

Mieux que les médicaments antistress, le shiatsu

Allongé habillé au sol sur une natte, un massage shiatsu, dit "thérapeutique", vous redonne de l'énergie. Toute la philosophie de cette technique japonaise repose sur le taoïsme - qui fait partie des trois enseignements de la Chine classique avec le confucianisme et le bouddhisme.

"Ne poussez pas la rivière, elle coule toute seule", résume Bernard Bouheret, kinésithérapeute, praticien et enseignant de shiatsu thérapeutique depuis trente ans. "Le tao vise à conquérir un état de paix intérieure en harmonie avec le temps qui passe et aussi avec le temps qu'il fait", explique M. Bouheret qui vient de publier *Shiatsu thérapeutique et plantes d'Amazonie* (Testez éditions, 192 p., 29 euros).

Au début de la séance, M. Bouheret fait un bilan du pouls, qui consiste à saisir douze pulsations sur l'artère radiale des deux poignets. "Cela nous renseigne sur l'état énergétique des organes et sur l'équilibre global du corps", explique-t-il. Le bilan de la prise de pouls nécessite doigté, réceptivité, intuition et déduction. "On dit que l'on ouvre la porte de l'être du patient", indique M. Bouheret.

Commence alors la séance de massage. Quarante-cinq minutes après, vous vous sentez apaisé. Le shiatsu "vise à restaurer la libre circulation de l'énergie dans le corps. Chaque point est comme une écluse qui s'ouvre ou se ferme suivant les besoins (saisons, climats, horaires de la journée, dysfonctionnements, etc.)", détaille M. Bouheret.

Le shiatsu est une discipline énergétique manuelle à vocation non médicale. Issu de la médecine traditionnelle chinoise, il appartient au domaine du bien-être et du confort des personnes, explique Claude Didier, porte-parole de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST). Face à la société de mal-être, on ne propose pas du Prozac, mais du shiatsu."

Se prendre en main

"Le shiatsu thérapeutique pose un bilan de santé et demande à la personne concernée de se prendre en main pour retrouver la voie juste et l'équilibre, alors que dans le shiatsu, dit "de bien-être", le receveur ne fait que déguster sans rien attendre d'autre que le plaisir de recevoir", insiste M. Bouheret.

Face à des muscles raidis, le plus souvent par le stress de la vie quotidienne, le masseur redonne de la circulation, de la vie, de la légèreté, de l'équilibre. "Le shiatsu thérapeutique est une véritable médecine manuelle, enseignée et reconnue

au Japon depuis 1955. Elle règle plus ou moins les mêmes choses que l'acupuncture, et ce n'est pas peu...", affirme M. Bouheret. Si elle ne guérit pas les maladies, cette discipline "aide le corps à s'auto guérir. C'est une forme d'hygiène naturelle qui stimule les défenses naturelles, un art du bien-être", selon M. Didier.

Créée en 1994 avec la volonté d'"organiser la profession", la Fédération de shiatsu rassemble 3 000 membres et une centaine d'écoles affiliées. "Nous sommes très vigilants sur la formation", assure M. Didier, qui précise qu'"il y a 30 % de recalés." Signe de reconnaissance, la FFST intervient chaque semaine, dans le service du professeur Bernard Debré à l'hôpital Cochin, à Paris, pour dispenser des séances de shiatsu au personnel soignant.

Pascale Santi