

# Ce qu'est le Shiatzu, pourquoi il agit

*Extrait du 1<sup>er</sup> chapitre du livre « l'acupuncture sans aiguilles »*

Vous plairait-il d'avoir plus d'énergie et de vitalité ?

Aimeriez-vous gagner en sérénité ?

Aimeriez-vous vous libérer des souffrances causées par des maux tels que les migraines, les douleurs lombaires, la constipation ou la tendinite ?

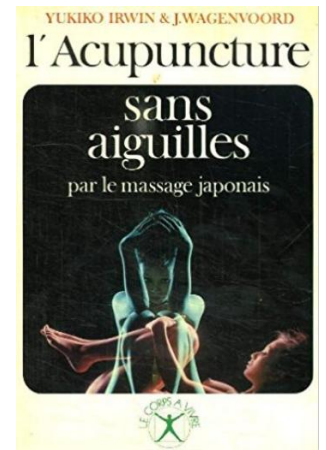
Aimeriez-vous avoir une vie sexuelle plus intense ?

Aimeriez-vous paraître plus jeune ?

Si vous répondez « oui » à chacune de ces questions, et j'imagine mal celle ou celui qui répondrait « non », je vous conseille d'adopter l'acupuncture sans aiguilles (Shiatzu).

J'estime qu'elle devrait tenir une place importante dans votre vie.

Elle peut contribuer rapidement à vous relaxer, à vous sentir plus en forme, à vous rendre plus jeune et plus énergique.



Shiatzu est un mot dérivé du japonais *shi*, qui signifie « doigt », et *atzu*, « pression ». C'est un art précieux pour maintenir le corps en bonne santé, l'aboutissement de quatre mille ans de médecine, de thérapie et de philosophie orientales.

Il est entré au cœur de ma vie lorsque, jeune fille, j'ai fait connaissance à Tokyo, vers la fin des années quarante, d'un thérapeute shiatzu. C'était un homme assez âgé, qui venait traiter ma tante pour des maux de tête qui l'épuisaient, et dont elle souffrait depuis des mois. Après l'avoir examinée, il conclut que les contraintes de sa vie professionnelle ajoutées à celles de sa vie de femme avaient provoqué les tensions physiologiques et psychologiques qui en étaient le douloureux prolongement. Il affirma qu'en pratiquant le Shiatzu il relâcherait les muscles trop tendus, éliminerait la tension et aiderait le sang à mieux irriguer le corps tout entier. Et, au terme de plusieurs mois de thérapie shiatzu intensive, les maux de tête disparaissaient pour ne plus revenir. Durant toute cette période, je me pris d'un vif intérêt pour l'art du Shiatzu, et le thérapeute m'engagea à suivre son enseignement. J'étais profondément impressionnée par son savoir-faire, sa sincérité et le calme serein qui émanait de lui. Je désirais transposer toute cette expérience acquise sur moi-même...

Bien que le Shiatzu soit connu et pratiqué dans tout le Japon, il est demeuré virtuellement ignoré en Occident jusqu'à ce que l'acupuncture commence à retenir l'attention d'un vaste public. L'acupuncture utilise des aiguilles enfoncées aux points clefs du corps. L'art du Shiatzu est basé sur ces mêmes points clefs du corps, mais, au lieu d'y enfoncer des aiguilles, on exerce une pression sur lesdits points à l'aide des pouces, des autres doigts et des paumes. Je le décris souvent sous le terme d'« acupression ».

Les Sages des temps anciens croyaient que les méridiens servaient de passages conducteurs au travers desquels circulait l'énergie de l'univers pour se répandre dans tout l'organisme, maintenant ainsi le corps et l'univers en harmonie. Selon leur théorie, la maladie ou la douleur ne survenait que lorsque ces « conduits » se trouvaient bloqués, ce qui provoquait la rupture de l'harmonie du corps, le flux énergétique ne passant plus. En enfonçant dans le corps des aiguilles d'une extrême

finesse aux points déterminés sur les méridiens et sur les points qu'ils relient, ils pensaient parvenir à supprimer le blocage et à restaurer la puissance d'énergie initiale. Ils croyaient également que des soins périodiques permettraient aux sujets bien portants de conserver intact leur flux d'énergie et d'éviter la maladie. Ce sont ces conceptions qui donnèrent naissance à la science de l'acupuncture.

Au cours des années, l'acupuncture s'est hissée au rang d'une discipline médicale sophistiquée, toujours fondée sur les concepts anciens, c'est-à-dire sur la nécessité de maintenir un équilibre entre toutes les régions du corps humain, au-dedans comme au-dehors, d'où l'importance de l'environnement extérieur.

L'acupuncture chinoise pénétra au Japon voici treize cents ans. Le Shiatzu s'y développa au xv<sup>m</sup><sup>e</sup> siècle, combinant l'acupuncture et la pratique *amma* du massage oriental traditionnel. *Am* (pression), *ma* (caresse) consistait à exercer simplement des pressions et des frictions sur les parties douloureuses du corps à l'aide des doigts et des paumes des mains. On avait établi que la pression directe des pouces et des doigts sur les points méridiens de l'acupuncture permettait d'obtenir les mêmes résultats. Ces points sont, en effet, les écluses qui, stimulées par la pression directe, favorisent le courant des systèmes d'énergie.

On considère cette innovation comme étant à l'origine du Shiatzu tel que nous le connaissons aujourd'hui, bien qu'il ait fallu près de deux cents ans pour que ce mot, dans les années 20, entre dans la langue japonaise. On compte actuellement plus de vingt mille thérapeutes shiatzu autorisés au Japon, et cet art est devenu lui-même d'une pratique courante dans la vie japonaise.

Malgré sa ressemblance étroite avec l'acupuncture et l'analogie de leurs effets, je préfère de beaucoup le Shiatzu en tant que discipline individuelle pour les sujets jouissant d'une santé normale. L'acupuncture est essentiellement une façon de soigner les maladies, tandis que la fonction principale du Shiatzu est de maintenir santé et équilibre, encore qu'il puisse aussi triompher de nombreuses maladies et états douloureux.

Le Shiatzu ne présente aucun des risques d'infection ou de choc inhérents à la thérapie par l'acupuncture. Alors qu'une personne sans qualification ne saurait pratiquer l'acupuncture, n'importe qui, virtuellement, peut assimiler les techniques de base du Shiatzu. Et on peut l'appliquer sur soi-même sans difficultés.

Il est cependant indispensable de prévenir les personnes qui apprennent à pratiquer le Shiatzu, ou à se faire soigner selon ce principe, qu'il ne faut jamais intervenir sur quiconque se trouve en proie à la fièvre ou atteint d'infection, ou souffrant de désordres organiques internes, ou sujet aux hémorragies internes que provoquent notamment les ulcères de l'estomac et du duodénum, ou encore s'il y a fracture osseuse.

Que vous soyez homme ou femme, le Shiatzu peut de toute façon embellir votre vie. Sa pratique conduite avec intelligence et persévérance, associée à un régime convenable et à l'exercice physique, vous donnera les résultats que vous en espérez. Vos muscles se détendront, vos douleurs s'apaiseront, les tensions nerveuses diminueront. Tirez-en profit. Et vous découvrirez que le poète de l'Antiquité qui disait *mens sana in corpore sano* —

ce que je traduis librement par « les idées saines et la vitalité naissent d'un corps sain » — avait raison.

