Shiatsu

Edition 8/2013

Association Suisse de Shiatsu

Chères lectrices et chers lecteurs

Nous nous réjouissons de pouvoir vous envoyer la nouvelle édition du shiatsu avec des contributions sur les thèmes les plus actuels.

Dans la première partie sur le développement de la profession, vous pourrez approfondir le nouveau profil de compétences de la/du thérapeute complémentaire avec Peter Itin.

La collaboration entre thérapeutes de shiatsu et médecins sera centrale dans le travail de relations publiques de l'ASS cette année, et une interview avec des membres du comité montre ce qui les motive et comment ils vivent leur engagement pour l'ASS.

Dans le chapitre théorie et pratique, Wilfried Rappenecker présente les thèmes du prochain congrès de shiatsu à Kiental, et nous apprenons beaucoup sur le shiatsu de bébés et enfants et sur le système énergétique humain et les possibilités de l'équilibrer.

Le Danced Bodywork montre qu'on peut aussi relier le shiatsu avec le mouvement et le contact et le travail corporel aquatique en quoi réside la spécificité de cette méthode TC. Des expériences et réflexions d'une thérapeute fraîchement diplômée, respectivement d'un client inspiré ferment ce cahier.

Nous remercions les auteur-e-s pour leurs contributions et Marton Radkai pour ses images inspirantes et nous vous souhaitons un bel été tranquille et beaucoup de plaisir en lisant!

L'équipe de rédaction

Sommaire

Développement de la profession

4 Du traitement de shiatsu à la thérapie complémentaire avec le shiatsu
8 Nouvelles études sur le recours au shiatsu et sur ses effets – vers une meilleure collaboration avec les médecins
10 Le travail associatif au sein de l'Association Suisse de Shiatsu – impressions et expériences

Théorie et pratique

14 Quatrième congrès européen de shiatsu à Kiental du 9 au 12 octobre 2014
16 Le shiatsu et l'enfant – un grand champ d'activité pour les praticien-ne-s de shiatsu
21 Le milieu
24 Danced Body Work – comment le toucher se transforme en mouvement
27 WATSU® (shiatsu aquatique) et WATA® (danse aquatique)

Expériences

29 Diplômée – et maintenant? Un témoignage
31 Témoignage d'un client de shiatsu né en 1922
32 Le nouveau livre, Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis

Annonces 33

Shiatsu-Shop 36

Impressum 36

Du traitement de shiatsu à la thérapie complémentaire avec le shiatsu

Peter Itin

J'ai appris une méthode, mais j'exerce une profession. Cette phrase montre le chainon manquant aux formations de shiatsu telles qu'elles étaient offertes jusqu'à présent. Des enseignants merveilleux m'ont transmis une méthode géniale. Mais après le diplôme, j'ai dû apprendre encore certaines choses par moi-même avant d'assurer en tant que thérapeute indépendant et responsable toutes les facettes de la profession avec une bonne compétence. Avec le diplôme professionnel fédéral en Thérapie Complémentaire, la formation professionnelle devient quelque chose d'entier et d'accompli.

Est-ce que l'essence du shiatsu se perd dans la thérapie complémentaire?

Cette question m'est souvent posée. Ma réponse est alors: non, au contraire. La thérapie complémentaire (TC) se construit sur la base des méthodes. Les exigences aux formations de méthode sont posées par les associations professionnelles qui représentent une méthode et qui la portent. Cependant, les exigences minimales aux formations de shiatsu se réfèreront au profil de compétences de la thérapie complémentaire selon son profil professionnel. Une compétence est la capacité d'utiliser les connaissances, les attitudes et habilités acquises et de les combiner afin de gérer avec succès une situation professionnelle concrète.[1]

L'essence rayonne encore plus!

Le profil professionnel Thérapie Complémentaire exprime très clairement la qualité de notre travail. Il peut être téléchargé en version électronique sur le site de l'Organisation du monde du travail Thérapie Complémentaire (OrTra TC) (voir note 1). Il est avantageux, mais pas nécessaire de l'ouvrir pour la compréhension de cet article qui souhaite démontrer comment le profil professionnel contribue à clarifier l'identité professionnelle et à la rendre transparente pour l'extérieur.

Il décrit d'abord les différents champs d'activité et la clientèle. Ensuite, les bases principales de la thérapie complémentaire – représentation de l'être humain, objectifs, travail thérapeutique et phases du processus – sont décrites. Après l'énumération des méthodes reconnues, six domaines de compétence (A – F) de la thérapie complémentaire sont décrits. A et B explicitent les compétences centrales et reflètent notre activité principale: elles habilitent au travail avec les clientes et clients et avec les personnes de référence. Les domaines de compétence C à F cernent les compétences d'action d'appoint qui sont nécessaires pour gérer de manière indépendante et responsable un cabinet de thérapie complémentaire.

Les compétences centrales décrites dans le profil professionnel TC «A Compétences en thérapie complémentaire» (p. 8) se réfèrent aux quatre phases du processus:

- A1: Rencontre – introduit le processus thérapeutique
- A2: Travail – se centre sur le corps et les processus
- A3: Intégration – approfondit les processus
- A4: Transfert – garantit la durabilité au quotidien.

Dans cet article je démontre à l'exemple de la première compétence centrale (A1 – Rencontre) comment l'essence de notre travail s'exprime dans le profil professionnel TC.

La rencontre met en route le processus thérapeutique

La rencontre s'oriente à l'action. Le début d'une thérapie contient l'exécution d'un bilan, mais dépasse de loin cette activité. Le mot rencontre signifie aussi entrer en relation. Il fait allusion à une attitude ouverte et empathique et à un dialogue verbal ou non-verbal entre deux partenaires égaux. Un profil de compétences qui aurait utilisé au lieu de «rencontre» le terme «bilan et planification de la thérapie» aurait un impact technocratique et mécanique et réduirait la complexité de cette activité de manière significative.

Un profil professionnel doit être bref et succinct dans la formulation. La compétence de rencontre est décrite dans le profil professionnel TC avec seulement six phrases. Des éléments importants du travail thérapeutique ont été extrêmement condensés et ci-après je les présenterai avec les réflexions qu'elles ont inspirées – elles témoignent d'un univers impressionnant:

Façonner la relation

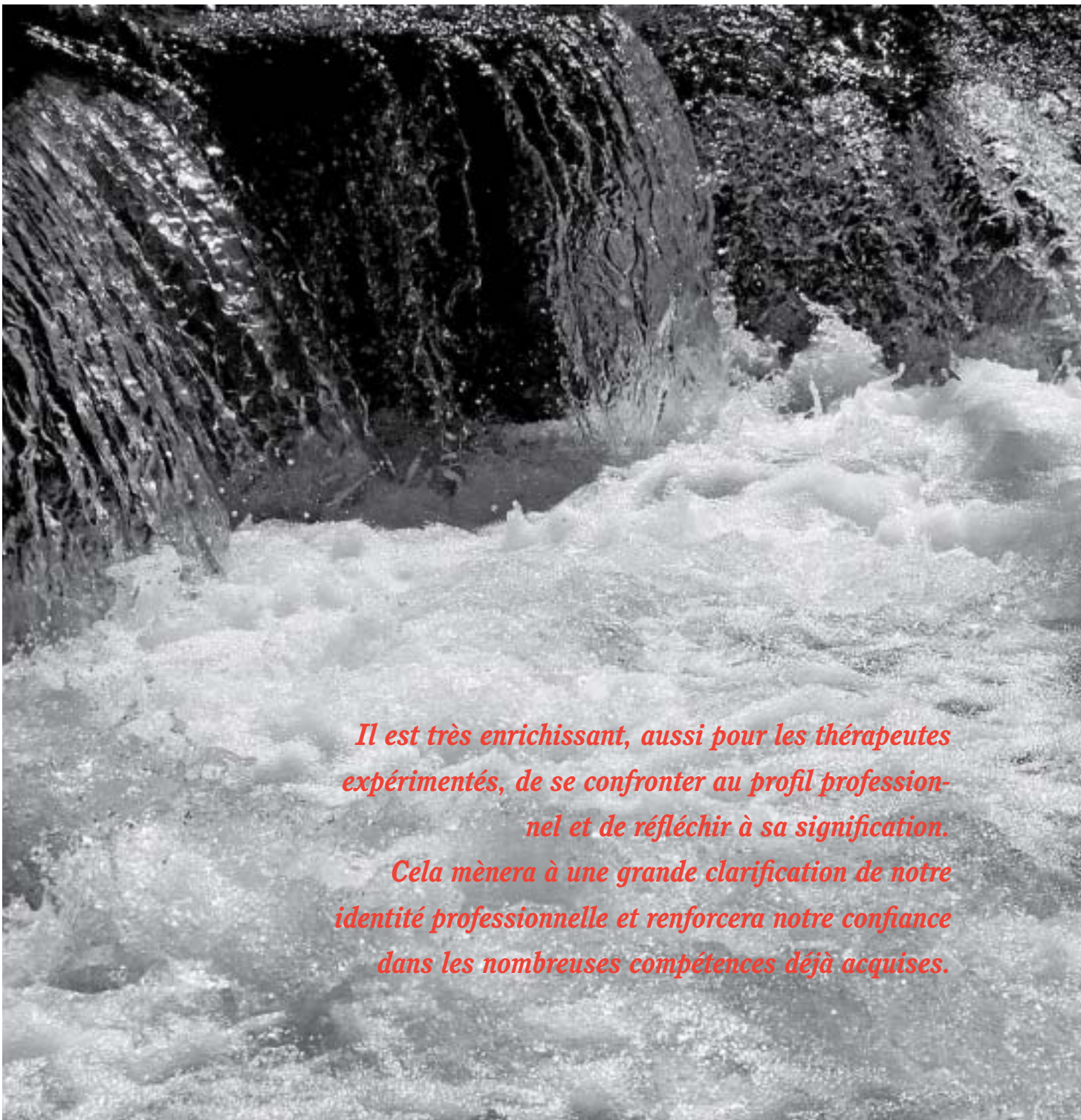
La première phrase sous A1 est par conséquent «Les thérapeutes complémentaires accueillent leur client-e avec empathie et intérêt». Cette formulation indique que l'authenticité et la crédibilité des thérapeutes, leur capacité d'être en résonance, leurs attitudes et la qualité de la relation thérapeutique sont très importantes pour l'efficacité d'une thérapie.

Ceci a également été prouvé par des études cliniques de manière scientifique.[2] Façonner la relation thérapeutique est d'une grande importance en shiatsu. Déjà Masunaga avait mis l'accent sur une attitude qui soit le plus libre possible de l'égo du / de la praticien-ne et sur l'importance de «la sympathie et de l'empathie pour le patient». Il disait déjà en 1977 que la qualité de la relation humaine avait «une très grande influence sur chaque thérapie et son succès».[3] Dans des cours de formation continue j'enseigne comment nous pouvons utiliser efficacement le champ inter- et transpersonnel dans un sens thérapeutique. Chaque école et enseignant-e utilise ses propres termes, mais au fond il s'agit toujours de créer un champ énergétique ou un containment («contenant») dans lequel les forces d'autorégulation sont activées et soutenues.

Donner et garantir une sensation de sécurité

La deuxième phrase sous A1 est «Ils / elles construisent avec lui / elle une relation de confiance, respectent ses intérêts, ses valeurs et ses droits». Elle se réfère à la signification importante et largement reconnue d'un cadre thérapeutique qui est un endroit sûr («safe place»). Ce qui en fait également partie: informer les client-e-s sur notre méthode, ses possibilités et limites.

En annexe au profil professionnel (p. 14 et suivantes), les compétences centrales sont encore davantage sous-divisées selon les quatre étapes IPRE (recueil d'informations, planification,



Il est très enrichissant, aussi pour les thérapeutes expérimentés, de se confronter au profil professionnel et de réfléchir à sa signification. Cela mènera à une grande clarification de notre identité professionnelle et renforcera notre confiance dans les nombreuses compétences déjà acquises.

réalisation, évaluation). En tout, 17 phrases sur A1 Rencontre décrivent ces étapes et on y trouve cette phrase sous Réalisation. Aussi la sixième phrase de A1 fait partie du thème «endroit sûr: «Ils / elles savent ce qui est de leur compétence et connaissent leurs limites professionnelles». Dans l'annexe (p. 14), cet aspect est explicité ainsi: «Dirige la cliente et le client à d'autres spécialistes si la situation ne peut être résolue par la thérapie complémentaire.»

Ce thème est aussi en relation à la compétence «agit selon les principes de l'éthique professionnelle» qui est expliquée sous D1 et qui fait partie des compétences d'appoint. Si on creuse davantage, on peut encore trouver d'autres aspects qui donnent la sensation de sécurité dans la thérapie: nous donnons des informations sur le local de notre cabinet ou sur le mode de facturation. Nous saisissons, en dialoguant avec notre client-e, sa résilience. Ou bien le fait d'attirer l'attention sur les ressources internes et externes, en faisant des exercices de qi gong de centrage, a un effet stabilisant et peut être indiqué en cas de grande vulnérabilité psychique. Reconnaître des urgences psychiques et physiques et agir de manière empathique et adéquate dans ces situations sont d'autres prérequis pour pouvoir offrir et garantir un espace sûr.

Faire un bilan

La troisième phrase sous A1 est: «Ils/elles effectuent une anamnèse conforme à la méthode.» L'évaluation énergétique utilisée en shiatsu est donc ancrée dans la thérapie complémentaire et garde sa valeur centrale. Cependant, elle est intégrée dans le champ relationnel mentionné ci-dessus. Les formes de bilan spécifiques au shiatsu sont enseignées dans un cadre connu et contiennent par exemple le bo-shin, le dialogue et le bilan du hara. Il existe cependant aussi des formes qui diffèrent d'une école à l'autre et dans la pratique professionnelle nous apprenons d'autres formes de bilan tout en pouvant nous appuyer sur notre propre trésor d'expériences.

Déterminer ensemble le chemin

La quatrième phrase sous A1 est: «Ils / elles définissent avec leur client-e les objectifs et le plan thérapeutique.» Elle se réfère à ce que nous agissons «ensemble» avec les clientes et clients et non pas «pour elles / eux», en décidant à leur place, en faisant pour elles/eux. Parfois on entend dire un médecin par exemple «là nous allons faire un RMI…» – c'est un ordre qui doit être suivi. Les patient-e-s doivent «être patient-e-s» dans le sens classique du terme et doivent se conformer. Les questions sont perçues comme dérangeantes et souvent répondues dans un langage spécifique incompréhensible, voire pas du tout.

Dans le cadre thérapeutique il doit exister un soi-disant informed consent, un accord sur l'intervention prévue, basé sur le fait d'avoir dûment été informé-e en tant que client-e. Nous proposons, offrons et invitons par rapport aux actes et au plan thérapeutique, mais nous n'agissons pas sans l'accord de nos client-e-s. Cette attitude intérieure est très importante et n'est pas qu'une question de respect, mais a aussi à voir avec la compliance, le comportement coopératif des client-e-s qui en découle.

Profil des compétences TC

		Domaines de compétence	Compétences professionnelles 1	2	3	4	5
Compétences centrales	A	Compétences en thérapie complémentaire	Rencontre – introduit le processus thérapeutique	Travail – se centre sur le corps et les processus	Intégration – approfondit les processus	Transfert – garantit la durabilité au quotidien	Dirige et configure des processus centrés sur le corps destinés à des groupes
	B	Collaboration avec les client-e-s	Travaille avec des personnes de référence en fonction du cas	Travaille avec des spécialistes d'autres disciplines en fonction du cas			
Compétences d'appoint	C	Développement personnel	Se perfectionne au plan professionnel	Se perfectionne au plan personnel	Soigne son équilibre		
	D	Professionalisme	Agit selon les principes de l'éthique professionnelle	S'engage pour la profession et la représente			
	E	Relations publiques et constitution de réseaux	S'occupe de la promotion de la santé	Constitue un réseau professionnel	Travaille dans une équipe en tant que spécialiste		
	F	Direction et gestion d'un cabinet	Dirige le cabinet	Assure et développe la qualité			

Selon l'OMS, dans les pays développés les malades chroniques suivent seulement 50 % des conseils de traitements médicaux (y inclus la prise de médicaments).[4] En cas de réactions au stress typiques – tensions douloureuses, problèmes du sommeil et de la digestion – la durabilité de l'effet de la thérapie ne peut souvent être garantie que par le changement du comportement. Il serait vain de montrer à un-e client-e un exercice de détente pour faire à la maison si elle / il n'a pas envie de le faire au quotidien, parce que l'exercice est trop difficile ou parce que la personne n'a pas compris qu'elle doit créer les conditions nécessaires à la réussite de son projet (p. ex. se réserver un moment fixe dans la journée pour les exercices). Mais aussi le travail en shiatsu proprement dit demande un travail de clarification préalable, par exemple au sujet de la qualité du toucher (par exemple en cas de traumatismes), du positionnement de la cliente / du client ou de la signification donnée au dialogue thérapeutique.

Façonner ensemble le processus

La cinquième phrase met l'accent suivant: «Ils / elles considèrent dès le début leur client-e comme étant partie prenante au processus.» Masunaga avait écrit: «Je ne fais rien d'autre que de donner aux patients qui en sont capables, l'opportunité de se guérir eux-mêmes.»[5]

Le profil professionnel TC formule à la page 4 en tant qu'objectifs thérapeutiques «renforcement de l'autorégulation, stimulation de la perception et de la prise de conscience de soi et consolidation de la compétence de guérison» et les décrit plus en détail. Les mêmes objectifs pour notre travail se trouvent également dans le profil professionnel de l'ASS.[6] En plus de servir de base au bilan, le dialogue thérapeutique avant le traitement aura également pour fonction d'orienter sur les aspects de la salutogénèse contenus dans la thérapie complémentaire.[7]

Les phrases correspondantes dans l'annexe Compétences du profil professionnel TC (p. 14) sont: «Relève les problèmes, les craintes et les peurs (de la cliente et du client), ainsi que son expérience avec des ressources stimulantes, des stratégies et des modes de gestion positifs. Focalise l'attention du / de la client-e sur la compréhension de sa situation et l'appréciation des chemins suivis jusqu'à ce jour.» Le dialogue thérapeutique ne remplace ni la psychothérapie, ni un coaching professionnel, mais il peut donner des indications pour l'utilité d'un éventuel soutien dans ce sens.

50 phrases cernent tout le trésor de compétences

Six phrases du profil professionnel saisissent la compétence «Rencontre – introduit le processus thérapeutique». La totalité des compétences TC est décrite en 50 phrases. Il est très enrichissant, aussi pour les thérapeutes expérimentés, de se confronter au profil professionnel et de réfléchir à sa signification. Cela mènera à une grande clarification de notre identité professionnelle et renforcera notre confiance dans les nombreuses compétences déjà acquises. En même temps, notre travail devient plus ciblé et efficace et nous décelons si un approfondissement est nécessaire.

La Passerelle TC avait pour beaucoup d'entre nous exactement cet effet. Elle sera remplacée dès 2014 par la nouvelle procédure d'équivalence Certificat de branche (CB) pour les praticien-ne-s en exercice. Ce CB sera une des conditions d'admission à l'examen professionnel supérieur. La réflexion sur notre activité professionnelle par rapport aux compétences concernera donc toutes les personnes qui voudront obtenir le diplôme fédéral en Thérapie Complémentaire. L'orientation aux compétences est un principe fondamental de la formation professionnelle actuelle et sera également un thème important lors du congrès de shiatsu européen de Kiental en 2014.

J'espère que cette contribution vous motivera à étudier et appliquer le profil professionnel TC. Mon cours de formation continue à l'ESI en octobre fournira une bonne opportunité à réfléchir sur les compétences centrales par la discussion et des exercices.[8] ■

Peter Itin, auteur du livre «Shiatsu als Therapie», actif pour l'ASS depuis 1996 dans diverses fonctions, co-initiateur du projet pour un diplôme fédéral en Thérapie Complémentaire, co-auteur du profil professionnel Thérapie Complémentaire, président de la commission d'examen de l'OrTRa TC, www.peteritin.ch

Sources:

1 *Voir glossaire (seulement en allemand), http://www.ortra-tc.ch/analyse-du-domaine-professionnel-adp*

2 *P. ex. Konrad Michel, Psychiatrie und Psychotherapie sind (endlich) auf das Gehirn gekommen, Schweiz Med Forum 2006; 6: 569–575 (téléchargement sur: http://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/michel.pdf)*

3 *Shizuto Masunaga, Les 100 récits du traitement, Le Courrier du Livre, 2010 S. 207, et Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, Scherz 1993, p. 33*

4 *http://www.who.int/chp/knowledge/publications/adherence_report/en*

5 *Shizuto Masunaga, 2010, p. 242*

6 *Profil professionnel de la / du thérapeute de shiatsu, Association Suisse de Shiatsu, 2005, p. 6*

7 *Voir Représentation de l'être humain, p. 4 du profil professionnel, le document «Bases de la Thérapie Complémentaire» http://www.ortra-tc.ch/analyse-du-domaine-professionnel-adp et divers articles sur mon site: http://peteritin.wordpress.com/Beiträge*

8 *Cours: sa / di du 19 au 20 octobre 2013 à Zurich: http://www.shiatsu-institut.ch/veranstaltungen/441/von-der-shiatsu-behandlung-zur-komplementärtherapie-mit-shiatsu*

Nouvelles études sur le recours au shiatsu et sur ses effets – vers une meilleure collaboration avec les médecins

Barbara Frank

Les données et résultats d'études sur le recours au shiatsu et sur ses effets ont été résumés dans un article mis à jour récemment qui se trouve sur http://www.shiatsuverband.ch/index.php/indications.html.*

La plupart de ces études sont nées de la collaboration entre thérapeutes de shiatsu et dirigeant-e-s d'instituts de la médecine complémentaire. Elles ne montrent pas seulement comment le shiatsu thérapeutique agit, mais aussi comment le shiatsu peut changer durablement le comportement en matière de santé et mener à la réduction de visites médicales et de la consommation de médicaments. Les études suivantes ont notamment été analysées et résumées:

1. **L'efficacité du shiatsu vue par les clientes et clients,** Suisse, 2012 (voir *Shiatsu* no 7), basée sur l'évaluation des questionnaires d'évaluation de la qualité thérapeutique remplis par les client-e-s.
2. **Utilisation de la médecine complémentaire en Suisse,** 2012: L'institut pour médecine complémentaire de l'université de Berne a fait un sondage sur le recours aux médecines complémentaires de la CAM (méthodes: homéopathie, ostéopathie, acuponcture, shiatsu et réflexologie). L'étude se base sur les données de la 3ème enquête suisse sur la santé de 2007, soit sur 18 760 interviews par téléphone et 14 432 questionnaires remplis.
3. **Le shiatsu utilisé en réseau avec des médecins de famille, un exemple de la Grande-Bretagne,** 2012: Les auteur-e-s ont étudié l'impact clinique du shiatsu sur les patient-e-s de médecins de famille.
4. **Ménopause et shiatsu,** étude de l'ESI Heidelberg, 2012, lancée pour évaluer l'effet du shiatsu sur les femmes avec des troubles de la ménopause avec le département de médecine complémentaire de la clinique universitaire de Heidelberg. L'évaluation de l'étude s'est faite dans le cadre d'un doctorat sur les approches de traitement en cas de problèmes de la ménopause.
5. **Revue bibliographique mondiale sur le shiatsu et l'acupressure, effectuée en Grande-Bretagne** en 2011 et 2006, sous la direction du centre pour la promotion complémentaire de la santé et la médecine intégrative de la Thames Valley University London, sur demande de l'association de shiatsu britannique.
6. **Le shiatsu comme un exemple de méthode de la CAM qui améliore la compétence de santé,** 2009: Etude sur l'effet du shiatsu sur la compétence de santé, basée sur les données de l'étude citée sous point 7.

7. **Etude européenne sur les effets et l'expérience faite avec le shiatsu,** 2008: Le professeur Andrew Long, directeur de la School of Healthcare de l'université de Leeds, a supervisé sur demande de la European Shiatsu Federation, une association faîtière d'associations nationales de shiatsu, une étude scientifique sur les effets et expériences faites avec le shiatsu en Grande-Bretagne, Autriche et Espagne.
8. **Etude française sur la réduction des effets secondaires de la chimiothérapie par le shiatsu,** 2008, effectuée au sein de l'hôpital de Saintes (F) par Dominique Chevalier (voir Shiatsu no. 5).

Il est d'ailleurs intéressant que les études montrent les effets de façon diverse, mais impressionnante. Elles confirment les expériences de nombreuses clientes et de nombreux clients que le shiatsu agit positivement sur les problèmes physiques et psychiques et qu'il renforce de manière générale la compétence de santé et de guérison:

Le shiatsu fait disparaître les problèmes de santé qui sont engendrés par la perturbation de l'autorégulation naturelle de l'organisme

p. ex. les troubles du sommeil, de la digestion, du cycle menstruel, la ménopause, l'asthme, les problèmes cardiovasculaires, le coup de lapin, la faiblesse immunitaire. Tous ces symptômes peuvent être ramenés à des perturbations du système énergétique, nerveux et hormonal.

- Pour beaucoup de formes de **douleurs** (dos, épaules, tête, nuque, articulations, menstruation), atteindre un état durable sans douleurs ou diminuer les douleurs est un objectif réaliste en shiatsu.
- Le shiatsu **améliore la mobilité et flexibilité** des articulations, tendons et muscles et améliore la performance.
- Le shiatsu **améliore la défense immunitaire.**
- Il agit contre **l'épuisement** et le manque d'énergie.
- Le shiatsu **augmente significativement le bien-être, la vitalité,** un calme profond, la sérénité et le lien avec soi-même.
- Le shiatsu permet **d'améliorer considérablement la qualité de vie** physique et psychique en cas de **problèmes psychiques,** problèmes de la grossesse, crises de vie, états d'angoisse, sentiments de dépression et d'abattement.

Le shiatsu renforce les effets thérapeutiques de la médecine conventionnelle et accélère les processus de régénération et de guérison.

- Le shiatsu peut **réduire les effets secondaires** (p. ex. en cas de chimiothérapie) et améliore la qualité de vie en cas de maladie, même s'il existe peu de chances de guérison (p. ex. en cas du Sida).
- Le shiatsu favorise une prise de conscience au niveau corporel et émotionnel, ce qui induit des **processus de changement** (compréhension, motivation) et est une condition préalable pour un comportement de santé responsable.
- Le shiatsu favorise la **résilience,** soit la capacité de gérer les charges et problèmes qui provoquent, en lien avec d'autres facteurs, des problèmes de santé physiques et psychiques.
- Le dialogue thérapeutique et l'enseignement d'exercices font partie intégrante du shiatsu et favorisent le changement de modes de vie dommageables pour la santé. Ils soutiennent l'accélération et la stabilisation du processus de guérison, la durabilité de l'effet thérapeutique et favorisent la **compétence de santé.**
- Par l'approche holistique et la qualité de la relation thérapeutique, le shiatsu en tant que méthode de la thérapie complémentaire **contribue à diminuer les consultations médicales et la consommation de médicaments.**

SWISSFAMILYDOCS CONFERENCE 2011

Du 29 au 30 août 2013 BERNEXPO Berne

Vers une meilleure collaboration avec les médecins

A Aubonne, un groupe de thérapeutes de shiatsu et deux médecins** ont réfléchi depuis environ une année à la question de comment favoriser la collaboration entre médecins et thérapeutes de shiatsu. Un premier projet en est né: la présentation d'un abstract (article) sur le thème «Shiatsu et médecine générale: complémentarité?» lors du 3ème congrès suisse pour médecins de famille à Berne. Si l'abstract est accepté par le comité d'organisation, un poster sur le sujet pourra être présenté au congrès.
Dans tous les cas, l'ASS sera présente au congrès avec un stand afin de présenter le shiatsu en tant que méthode de la Thérapie Complémentaire.

Dans un deuxième temps, le groupe réfléchira sur l'organisation et la réalisation d'un projet de recherche sur le thème de la collaboration des thérapeutes de shiatsu avec les médecins, éventuellement en recourant aux institutions en Suisse qui ont actuellement pour objectif de développer la médecine complémentaire. Afin d'effectuer une première évaluation à ce sujet, je m'adresse aux thérapeutes de shiatsu qui collaborent déjà avec des médecins et les remercie de me contacter sur bfrankk@bluewin.ch. ■

Barbara Frank, Thérapeute Complémentaire méthode Shiatsu, www.shiatsu-energie-geneve.ch

* Le recours au shiatsu thérapeutique et ses effets – données et faits, Peter Itin, mai 2009; Barbara Frank, décembre 2012

** Lucile Garchéry, Marie-Claude Panchoud, Pierrette Dessous l'Eglise Mange, Nicolas Mory, Nicole Jalil, Sébastien Jotterand

Le travail associatif au sein de l'Association Suisse de Shiatsu – impressions et expériences

Barbara Felber

En tant que membres de l'ASS, nous suivons et nous nous informons plus ou moins intensément sur les thèmes d'actualité touchant à notre domaine professionnel, soit en lisant les News et les courriers ou le site de l'ASS, soit en participant p. ex. à une assemblée des membres. Beaucoup d'entre nous sont intéressé-e-s par notre profession, aussi au-delà de leur cabinet, par rapport à la politique professionnelle, aux relations publiques ou l'organisation de l'association proprement dite. Les informations qui nous aident à nous situer dans un contexte plus vaste sont importantes pour nous.

Notre association professionnelle, l'ASS, nous permet de nous tenir au courant, elle assure la qualité de notre profession et nous soutient dans notre identité professionnelle. Elle ouvre des nouvelles voies au shiatsu et représente notre profession auprès du grand public. L'ASS est composée d'un comité, de plusieurs commissions et domaines d'activité qui se chargent de ces thèmes et de beaucoup d'autres touchant au shiatsu.

Il se peut que, par curiosité ou envie de vous engager, vous souhaiteriez connaître davantage des activités «qui se déroulent en coulisse» et savoir comment le travail dans l'association s'organise, comment on y arrive et comment il est vécu, ce qui motive ceux et celles qui s'engagent et quelles fonctions peuvent être remplies.
Dans ce sens, trois femmes qui sont à différents moments de leur activité associative s'exprimeront par la suite.

Barbara Frank peut regarder en arrière sur une collaboration de 10 ans au sein du comité, dans divers domaines, **Priska Avis** exerce différentes fonctions depuis 4 ans et **Jolanda Fries** vient d'être élue, après sa décision de mettre ses compétences à disposition de l'ASS.

Voici donc les impressions, expériences et motivations de ces trois femmes intéressantes:

Qui es-tu? Depuis quand et dans quelle fonction travailles-tu pour l'ASS? Quelles sont tes autre activités? Qu'aimerais-tu mentionner en plus?

Barbara Frank (BF):
Je suis thérapeute de shiatsu à Genève depuis 2001 et enseignante à l'ISS Carouge depuis 2004. En 2002, j'ai commencé à travailler dans le comité de l'ASS pour rédiger les informations destinées aux membres (News, Shiatsu, textes du site internet, divers textes et lettres), une tâche que j'exerce en partie encore aujourd'hui, et je fais une grande partie des traductions en français. De 2005 à 2013, je me suis également occupée de l'administration du personnel du secrétariat, depuis 2008 j'étais la personne de contact du comité pour les groupes régionaux et je dirigeais la rencontre annuelle des responsables des groupes régionaux. Ensemble avec Barbara Ettler je me suis chargée de l'organisation des foires – j'ai pu transmettre une grande partie du travail de relations publiques à Barbara Ettler en 2008.
De 2007 à 2010 j'étais également vice-présidente et de 2010 à 2013 co-présidente de l'ASS, ensemble avec Barbara Ettler. Il s'y est rajoutée la collaboration au sein du comité de l'Association faîtière Xund depuis 2009, en tant que soutien de l'ASS au collectif des associations membres dans le domaine de la Thérapie Complémentaire, et là je suis également co-présidente depuis 2011.

Dans le sillage de la Passerelle TC, je suis devenue responsable de cours en Suisse romande et depuis peu également experte, et là aussi j'ai beaucoup traduit pour la Passerelle TC.

En dehors de ma vie professionnelle, j'ai heureusement aussi une vie de famille avec deux enfants maintenant presque adultes, chien et chat. Pour mon équilibre j'aime bouger, de préférence dans la nature, mais aussi à l'intérieur – actuellement c'est le kinomichi qui me passionne, parfois aussi la danse. Et depuis peu j'ai commencé à tisser, par plaisir à travailler le tissus et les couleurs.

Priska Avis (PA):
Je m'appelle Priska Avis et j'ai 47 ans. En 1996 j'ai connu le shiatsu en tant que cliente, en 2000 je suis devenue étudiante à mon tour et depuis 2004 je suis thérapeute diplômée.

En 2009, j'ai commencé à travailler au sein du comité ASS et en 2010 j'ai été élue par l'assemblée des membres comme membre du comité. A côté de mon activité thérapeutique, je travaille en tant que chargée de la qualité dans un EMS à Bâle.

Pour mon équilibre personnel, j'aime faire du jardinage, je pratique régulièrement le qi gong, le tai chi et la randonnée et je lis, cuisine et fais de la musique avec plaisir et persévérance.

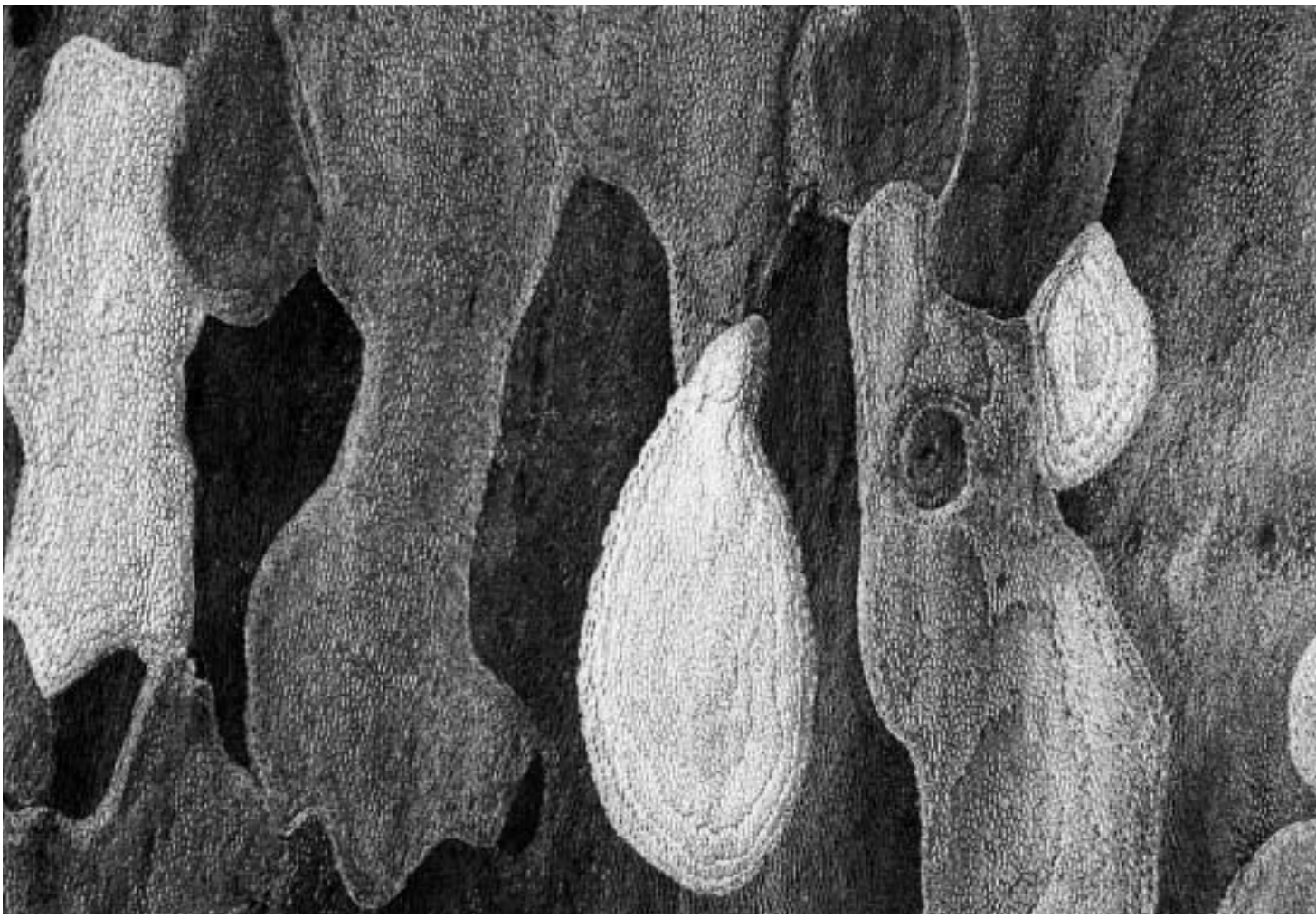
Jolanda Fries (JF):
Je suis Jolanda Fries, thérapeute de shiatsu ASS et depuis 2003 je suis thérapeute indépendante dans mon cabinet à Sursee, depuis 2008 c'est ma profession principale, je travaille donc à 100 % avec le shiatsu. J'aime bien être thérapeute, coach, accompagnante, mais également femme d'affaires, gestionnaire et entrepreneuse. Avant mon époque de shiatsu j'étais co-fondatrice d'une imprimerie à Schenkon et coresponsable pour la fondation de la SA et ses activités et responsable pour l'administration et en partie la production finale.

Dans le comité ASS je suis toute nouvelle et je me réjouis de collaborer pour représenter le shiatsu de manière compétente. Après un premier entretien avec Barbara Ettler et Barbara Frank en automne passé j'ai pu assister à une séance du comité. Depuis j'ai commencé à m'introduire dans quelques activités, mais ce n'est de loin pas terminé. J'ai été élue par l'assemblée des membres du 23 mars 2013 au comité et parce que je présente volontiers le shiatsu auprès du grand public, je me chargerai des relations publiques.

Le shiatsu est mon activité principale, mais en 2010 / 2011 j'ai également fait une formation pour mental coach et mental trainer, ce qui me soutient dans mes apparitions en public et dans mon travail thérapeutique pour mieux accompagner et soutenir les personnes.

Qu'est-ce qui t'a motivé pour devenir active dans l'ASS?

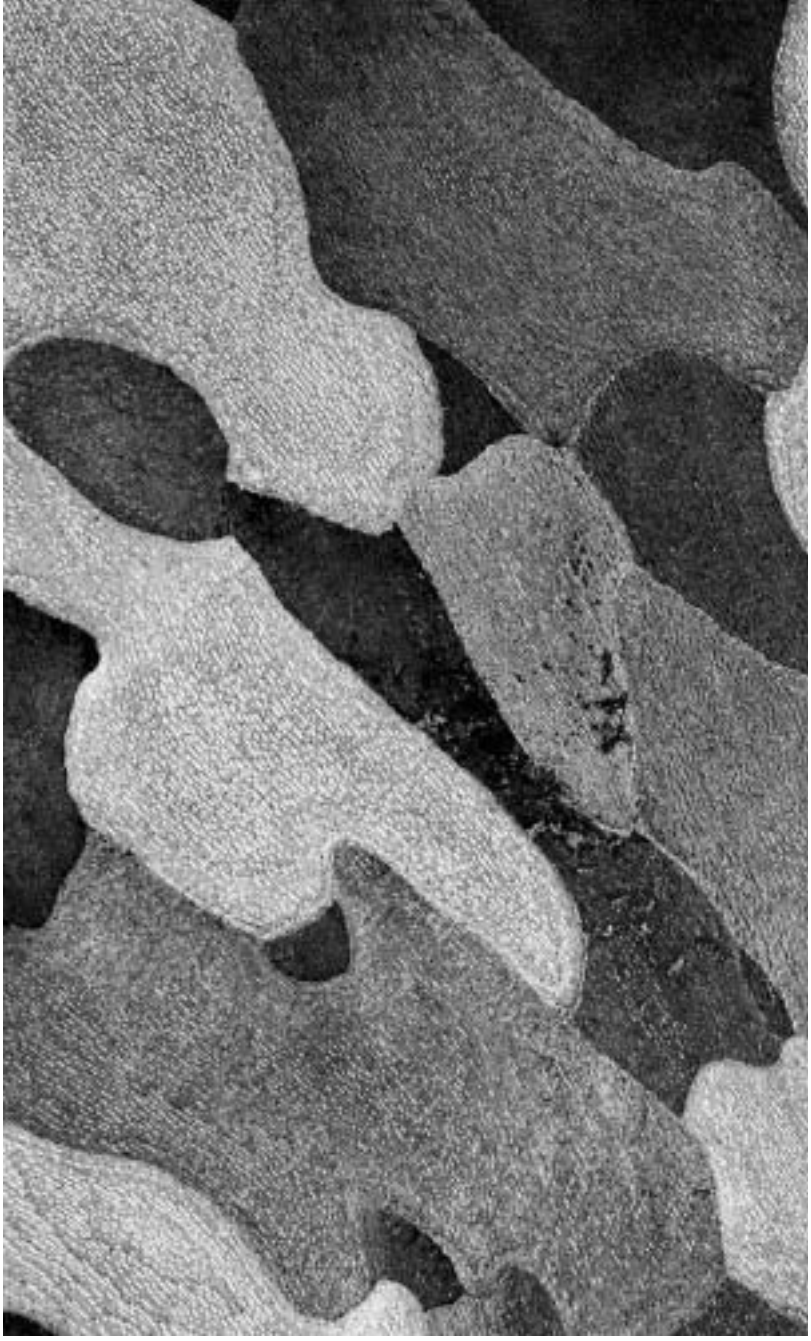
BF:
D'un côté j'avais envie d'utiliser les compétences acquises avant ma formation de shiatsu et de les élargir et aussi de retravailler dans une équipe. D'autre part j'avais en 2002 encore du temps à disposition, car après notre retour du Mexique mon cabinet ne fonctionnait pas aussi bien que je l'espérais. Ensuite, j'ai vraiment été motivée par la séance du comité à laquelle j'avais pu assister et qui se déroulait dans un rythme assez intense, portant sur de nombreux thèmes dont je ne comprenais que peu. Cependant, ce qui me fascinait était de voir comme on pouvait travailler aussi à un niveau très mental dans l'esprit du shiatsu et j'étais également touchée par le travail d'équipe très respectueux.



PA:
Travailler pour l'association m'a intéressé depuis que je suis devenue membre ASS. Etre thérapeute de shiatsu signifie pour moi aussi de m'engager pour la profession et la méthode.

Bien que j'aie vu les annonces dans les News pour des postes au comité ou dans les commissions ASS je n'ai pas postulé car j'avais l'impression de ne pas être suffisamment qualifiée. C'est durant le cours Passerelle TC que j'ai été sollicitée pour le travail au comité et j'ai assisté à une séance du comité et enchainé par une année d'introduction. J'ai été très motivée (et je le suis toujours) par l'activité très autonome et en lien avec l'équipe.

JF:
Je travaille volontiers avec le shiatsu et j'ai offert et effectué déjà plusieurs conférences, cours, ateliers et formations continues pour le shiatsu. Si je le fais pour moi, c'est dans un petit cadre, si je peux le faire pour le comité ASS, c'est dans un cadre plus grand et j'atteins toute la Suisse avec les mêmes messages. Il y a beaucoup à dire autour du shiatsu et j'ai envie d'ouvrir quelques portes pour cette profession.



Quelle est ta position dans l'ASS et combien de temps travailles-tu?

BF:
Ce que j'ai décrit ci-dessus semble être beaucoup et ça l'est par moments, mais toutes ces activités ne s'effectuent pas en même temps. Dans mon cas, l'agenda du cabinet et celui de l'association se sont équilibrés spontanément. Je suis en moyenne 50 à 60 % de mon temps au cabinet, l'enseignement est monté peu à peu à 15 % et pour l'ASS et l'AF Xund ce sont environ 20 % par semaine avec une grande pause en été et une plus petite en hiver.

PA:
Je suis
- co-directrice du domaine d'activité profession-formation et co-directrice de la commission de formation et de la rencontre des écoles
- déléguée ASS dans l'AF Xund
- membre de la commission d'examen de l'OrTra TC.

Avec ces tâches, je suis engagée à raison de 20 à 30 %, soit de 1 à 1,5 journées par semaine.

JF:
Je travaille dans le domaine des relations publiques et je soutiens mes collègues du comité également par rapport aux autres activités, mais je ne sais pas encore combien de temps cela me demande dans la durée. Ce sont au minimum 5 journées de séances et 2,5 de journées de retraite par an et je prévois environ 4 à 6 heures par semaine, les différentes activités ne demandent pas tous le même temps.

Comment vis-tu ton activité auprès de l'ASS?

BF:
La grande qualité du travail fourni par le comité dans l'ensemble et l'engagement des membres du comité et des commissions sont extraordinaires. J'ai particulièrement apprécié les thèmes et développements autour de la naissance de notre nouvelle profession – il est rare de pouvoir être présent au moment où quelque chose de fondamentalement neuf est en train de se produire. J'ai également apprécié la grande autonomie dans notre travail et la chance de travailler dans une ambiance agréable et de pouvoir prendre des responsabilités.
Puisque j'aime beaucoup bouger, les séances du comité étaient difficiles pour

moi au début. Toutefois, depuis que nous les faisons à tour de rôle chez les membres du comité, même le fait d'être assise durant une journée est devenu plus agréable.

PA:
Les différents niveaux dans ma profession et des tâches au sein de l'ASS sont exigeants. Je sens que le contact et l'échange entre nous sont inspirants et valorisants et que le travail est fait avec beaucoup d'attention et adapté continuellement aux développements extérieurs, il reste donc toujours vivant. L'activité en tant que chargée de la qualité dans l'EMS nourrit constamment mon travail dans le comité.

Quels sont/étaient les meilleurs moments?

BF:
Les retraites: un weekend de travail prolongé en printemps ou en été, à un bel endroit, durant lequel nous avons travaillé beaucoup, mais aussi ri beaucoup. Lors des retraites, des thèmes de fond peuvent être discutés et développés et certains concepts sont nés dans un temps très court puisque nous avons pu nous concentrer sur l'essentiel et exprimer en même temps nos propres besoins – tout a toujours pu être résolu de façon magique!

Ensuite, travailler avec ma collègue Barbara Ettler: Nous étions une très bonne équipe de présidence et nous nous sommes complétées parfaitement – la collaboration était simple et efficace et nous a permises de ne pas souffrir du poids de la responsabilité.

Ce qui était aussi très touchant: de connaître davantage mes collègues, d'échanger sur le shiatsu, la profession, notre vie privée, aussi de vieillir ensemble et d'aller notre propre chemin.

PA:
Sans mettre des préférences, j'apprécie

- les séances du comité et des commissions, parce que nous nous voyons en personne après avoir échangé principalement par e-mail et téléphone
- la retraite, parce que nous avons alors suffisamment de temps pour discuter des thèmes de manière approfondie – et bien sûr aussi à cause des hauts vols gastronomiques
- l'assemblée des membres, parce que j'y rencontre de vieilles connaissances et que je peux échanger sur nos activités.

Comment vois-tu le développement de l'ASS durant les prochaines années? Dans quels domaines est-ce qu'il y aura besoin de collaboratrices et collaborateurs?

BF:
Le développement de la profession amènera nos membres à se décider plus tôt ou plus tard – soit à se joindre au mouvement, travailler de façon professionnelle et être reconnu-e, respectivement diplômé-e au niveau fédéral, soit à ne pas viser cet objectif et faire du shiatsu de façon «accessoire». Celles et ceux qui ont déjà choisi le premier chemin en sortent nettement renforcé-e-s, mais la reconnaissance professionnelle seule n'apporte pas plus de client-e-s dans la pratique. L'ASS terminera bien sûr le projet de formation professionnelle, mais elle prévoit également de soutenir les membres qui ne choisiront pas ce chemin.

A côté des futur-e-s chargé-e-s de la pratique et expert-e-s, je vois un besoin continuel de membres pour le comité qui souhaitent soutenir l'ASS avec leurs compétences durant quelques années et qui seraient aussi prêts à reprendre une fois la co-présidence.

PA:
En relation avec le règlement de la profession par l'OrTra TC, certaines tâches de l'ASS se modifieront et dans d'autres domaines, de nouvelles tâches devront être assumées, comme p. ex. chargé-e-s de pratique, de supervision, expert-e-s. Tout cela se dessinera plus concrètement durant les prochaines années à venir.

JF:
Comme nous pouvions tous voir, l'ASS a beaucoup travaillé durant les dernières années pour faire reconnaître notre profession au niveau fédéral, et elle continuera à s'engager pour un bon positionnement de la méthode shiatsu auprès du grand public et dans le domaine de la santé. Ce dont nous avons besoin, ce sont des femmes et hommes qui suivent leur chemin avec le shiatsu et qui sont suffisamment flexibles pour s'engager dans les développements à venir.

Qu'est-ce que tu recommanderais à une personne qui te succèderait?

BF:
Si le cœur dit oui, oser faire cette expérience … et respecter en même temps ses propres limites, être attentive / attentif à soi-même.

PA:
Prends assez de temps pour tout connaître, pose beaucoup de questions, ne crois pas qu'il faut tout savoir et connaître…

Aimerais-tu rajouter quelque chose?

BF:
Je remercie cordialement mes collègues du comité et les collaboratrices du secrétariat pour tous les bons – et parfois aussi difficiles – moments que j'ai pu partager avec elles / eux.

PA:
Je vois le travail au sein du comité comme une œuvre de vie qui se développe constamment. Pour moi, c'est une tâche concentrée et délimitée dans le temps que je terminerai à un moment pour suivre d'autres envies et voies professionnelles.

JF:
Je voudrais juste t'encourager à faire un pas dans une nouvelle direction et à rester ouvert-e. Manifeste-toi auprès de l'ASS, auprès d'un membre du comité que tu connais ou au secrétariat ou fais-le comme moi et annonce-toi lors d'une assemblée des membres si tu es intéressé-e à participer au travail de l'association.

Je suis très contente de faire mon cheminement avec le shiatsu et je ferai tout mon possible et même l'impossible pour lui ouvrir les portes. J'ouvrirai chaque porte possible et quelques portes impossibles pour le shiatsu. ■

Quatrième congrès européen de shiatsu à Kiental du 9 au 12 octobre 2014

Wilfried Rappenecker

Le quatrième congrès européen de shiatsu aura lieu l'année prochaine à Kiental. Depuis une année déjà, un groupe de préparation international est actif en vue de cet évènement: Wiebke Böse (D), Hauke Ralfs (D) (tous les deux ont déjà contribué à la préparation du dernier congrès), Meike Kockrick (D), Bill Palmer (UK), Peter Itin (CH), Mike Mandl (A) et Wilfried Rappenecker (D).

L'année passée nous avons procédé à un sondage parmi les ancien-ne-s enseignant-e-s et participant-e-s afin de trouver des sujets potentiels pour le congrès à venir et nous étions impressionnés par l'abondance des propositions. Nous basant sur ces propositions, nous avons développé un éventail de sujets, que j'aimerais présenter ici.

Le sujet central du congrès sera **«le shiatsu comme perspective professionnelle».** Nous avons choisi ce sujet, car pour beaucoup de praticien-ne-s, enseignant-e-s et étudiant-e-s de toute l'Europe c'est une question importante et tout de même ouverte: Devrais-je faire du shiatsu ma profession principale et puis-je vivre du shiatsu?

A partir de l'été de cette année, l'ensemble de ces sujets sera mis en ligne dans un forum. A l'heure actuelle, Bill Palmer est en train de créer ce forum en anglais et en allemand sur www.esc-forum.com. Le but de cette discussion préliminaire est de trouver quelles questions sont importantes par rapport à la thématique du shiatsu comme perspective professionnelle, quelles réponses et solutions peuvent être trouvées et comment elles peuvent être mises en œuvre dans la pratique. Ce thème servira de fil conducteur pendant les quatre jours du congrès. Dans une séance plénière le soir du premier jour, un état des lieux concernant la situation politico-professionnelle en Europe sera dressé et des questions s'y référant seront formulées. Une deuxième séance plénière le matin du dernier jour du congrès sera vouée à l'élaboration de plans d'action pour faciliter la réalisation d'une perspective professionnelle pour le shiatsu.

A ce sujet principal s'ajoutent finalement les sujets politico-professionnels. Bien-sûr la reconnaissance fédérale prévue du shiatsu en tant que Thérapie Complémentaire avec examen professionnel supérieur en Suisse prendra une place importante, ensemble avec l'enseignement des compétences professionnelles dans une formation de shiatsu.

Les workshops et les tables rondes par rapport à des sujets pratiques importants vont sûrement susciter un vif intérêt:

- «Trouver le calme intérieur» – shiatsu avec des personnes sous tension, à l'exemple des troubles du sommeil
- «Epaules, nuque, tête» – shiatsu pour la nuque et la tête à l'exemple du traumatisme cervical par coup du lapin, maux de tête, migraine et acouphènes
- «Apprendre à gérer la transformation» – shiatsu avec des personnes en période de grands changements, à l'exemple de la ménopause
- «Shiatsu sur la chaise – shiatsu sur la table»
  Ainsi qu'une table ronde: «Est-ce que la chaise et la table sont une option sérieuse pour la perspective du shiatsu?» et: «Est-ce que c'est encore du shiatsu?»
- «Shiatsu dans les institutions – défis et chances»
- Quelles sont les compétences nécessaires dans le travail du shiatsu avec ces sujets?

Comme lors de tous les congrès, on abordera d'autres sujets concernant les bases du shiatsu dans les workshops et les discussions:

- Quelle influence a le toucher dans le shiatsu?
- Comment se laissent conjuguer intuition et théorie dans la pratique?
- Qu'est-ce qu'est la guérison et comment se produit-elle?

- Et bien-sûr il y aura de nouveau la pratique ouverte de shiatsu, où deux enseignant-e-s rencontrent des client-e-s souffrant de maux concrets et montrent comment ils travaillent avec ces troubles dans leur pratique. Nous attendons de nouveau une très bonne fréquentation de cet évènement.

Tout cela annonce donc de nouveau un congrès avec une panoplie de sujets très intéressants. Pour ceux qui aimeraient en savoir plus, les sujets et les enseignant-e-s du congrès seront annoncé-e-s sur le site internet www.esc-kiental.com (en principe les enseignant-e-s seront connu-e-s à partir de début juin). On peut aussi s'abonner à la newsletter du congrès, afin de recevoir les informations actuelles. A partir du deuxième semestre 2013 il y aura la possibilité de s'inscrire au congrès sur ce site.

Site internet du congrès:
www.esc-kiental.com
Forum du congrès: www.esc-forum.com

Nous nous réjouissons de pouvoir accueillir des praticien-ne-s et étudiant-e-s de shiatsu de l'Europe entière en octobre 2014 à Kiental, avant tout bien-sûr les suisses pour lesquels ce sera un «jeu à domicile». Ce congrès sera certainement, comme tous les précédents, un véritable moment fort du shiatsu européen. ■

Meilleures salutations
Wilfried Rappenecker
et toute l'équipe de préparation

Le shiatsu et l'enfant – un grand champ d'activité pour les praticien-ne-s de shiatsu

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke

Pendant longtemps il n'y avait que peu de bébés et d'enfants parmi les clients des praticien-ne-s de shiatsu. Rares étaient ceux et celles qui s'aventuraient dans ce champ d'activité. Au Japon par contre, on trouve les premiers témoignages écrits de traitements ressemblant à du shiatsu pour bébés dans un document datant du début du 14ème siècle. En occident, c'est seulement depuis quelques années que les traitements de shiatsu pour bébés et enfants commencent à se répandre – mais cette évolution est suivie avec un très grand intérêt général.

D'abord et avant tout nous souhaitons résumer brièvement l'origine du shiatsu pour bébés et enfants: Quand nous avons visité il y a bien 30 ans des praticien-ne-s de shiatsu connu-e-s au Japon, qui traitaient des bébés et des enfants, nous entendions toujours cette même phrase: «Ma mère avait déjà l'habitude de traiter de cette manière, et c'est efficace.» Ces femmes, souvent d'un certain âge, appliquant des techniques semblables au shiatsu ou à l'amma ne trouvaient pas de réponses à nos questions: pourquoi leurs touchers soulageaient les rhumes, atténuaient les ballonnements ou réduisaient les troubles du sommeil?

Dès lors, nous, les spectateurs occidentaux n'avaient d'autre choix que d'observer minutieusement, de faire des enregistrements vidéo, d'imiter exactement et de chercher à expliquer par nos propres moyens les effets obtenus. Nous avons essayé d'observer deux éléments particulièrement intéressants: d'abord, les points communs à toutes les praticiennes et deuxièmement, ce qui se déroulait pendant l'application des diverses techniques de traitement. Nous avons constaté à maintes reprises qu'il y avait des choses qui se passaient. Mais nous voulions aussi savoir pourquoi.

Nous nous consacrons depuis bientôt trente ans principalement au traitement d'enfants de tous les âges – du nouveau-né à l'enfant en âge scolaire – et nous cherchions des explications. Ce qui nous aidait dans notre recherche était le fait que nous bénéficions d'une grande richesse de connaissances occidentales et orientales.

Ainsi, au cours des années, se développaient notre shiatsu pour bébés et enfants et le shōnishin, la forme japonaise d'acupuncture sans aiguilles destinée aux enfants, et, ces dernières années, le shiatsu pour les interventions dans les écoles, le programme Samurai. Comme toutes ces méthodes de traitement se basent sur le même contexte théorique, nous le présenterons ici en résumé.

Contexte théorique

Les méthodes de traitement susmentionnées ont comme base commune ce que nous appelons le modèle du développement énergétique. Ce modèle réunit le savoir de la neuroscience moderne, de la psychologie du développement et de la physiologie du développement avec le savoir et l'expérience de la médecine traditionnelle chinoise et japonaise. Il demande une capacité d'observation précise en ce qui concerne le comportement moteur et émotionnel des enfants. De plus, il demande des connaissances en développement sensoriel et moteur, étroitement lié au développement énergétique.

Ce développement énergétique commence dès la conception, mais il faut partir du principe que le système des méridiens ne s'est pas encore totalement formé au moment de la naissance. D'un point de vue énergétique, ce n'est qu'en atteignant l'âge scolaire que la formation complète de tous les douze méridiens principaux s'accomplit. Ceci montre qu'un traitement d'adulte ne saura être transmis tel quel sur un enfant.

C'est pourquoi nous avons créé des méthodes d'examination et d'observation qui se basent sur ce concept du développement, ouvrant un choix de stratégies adaptées à un traitement spécifique. L'expérience montre que l'âge biologique et l'âge du développement énergétique ne correspondent pas toujours, ce qui peut être à l'origine de multiples problématiques.

Au cours de ces dernières années, le shiatsu pour enfants a fait son apparition dans les écoles. Ces interventions et traitements influencent positivement les difficultés d'apprentissage, les troubles de la concentration, du comportement et autres.

D'après le modèle du développement énergétique, les méridiens constituent un réseau de communication entre la conscience infantile en développement et le monde extérieur. Ils sont tout autant responsables de l'intégration de réflexes

et de stimulations comme du développement de l'attitude, du mouvement, des schémas de comportement et de la personnalité de l'enfant. La sensibilité des interactions dans ce réseau de communication s'exprime par les troubles multiples qui peuvent surgir lors d'un dysfonctionnement. Parmi ceux-là figurent par exemple la difficulté d'établir des liens affectifs, les troubles de la perception, les problèmes de motricité, mais aussi les retards ou les troubles du développement.

Les questions de base que nous nous posons dans notre travail avec les bébés et les enfants sont: «où l'enfant se situe-t-il dans son développement énergétique?» et: «où en est-il dans son développement des méridiens?» Après clarification de ces questions, nous soutenons l'enfant avec un traitement en fonction du degré de son développement – soit avec du shiatsu pour bébé ou enfant, soit avec du shōnishin. Afin de clarifier ce qu'on peut entendre par développement des méridiens, nous aimerions l'approfondir par la suite.

De la famille aux cinq éléments

La formation spécialisée de chaque méridien a besoin de stimulations sur lesquelles les méridiens non-différenciés réagissent chacun à sa façon – et certains pas du tout. Ce n'est que suite à un tel stimulus qu'une «maturation des méridiens» peut avoir lieu. Il est particulièrement intéressant d'observer lequel ou lesquels des méridiens commandent quelle étape du développement et qu'est-ce qui se passe, quand il y a une perturbation à ce niveau. De la naissance à l'âge de la scolarisation on peut distinguer trois phases de développement énergétique qui se manifestent dans leurs différentes constellations des méridiens: les trois familles, les six keiraku et les cinq éléments.

Les trois familles

La première phase de développement commence avec la naissance. Ainsi, pendant la première année de vie, toujours quatre des douze méridiens principaux travaillent en étroite collaboration, il y a donc en tout trois groupes qui comportent quatre méridiens encore non-différenciés. Ils sont connus en médecine traditionnelle chinoise comme les trois circulations des méridiens, sorties du fond commun des méridiens non-spécialisés. Afin de décrire encore mieux l'étroite liaison entre les quatre méridiens de chacun de ces trois groupes, nous avons choisi le terme famille à la place de circulation. Pour mieux distinguer à laquelle des trois familles on veut faire allusion, elles sont nommées suivant leur localisation dans le corps: la famille antérieure, postérieure et latérale.

C'est déjà pendant cette phase précoce du développement que les jalons se posent et déterminent comment nous avancerons dans la vie et à travers de quels prismes nous comprendrons le monde. C'est à ce moment-là qu'est créé le fondement du développement énergétique ultérieur!

Chacune de ces trois familles est responsable de certaines thématiques dans la vie et dans le développement. Pour une meilleure compréhension, le tableau ci-dessous fournit un aperçu des thématiques principales des trois familles. Il faut noter que les trois familles sont représentées séparément, mais qu'en réalité elles se conditionnent et dépendent les unes des autres.

Les six keiraku

Au fur et à mesure de son évolution, l'enfant en bas âge se dresse progressivement. Il quitte sa position horizontale à quatre pattes et se met en posture verticale. Parallèlement à cela on peut observer une transformation des méridiens qui communiquent ensemble dans leurs familles respectives. Par la connexion haut/bas des méridiens yin et respectivement yang se forment les méridiens connus comme «les six axes énergétiques» dans la littérature de médecine traditionnelle chinoise, nous les appelons les six «keiraku». C'est à l'âge de l'école enfantine

	thématique de la vie	**thématique du développement**	**système sensoriel**
famille antérieure (P, GI, E, Ra)	• perception de ses propres limites • confiance en soi • compétence relationnelle	• trouver son centre	• sens du toucher • sens du goût • sens de l'odorat
famille postérieure (Re, C, IG, V)	• délimitation vers l'arrière	• redressement • se mettre en mouvement • développement du langage • perception auditive • confiance fondamentale	• système proprioceptif (perception en profondeur) • sens de l'audition
famille latérale (F, MC, TR, VB)	• capacité d'apprentissage • développement d'une propre volonté	• capacité de rotation • conquête de l'espace • flexibilité et coordination • extension dans l'espace	• système vestibulaire • sens de la vision

Thématiques principales et systèmes sensoriels des trois familles

qu'ils se développent pleinement chez l'enfant.

En même temps que le redressement on peut observer une expansion du champ d'action. Chez l'enfant en croissance ceci mène à un développement de la motricité, déclenchant des thématiques émotionnelles et sociales. L'enfant est maintenant par exemple apte à attraper un ballon tout en sautant sur une jambe. Circuler à vélo, faire de la balançoire et beaucoup d'autres formes de mouvement sont des capacités résultantes d'une impulsion énergétique de la constellation des keiraku.

Les cinq éléments

Avec l'augmentation des aptitudes motrices et le développement d'une expression émotionnelle différenciée, on peut observer une nouvelle union de méridiens qui accompagne l'entrée en âge scolaire.

L'enfant est maintenant capable d'entrer en contact avec le monde qui l'entoure, d'y réagir et de communiquer avec. Ceci amène une nouvelle organisation des méridiens au sein des trois familles. A la connexion haut / bas (keiraku) s'ajoute une connexion intérieur / extérieur des méridiens – les cinq éléments. Cette connexion intérieur / extérieur permet un ajustement de plus en plus précis de l'expression émotionnelle, ce qui autorise l'enfant à agir et réagir d'une manière individuelle.

On peut considérer que le système des méridiens se soit complétement développé maintenant. Depuis la naissance jusqu'à l'âge scolaire se sont donc formées la motricité, la fonction sensorielle, émotionnelle et énergétique, toujours étant donné que chaque étape s'appuie sur la précédente.

Le développement infantile à l'exemple de la famille antérieure des méridiens

Après la naissance, c'est surtout la famille antérieure des méridiens qui est sollicitée, puisqu'elle aide à satisfaire les besoin basiques de l'enfant, notamment l'alimentation et l'élimination de tout ce que le corps n'utilise plus. Le nourrisson dépend d'un apport continuel de nourriture, d'amour et de protection. C'est dans cette phase-là que la base de la confiance fondamentale qui le portera pendant toute une vie se crée. C'est aussi cette famille des méridiens qui est responsable du développement du lien affectif entre mère et enfant.

Une prochaine étape du développement a lieu pendant les premiers trois mois: le nourrisson, couché d'abord asymétriquement, développe son centre physique durant les premières semaines. Ce processus se montre dans le fait que les mains s'ouvrent et que les bras se lèvent de plus en plus loin du support. Finalement, vers l'âge de huit à douze semaines, les mains se retrouvent au milieu, en-dessus de la poitrine et font le contact main à main – maintenant le bébé a trouvé son centre. La même «prise de contact» a lieu au niveau des jambes.

En trouvant son centre il a aussi créé la possibilité de pouvoir expérimenter avec. Couché sur son dos d'une façon stable et sûre, il commence alors à se balancer un peu vers la droite et vers la gauche. Finalement le bébé tombe sur un côté. Ensuite il reprend sa position centrale. De la même manière on peut voir en position couché sur le ventre, si un enfant a trouvé son centre.

C'est justement cet éventail des thématiques de la famille antérieure qui trouve beaucoup de répondant chez les pédiatres. Des collaborations en forme de cours de shiatsu pour bébés et enfants, qui ont lieu dans les cabinets des pédiatres, les cliniques ou les institutions spécifiques, ont déjà pu voir le jour.

Résumé du développement énergétique

- Le développement énergétique se passe en trois grandes phases qui se succèdent d'une manière fluide et progressive.
- La première phase correspond à la phase du développement des trois familles. Elle commence avant la naissance et dure jusqu'à l'âge de marche.
- La deuxième phase correspond à la phase du développement des six keiraku. Elle commence avec le redressement (âge de marche) et dure jusqu'à la fin de l'école enfantine (vers six ans).
- La troisième phase est celle du développement des cinq éléments qui commence avec l'âge scolaire.

Chacune des phases de développement énergétique et sensoriel-moteur susmentionnées se base sur la précédente et crée la fondation pour le prochain pas dans le développement. Avec leurs thématiques de la vie et du développement, ces phases restent présentes pendant toute une vie.

Le shiatsu pour bébés et enfants

Le shiatsu pour bébés s'adresse en premier lieu aux bébés et enfants en bas âge jusqu'à 18 mois. Comme c'est décrit plus haut, la base du développement ultérieur des méridiens est créée durant cette phase de vie. Beaucoup de troubles chroniques qui surgissent plus tard dans la vie ont leur origine ici. Le shiatsu pour bébés est donné en séance individuelle ainsi que, très populaire, en cours pour parents / bébés.

Pour les nourrissons comme pour les enfants jusqu'à 18 mois, l'effort principal porte sur le soutien d'un développement sain de l'enfant. La méthode du shiatsu pour bébés peut être utilisée avec succès lors de troubles et retards au niveau du développement. Les enfants plus âgés profiteront de la suite du shiatsu pour bébés, le shiatsu pour enfants avec ses concepts de développement et de traitement plus avancés.

Au cours de ces dernières années, le shiatsu pour enfants a fait son apparition dans les écoles comme dans la formation continue pour enseignant-e-s avec le programme Samurai. Ces interventions et traitements influencent positivement les difficultés d'apprentissage, les troubles de la concentration, du comportement et autres. Cette expérience est actuellement accompagnée scientifiquement par une étude en coopération avec des étudiant-e-s de l'université Steinbeis à Berlin, institut pour les thérapies corporelles (filière d'étude: Bachelor of Science «Thérapie Complémentaire» avec branche d'approfondissement «Shiatsu»).
Que ce soit le shiatsu pour bébés ou le shiatsu pour enfants, le traitement suit toujours le même objectif: soutenir les bébés et les enfants dans leur phase de développement actuelle – sans pour autant anticiper les étapes à venir. Nous sommes fondamentalement persuadés que chaque enfant est unique et qu'il est venu sur terre avec des talents tout à fait personnels.

Cours pour parents

Programme Samurai

Tout ce qui a été décrit précédemment montre clairement l'énorme champ captivant que représente le travail avec les bébés et les enfants. Il en ressort aussi que, pour une juste application, un savoir et des outils supplémentaires sont nécessaires. La compréhension du développement de l'enfant du point de vue de la médecine académique ainsi que la compréhension du développement des méridiens sont à la base de ce profil professionnel spécifique.

Les praticien-ne-s de shiatsu qui proposent aussi des traitements pour bébés ne voudraient plus se passer de cette offre supplémentaire. C'est tout simplement un plaisir que de travailler avec les bébés et,

compte tenu de l'élargissement de l'offre, le cabinet de shiatsu se réjouit d'une plus grande attractivité.

Le shōnishin – un traitement sans aiguilles

Certains enfants, qui ont déjà subi plusieurs vaccins et prises de sang, protestent vivement dès qu'ils voient apparaître une seringue. On pourra donc difficilement gagner leur coopération dans un traitement classique d'acupuncture aux aiguilles.

Dans l'acupuncture japonaise pour enfants shōnishin (jap. shōni = enfant en bas âge et jap. shin = aiguille d'acupuncture) on n'utilise pas d'aiguilles, mais plutôt un instrument très particulier (illustr.) qui sert à faire des frottements, des tapotements et des stimulations ponctuelles – il n'y a donc pas de piqûres (illustr.)! Le stimulus appliqué de cette manière peut être considéré comme «homéopathique» comparé à l'acupuncture aux aiguilles pour adultes. Il ne provoque aucune douleur et les enfants (comme les adultes) le ressentent comme très agréable. Une fois cette expérience faite, les enfants ont hâte de venir à la prochaine séance.

Le fait que cette méthode permet de traiter les enfants en acupuncture sans les piquer la rend très populaire, surtout auprès des praticien-ne-s de shiatsu. Enfin ils ont une possibilité de compléter – si nécessaire – leur shiatsu pour bébés,

Utilisation de l'instrument shōnishin

Traitement en utilisant le frottement

enfants et adultes avec une forme non-invasive d'acupuncture.

Ce n'était pas toujours ainsi, car c'est seulement lors des dernières années que le shōnishin a pu s'établir en occident, même si cette méthode thérapeutique s'exerce depuis plus de 250 ans au Japon. Depuis, on peut constater un intérêt toujours croissant par rapport au shōnishin, surtout dans les régions germanophones. Ceci est dû au fait que la technique du shōnishin est simple et extrêmement efficace et qu'il s'applique aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

Le shōnishin est utilisé de manière ciblée pour soutenir les bébés et les enfants qui manifestent des difficultés, troubles et problèmes de santé. Ceci concerne notamment les bébés avec des troubles de sommeil, de la digestion et de l'alimentation ainsi que les bébés inconsolables qui pleurent. Un autre groupe concerné inclut les enfants en bas âge et enfants à l'âge (pré-)scolaire souffrant d'états anxieux, de troubles de la concentration, de retards du développement et, surtout chez les enfants plus âgés, d'énurésie. D'autres indications sont: bronchite, asthme, névrodermite, sinusite, otite ainsi que troubles de la perception, de l'équilibre et de la coordination. Même si le travail du shōnishin trouve son application surtout auprès des nourrissons et des enfants, il convient aussi aux adultes affaiblis, réagissant d'une manière sensible, ou ayant peur des aiguilles.

Sont traités, selon la phase du développement, le terrain des trois familles, les méridiens, les zones de réflexes et d'organes ainsi que les points d'acupuncture. La durée du traitement proprement dite se monte à moins de cinq minutes pour les nourrissons et augmente avec l'âge jusqu'à dix à quinze minutes pour les adolescents. En cas de troubles fonctionnels, le shōnishin s'applique généralement une à deux fois par semaine, ou quotidiennement dans certains cas rares.

Conclusion

Avec le shiatsu pour bébés et enfants et le shōnishin, l'offre de traitements pour enfants s'agrandit de deux méthodes douces et pourtant très efficaces, qui procurent beaucoup plus qu'un simple bien-être. Les deux méthodes sont principalement utilisées pour soutenir et encourager un développement sain de l'enfant. Mais elles se prêtent aussi – ce qui est surtout le cas de shōnishin – à un traitement de troubles et problèmes. Dans sa forme simplifiée, le shiatsu pour bébés est enseigné aux mères ou aux pères dans les cours pour parents.

Des connaissances concernant le développement de l'enfant d'un point de vue occidental et oriental sont indispensables dans les deux méthodes pour pouvoir travailler avec les bébés et les enfants d'une façon responsable. Ceci est confirmé par les personnes qui participent à nos cours. ■

Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke, contact et partenariat en Suisse: Ko Schule für Shiatsu, www.ko-shiatsu

Le milieu

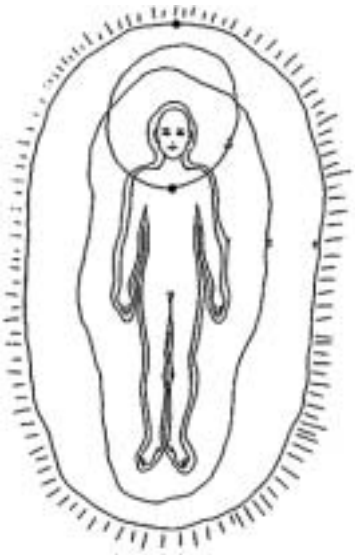
Zita Sieber

Nous connaissons tous cette situation: Nous méditons dans un groupe et quelqu'un commence à tousser. La personne ne veut pas déranger et quitte la salle. Au fond, elle ferait mieux de laisser libre cours à sa toux, car souvent ce n'est que le corps éthérique qui s'élargit en méditant et qui se libère de l'étroitesse dans la gorge – ceci chatouille et donne envie de tousser. Si on le lui permet, l'énergie se dilatera et l'irritation se transformera en une expansion et connexion agréable. Mais qu'est-ce que la toux et le corps éthérique ont en commun avec le shiatsu?

La matrice énergétique

Jetons un coup d'œil sur le shiatsu d'un point de vue énergétique. Le système des méridiens, tout comme le système des chakras, fait partie du corps éthérique (1). Le corps éthérique est la matrice énergétique de notre corps physique. Pendant la grossesse, c'est d'abord le corps éthérique qui est créé, représentant toute la forme du fœtus, puis le corps physique grandit là-dedans. C'est pourquoi les anthroposophes l'appellent aussi le corps qui crée la forme. Ceci explique entre autre la fatigue de la mère pendant les trois premiers mois – elle a besoin de beaucoup d'énergie supplémentaire pour créer la matrice énergétique de l'enfant.

Cette matrice s'étend de quelques centimètres au-delà du corps physique. Quand nous allons bien, nous nous sentons grands et rayonnants – le corps éthérique est bien dilaté. Son extension nous protège des maladies, voilà pourquoi il s'appelle aussi aura de santé. Quand le corps éthérique se contracte, par exemple en cas de stress, nous nous sentons plus petits et moins sûrs de nous. Et, quand nous avons par exemple mal à la gorge ou une blessure, le corps



1 De l'intérieur à l'extérieur: le corps physique, le corps éthérique, le corps astral (aura émotionnelle), le corps mental (aura mentale), le corps spirituel (aura de qualité)

2 Les chakras sont de très grands tsubos qui traduisent la grande fréquence de l'univers vers notre fréquence physique pour que nous puissions intégrer cette énergie. En même temps ils expirent l'énergie consommée (JaKi).

3 Le docteur Yoshio Manaka (1911 – 1989) était un des médecins les plus connus au Japon. Il a développé un modèle d'acupuncture qui vise principalement à équilibrer le yin et le yang à travers les «huit merveilleux vaisseaux». Le flux du qi dans les méridiens est régulé par le «câble qui pompe les ions» développé par le docteur Manaka, sans qu'il y ait une alimentation d'énergie depuis l'extérieur. Il a aussi développé l'application de diodes en cas de douleurs et de problèmes structurels.

éthérique se contracte à cet endroit-là et se plaque contre le corps. Un grand tsubo temporaire se crée à cet endroit. Parfois nous pouvons aussi percevoir le corps éthérique quand nous regardons les contours de quelqu'un sans focaliser avec un regard large et calme.

A travers le réseau des méridiens et des chakras (2), le corps éthérique nous alimente constamment avec de la nouvelle énergie (SeiKi) faite de lumière, amour et force, qui provient du cosmos, de la nourriture et de notre réserve d'énergie prénatale. Ce qui rend le corps éthérique unique et magnifique est le fait qu'il a la forme de notre corps mais qu'il fait déjà parti du corps subtil énergétique. Et ce qui est fascinant: Les méridiens et chakras n'ont pas de vaisseaux mais suivent quand-même des trajets dans la structure physique de matière dense. Le système des méridiens se trouve donc au milieu entre le corps physique et notre champ énergétique subtil.

Si je me rends au milieu, je suis connecté avec les informations du champ entier: au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel. Je peux accompagner ce qui veut surgir et se montrer à ce moment-même. Ceci rend le shiatsu extrêmement palpitant, vaste et complet: Nous avons la possibilité de traiter le corps **et** de toucher les niveaux subtils – ce qui est également parfait pour l'accompagnement du processus (voir mon article dans la revue 2012).

La respiration énergétique

Quel est mon but quand je traite un méridien et que j'appuie profondément dans un tsubo? Parfois je pose cette question aux participant-e-s à mes cours et en général ils / elles répondent: harmonisation de l'énergie. Mais qu'est-ce qui se passe exactement? La réponse est simple: Nous renforçons «simplement» la respiration énergétique.

Un tsubo aspire constamment de la nouvelle énergie (SeiKi) et expulse l'énergie consommé (JaKi). Les méridiens ont pour tâche de charger le corps avec du SeiKi et de le libérer du JaKi à travers les tsubos. Nous expirons continuellement du JaKi de façon naturelle: du sommeil en suffisance, une nourriture saine, le mouvement à l'air frais et une sexualité satisfaisante sont quelques exemples qui favorisent cela au quotidien.

Or, quand nous sommes fatigués, exposés à des charges émotionnelles, quand notre champ est perturbé par l'électrosmog ou que nous travaillons trop, nous arrivons plus à nous débarrasser de cette «énergie expiratoire». Nous nous sentons alors lourds, tombons facilement malades et notre moral glisse vers le bas. Les méridiens, les structures physiques et les organes sont alors souvent remplis d'un JaKi alourdissant, qui tôt ou tard nous rendra malades. Le JaKi bouche les circuits et occulte la communication entre le niveau mental, émotionnel et spirituel.

Harmonisation énergétique

Notre présence et notre toucher pendant un traitement de shiatsu favorisent l'expulsion de beaucoup de JaKi à travers les tsubos et les chakras. Quand les niveaux profonds des méridiens sont en déséquilibre, on peut partir du principe que le JaKi s'est déjà accumulé dans les organes; les client-e-s souffrent de troubles plus sérieux comme p. ex. l'épuisement, les douleurs diffuses ou les troubles du sommeil. Ils ont alors besoin d'un traitement ciblé.

Afin d'évacuer durablement ce JaKi, j'aime bien utiliser, en plus des techniques de shiatsu traditionnelles, le câble de Manaka (3). Il envoie des ions négatifs dans le système des méridiens et évacue d'énormes quantités de JaKi des profondeurs. Suivant mon diagnostique, je le colle sur les points de croisement des méridiens ou sur leurs points de départ ou encore les points source. Les client-e-s sentent souvent un soulagement ou un effet de rééquilibrage pendant que le câble travaille. Ils peuvent

Le système des méridiens se trouve donc au milieu entre le corps physique et notre champ énergétique subtil.

se détendre, prendre leur place et s'ouvrir à leur processus intérieur. Ainsi, nous pouvons commencer le traitement de shiatsu sur tout le corps à un niveau plus calme et plus profond.

Mise en mouvement énergétique

C'est le moment de me consacrer à leurs besoins physiques: relâcher des tensions et traiter les zones problématiques. Je me penche, j'applique de la pression d'une manière détendue et je m'ouvre à l'énergie de guérison. Toutes mes articulations sont ouvertes et j'accompagne la pression de mon pouce à travers le tsubo dans le sol, à travers la terre jusqu'en Australie.

En faisant cela, je conduis et je renforce l'énergie avec des pensées ou des paroles régénératrices. Au meilleur cas, je suis entièrement avec ma cliente ainsi qu'avec moi-même, je me souviens de ma posture, un dos droit et détendu, des épaules souples et ma respiration s'étend jusqu'au hara. C'est un constant exercice d'équilibre délicat.

Le moment le plus important quand, en me penchant, j'appuie sur un point, est celui où j'arrive au bout, je ne fais plus rien et je laisse tout évoluer de son propre gré. Il peut durer une fraction de seconde et, bien-sûr, plus. Pour moi c'est là le milieu, l'essence du shiatsu. Cette pause entre l'arrivée dans le tsubo et le retour. Dans cet espace de silence prend naissance le mouvement, la transformation.

Pour moi c'est là le milieu, l'essence du shiatsu. Cette pause entre l'arrivée dans le tsubo et le retour. Dans cet espace de silence prend naissance le mouvement, la transformation.

Il y a des années, Tetsuro Saito m'a rappelé ce simple fait, insistant sur son importance. Toutefois, dans les cours que j'enseigne, je remarque que même des thérapeutes de shiatsu avec des années d'expérience ont malheureusement tendance à négliger ce point. Ils rentrent et ressortent du tsubo sans attendre une réaction – la communication dans le silence est en grande partie laissée pour compte. Il est d'une énorme importance que nous n'oublions pas nos bases à côté des techniques complémentaires et de tous les autres aspects intéressants du shiatsu.

Quand nous ouvrons la voie au SeiKi avec le shiatsu, le corps (énergétique) respire de nouveau plus profondément – nos client-e-s se sentent plus légers / légères, vitalisé-e-s et sont à nouveau en contact avec leur source de force.

Au recto de la carte de visite de Kishi ne figuraient que deux mots: «Breathing again»… ■

Zita Sieber, directrice de l'institut Shin So Shiatsu Europe, enseignante à l'école Ko Zürich, www.zsi.ch

Littérature:
Tetsuro Saito,
«Shin So Shiatsu,
Healing the Deeper Meridian Systems»

Danced Body Work – comment le toucher se transforme en mouvement

Céline Jacot-Descombes en conversation avec Brigitta Renggli

… je touche … je bouge … je rencontre … je me laisse mouvoir … une danse partagée naît … la danse contact improvisation est une forme libre de danse, les danseurs se touchent, s'appuient l'un contre l'autre, se portent, roulent l'un par-dessus l'autre, restent dans l'immobilité etc.
Un dialogue physique émerge de ces moments du toucher et du transfert de l'équilibre, nourri de la créativité du mouvement de chaque danseuse / danseur. Chaque instant est nouveau, sans jugement, sans déroulement défini.

Brigitta, tu as combiné la danse contact improvisation avec le shiatsu. Quand et comment as-tu développé cette idée?

Je pratique le shiatsu depuis plus de 20 ans et je fréquente les cours de danse contact improvisation chez Patrick Collaud depuis presque aussi longtemps. A travers les années, les deux itinéraires se sont de plus en plus rapprochés. Finalement il y a eu un point de croisement et j'ai réuni les deux passions. Deux moments étaient déterminants: d'une part, l'idée suivante m'a traversée l'esprit quand, il y a quelques années, j'étais à l'école Ko à Zurich et que j'entrais dans le grand espace shiatsu couvert de tatamis: «Ici j'aimerais faire de la danse contact!» Le deuxième moment révélateur s'est déroulé plus tard. Un soir il n'y avait que moi et Patrick au cours de danse contact. Nous avons commencé à expérimenter et combiner shiatsu et danse contact improvisation. C'est à ce moment-là que nous avons remarqué le fort potentiel dans ce domaine.

> ***Le moment***
> ***le calme des milles possibilités***
> ***la falaise par-dessus laquelle***
> ***le mouvement roule et***
> ***naît***
>
> ***poème sur le***
> ***Danced Body Work***
> ***de Brigitta Renggli et***
> ***Patrick Collaud***

Comment appelles-tu cette nouvelle forme qui a été créée?

Ce que nous faisons, nous l'appelons Danced Body Work. Ce nom contient la danse, le corps et, d'importance capitale, l'aspect du travail. Celui-ci implique la qualité de la persévérance et du développement continuel.

Est-ce que tu peux décrire cette fusion du shiatsu et de la danse contact improvisation? Quels éléments retrouve-t-on?

Deux choses qui sont propres au shiatsu et à la danse contact invitent à une fusion: l'aspect de la pression et la qualité du flux d'énergie. Les deux techniques ont une qualité toute à fait semblable qui est le fait d'exercer de la pression par un penchement. Le shiatsu travaille avec un appui sur le corps avec les mains. La danse contact improvisation utilise, en plus des mains, d'autres parties du corps et parfois tout le poids du corps, pour exercer de la pression sur le corps de l'autre. A la différence du shiatsu, la danse contact connaît deux partenaires exerçant de la pression en alternance.

Le deuxième aspect commun est celui du flux. Le shiatsu a pour but de stimuler et équilibrer le flux d'énergie. Il est tout aussi important d'établir un flux dans la danse contact improvisation. Il s'agit d'une création commune d'un flux du mouvement, duquel naissent des expériences et perceptions du mouvement et du corps différentes et parfois étonnamment nouvelles. Ces éléments se réunissent dans le Danced Body Work.

L'improvisation, qui est un élément de base de la danse contact, est intégrée dans la fusion. Au lieu de suivre le chemin des méridiens comme dans le shiatsu, j'utilise l'improvisation dans le Danced Body Work comme indicateur pour rentrer et créer le flux du mouvement. Ceci requiert une très grande présence.

Quand on ressent le besoin d'accompagner un contact en mouvement, on peut suivre cette impulsion dans le Danced Body Work. Ceci peut s'exprimer dans un mouvement extérieur: du contact naît le mouvement. Ce flux du mouvement, contrairement au calme du shiatsu, peut être actif ou passif, rapide ou très lent. Il est aussi possible de jouer et d'expérimenter avec la force ou la quantité d'effort et de résistance. Tous ces éléments engendrent une dynamique, de ces impulsions résulte un dialogue, une danse.
Dans le Danced Body Work la prise de contact des corps se construit en plusieurs phases. Dans un premier temps il s'agit d'un travail personnel pour renforcer son propre centrage. Quand la personne est

très centrée, le rapprochement commence et le contact avec l'autre corps s'établit. Pour accompagner cela, nous donnons un thème précis, p. ex. «dos à dos» ou «main sur épaule en position assise». C'est ensuite que la séance commence et à partir de ce moment-là le contact reste toujours présent. Dans le cadre de cette intention claire, il y a la possibilité d'improviser librement: en étant assis, debout, couché ou encore en marchant. Dépendant de la formation des participants, les éléments de traitement ou ceux de la danse peuvent prédominer dans le travail.

A un moment donné ton idée de vouloir réaliser ce projet avait fini de mûrir. C'est pour la première fois que tu le proposes en forme de cours à la Ko Schule für Shiatsu.

Sortir avec ce projet, c'était une idée que j'avais depuis longtemps en tête. J'ai alors demandé à la Ko Schule s'ils étaient d'accord de proposer mon cours dans leur programme de formation continue. C'était le coup d'envoi pour Patrick et moi. La décision était prise très vite, mais une longue période de préparation la précédait. Notre relation amicale est le fruit d'un rapprochement de longue date, elle a grandi pendant plus de 20 ans et ce n'est qu'alors que nous avons osé nous lancer dans l'aventure de ce travail.

A quoi peuvent se préparer les participants de ce cours, qu'est-ce qui les attend?

Les participants vont à la rencontre des qualités de contact avec le corps entier mentionnées plus haut. Ils apprennent comment rendre ce contact aussi sûr pour qu'ils puissent créer un dialogue physique commun. Ils expérimenteront alors à différents niveaux de l'espace. Nous accordons également une grande importance à la conclusion d'une séance ainsi qu'à la réflexion de ce qui a été vécu.

Tout le travail avec les points peut être intégré

Nous voulons créer une atmosphère vaste d'expérimentation. Ce n'est qu'à travers l'expérience que nous gagnons en assurance. Ce n'est qu'en ayant vécu et ressenti nous-même l'effet de ce que nous faisons, que nous pouvons également l'appliquer dans notre pratique. Nous traiterons également dans le cours, comment intégrer ces nouveaux éléments dans le shiatsu. Ainsi, tout le travail avec les points par exemple, peut être intégré.

Quelle était ton expérience en ce qui concerne la peur du contact?

Nous touchons avec le corps entier, avec différentes parties du corps. De ce fait, le contact peut être vécu comme extrêmement proche. C'est pourquoi des limites claires entre les deux partenaires sont indispensables. Ils s'établissent naturellement, quand on est bien ancré en soi-même. Les partenaires sont amenés au contact avec conscience et attention. De plus, on a toujours le choix, de continuer à chercher le contact ou de se retirer. Ceci repose sur la responsabilité de chacun et la responsabilité du soin qu'on porte à l'autre.

Nous prenons au sérieux une expérience négative avec la proximité physique et nous sommes prudents, mais nous ne nous limitons pas à une vue problématique de ce sujet. La proximité est une qualité humaine fondamentale. Et c'est précisément pour cela que nous voulons créer un espace dans nos cours, dans lequel il soit de nouveau possible de vivre le coté agréable, nourricier et beau du toucher.

Parfois, un autre aspect très intensif de la proximité se développe dans l'improvisa-

tion. Il peut arriver que je ne connaisse pas l'évolution du contact, la qualité du prochain moment, quel mouvement suivra celui de cet instant. Ce non-savoir peut être vécu comme étant très proche et peut paraître très long, même s'il s'agit que de quelques secondes. Alors j'attends, je reste couché et je supporte ce moment et cette proximité. J'attends jusqu'à ce qu'une impulsion naisse, qui nous amène plus loin. Dans le Danced Body Work nous apprenons à attendre et à supporter de tels instants.

Comment le Danced Body Work a-t-il influencé ton style de shiatsu?

Dans mes traitements traditionnels de shiatsu il y a toujours la répartition des rôles classiques entre mes client-e-s et moi en tant que thérapeute, néanmoins mon attitude intérieure a considérablement changée. Pendant un traitement de shiatsu je veux, en collaboration avec la personne, développer quelque chose. Avant j'avais souvent cette exigence envers moi-même, de trouver le besoin de la personne et de savoir comment le combler. Aujourd'hui je pars bien plus souvent du non-savoir, au lieu d'inclure toutes mes formes de diagnostique apprises. En danse contact improvisation deux partenaires actifs interagissent. J'aimerais bien intégrer plus cet aspect au shiatsu, en ne faisant plus quelque chose aux client-e-s, mais en dégageant quelque chose d'eux. J'essaye d'inclure plus les client-e-s avec des mots et des mouvements. Je peux accepter leur activité quand elle se manifeste. Je veux leur apprendre à percevoir leurs impulsions d'une façon compétente. Je me sens beaucoup plus libre de parler des sentiments et de ce qui se passe dans l'instant même avec mes client-e-s pendant le traitement de shiatsu.

J'ai également beaucoup plus de courage de simplement expérimenter, même avec mon propre corps. Je veux explorer tout le spectre du mouvement, y rentrer profondément. Ainsi, des techniques toute à fait nouvelles peuvent surgir. Je reste tout de même très prudente et je n'applique pas ces éléments à tout le monde. Si je connais bien la personne et si c'est juste, j'introduis les nouveaux éléments lentement et d'une manière dosée. On doit y recourir d'une façon naturelle, non pas dissociée ou arbitraire. Souvent je reçois alors de très bons retours. Cette nouvelle qualité du toucher, cette sensation physique – ceci a quelque chose de très plaisant pour les deux côtés.

Le dialogue des corps peut donner naissance à une solution

A ton avis, qu'est-ce que le Danced Body Work peut apporter comme enrichissement au monde du shiatsu?

L'utilisation des éléments du Danced Body Work renforce et élargit les compétences du mouvement et le travail avec le corps des autres. La danse contact improvisation vient du monde de la danse. Un changement de perspective qui peut aussi représenter un enrichissement. Ce style de danse est considérablement imprégné par la pensée libératrice de ne pas se laisser normaliser, sinon d'expérimenter. Nous avons connu une autre vision de l'être humain dans la culture asiatique, et donc dans le shiatsu. C'est intéressant de faire d'autres expériences, de se rendre compte de ce qui est semblable, ce qui est identique et de ce qui est différent. Les choses se rejoignent et s'enrichissent. «Ça c'est du shiatsu en 3D, pas seulement en deux dimensions», me disait une participante d'un cours qui faisait allusion au contact en étant debout ou assis et au flux du mouvement commun, qui lui est aussi un élargissement.

Au moment où nous ne savons plus comment continuer, le Danced Body Work s'avère aussi être un enrichissement pour le shiatsu. Nous sommes plus calmes et confiants, sans nous laisser troubler. Nous constaterons alors que le dialogue des corps peut donner naissance à des solutions. Ainsi nous découvrirons d'autres horizons et nous resterons fluides et flexibles. ■

Pour regarder une séquence de Danced Body Work sur internet:
http://www.youtube.comwatch?v=6rlNOvtbjC4
http://www.youtube.com/watch?v=zlLw_84Xdm8
http://www.youtube.com/watch?v=dm9snoXH0rw

Le cours de Brigitta Renggli et Patrick Collaud à la Ko Schule à Zurich a lieu du 17 au 18 octobre 2013.

WATSU® (shiatsu aquatique) et WATA® (danse aquatique)

Agnes M. Schitter, Christian Rothenbühler (photos)

Dans son essence, le travail corporel aquatique est une thérapie individuelle, calme et méditative, qui procure un sentiment maximal de sécurité nourrissante et de confort. Pendant que la / le client-e glisse à travers l'eau chaude et plonge dans un univers de bien-être, la / le thérapeute étire et stimule les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise, alternant repos et mouvement. Le WATSU® (shiatsu aquatique) s'est développé du shiatsu depuis les années 1980 et utilise intensément les propriétés de l'eau: libre de tout support statique (sol, table thérapeutique, etc.), le corps peut à tout moment répondre à des offres de mouvement, s'y soustraire ou suivre ses propres impulsions. Les effets de la thérapie sont à la fois remarquables et durables.

L'immersion subtile de l'organisme par une grande quantité de stimuli d'informations proprioceptives sous-jacentes (mouvement, changement de position, etc.) permet un effet de détente total souhaité. En essayant ultérieurement d'expliquer leur expérience, certain-e-s client-e-s s'entendent p. ex. dire: «…quand la surface de l'eau a commencé à s'incliner vers le haut…». Il arrive le moment où l'organisme cesse de vouloir saisir et analyser correctement chaque stimulation. Les yeux habituellement fermés des client-e-s y contribuent: le contrôle cède au plaisir.

L'eau à lui seul cause déjà des changements physiologiques remarquables dans le corps, comme p. ex. le ralentissement du pouls et l'approfondissement de la respiration en raison de la pression hydrostatique. Même les client-e-s qui souffrent d'un niveau de stress élevé retrouvent facilement le calme dans cet environnement. L'eau à une température de 35° C entraîne une réduction de l'activité autonome pour chauffer / refroidir et un relâchement générale de la musculature et des vaisseaux. Ensemble avec les interventions de la / le thérapeute (toucher et étirements lents), cette thérapie passive – ou plutôt «active-réceptive» – a un effet qui réduit fortement le tonus des muscles du système volontaire.

De ce fait, on peut proposer au corps des options de mouvements physiologiques jusqu'à là (ou temporairement) inexplorées. Les collègues de J.D. Wong de l'University of Western Ontario, Canada, pouvaient démontrer, en faisant des recherches en 2012, que les mouvements accompagnés purement passivement d'un bras créaient plus d'apprentissage du mouvement dans ce bras que les exercices de mouvement actifs ou assistés passivement. Les personnes qui, suite à p. ex. un coup du lapin, subissent une restriction du mouvement due à des tensions douloureuses, ont la possibilité, dans le cadre du travail corporel aquatique, de faire l'expérience d'activités nourrissant le cartilage dans les articulations intravertébrales utilisant des tractions précises, dans un milieu non-soumis à la loi de la gravité. D'autre part, elles peuvent réintégrer des séquences de mouvement «oubliées», désapprises ou ensevelies par un traumatisme dans leur répertoire.

Le travail corporel aquatique peut être considéré comme une intervention basée sur la pleine conscience et agit, entre autre pour cette raison, au-delà d'un seul changement physique. Comme dans tous les concepts thérapeutiques fondés sur le principe de la salutogenèse, l'accent est mis sur les aspects sains et joyeux de l'expérience. Ainsi le travail corporel aquatique cultive la curiosité et soutient les personnes qui voudraient s'exercer à observer sans porter de jugement.

Dans un tel espace sans paroles le corps devient aire de jeux où des aventures insoupçonnées peuvent être vécues. En faisant du WATA® (danse aquatique), la / le client-e (qui porte un pince-nez) est amené-e sous et hors l'eau dans le rythme de sa respiration et l'espace tridimensionnel se révèle être infini: sans aucun souci les voyageurs plongent «la tête en premier» comme dans un carrousel au ralenti, à sauts de parachute gracieux et infinis ils traversent des nuages de toutes couleurs, de ce monde ils retournent, le regard radieux: «J'étais un poisson, un dauphin, un oiseau, une baleine!»

Ce changement de perception résulte notamment de la manière et avec quels sens nous percevons les choses. «Normalement» il y a toujours des points de repères fixes, qui permettent à la peau et à l'appareil locomoteur de nous donner des informations concernant notre contact au sol ou notre surface d'appui. Dans l'eau par contre, la peau nous informe qu'il y a un courant incessant autour de nous, une caresse continuelle, partout. L'interaction finement coordonnée du quotidien entre les informations provenant de l'équilibre, de la peau et de la proprioception ne peut pas donner réponse aux questions qui résultent de ces conditions inattendues: comment ça, je peux être allongé sans support?

Même le sens de l'ouïe se présente sous un nouvel aspect dans l'eau: le tympan ne

transmet que les sons qui l'atteignent par voie aérienne. Comme les oreilles se retrouvent la plupart du temps sous l'eau pendant le travail corporel aquatique, la perception des bruits se fait au niveau des os et de leur transmission du son – ce sont des vibrations extrêmement fines que le cerveau réussit à interpréter comme du son. Nous entendons la voix de la/le thérapeute (si p. ex. elle fredonne doucement) sous l'eau de la même manière que le fœtus entend la voix de sa mère dans son ventre.

Souvent, les client-e-s associent leurs expériences aux mythes d'un âge d'or, de paradis et pays de cocagne, tels qu'ils existent dans pratiquement toutes les cultures – comme s'il s'agissait de synonymes de souvenirs d'un temps prénatal, quand tout était encore parfait, quand tous les besoins étaient comblés.

Les femmes enceintes se régalent le temps d'une séance de WATSU®, libérées de l'effet de la gravité, flottant dans le même élément que leur enfant et se connectant à lui d'une façon extraordinaire, dans une expérience commune d'abondance universelle.

De la même façon, la possibilité merveilleuse de pouvoir regagner leur intégrité physique et psychique originelle s'offre aux survivants de catastrophes (naturelles): Chaque cellule reçoit du soutien, de l'encouragement, toute adversité devient impensable, de sorte que même le mot «confiance» n'a plus d'importance.

D'une part, le travail corporel aquatique en tant que technique de traitement dans l'eau chaude à température du corps est du bien-être par excellence, d'autre part ses effets thérapeutiques sont remarquables. Il se prête particulièrement bien à entraîner la perception corporelle, à réduire des douleurs et à la régulation végétative ainsi que, pour des thérapeutes hautement spécialisés dans ces domaines, à la préparation à la naissance ou la mobilisation du mucus en cas de mucoviscidose.

Il existe probablement aucune autre forme de thérapie qui offre une pareille union heureuse d'émerveillement, d'exaltation et d'efficacité. ■

Agnes M. Schitter est présidente du réseau pour le travail corporel aquatique (NAKA). Pour elle, le WATSU® et le WATA® sont un complément précieux à sa profession de base de physiothérapeute, en même temps ils étaient la motivation pour sa formation comme conseillère psychologique (psychologische Beraterin in Integrativer Körperpsychotherapie [IBP]). Elle a son cabinet à Berne et travaille comme instructrice pour la microkinésithérapie® à un niveau international.

Christian Rothenbühler dirige l'institut pour le travail corporel aquatique IAKA et enseigne les matières WATSU®, dynamique de spirale et psychologie. Il est Thérapeute Complémentaire OdA KTTC, vice-président du NAKA et formateur de pratique et d'adultes SVEBI.

Vous recevez des informations concernant la formation auprès de:

Institut für Aquatische Körperarbeit IAKA
Bollwerk 21
CH-3011 Bern
+41 (0)31 872 18 18
(lu–ve 08.00–12.00)
info@iaka.ch
www.iaka.ch

Diplômée – et maintenant? Un témoignage

Marianne Berger

Quatre années de formation structurée au sein de l'Institut Européen de Shiatsu (ESI) et comme aboutissement solide des études l'obtention d'un diplôme – et d'un coup tout est différent! Comme thérapeute de shiatsu fraîchement diplômée je me retrouve en terrain inconnu, je continue à tisser mon réseau, à mieux m'installer en cabinet et je découvre de plus en plus d'espace. Voici un aperçu de mes expériences de shiatsu une année après le diplôme.

Terrain inconnu

La dernière ligne droite avant le diplôme nécessitait beaucoup de temps: écrire un travail de diplôme et éventuellement le retravailler, apprendre par cœur les connaissances théoriques, entraîner et consolider les compétences pratiques. A ceci s'ajoutait la joie anticipée en pensant à la dernière partie de la formation: une semaine dans le paysage magnifique des montagnes, avec une bonne cuisine, des enseignant-e-s compétent-e-s et avec des futures collègues sympathiques. Et, bien sûr le diplôme! Quel moment! – Oui, et après? De nouvelles questions se posaient: Quel est la désignation professionnelle correcte? Comment pourrait se présenter ma publicité? Combien peut couter mon traitement de shiatsu? Comment je réussis à avoir une reconnaissance des assurances? Comment m'enregistrer et recevoir une autorisation auprès du service du médecin cantonal? Qu'est-ce qu'il en est du développement de la profession? Comment, quoi, où…? Heureusement qu'il y a le soutien de l'association professionnelle, qui connait presque toutes les réponses aux questions. L'Institut Européen de Shiatsu soutient «ses» thérapeutes aussi après le diplôme. Et heureusement que j'ai construit et agrandi mon réseau très personnel de shiatsu déjà pendant la formation.

Réseaux

Après la formation intensive je me suis rendu compte combien les soirées d'exercice et les journées de pratique me manquaient. C'étaient des bonnes opportunités régulières pour se retrouver avec d'autres étudiant-e-s, pour échanger et s'entraîner, profiter de l'expérience des enseignant-e-s et des camarades. Du coup, après le diplôme, je me retrouvais complétement seule! Heureusement que le premier rendez-vous de mon réseau shiatsu personnel était déjà fixé: une rencontre avec cinq thérapeutes de shiatsu qui avaient vécu avec moi une partie de la formation et la dernière semaine des

études et qui habitent et pratiquent tous à proximité de mon lieu d'activité. Dès lors nous nous rencontrons régulièrement quatre fois par année pour un diner, échangeons nos expériences de shiatsu et nous soutenons en cas de questions et problèmes.

Mes collègues du cabinet forment un deuxième réseau. J'ai un espace de shiatsu dans un cabinet collectif avec d'autres thérapeutes de shiatsu. Même si nous utilisons ces deux espaces d'une manière décalée dans le temps, j'ai la certitude que je n'y suis pas seule. Il y a toujours une occasion pour une petite conversation concernant le shiatsu qui se présente et ces échanges m'enrichissent. Une fois par ans nous organisons une journée portes ouvertes qui renforce le contact entre nous et vers l'extérieur et qui, peut-être, amène une nouvelle clientèle.

Le troisième réseau est encore dans ses débuts: J'entreprends les premiers pas dans une collaboration avec des médecins. Ce réseau est encore très filigrane et il est difficile de prévoir s'il va fonctionner. Bien que la collaboration avec les professionnels de la santé soit de plus en plus importante dans le cadre du nouveau profil professionnel, la mise en place d'une telle collaboration interdisciplinaire n'est pas chose facile.

Un autre réseau est le groupe régional. En écrivant cet article, je pense, que je vais réserver le prochain rendez-vous dans mon agenda. Pourquoi? Parce que je suis de plus en plus consciente que pour mon shiatsu, ma joie et mon cabinet un réseau est indispensable.

Pratique

Après le diplôme j'ai aussi pris conscience que l'établissement de mon cabinet de shiatsu allait demander beaucoup de patience et de créativité. Heureusement que beaucoup de client-e-s, qui venaient déjà chez moi pendant ma formation, restaient fidèles. Cependant ma clientèle n'a pas sensiblement grandit depuis. Voilà pourquoi je me pose beaucoup de questions: Est-ce que je devrais louer un espace en plus pour des journées supplémentaires, qui s'ajouteraient aux deux jours que j'occupe dans notre cabinet? Est-ce que je devrais complètement abandonner ma première profession afin d'être plus disponible pour le shiatsu? Devrais-je investir de l'argent pour des annonces, même si je ne puis être sûr que l'investissement s'avère rentable? Est-ce que je suis beaucoup trop chère ou plutôt trop bon marché? Devrais-je aller courageusement dans la rue, dans mes habits professionnels blancs et distribuer mes flyers? Postuler auprès d'une institution, pour donner du shiatsu dans le cadre d'un statut d'employée? Devrais-je faire de la publicité dans le domaine du tourisme et de l'hôtellerie – ce qu'au fond je n'aimerais pas? Ou devrais-je faire preuve de patience et de confiance de sorte que mon shiatsu puisse lentement prendre de l'ampleur et ma clientèle grandir avec? Et pourtant: comment gagner plus de client-e-s se révèle être LA grande question, qui, à maintes reprises, prend beaucoup de place lors des rencontres dans mon réseau de shiatsu (à ce sujet, lire aussi: Comment acquérir de nouvelles clientes et nouveaux clients – le marketing holistique de Peter Itin sur www.shiatsuverband.ch).

Espace

Et tout ce qui est mentionné plus haut a besoin d'espace: au niveau du temps, du lieu et de multiples dimensions. Espace, tout à fait dans l'esprit du shiatsu. A l'époque, j'ai commencé la formation de shiatsu avec un tempérament plutôt impétueux, des opinions bien arrêtées et des attentes impatientes. Quand on parlait d'espace dans un cours, j'avais souvent de la peine à m'en faire une idée et ne ressentais pas grand-chose; au moins pas autant comme d'autres savaient en raconter. – Maintenant, après la formation et de plus en plus de traitements de shiatsu, mon espace devient toujours plus grand et plus vaste, plus fin et plus perméable… et certes pour cela aussi, plus clair. Quand je m'ancre et j'entre en résonnance dans mon traitement, je sens d'avantage d'espace, l'espace autour de moi, à l'intérieure de moi, entre mes mains. Je sens mon espace. Je crée un espace pour moi et mes client-e-s. Un espace qui nous permet de simplement être, dans lequel nous pouvons évoluer. Un espace qui nous met à l'aise et nous offre sécurité, dans un cadre précis avec des limites claires, où nous pouvons être entièrement nous-mêmes. Et précisément dans un espace comme cela, je souhaite que mes client-e-s puissent prendre leur responsabilité. Dans un tel espace il est possible, que leurs propres forces s'activent, que des transformations puissent avoir lieu. Et ce ne sont pas seulement mes client-e-s, mais aussi moi, qui a la possibilité de profiter de cet espace qui est le mien, qu'il soit ramifié comme mon réseau de shiatsu, plutôt claire comme mon cabinet de shiatsu, ou vaste comme mes rêves de shiatsu. ■

Marianne Berger, thérapeute de shiatsu diplômée, cabinet à Bâle, www.shiatsu-berger.ch

Témoignage d'un client de shiatsu né en 1922*

Passablement usé par la vie, mais encore capable de me déplacer, je suis venu rêver délicieusement couché sur le dos dans un lieu calme.

Sans bruit et très discrètement, un doigt se met en demeure de scruter mon ventre. Puis un deuxième doigt s'entremêle et le tout débouche sur une activité intense, mêlée de discrétion et parfois d'insistance frisant l'impertinence.

Essayer avec un esprit occidental de déceler un ordre, un système, est inutile. Et pourtant il semblerait que c'est de cette façon que l'on arrive à faire parler des mystérieux méridiens, qui, traités avec respect et sensibilité, peuvent révéler des secrets permettant d'orienter les opérations. Une somme colossale de savoir empirique est à disposition.

Soudain, mais avec une douceur ferme, une main toute entière se met à plat sur votre flanc, alors qu'un coude s'apprête avec une autorité impériale à s'infiltrer dans le désordre de l'estomac, du gros intestin et tout le reste. L'instant est solennel. A peine croit-on avoir repéré le but de cette maltraitance qu'un pouce écrase un tendon de la cuisse qui somnolait paisiblement. Aussi ne tarde-t-il pas à manifester sa mauvaise humeur. Et voilà que c'est la jambe toute entière qui est prise en charge. Et enfin, c'est le pied auquel on rappelle l'existence d'innombrables osselets, articulations, tendons et j'en passe.

Le résultat de tout ça est un sentiment de bien-être, de calme et de reconnaissance. Lorsque le tout est couronné d'un subtil tripotage de la nuque, qui semble-t-il mène à tout, il n'y a plus qu'à se laisser aller à une douce euphorie et à se considérer comme particulièrement privilégié d'avoir vécu un moment pareil.

Ce qui est prodigieux, c'est qu'à chaque séance, alors qu'on se croit embarqué dans le schéma habituel, on est surpris par des nouveautés: des sortes de vrilles énergiques dans le dos comme s'il s'agissait de séparer les vertèbres ou alors de grosses pressions à plat sur le ventre et la poitrine, faisant penser au pas d'un piéton marchant dans la neige avec des raquettes.

Que cette modeste note soit prise comme un remerciement à ceux et celles qui ont appris à faire bénéficier des occidentaux de certains bienfaits orientaux. ■

** de Veronika Merz, thérapeute de shiatsu à Carouge*

Buchbeschreibung: Fälle aus der therapeutischen Shiatsu-Praxis

Le nouveau livre de Wilfried Rappenecker: disponible seulement en allemand

Rund 20 erfahrene Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten aus Europa haben in 34 Fallbeispielen ihre Arbeitsweise anhand von spezifischen Themen aus ihrer Praxis dargestellt. Das Hauptaugenmerk lag dabei nicht so sehr auf der Darstellung der Technik, sondern vielmehr auf der grossen Bedeutung, die der therapeutischen Beziehung hinsichtlich der Wirksamkeit der Therapie zukommt.

Nach der Einleitung zu «Wissenswertem aus dem Shiatsu» von Wilfried Rappenecker wird jeder Autor mit Lebenslauf und den Besonderheiten seiner Arbeitsweise mit Shiatsu vorgestellt: Clifford Andrews, Martin Brodmann, Michael Dackau, Gabriele Falk, Pamela Ellen Ferguson, Germana Fruttarolo, Susanne Hoffmann, Peter Itin, Dinah John, Karin Kalbantner-Wernicke, Meicke Kockrick, Brigitte Ladwig, Mike Mandl, Bill Palmer, Wilfried Rappenecker, Asher Snaith, Patrizia Stefanini, Mike Webster und Suzanne Yates.

Die Fallbeispiele stellen folgende Thematiken aus der Praxis dar: Schmerzen (Probleme des Bewegungsapparates, Arthritis, Arthrose, Migräne), Schlafstörungen, Angst / Panik, Depression, psychosomatische Störungen, Suizidgefährdung, posttraumatische Probleme, ADHS, Aids, Krebs, Genesung nach chirurgischen Eingriffen, Nebenwirkungen von Antibiotika, Gewichtsprobleme, Schwangerschaft, Frühgeburt, Asthma und Allergien, Zerebralparese, amyotrophe Lateralsklerose, myalgische Encephalomyelitis und chronisches Fatiguesyndrom. ■

Erschienen bei Urban & Fischer Verlag, 2013, erhältlich bei www.amazon.de.

Schulmedizinische Basisausbildung nach den Richtlinien des Erfahrungsmedizinischen Registers EMR

Lehrgang Medizin 2013-2015

Berufsbegleitend, 1 Abend pro Woche, 1¾ Jahre, mit Dozenten der Universität Basel. Beginn am 29. Oktober 2013.

www.vhsbb.ch

Volkshochschule beider Basel

Sei-Ki-Workshop – Frans Copers in Basel, Fr. – So. , 22. / 23. / 24. Nov. 2013

Seiki wurde von Akinobu Kishi († 2012) entwickelt – nach langjährigen Studien bei Namikoshi und als Hauptassistent von Masunaga. Seiki arbeitet mit Resonanz und Fingerspitzengefühl, um die richtigen Orte der Berührung zu finden.

Ich habe 30 Jahre lang Kurse bei Kishi besucht und dabei hat Frans anlässlich eines Workshops, auf Kishis Wunsch, einen offenen Unterricht angeboten.

Ich war so begeistert, dass ich mich jetzt dazu entschlossen habe, Frans für einen Kurs in Basel einzuladen. Frans unterrichtet Seiki in Gent und ist Präsident der belgischen Shiatsuföderation. www.kimura.be und www.seikisoho.be

Beginn:
Freitag, um 18 Uhr mit gemeinsamem Essen an der H95, Horburgstrasse 95, 4057 Basel, Raum für Kultur.

Anschliessend Shakuhachi-Konzert (1 Std) mit Shakuhachi-Meister Ueli Derendinger und Schüler Jürg Meier (öffentliches Konzert, Kollekte). Nachher beginnt der Workshop mit Unterricht von Frans. Der Workshop richtet sich an Shiatsu- und Seiki-TherapeutInnen, ist jedoch für jedermann / frau offen.

Er endet am Sonntag um 16 Uhr. Einzahlung und Anmeldung bis 15.9.2013, schriftlich oder per Mail: Jürg Meier, Efringerstr. 25, 4057 Basel – juerg.meier@shiatsu-basel.ch.
Bitte vermerken: Wünsche Platz in Massenlager (bitte Schlafsack mitbringen) – gratis, 1er und 2er Zimmer kostengünstig (solange Vorrat).

Kosten Workshop Fr. 390.– inkl. Nachtessen am Freitag, zu überweisen auf PC 40-97673-0 Georg Jürg Meier, Efringerstr. 25, 4057 Basel.

Mitbringen: evt. Schlafsack, persönliches Tuch oder Decke, evt. Sitzkissen (am Sonntagmorgen stelle ich eine Achtsamkeits-vipassana-Meditation vor.
Ich bin in Weiterbildung an den Arbor-Seminaren, Freiburg De). Tel. 061 692 84 81 – www.shiatsu-basel.ch

HPS Luzern

Ihre Weiterbildung

Bauch: Diagnose und Therapie
Sylvia Schwarze | 4., 11. & 18. September 2013 | Mi | 18:45-21:45 | 9 Std. | CHF 270.–

Kiyindo-Shiatsu® Schmerzen auflösen
Pierre Clavreux | 5. & 6. Oktober 2013 | Sa/So | 09:00 - 17:30 | 14 Std. | CHF 420.–

Persönlichkeitsentwicklung durch Shiatsu ND
Peter Itin | 21. Oktober 2013 - 17. Februar 2014 | Mo | 09:15 - 18:15 | 32 Std. | CHF 896.–

Coaching: Innere Ordnung schaffen
Ina Hullmann | 25. & 26. Januar 2014 | Sa/So | 09:15 - 17:30/15:30 | 12 Std. | CHF 480.–

Kiyindo-Shiatsu® Hara-Rückenbehandlung
Pierre Clavreux | 1. & 2. März 2014 | Sa/So | 09:00 - 17:30 | 14 Std. | CHF 420.–

STT® - Biokybernetische Grundlagen
Thomas Gisler | 3. & 10. April 2014 | Mo | 08:15-14:45 | 12 Std. | CHF 360.–

Shiatsu bei Stress-Burnout-Lebenskrise
Peter Itin | 10. & 17. Mai 2014 | Sa | 09:15 - 18:15 | 16 Std. | CHF 448.–

Kiyindo-Shiatsu® mit Shu- und Bo-Punkten
Pierre Clavreux | 31. Mai & 1. Juni 2014 | Sa/So | 09:00 - 17:30 | 14 Std. | CHF 420.–

Noch mehr Kurse zur Weiterbildung finden Sie direkt auf unserer Homepage. Beachten Sie dort auch unsere Nachdiplom-Ausbildungen für TherapeutInnen: zielgerichtet, praxisnah, kostengünstig. Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Heilpraktikerschule Luzern | Gesegnetmattstrasse 14 | CH-6006 Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | www.heilpraktikerschule.ch

fairsicherungsberatung®
broker der nachhaltigen wirtschaft

DIE unabhängige Beratungsstelle in allen Versicherungsfragen.

- Soziale, ethische, ökologische und ökonomische Werte sind unsere Leitlinien im Alltag.
- Seit 1990 sind wir auf dem Markt. Unsere Erfahrung – Ihr Nutzen.
- Ihr Partner für Ihre Berufshaftpflichtversicherung.
- Wir beraten Sie bei der Geschäfts- resp. Praxiseröffnung und für die Alters- und Vermögensvorsorge.

Wir sind klimaneutral unterwegs.

• fairsicherungsberatung® • holzikofenweg 22 • postfach 6058 • 3001 bern
tel. 031/378 10 10 • fax 031/378 10 19
fair@fairsicherung.ch • www.fairsicherung.ch

Kientalerhof

We touch life

Shiatsu-Fortbildungen

05.09. - 08.09. **Das Zusammenspiel zwischen der Entwicklung der Bewegungsabläufe und der Meridiane**
mit Bill Palmer (GB)

19.09. - 22.09. **Qualität der Berührung – Innere Techniken im Shiatsu**
mit Wilfried Rappenecker (D)

04.10. - 06.10. **Die Kunst, die Interaktions- und Interviewfähigkeiten zu maximieren**
mit Pamela Ferguson (US)

14.11. - 17.11. **Shiatsu bei traumatischer Belastung** mit Meike Kockrick (D)

03.12. - 05.12. **Namikoshi-Shiatsu für Zen-Shiatsu Praktizierende und Lernende**
mit Akitomo Kobayashi (J)
Neu

05.12. - 08.12. **Fortgeschrittene Strukturarbeit**
mit Claudia Beretta (I)

Methodenübergreifende Fortbildungen (EMR/ASCA konform)

13.09. - 15.09. Bindegewebe - Das Tor zur Grundregulation
13.09. - 15.09. Qi Gong - bei Stress und Burnout
27.09. - 29.09. Integrative Prozessbegleitung IBP, Teil 1
30.09. - 03.10. Mit der Präsenz des Herzfeldes heilen
25.10. - 27.10. Klangschalen-Massage
20.11. - 24.11. Qi Gong Meditationsretreat

Kientalerhof | CH-3723 Kiental
Tel. +41 33 676 26 76 | **www.kientalerhof.ch**

TAO CHI Fortbildungen

Schule für östliche und westliche Medizin in Zürich

Pamela Ferguson

Shiatsu bei Menopause und Andropause
Mo.-Mi. 16.-18. September 2013

Shiatsu und unsere ökologische Umwelt
Fr.-So. 20.-22. September 2013

5-Elemente-Ernährung

Mit Karola Schneider Waldner, Christine Dam
Ausbildungsbeginn: 11. Oktober 2013 (162 Stunden)

Chinesische Medizin

Einführung in die Philosophie
20.-21. August 2013

Einführung in die theoretischen Grundlagen
8 Tage, jeweils Di., Mi. 04. September - 29. Oktober 2013

Mehr Infos unter Tel. 044 401 59 00 - www.taochi.ch

CHRONIC AND ACUTE PAIN

IOKAI SHIATSU

Pamela Ferguson

dipl. ABT (NCCAOM), Certified Shiatsu Instructor – AOBTA (USA) and GSD (Germany)

Language: English

Pamela Ferguson will share new creative Ki-and-Shiatsu diagnostic and treatment techniques to minimize pain by:
- Recognizing Buddha's "twin arrow" theory of pain and trauma
- Combining specific tsubos on hands and feet
- Treating Phantom Pain
- Teaching patients Imagery
- Developing 5 Element profiles to examine the cause-and-effect of chronic and acute pain.

She will also teach the Japanese "towel" technique.

Lausanne
28 & 29 september 2013
12 Std - 300 CHF

www.iokai.ch T. 021 784 37 32

Association Suisse de Shiatsu

Sécretariat
Case postale 350
CH-5430 Wettingen 1
Tél. 056 427 15 73
Fax 056 427 15 09
gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch

Adresses des responsables des groupes régionaux

Les membres des groupes régionaux se rencontrent règulièrement pour des échanges pratiques, pour l'organisation de relations publiques, etc.
Les programmes des activités des groupes se trouvent dans la partie Membres de notre site internet.

Deutschschweiz

Argovie

Ursula Widler
Tél. 056 664 27 88
widurs@bluewin.ch

Nord-ouest de la suisse

Marc Perret
Tél. 061 302 62 29
marcperret@ymail.com

Ruth Gutjahr
Tél. 061 313 02 78
rugutj@bluewin.ch

Anna Lonigro Vannelli
Tél. 061 311 46 78
anna@lonigro.me

Saint-Galle

Gabrielle Gern
Tél. 071 988 48 14
g.gern@bluewin.ch

Zurich

Kristina Hansen Adank
Tél. 044 725 00 47
kristina@wellnesstouch.ch

Bettina Nüscheler
Tél. 044 910 51 19
bettinanuescheler@gmail.com

Suisse romande

Neuchâtel/Bienne

Sandra Jaques
Tél. 032 731 79 44
sandra.jaques@bluewin.ch

Yverdon

Monique Boillat
Tél. 024 425 95 02

Geneviève Dafflon-Hoppe
Tél. 024 425 04 22

Christine Dufey
Tél. 024 445 56 06

Réseau international de thérapeutes de shiatsu

Si vous souhaitez vous échanger avec des thérapeutes de shiatsu en Grande-Bretagne, veuillez contacter Karila Faulkner: karilafaulkner@hotmail.com

Shiatsu-Shop

Les articles suivants peuvent être commandés:

NOUVEAU	Set de cartes exercices de méridiens / Set à 10 cartes du même exercice	CHF	12.00
NOUVEAU	Set de cartes exercices de méridiens mixte / Set de 3 cartes à 6 exercices	CHF	22.00
NOUVEAU	Dépliant exercices méridiens A4	CHF	1.00
Dépliant A4 «L'art du toucher»	(dès 100 pce. CHF –.80)	CHF	1.00
Dépliant A3 «L'art du toucher»	(dès 100 pce. CHF 1.00)	CHF	1.50
Dépliant A3 «Le shiatsu thérapeutique»	(dès 100 pce. CHF 1.00)	CHF	1.50
Bloc d´ordonnances A5		CHF	5.00
Carte postale	(dès 100 pce. CHF –.80)	CHF	1.00
Bon cadeau	(dès 100 pce. CHF –.80)	CHF	1.00
Linges pour la tête		CHF	5.00
Profil professionnel	(dès 100 pce. CHF 1.50)	CHF	2.00
Publication annuelle Shiatsu 2012		CHF	20.00
Publication annuelle Shiatsu 2011		CHF	10.00
CD – Présentation ASS		CHF	10.00
CD – Classeur qualité		CHF	10.00

Frais de port et d'emballage selon volume CHF 9.00, resp. CHF 11.00.
La facture est émise après l'envoi.

Impressum 8/2013

Edition:	Association Suisse de Shiatsu
Parution:	1 fois par an
Prix:	Fr. 20.–, 1 ex. gratuit pour les membres ASS
Rédaction:	Barbara Felber Barbara Frank
Photos:	Marton Radkai
Traductions:	Barbara Frank Barbara Felber
Annonces:	Elliet Casanova
Graphisme et impression:	KROMER PRINT AG
Tirage:	1500 exemplaires en allemand 300 exemplaires en français

Les contributions ne correspondent pas forcément à l'opinion de la rédaction.
Les articles ne peuvent être copiés en totalité ou en partie qu'avec l'accord explicite des auteurs et de la rédaction.