitement des dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie. C'est une technique d'auto-massage qui repose sur la stimulation des tsubos (points d'acupuncture). On peut trouver dans cette technique des frictions, des percussions, des frappes, des pétrissages de muscles, des mouvements rapides, des massages de points spécifiques d'acupuncture. On peut également trouver tout comme dans le Qi Gong, des exercices de respirations, des mouvements lents d'échauffement, des étirements pour libérer et détendre les articulations. On peut également travailler le recentrage du Hara afin de rester bien ancré. Le Do In permet donc également de régénérer l'énergie vitale du corps en renforçant le potentiel d'auto guérison du corps et prévenir ainsi l'origine des maladies. Tout comme le Qi Gong, il aide le praticien à rester souple, à gérer sa respiration et à conserver son équilibre psychique. Le Do In permet en somme de relancer les grandes fonctions corporelles, à savoir la respiration, la circulation, la digestion, et la régulation du système nerveux ; il lutte contre les petites douleurs quotidiennes et procure une grande détente... Le Do In de par sa technique, permet à celui qui le pratique, de ressentir son propre corps, de découvrir ses tensions et sensations et ainsi développer la conscience de soi et, de fait, d'appréhender son corps avec une grande sensibilité ; il permet une plus grande acuité sensorielle. Le Do In peut avoir deux actions majeures, tout comme pour le Shiatsu, il peut être tonifiant ou relaxant ; on pourra ainsi distinguer deux protocoles différents. La pratique du Do In en début de journée, permet la dynamisation du corps en stimulant la circulation de l'énergie et au coucher elle pourra faciliter le sommeil en supprimant les tensions accumulées au cours de la journée (pollution, nourriture inadaptée, mauvaise respiration, mauvaises postures, stress...) et donc agir de manière relaxante. Toutefois on peut utiliser les divers protocoles selon son besoin.

Toutes ces pratiques convergent vers le même but à savoir la stimulation du Qi et la régénération des organes vitaux, l'équilibre physique et psychique et le développement d'une écoute accrue de soi même et de son environnement. Un esprit sain dans un corps sain prend ici toute sa dimension. Ces démarches mènent le praticien à suivre la voie, le Tao. Le praticien met cet art et ses connaissances en pratique tant dans ses séances que dans sa vie quotidienne, il tente constamment d'être dans l'équilibre. L'équilibre et l'harmonie seront également recherchés au niveau de l'alimentation; la diététique étant une part importante de la médecine traditionnelle chinoise et prend toute sa place dans le Tao avec son lien inhérent aux saisons et donc à la nature.

## **B) L'alimentation**

Les Taoïstes portent un regard très important sur la longévité et la diététique fait partie de l'un des piliers de leurs préceptes.

La diététique en médecine traditionnelle chinoise est appelée Yin Shi Zhi Liao Fa, qui se traduit par « méthode de traitement par la boisson et la nourriture ». Les conseils diététiques trouvent une grande place dans le traitement. Les premiers écrits remontent au Nei jing Su

Wen ou Nei tching sou wen (Canon interne de l'Empereur Jaune), que l'on pense avoir été compilé durant la période des Royaumes Combattants (475-221 avant J-C.).

Cet ancien texte médical chinois enseigne à la fois les théories sur la digestion, l'absorption et la distribution de la nourriture pour nourrir les tissus, mais aussi comment fonctionnent les processus métaboliques du corps. Il établit qu'une alimentation inappropriée est l'une des principales causes de maladie, et suggère qu'un régime alimentaire thérapeutique soit utilisé pour renforcer le traitement de la maladie ; le régime et le style de vie du malade sont donc à prendre en compte pour comprendre l'origine du problème.

Les Chinois, selon les préceptes ancestraux du taoïsme ont classifié les aliments selon leur nature plus ou moins Yin ou Yang (froid, frais, neutre, tiède ou chaud) mais aussi selon leur saveur associée à un des cinq éléments (acide pour le Bois, amer pour le Feu, doux pour la Terre, piquant pour le Métal ou salé pour l'Eau). Il existe également des principes de cuisson que l'on peut retrouver dans le livre compilé par le docteur Hu Sihui intitulé « Yin Shan Zeng Yao » ( principes d'une diététique correcte ) ; il est l'un des plus grand livre sur la diététique et apparaît pendant les Dynasties Jin et Yuan (115-1368 après J-C). Dans une démarche d'équilibre, les chinois préconisent donc une alimentation variée, pour apporter un peu de tout chaque jour à l'organisme. L'alimentation doit donc être équilibrée tout comme l'est le Tao qui est « la voie du milieu ».

La théorie principale de la diététique est qu'après les traitements mis en place pour éliminer la plupart des facteurs pathogènes de l'organisme comme la Chaleur, le Froid, l'Humidité, etc..

on doit utiliser des fruits, des légumes, des graines et des viandes pour nourrir et réguler l'énergie de façon à compléter et à soutenir la guérison. De même, il est conseillé de consommer de préférence des produits de saison et provenant de la région d'habitation.

L'adaptation au climat est donc primordiale pour rester en bonne santé ; il va de soi que dans un pays froid où le corps n'aura de cesse que de travailler doublement pour se réchauffer il sera inutile voire périlleux de consommer des aliments trop froids comme de la glace. Cette vision paraît simpliste même si toutefois d'une grande logique, mais n'est pas forcément assimilée dans les climats tempérés où tous types d'ingrédients sont proposés. La preuve en est : combien sont ceux qui consomment un jus d'orange frais le matin même en plein hiver ou un yaourt ? Le but n'est pas de tout modifier subitement mais d'adapter progressivement notre alimentation en fonction de notre terrain, de nos faiblesses, des saisons, de notre hérédité, de nos pathologies chroniques ou aiguës.

Il est donc nécessaire de développer ces trois grandes notions en diététique : la nature des aliments, la cuisson et les saveurs.

Si l'on prend en premier lieu la nature des aliments : La nature d'un aliment induit la température de l'aliment par l'effet que cet aliment va produire en étant absorbé, et non pas par sa chaleur mesurée au thermomètre. Ainsi il existent des aliments frais, des aliments froids, des aliments neutres, des aliments tièdes, des aliments chauds. Les aliments de nature fraîche ou froide vont abaisser la température dans certains endroits du corps et ralentir la circulation du sang et de l'énergie ; ils refroidissent un peu l'organisme et le sang, condensent et ralentissent modérément la circulation du sang et de l'énergie dans les méridiens.

Ils sont aussi assez difficiles à digérer et leur absorption peut entraîner, si l'organisme est faible, des stagnations d'aliments dans le système digestif. En excès les aliments de nature fraîche ou froide développent donc du froid au niveau du système digestif ; les symptômes suivants peuvent alors apparaître : frilosité, mauvaise circulation sanguine...

Les aliments de nature tiède ou chaude vont élever la température de certaines zones du corps et activer l'énergie de certains organes. Les aliments de nature tiède ou chaude éliminent fortement les syndromes de froids évoqués précédemment (visage pâle, frilosité, urine claire...), réchauffent l'organisme et activent beaucoup la circulation du sang et de l'énergie

dans les méridiens. Pris en excès, ils vont créer trop de chaleur dans le corps voire du feu et l'on pourra voir : des douleurs épigastriques de l'estomac, langue rouge, aphtes...

Sont considérés comme aliments frais :

- **céréales et graines** : blé germé, sarrasin, orge germé, millet, houblon
- **légumes** : concombre, aubergine, haricots verts, céleri, laitue, radis, champignons, épinards
- **produits animaux** : fruits de mer, blancs d'œufs, grenouille, escargot
- **fruits** : orange, citron, mandarine, pomme, poire, mangue, mûres, rhubarbe
- **huiles** : de tournesol, de palme, de sésame

Sont considérés comme froids :

- **céréales et graines** : blé, orge, millet, sarrasin
- **légumes** : tomate, cresson, oseille
- **produits animaux** : moelle de porc, crabe, pieuvre,
- **fruits** : mandarine, ananas, pamplemousse, banane, kiwi, melon, pastèque, noix de coco
- **huiles** : de sésame
- **condiments, épices** : menthe, sel, algues alimentaires, sauce de soja
- **Toutes boissons glacées**

Sont considérés comme neutres :

- **céréales et graines** : patate douce, petits pois, maïs, riz complet, riz blanc, pomme de terre, fèves, graines de soja, graines de courge, graines de sésame
- **légumes** : carotte, chou, brocolis, citrouille
- **produits animaux** : jaune d'œuf, calmar, rognons de porc, bœuf, carpe
- **fruits** : fraise, prune, figue, papaye, raisin
- **huiles** : arachide, courge, huile de pépins de raisin
- **condiments, épices** : sucre, levure de bière

Sont considérés comme tièdes :

- **céréales et graines** : avoine, épeautre, cacahuète, graines de potiron, graines de courge, graine de tournesol,
- **légumes** : poireau, potiron, châtaigne, fenouil, lentilles, ciboule
- **produits animaux** : poulet, cerf, faisan, foie de porc, foie de volaille, mouton, cervelle de bœuf, anchois, anguille
- **fruits** : noix, dattes, pêche, cerise, abricot, cassis, mûres, prune, coing
- **huiles** : de soja, de Carthage, de sésame grillé
- **condiments, épices** : oignon, ail, vinaigre, cornichons, gingembre, sucre roux
- **boissons** : vins cuits, badiane, valériane, réglisse

Sont considérés comme chauds :

- **céréales et graines** : quinoa, soja
- **légumes** : ail, échalote, asperge, persil
- **produits animaux** : agneau, mouton (surtout rein), viande rouge en général, crevette
- **huiles** : de soja
- **condiments, épices** : cannelle, gingembre, moutarde, clou de girofle, poivre, piment, origan
- **boissons** : alcool, café, thé noir fumé

On peut dire que globalement, sauf exception, les produits du règne végétal seront plutôt frais ou froids, tandis que les produits provenant directement ou indirectement du règne animal (comme la viande, le lait ou les œufs) seront tièdes ou chauds.

Si à présent l'on prend la notion de la cuisson des aliments, celle-ci permet d'accentuer ou d'atténuer la nature des aliments. De sorte un légume de nature froide s'il est cuit à la poêle sera plus chaud (yang) que s'il est cuit vapeur (yin). Ainsi on distinguera différents mode de cuisson du plus yin (froid) au plus yang (chaud). Voici quelques exemples : une cuisson vapeur sera considérée comme une cuisson froide car humide et gorgée en eau, une cuisson à la poêle sera plus yang car les aliments seront plus grillés et auront ainsi perdu davantage leurs liquides, une cuisson de type barbecue est alors encore plus yang donc plus chaude tant les aliments cuisinés seront saisis à très forte chaleur. La cuisson de type Wok pourrait imager la cuisson neutre de sorte que les aliments sont partiellement cuis ni trop humides ni trop grillés. Philippe Sionneau dans son livre « La diététique du Tao » explique qu'il existe un compromis entre le dilemme de manger cru donc froid pour préserver tous les oligo-éléments et manger trop chaud pour faciliter la digestion mais en perdant une partie de l'apport nutritif des aliments. Il préconise dans le cadre d'une personne qui serait équilibrée, l'alimentation semi-cuite des aliments sauf pour les céréales qui demandent une forte cuisson. De sorte lorsque l'individu est malade il peut selon s'il montre des syndromes de « feu digestif » ou non, adapter son organisme en le rafraîchissant par des aliments plus ou moins froids ou une cuisson plus ou moins froide et inversement en cas de système digestif faible. Si l'individu en revanche est équilibré, il pourra opter pour une alimentation semi cuite.

Pour finir sur la troisième notion, les saveurs, elles sont aux nombres de cinq :

- la saveur acide a un lien avec la fonction de la loge du Foie.
- la saveur amère avec la fonction de la loge du Cœur.
- la saveur sucrée ou douce avec la fonction de la loge de la Rate.
- la saveur piquante avec la fonction de la loge de Poumon.
- la saveur salée avec la fonction de la loge de Rein.

Ainsi en fonction des troubles rencontrés, le praticien pourra indiquer les saveurs appropriées pour que le receveur puisse réguler la fonction de ses organes. En cas de trouble de la Rate par exemple, l'individu aura tendance à se diriger vers des saveurs douces voire sucrées. La prise régulière ou trop importante d'une même saveur peut également léser la fonction de l'organe, de sorte pour reprendre l'exemple de la rate, si l'individu adopte une alimentation trop sucrée, la fonction de sa Rate va diminuer ce qui va entraîner des déséquilibres des fonctions de cette dernière comme la régulation du taux de sucre dans le corps ou encore la gestion et la régularisation du système hormonal...

Il existe bien d'autres éléments à prendre en compte dans la diététique comme les heures de repas, les quantités...mais ces trois notions semblent fondamentales.

La diététique offre au praticien un panel large pour conseiller et proposer une solution thérapeutique. Il est lui même concerné par cet aspect du Tao s'il souhaite se maintenir en bonne santé et être en accord avec la nature, être en harmonie avec son environnement.

### **C) Etre en harmonie avec son environnement (saisons, habitat et Feng Shui , comportement en société).**

Le Tao est basé sur des notions pragmatiques transposables dans la vie de tous les jours. Il est profondément naturaliste certes, puisqu'il permet de comprendre le fonctionnement de l'Homme, des saisons, de la vie animale et végétale, de la nature en général. Ainsi, il est essentiel de s'inscrire dans son environnement, de s'y adapter mais surtout d'être en harmonie avec celui-ci. Cependant, les facteurs environnementaux comprennent toutes les interactions d'origine extérieure, tels que : la famille, les amis, les collègues, la société avec ses lois et ses règles. Par ailleurs, dans un sens plus large, l'environnement définit également l'habitat, le paysage extérieur proche, la région, le climat.

Pour ce qui est de l'environnement naturel, le climat, les saisons, on a pu voir l'importance de manger en accord avec le climat dans lequel on vit mais aussi la cohérence dans le choix des légumes de saisons. Depuis des millénaires, la notion des saisons est primordiale pour les chinois tant la médecine traditionnelle chinoise en est imprégnée ; il faut vivre en accord avec les saisons et adapter son corps à ces dernières. Le chinois observe la nature et s'en inspire dans son comportement afin de vivre en harmonie avec elle ; il y a des saisons de repos, d'autres de récolte, des saisons de mise en mouvement.... En médecine traditionnelle chinoise, chaque organe est lié à une saison et vit son cycle énergétique continuellement au fil des saisons avec ou sans entrave. Le cycle démarre avec le Foie, l'élément du printemps. Le Foie transmet ensuite son énergie au Cœur, associé à l'été. Puis, le Cœur transmet son énergie au Poumon en automne qui à son tour la transmet au Rein l'hiver. La Rate est quant à elle liée à chaque intersaison. Ainsi l'énergie circule librement tout au long des saisons. Si toutefois un organe s'affaiblit au cours du cycle, l'énergie pourra être bloquée et ralentir les fonctions de l'organe concerné et affecter le psychisme si le blocage perdure trop longtemps. De sorte, à chaque saison, une alimentation est à favoriser mais aussi une attitude car on pu constater que les organes étaient liés à des émotions.

Pour ce qui est du Printemps, saison du renouveau et des mouvements de la terre, il faudra préserver son Foie et éviter les colères. Il est donc pertinent de rester patient et ouvert afin de ne pas garder certaines émotions négatives. Sortir, s'ouvrir aux autres, donner, initier de nouveaux projets et démarrer des choses sont des attitudes bénéfiques pour le Foie en cette période. Il est préférable de se tourner vers les saveurs « douces » aux saveurs acides afin de soutenir la Rate et éviter l'excès du Foie. Il faut également préserver le Foie des excès de nourriture et de boisson. Il est important de favoriser les légumes verts afin de rafraîchir le Foie. Le Foie étant au maximum de son énergie au printemps, risque d'être en excès d'où l'importance de le drainer. Il est possible de détoxifier cet organe grâce au pissenlit, à l'artichaut, le radis noir, le romarin ou avec du jus de citron à jeun le matin. Il faut également penser à s'accorder des temps d'observation, des pauses et ne pas tomber dans l'excès d'activité surtout à la sortie de l'hiver au risque de s'affaiblir ; il faut préparer l'Été.

Pour ce qui est de l'Été, saison la plus yang et reliée au Cœur, c'est la saison de la plénitude. La vie qui a émergé au printemps atteint maintenant son point ultime de développement et d'épanouissement. C'est la continuité du printemps, on s'extériorise davantage, c'est la luxuriance, la prospérité, la joie, la profusion de couleurs, celles de la nature, des vêtements, c'est la chaleur. S'il est bon de se nourrir de cette chaleur et de cette lumière dont le corps a besoin pour faire le plein d'énergie, il faut en revanche penser à rafraîchir son alimentation afin d'accompagner la profusion des mouvements, des actions et manger léger. Il est ainsi recommandé de manger beaucoup de fruits et légumes de saison et de limiter les cuissons trop chaudes tels que les barbecues. Il est important également de bien s'hydrater. Il faut aussi bien préparer le Poumon pour l'Automne avec des exercices de respiration ou des étirements d'autant plus qu'il est aisé en cette période de bien s'oxygéner dans la nature au cours de marches ou promenades.

Pour ce qui est de l'Automne, saison rattachée au Poumon c'est la saison de récolte et d'équilibre, on entame un repli et un repos qui sera plus accru en Hiver. Cette période dénote d'un déclin du yang donc de l'activité et d'un accroissement du yin donc de l'immobilisation ; on ralentit l'activité, on se tourne vers l'intérieur. C'est un moment d'intériorisation qui permet de garder un esprit calme. Les journées raccourcissent et la nature ralentit, il est alors préconisé de se coucher tôt et de se lever tôt. On peut d'ailleurs à cet effet, constater une inadéquation entre ce cycle naturel et notre société actuelle qui induit un mouvement inverse à savoir qu'on nous demande de nous reposer l'été par le biais de vacances, et en automne quand bien même nous devrions lever le pied, tout s'accélère que ce soit par le rythme de la rentrée scolaire mais aussi des nouvelles mesures professionnelles mises en place voire encore

toutes les mises en mouvement dues aux fêtes de fin d'années et à l'activation commerciale liée à ces événements ou encore aux bilans financiers...L'automne doit au contraire laisser du temps pour soi, marcher en conscience et prendre le temps de réaliser un bilan, revenir à soi. De sorte, prendre conscience de son corps prend tout son sens en cette saison, il est ainsi favorable d'utiliser l'auto massage ou le Do In, ou tout autre technique qui permet de sentir son corps plus que jamais en cette période. Pour ce qui est de l'alimentation, on pourra stimuler le poumon par des saveurs piquantes mais aussi intégrer des légumineuses pour démarrer les réserves de l'hiver : poireaux, gingembre, ail, choux, oignons, navets, lentilles, pois cassés, fèves...Il est important de commencer à préparer les reins en introduisant des boissons chaudes et en chauffant la zone des reins.

La saison de l'Hiver rattachée à la fonction du Rein est quant à elle, la continuité de l'automne en plus prononcé. On se replie, on prend soin de soi, on fait ses réserves et on essaie de garder ses liquides dans le corps. On se réchauffe, on se repose, on se couche tôt et on se lève tard. Il faut éviter l'activité et garder le peu de yang que l'on a en cette saison très yin. On réchauffe au maximum la zone des reins avec une bouillotte par exemple et on nourrit le yin du rein avec des ingrédients tel que : soja, châtaignes, porc, canard, noix de cajou, crevettes, coques, huîtres, crabe... On pense également à boire bien chaud et à privilégier une nourriture bien chaude.

Pour finir, il y a les intersaisons qui sont rattachées à la Rate et durant lesquelles on peut méditer. Ces périodes sont les plus favorables aux traitements.

De fait, voici la logique induite par l'observation des saisons : l'imitation de celles-ci et leur adéquation avec le rythme de l'homme.

Le praticien de Shiatsu ou tout autre personne souhaitant garder une hygiène de vie saine pourra intégrer ces conseils pour être en harmonie avec son environnement naturel et préserver son cycle circadien. Si ces conseils sont respectés alors, l'énergie, le Qi sera fluide et la personne pleine de vitalité.

Toutefois, être en harmonie avec son environnement ne signifie pas uniquement vivre selon les saisons, il signifie aussi vivre en harmonie avec son lieu de vie ou de travail d'où l'importance de vivre dans un habitat propice à l'harmonie et c'est ce que propose le Feng Shui.

Le Feng Shui qui signifie le « vent » et « l'eau » est un art chinois millénaire qui a pour vocation d'harmoniser l'énergie visible et invisible de l'environnement ou d'un lieu. Il repose tout comme la médecine traditionnelle chinoise sur les notions de Yin et de Yang et des cinq éléments. Le Feng Shui enseigne une méthode ancestrale qui consiste en l'atteinte de la plénitude physique, morale et intellectuelle en agissant sur l'aménagement judicieux de notre milieu de vie. Aujourd'hui, il est souvent utilisé pour mieux gérer son environnement et faire face à la vie stressante de nos sociétés. Pour les maîtres du Feng Shui, l'environnement immédiat influence notre psychisme. Le Feng Shui permet d'aménager sa maison de façon à optimiser la circulation de l'énergie cosmique et donc à améliorer sa qualité de vie. Il existe différentes écoles de Feng Shui cependant la plupart utilisent les notions du yin et du yang et des cinq éléments afin d'équilibrer l'intérieur que ce soit par le jeu des formes rondes (yin) ou anguleuses (yang) mais aussi des couleurs qui se rapportent selon les éléments : rouge pour l'élément Feu , jaune pour l'élément Terre, blanc pour l'élément Métal, noir pour l'Eau et vert pour le Bois... Toutes les autres couleurs sont rapportés également à ces éléments selon leur nuances ou leur dominantes de pigments. Le caractère de l'individu est également pris en compte car il est à rappeler que le psychisme est relié aux organes et donc aux éléments. Une personne dite « métal » aura tendance à préférer les intérieurs ordonnés, la personne dite « feu » pourra avoir un penchant pour les couleurs vives tel que le rouge...De sorte qu'il faudra tenter d'intégrer la personnalité de la personne tout en essayant de rester sur des formes

équilibrées : pas trop d'angles mais pas non plus une dominante de formes courbes qui seraient trop douces... Il faut du mouvement, de la circulation afin que le Qi circule sans entrave tout comme dans le corps humain.

Le Feu dans le Feng Shui induit la passion et la créativité. Il aide à combattre la timidité. En revanche, trop de Feu peut provoquer du stress. Il peut être symbolisé par la cheminée mais aussi par un candélabre à plusieurs branches sur la table de la salle à manger, ou des bougies.

La Terre sécurise et stabilise. Elle apporte calme et prudence. Trop de Terre génère de l'ennui et de la lenteur.

La Terre peut être représentée par des carrelages, de la terre cuite, du sable, du marbre, ou la terre du jardin mais encore des pots de fleurs.

Le Métal stimule l'ordre et les affaires. Trop de Métal engendre un manque de dynamisme et de sociabilité, il renvoie à une grande rigueur voire rigidité. Cet élément se trouve dans le mobilier métallique, les accessoires chromés ou encore les appareils électroménagers.

L'Eau apporte calme et spiritualité. Trop d'Eau provoque le repli sur soi, la concentration, l'accumulation. On peut en revanche apporter plus d'Eau en installant un aquarium, un vase d'eau dans lequel flottent des pétales, une petite fontaine...

Le Bois symbolise la naissance et la croissance rapide. Trop de Bois en revanche déstabilise, disperse le mental. Il peut être symboliser par le végétal, les tons verts mais aussi par le bois du mobilier lui même.

A cela, est ajouté l'orientation de la maison et des zones liées à divers univers de la maison réparties sur un Ba-Gua qui est une carte symbolique octogonale basée sur les trigrammes du Yi-King (le Livre des Transformations). Chaque trigramme se rapporte à une direction cardinale. Il a sa propre signification et est un élément constitutif de l'organisation de l'Univers. Dans la maison, chaque trigramme a une signification particulière et délimite une zone. Ainsi l'on peut trouver une zone dédiée à l'amour, une à la richesse, une à la connaissance, aux enfants...

On comprend encore une fois l'importance de vivre dans l'équilibre, dans un environnement adapté à nos besoins mais qui permette une sérénité. L'encombrement de l'esprit est semblable à l'encombrement des maisons et nombreux sont ceux qui se sentent étouffés dans des intérieurs où l'accumulation d'objets est trop présente ou inversement stressés dans des intérieurs minimalistes... Peut-être ces personnes n'ont pas conscience que ce malaise provient de ce manque d'équilibre ou de cette stagnation du Qi. Le praticien de Shiatsu a connaissance de l'importance qui doit être donné à l'équilibre, à l'énergie, ou souffle vital car ses sens sont aiguisés, il est relié au sensible tant il travaille avec tout son corps et ses sens. Il a besoin de soigner son équilibre alimentaire, environnemental mais aussi sa relation aux autres afin de rester ouvert, adaptable et dans une approche sensible pour pouvoir exercer son art. Il se doit d'avoir une attitude juste face aux autres, face à la vie, là encore pilier de la philosophie Taoïste.

L'attitude juste est primordiale pour le praticien de Shiatsu, tant il doit être à l'écoute de l'autre, sans jugement et surtout être dans la présence pour l'autre mais aussi à soi car il doit certes observer les manifestations énergétiques en l'autre mais rester dans l'instant présent pour être à l'écoute de ses propres sens. On a pu entrevoir précédemment la notion du Wu Wei qui prend tout son sens ici. Le wu-wei se rattache au concept de la vision juste et de tout ce qui en découle en pratique, particulièrement l'attitude juste qui fait que, si nous écoutons la voix intérieure, nous agissons spontanément, correctement et efficacement. Il faut agir à bon escient et sans tension, trouver l'attitude juste devant les événements et les circonstances afin de maintenir la tranquillité de l'âme, l'impassibilité. En somme, il faut enclencher une action spontanément, sans calculs, juste ce qu'il faut, avec l'intention en soi, et laisser l'énergie et le

flux de la vie se matérialiser, prendre sens, bref il suffit d'être. Il s'agit donc de vivre l'instant présent en s'adaptant aux circonstances, aller dans le sens du Tao pour ne pas subir les choses. Vivre l'instant présent c'est avoir conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions, savourer la vie et ne pas fuir en cas de gêne ou de douleur, c'est en somme être plus présent à soi et aux autres et cette dimension est essentielle pour le praticien de Shiatsu. Il ne faut pas rester figé mais s'exposer au changement, s'inscrire dans la dynamique cyclique de la nature qui nous permet de nous débarrasser de nos peurs et d'expérimenter notre potentiel de vie sans restriction. Dans le chapitre 8 du Tao-te-king il est écrit que « l'homme du bien suprême est comme l'eau », il faut de sorte agir dans l'eau. L'eau est dans le Tao le symbole du calme agissant, la passivité active. Agir comme l'eau signifie faire le calme en soi et analyser le problème sous toutes ses facettes de manière à contourner l'obstacle. Il faut comprendre que dans les situations de conflit ou d'impasse, agir en force, affronter brutalement les problèmes est souvent inutile ; cela consomme beaucoup d'énergie vitale en vain. C'est ainsi que l'eau, calme et entêtée, se fraye un chemin et atteint son but sans efforts superflus. Cette démarche peut s'employer dans notre société dans tous types d'environnements : travail, amis, couple... Vivre en société selon le Tao c'est sans cesse s'adapter, trouver l'attitude juste, être à l'écoute dans la présence, se détacher de l'ego pour ne faire qu'un pour vivre dans le « Un ». Dans le Tao-te-king, chapitre 22 il est dit : « Le sage embrasse l'Un, devenant un modèle, il ne s'exhibe point et du coup resplendit ». « Embrasser l'Un » signifie qu'il faut cesser de vivre dans la division, vivre dans l'unité en conscience afin de ne plus être dans les opposés car dans le cosmos tout est Un. Dans le « un » on ne juge plus, on est un tout. Ainsi il est nécessaire de réduire le « moi », le ramener à sa juste proportion dans la chaîne du vivant, ne pas faire passer son ego avant toute chose et prendre en considération le moi d'autrui comme on prend soin du sien, avec respect et bienveillance. Ainsi l'on devient un exemple, on inspire le respect aux autres qui se sentent en confiance et non jugés ; le respect devient alors source d'inspiration, il invite à suivre la voie. Tout n'est que souplesse et adaptation et ceci est l'équilibre recherché par le praticien qui est sur la voie. Il appréhende son environnement avec tous ces sens que ce soit par l'observation de la nature, le goût et l'attention portée aux saveurs et aux aliments, il ressent par sa peau et son corps le climat, il touche des matières et use d'objets au quotidien, il entend et écoute les autres. On peut considérer qu'il affine ses sens dans la voie du Tao, il développe ses capacités empathiques, il perfectionne son art sensoriel.

## **Conclusion :**

Le Shiatsu pourrait être vu comme « l'Art des Cinq Sens » ou un art multisensoriel tant tous les sens sont utilisés et aiguisés. Nous avons pu voir par analogies avec l'art pictural que le Shiatsu pouvait être vu comme un art de l'observation, avec la sculpture un art du toucher ou avec la danse un art du mouvement développant les facultés proprioceptives qui sont considérées par certains scientifiques comme un sens à part entier. Il est également un art de la restauration de ce paysage corporel ou de ces vestiges architecturaux mais également un art incluant le sens gustatif non pas tant par son emploi direct mais par l'utilisation des saveurs comme réponse au diagnostic; il est également l'art de l'écoute du corps au sens propre et figuré et il pourrait être vu comme un art olfactif, non pas un art qui userait du nez en tant que tel bien qu'en médecine chinoise il existe un diagnostic par l'odorat qui est souvent peu utilisé, mais dans le sens où il utilise la capacité de sentir, sentir avec tout son corps, sentir instinctivement ce qui ne va pas au niveau énergétique. D'ailleurs ne dit-on pas sentir le danger ? Dans le sens où tout le corps sent, ressent : poils qui se hérissent, palpitations

cardiaques...Le shiatsu est bien plus qu'un art des sens et si nous avons pu voir qu'il était également un art de vivre selon le Tao telle une philosophie, nous comprenons alors, qu'il est bien plus que cela, tellement il intègre tous les sens tout en développant aussi, une sensibilité bien plus vaste que celle de nos sens. Le Shiatsu est « l'Art du sensible » celui qui unit l'Homme et l'univers tant dans la perception sensorielle de celui-ci que dans son approche globale et sensitive mais encore dans ses facultés proprioceptives qui lui permettent de l'exprimer et de le vivre de l'intérieur, par expérience, à l'image du Tao qui ne s'apprend pas par des livres mais s'expérimente. Le Shiatsu est un art du sensible qui relie de fait, le microcosme au macrocosme; il renvoie à l'infiniment petit et l'invisible au travers des sensations internes du corps ou encore de par sa dimension organique et il renvoie par son approche sensible, au macrocosme de par les énergies qui régissent l'univers avec ses lois harmonieuses. Le Shiatsu permet de se découvrir soi même au niveau corporel, psychique et émotionnel, il permet également de découvrir l'autre dans sa globalité puis dans son intimité, les autres, et permet donc une plus grande sensibilité envers son environnement. Le Shiatsu développe notre sensibilité et notre approche de la nature humaine certes, mais de la nature également, la grande Nature, celle qui régit notre environnement, celle d'où tout émerge, d'où le TOUT émerge et donc le UN. De fait, le Shiatsu ne permet-il pas en quelque sorte d'explorer la Vie en conscience ? Cette expérience naturelle, cette exploration du subtil ne permettent-elles pas à l'Etre de s'épanouir dans sa véritable grandeur, de s'ouvrir au spirituel?

# Bibliographie

Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, Michel Odoul, « Shiatsu et reflexologie pour les nuls », First Edition, 2009.

Aristote, Traité des « Partie des animaux » et de « La marche des animaux » Livre I, Hachette, 1883.

Paul Claudel « L'œil écoute », Gallimard, 1946.

Basile Doganis, « Pensée du corps: la philosophie à l'épreuve des arts gestuels japonais(danse, théâtre, arts martiaux)», Les belles lettres, 2013.

Hervé Eugène « Perfectionnement au kenko shiatsu traditionnel », Edition Chiron, 2009.

Margaret N. H' Doubler, « Danse, une expérience artistique créative», Editions Gremese, 2015

Huang Di «Nei tching sou wen », edition Pardes, 1999.

Giovanni Maciocia, extrait de la page 304, « Les principes fondamentaux de la Médecine Chinoise», 2 ème édition. Editions Elsevier Masson, 2013.

Shizuto Masunaga, « Shiatsu et médecine orientale », Le courrier du livre, 2010.

Louis Nizer « Between you and me », Beechurst Press, 1948.

Merleau Ponty « le visible et l'invisible », suivi de notes de travail, Gallimard, 1964, p177.

John Ruskin « The two paths», Smith, Elder & co, Londres, 1859.

Philippe Sionneau, « La diététique du Tao », Guy Tredaniel, 2001.

Simongini Emilio et Bultrini Leda, « Le psychisme dans la médecine chinoise: les troubles du shen, huitième leçon», Edition quintessence, 2014.

Hu Sihui « Yin Shan Zeng Yao», xianggang, Zhong wen da xue chi ban she, 2004.

Lao Tseu, « Tao te king », Edition Vattolo, 2014.

Léonard de Vinci, « 14 manuscrits de l'institut de France », Edition Sansot, 1910.

Yu Kuang Qing, « Qi Qing Bing Bian Liao », Editions scientifiques médicales, Bei Jing, 1998