

A black and white photograph of wheat stalks, showing the grain heads in detail. The stalks are arranged vertically, with some in sharp focus and others blurred in the background. The lighting highlights the texture of the grain and the structure of the panicle.

# *Shiatsu*

Edition 9/2014

*Association Suisse de Shiatsu*



*Chères lectrices, chers lecteurs*

*Nous nous réjouissons de pouvoir vous présenter la nouvelle édition de notre publication annuelle Shiatsu.*

*Dans la première partie, les différentes façons du toucher en shiatsu, un contact profond et merveilleux qui dépasse de loin un toucher physique, seront exposées. Ces formes de toucher peuvent parfois avoir de grands effets qui toutefois ne se réalisent pas sur commande. Selon son essence, en shiatsu il s'agit plutôt de valoriser ce qui existe. Bill Palmer décrit dans ce contexte l'individu comme une équipe de personnes. Le kyo est une partie de l'équipe qui est assise au bord du terrain et qui ne participe pas au jeu. Le fait de ne pas vouloir changer cela, mais de le considérer comme une ressource est la vraie voie vers le rétablissement de l'équilibre. Vous apprendrez aussi davantage sur le programme scolaire « shiatsu samurai » et sur le shiatsu léger et doux de Akinobu Kishi.*

*Dans la deuxième partie du journal, nous investiguons sur l'importance de la parole dans le coaching centré sur l'âme et comment la paix intérieure peut être vécue comme le fruit d'un processus.*

*En conclusion, trois écoles se présentent : l'école Ko de Zurich, l'école internationale de shiatsu Kiental et l'ESI (Europäisches Shiatsu Institut) Suisse.*

*Nous remercions cordialement toutes les auteures et tous les auteurs pour leurs contributions et particulièrement Christa Hunziker Cuccuru pour ses nombreuses images. Nous vous souhaitons un magnifique été et suffisamment de moments tranquilles pour lire !*

*Votre commission de rédaction*

# Sommaire

## *Théorie et pratique*

- 4 La signification du toucher en shiatsu
- 7 Akinobu Kishi
- 10 Le shiatsu en Orient et Occident –  
la même méthode, pratiquée différemment
- 11 Apprendre à apprivoiser les changements
- 14 Le programme scolaire « samurai »: favoriser la santé  
et la concentration

## *Votre pratique*

- 16 La guérison – un voyage de transformation
- 20 Trouver la paix intérieure

## *Portraits*

- 24 L'école de shiatsu Ko se présente
- 27 Histoire de l'Ecole Internationale de Shiatsu ISS
- 30 En suivant la trace du vivant : l'ESI (Europäisches Shiatsu Institut) a 25 ans

*Annonces* 33

*Shiatsu-Shop* 36

*Impressum* 36

# La signification du toucher en shiatsu

Wilfried Rappenecker

Il existe probablement autant de manières de toucher en shiatsu que de praticiens de shiatsu. Donner une vue d'ensemble, même un essai, semble une tentative vaine. Chaque personne touche à sa manière et doit le faire à sa façon parce que ce n'est que de cette manière que le toucher est possible.

En plus, le toucher peut signifier des choses très différentes pour la personne touchée, selon sa situation et ses besoins, et dépendant de l'intention et des besoins de la personne qui touche. Le toucher peut entre autre soulager, consoler, encourager, réchauffer, détendre, stabiliser, donner de la liberté, sécurité ou tranquillité, mais aussi réveiller, mettre au défi, rappeler, confronter, sortir d'un calme trompeur, montrer de nouveaux chemins, etc.

Au niveau énergétique, le toucher donne la liberté à un champ énergétique stagnant pour se transformer. Des interruptions parfois existant depuis longtemps peuvent se dissoudre, des contraires énergétiques peuvent s'équilibrer et des schémas énergétiques trouver des possibilités pour se former d'une manière nouvelle. Les forces internes d'autorégulation et de guérison peuvent développer leur activité. La vie change, mais elle continue à évoluer.

La manière individuelle de toucher et le besoin du receveur interagissent dans l'espace thérapeutique. Durant une situation de traitement concrète, ils font naître dans le praticien l'impulsion, respectivement l'intention d'effectuer un toucher spécifique avec un effet spécifique.

## **Le toucher est contact**

Naturellement, le contact entre praticien et client se fait également par d'autres

manières qu'uniquement par le toucher physique. Par exemple un contact par téléphone avant la première rencontre, un contact par le dialogue, le regard ou le contact qui se produit à chaque fois que deux personnes partagent un espace. Cependant, le contact physique est particulier et c'est ce dont parlera cet article.

Ce qui est particulièrement important en shiatsu, c'est le contact profond, soit le moment entre le fait d'entrer dans un point et d'en sortir. Dans ce moment, entre entrée et sortie il y a le silence - au niveau physique il n'y a pas d'action. Mais au niveau énergétique, un contact se fait qui peut avoir de grands effets dans le corps physique et énergétique.

Ce contact est d'autant plus vivant et efficace que la personne traitante est détendue, présente en soi et expérimente le fait d'être détendue et présente en soi. Plus elle dispose de son espace corporel comme un espace de résonance, plus profond sera l'effet et plus le champ du receveur pourra aller en résonance avec celui du praticien.

Ce moment d'inactivité physique peut donc être le moment d'une grande activité énergétique. Le praticien peut influencer ce fait en changeant son propre champ énergétique, comme en Qi Gong. Le plus important à ce moment c'est d'être dans une attitude très ouverte et large.

Dans *Techniques internes*, j'avais décrit comment cette ouverture et « largeur » peuvent être alignées et focalisées. Le moment du contact continu en profondeur est le moment dans lequel le champ énergétique du receveur peut être influencé directement par le focus de l'ouverture et de la largeur. L'exercice

des techniques internes fait partie de l'entraînement continu du Qi Gong.

## **Le toucher est résonance**

La résonance se produit quand deux systèmes s'influencent mutuellement avec leur fréquence. Moins un tel système ou champs est limité dans sa propre fréquence, plus facilement il peut aller en résonance.

Le corps humain est un tel champ énergétique avec sa propre fréquence. Le toucher détendu et ouvert a un effet plus profond parce que dans cet état, le champ énergétique du praticien peut aller en résonance avec le champ du receveur. Plus la personne traitante est détendue et présente, plus elle dispose de son propre espace de résonance et plus son corps énergétique est ouvert à capter les fréquences et à entrer en résonance avec le champ du receveur. C'est ça le secret de l'effet qui découle du maintien d'un contact détendu et focalisé en profondeur, de même que le secret des techniques internes. C'est un des secrets du shiatsu.

La résonance qui naît au moment du toucher détendu en profondeur est – pour autant que cette technique soit comprise comme une technique de base – un phénomène spécifique au shiatsu qui le distingue des autres méthodes du travail corporel.

## **Le toucher est perception**

Plus une praticienne peut être dans cet état d'amplitude intérieure, plus la résonance est possible, plus il est facile de percevoir la personne touchée. La perception d'une autre personne représente bien plus que la perception du corps physique et de sa qualité. La per-



ception de l'être humain dans son ensemble est aussi importante que la perception physique, tant au quotidien que dans la pratique de shiatsu. Elle contient p.ex. la perception de l'humeur, de la joie ou peine, des endroits dans le corps qui « clochent », ainsi que la perception des particularités du corps énergétique comme un plein ou un vide. Souvent, si elle est en contact avec le client, la praticienne de shiatsu reçoit des indications directes d'événements précis (p.ex. des événements traumatisants) ou d'autres constellations particulières de sa vie. Toutes ces indications sont emmagasinées dans le champ énergétique d'une personne, c'est pourquoi leur perception est qualifiée de perception énergétique.

La perception physique se fait à travers les sens – le sens du toucher, de la vue, de l'ouïe, du goût et de l'odorat. L'organe

***Plus une praticienne peut être dans cet état d'amplitude intérieure, plus la résonance est possible, plus il est facile de percevoir la personne touchée.***

de sens qui perçoit la personne dans son ensemble est différent : c'est l'espace corporel du percevant qui est capable d'être en résonance. Cette perception énergétique est un phénomène de la résonance.

La perception énergétique est à peine mentionnée dans notre espace culturel. Elle est acceptée uniquement dans le contexte de la perception des propres humeurs ou de celles d'autres personnes. Au-delà de ça, elle est considérée, selon la vision du monde respective, comme surnaturelle ou imaginaire.

En réalité, cette perception énergétique n'est pas du tout surnaturelle, c'est plutôt une faculté naturelle innée à chaque personne qui dans notre culture n'est enseignée que de manière très restrictive. Sa nature est celle de la résonance, le percevant doit seulement avoir un corps partiellement ouvert et capable d'être en résonance.

***L'effet du toucher ouvert sur le receveur***

Le toucher du shiatsu favorise un état détendu et ouvert du praticien et facilite la perception énergétique. Le toucher effectué dans un tel état agit plus profondément et amplement qu'un toucher dans un état dur et fermé.

Si les clients ont connu les deux modes de toucher, ils diront qu'avec le toucher ouvert ils se sont sentis plus reconnus et plus profondément touchés. En tant que praticien on peut voir qu'ils se détendent plus facilement et qu'ils atteignent plus vite un état qu'on nomme aussi état alpha. Cependant, ils ne s'endorment pas, ils restent dans un état variable qui est à la fois détente profonde et éveil. C'est comme si les portes du receveur étaient ouvertes, comme si les obstacles intérieurs perdaient en importance et que le champ énergétique pouvait se réorgani-

ser plus facilement – c'est très bénéfique pour le travail thérapeutique.

Cependant, il faudra tenir compte du fait que des personnes traumatisées, respectivement celles qui doivent utiliser beaucoup d'énergie pour ne pas entrer en contact avec les expériences perturbantes de leur vie, doivent être amenées doucement vers cet état. Si cela se fait trop rapidement, une réaction négative peut se produire, avec la conséquence possible qu'il devient plus difficile d'admettre les changements.

Durant un traitement de shiatsu, le toucher et la résonance se produisent aussi dans d'autres moments et à d'autres niveaux qu'au seul moment de tenir un point en profondeur de manière détendue. Cela peut se produire durant le travail plus rapide sur une région jitsu – il n'y a pas de toucher continu en profondeur – ou p. ex. en tenant légèrement une partie douloureuse du corps,

respectivement durant un toucher léger, peut-être consolant. La personnalité et les expériences du praticien et du client jouent alors un grand rôle, de même que la signification que le système du receveur attribuera au toucher vécu au moment du contact. Mais parmi les nombreuses possibilités du toucher physique et de contact, le contact ouvert et profond a une signification particulière. La pratique quotidienne du shiatsu est un moyen pour apprendre et développer ce toucher ouvert. ■

*Wilfried Rappenecker, directeur d'école ISS Kiental, [www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)*

<sup>1</sup> *Vous trouverez plus d'informations sur le contact en profondeur dans l'article « Das Besondere des Shiatsu ». Les techniques internes ont été décrites de manière exhaustive dans « Innere Techniken ». Vous trouverez les deux articles sur [http://www.schule-fuer-shiatsu.de/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=33&Itemid=59](http://www.schule-fuer-shiatsu.de/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=33&Itemid=59)*

# Akinobu Kishi (1949 – 2012)

Jürg Meier

Akinobu Kishi était un maître internationalement reconnu de zen-shiatsu qui ne se voyait pas tant comme enseignant, mais plutôt en recherche d'autres êtres humains à l'est et à l'ouest.

Sa pratique formelle de shiatsu l'avait amené au Japan Shiatsu College de Namikoshi et au Centre Iokai de Tokyo avec Shizuto Masunaga qu'il avait assisté durant 10 années. Puisque Masunaga appréciait la grande qualité de Kishi durant ses traitements, il l'a souvent laissé faire les démonstrations devant la classe.

Par rapport à Masunaga, le toucher de Kishi était toujours très doux et léger. Il semble étonnant que Masunaga ait souvent choisi Kishi, car les deux étaient tellement différents. Cependant, ils travaillaient bien ensemble et Kishi adorait son maître. Mais il s'est exprimé de façon critique au sujet du shiatsu qui se base sur la pression qui provoque l'anesthésie et une perte de sensibilité.

Cela ne correspond pas vraiment à mes facultés personnelles, ni à mon expérience. J'avais appris le shiatsu auprès de Ohashi qui avait toujours insisté sur le

fait qu'en shiatsu il ne fallait pas faire des pressions. Nous devons chercher à travailler à partir du hara, en utilisant le poids de notre corps, mais pas en appuyant. Néanmoins, en comparaison, le sei-ki est léger comme une plume, il ne fatigue pas et découle d'une façon de faire observante, consciente de la respiration et sensible, en sentant la résonance. Le sei-ki peut être une expérience angélique. Il déclenche des mouvements intérieurs profonds qui ont un effet harmonisant. On fait moins et obtient plus...

Mes traitements contiennent les deux, des éléments du shiatsu et du sei-ki. Il est possible qu'un traitement initié par le sei-ki se termine déjà après quelques minutes, bien que certains organes ne se soient pas complètement détendus ou qu'un kyo soit toujours un grand kyo. Dans un moment pareil, j'utiliserai également des techniques de méridiens et du shiatsu en changeant de l'un à l'autre. Aussi, dans le travail avec l'élément eau, l'expérience qu'un traitement tonifiant et physique soit nécessaire se confirme souvent. Je suis donc pour une fusion des deux méthodes en suivant le processus, mais je viens toujours plus

vers le sei-ki qui par ailleurs se distingue clairement du shiatsu, tant au niveau technique que des effets.

Kishi avait enseigné durant les 30 dernières années surtout en Europe et en Suisse. J'ai fréquenté la majorité de ses cours et j'ai participé au dernier de ses ateliers au Japon en 2011, durant lequel il voulait rapprocher les praticien-ne-s occidental-e-s de sei-ki de la culture du hara japonaise.

Quand je dirigeais l'école Ki-Shiatsu à Bâle, Kishi enseignait à Bâle durant des années. Avec le début de l'enseignement en équipe avec sa femme Kyoko, les cours de sei-ki avaient lieu à Kiental. Durant toutes ces années du travail de Kishi, quelques thérapeutes de shiatsu en Suisse s'y sont confronté-e-s profondément et sont devenu-e-s très proches de Kishi et du sei-ki.

Pour moi, Kishi a été la rencontre la plus exceptionnelle de ma vie. Nous avons beaucoup ri ensemble, sa devise était la convivialité. Quand je pense à Kishi, mon cœur ressent une grande gratitude.

Je souhaiterais que tou-te-s celles et ceux qui ont accompagné Kishi continuent à pratiquer ensemble le sei-ki afin d'enrichir une génération nouvelle avec la graine du sei-ki.

*Le 25 et 26 octobre 2014 a lieu mon atelier Kishi (voir annonce). De même, du 21 au 23 novembre 2014 aura lieu la première rencontre internationale de sei-ki à Gent, information: [info@kimura.be](mailto:info@kimura.be) et en 2015 Frans Copers ([www.sei-ki-soho.be](http://www.sei-ki-soho.be)) donnera à nouveau à Bâle un atelier de sei-ki.*

*Jürg Meier, thérapeute de shiatsu et de sei-ki, professeur de méditation, joueur de shakuhachi, [www.shiatsu-basel.ch](http://www.shiatsu-basel.ch)*



**Sei-ki<sup>I</sup>**

Il existe juste une chose que je sais  
 J'ai passé les dernières 30 années  
 Avec cette seule chose  
 J'observe une sensation de choc  
 D'énergie stagnante et  
 Un lieu perdu ;  
 Je le sens et le remplis.  
 La respiration devient une  
 Je touche l'espace  
 Je me concentre  
 Le corps commence à bouger  
 Et c'est déjà fini.  
 C'est suffisamment bien  
 Et beaucoup de personnes disent :  
 Je respire à nouveau  
 C'était ma vie et ma joie.

A. Kishi, *Maebashi, Japon, en janvier 2010*

**Qu'est-ce qu'est le sei-ki?**

Sei-ki veut dire regarder profondément  
 la nature humaine  
 Et voir les choses telles qu'elles sont.

Si tu ne t'attaches pas aux choses ou aux  
 intentions,  
 Tu seras clair en amont de l'attachement.  
 Par ton origine, tu es plein de ki  
 Et le ki se meut et travaille naturellement.

Ainsi la maladie n'est pas nécessaire.  
 Si ton corps le sait par expérience,  
 Tes actes s'exprimeront clairement  
 Et tu peux observer le réel.

L'essence de ma méthode (Kishi) est la  
 résonance.  
 La résonance provient de la capacité  
 d'observer  
 L'être humain comme un tout,  
 En pratiquant non seulement gyoki,  
 Mais aussi wa-ki<sup>II</sup>.

**Résonance**

Par la résonance, tu observes comment  
 le kyo et le jitsu viennent à la surface. La  
 distorsion du mouvement invisible naît  
 du désir du corps-esprit en vue de  
 s'équilibrer. Elle est corrigée simultanément  
 par ton observation – c'est ce que  
 veut dire « ki-passing ». La méthode sei-

ki-soho consiste à corriger le mouve-  
 ment invisible par l'observation et la re-  
 connaissance. Cela se fait par ta présence  
 qui observe la distorsion du mouvement  
 invisible et permet de l'expérimenter à  
 travers les mains, ce qui amène l'auto-  
 correction. Finalement, tout le caractère  
 du mouvement du corps-esprit vient à  
 la surface dans sa forme originale. Cela  
 amène également la santé, la maladie  
 n'est pas nécessaire.

*Tentan Kyomu Shi-Ki koren i shitagau  
 - Derrière tout attachement être présent  
 en quiétude et sans égo – alors l'esprit  
 et le corps s'harmonisent<sup>III</sup>.*

En shiatsu, le toucher est principalement  
 pression. En sei-ki en revanche, le con-  
 tact se fait avec wa-ki. En pratique, le  
 contact peut paraître plus physique  
 jusqu'à un contact qui n'est plus phy-  
 sique du tout. En résonance, tu peux sen-  
 tir le ki en profondeur, non pas par la  
 pression. C'est la voie par le ki. De cette  
 manière, tu peux sentir profondément à  
 l'intérieur du corps comme si tu fondais  
 jusqu'à cet endroit. Tu peux aller plus  
 profondément qu'avec n'importe quelle  
 stimulation. Le sei-ki est le raffinement  
 du toucher ou un petit toucher avec une  
 grande émotion.

**Guérison**

En sei-ki, nous invitons le processus de  
 guérison – ce n'est pas le but du sei-ki,  
 de guérir la maladie, mais il y a une  
 guérison. Imagine-toi d'être une rivière.  
 Idéalement, l'eau se meut avec légèreté.  
 Mais des pierres peuvent se trouver sur  
 son chemin et obstruer son flux. C'est  
 comme quand nous nous sentons blo-  
 qués. Le shiatsu se donne pour objectif  
 d'enlever ces pierres pour toi, il est pas-  
 sif. Le but du sei-ki consiste à donner de  
 l'attention aux blocages, de mettre en  
 évidence le point clé qui est lié à tous les  
 autres et qui influe également la rivière  
 qui se clarifie ensuite d'elle-même. Tu  
 n'enlèves pas les blocages d'une per-  
 sonne. Pratiquer le sei-ki, c'est percevoir  
 comment le corps-esprit change ou réa-  
 git par la résonance. La guérison te per-  
 met de découvrir ton être réel et de vivre

ton talent de façon plus authentique.  
 Cela se fait par l'observation claire, sans  
 jugement.

**Beauté**

En sei-ki, la beauté est très importante.  
 L'espace vide est important dans la cul-  
 ture japonaise. C'est « ma », la beauté  
 de l'espace vide. Cette calligraphie en  
 est un exemple, ou la cérémonie du thé  
 ou le théâtre no<sup>IV</sup>. Il n'y a pas de mouve-  
 ment superflu. C'est la beauté. La cul-  
 ture japonaise traditionnelle cherche  
 l'unification avec la nature qui naît de la  
 présence pure, libre de l'égo. S'il n'y a  
 pas de beauté, quelque chose est faux.  
 La beauté et la nature sont en mouve-  
 ment et sans problèmes. Si ce n'est pas  
 fluide, ce n'est pas naturel. C'est pour  
 cela que la beauté est importante en  
 sei-ki. Le sei-ki a cette sensibilité ou sen-  
 sation vitale qui est sous-jacente et qui  
 se montre dans la culture japonaise.

*Bi-chi: Mu-shin – être libre d'égo amène  
 vers la beauté.*

**Katsugen**

Le katsugen<sup>V</sup> est une pratique impor-  
 tante en sei-ki. Le katsugen n'est pas  
 quelque chose de spécial, c'est un mou-  
 vement spontané que tout le monde  
 peut expérimenter. C'est une action du  
 corps naturel qui unit le mouvement et  
 la sensation. C'est par exemple comme  
 bailler ou un enfant ou animal qui éter-  
 nue naturellement. Si l'esprit est vide,  
 katsugen peut arriver à tout le monde et  
 se développer spontanément, finalement  
 tu deviens calme et réceptif et tu sais ce  
 que tu veux faire en ce moment.

En 1980, Kishi a découvert la résonance  
 par sa pratique du katsugen – la réso-  
 nance est nécessaire pour atteindre  
 l'espace et le moment présent. En réso-  
 nance, les deux, la praticienne de sei-ki  
 et le receveur, sont mun-shin (libres  
 d'égo). La question centrale est com-  
 ment ouvrir le mur entre les deux ? Ils  
 percevront alors la limite du ki dans  
 l'espace entre eux – mais comme le ki  
 se met en mouvement entre eux, le jitsu

commence à bouger si le kyo est observé.

Tu peux appeler ce mouvement katsugen – le katsugen se produit donc aussi durant le traitement de sei-ki, comme une action qui naît d'un exercice et qui se développe spontanément de l'assise en silence et qui suit la fin du mouvement – ensuite, il n'y a plus que silence et calme.

### **No mind**

Pour la performance du sei-ki, l'attitude libre d'égo ou « no-mind » est très importante. Si tu trouves l'état du « no-mind », alors l'ordre naturel de la vie inconsciente apparaîtra. L'attachement n'est qu'un côté de la vie. Il est également important de laisser l'esprit affairé de côté et de permettre à l'inconscient de faire bouger le corps-esprit. Un des objectifs du sei-ki est d'atteindre le « no-mind ». Le sei-ki clarifie l'esprit et favorise la sensibilité du corps pour ses véritables besoins. « Safe » (mains, sûr, sans danger, sain) et « koro » (cœur) engendrent ensemble à nouveau de la résonance.

■

<sup>1</sup> Les textes sur le sei-ki ont été traduits par Jürg Meier du livre *The secret Art of Shiatsu Sei-ki, Life in Resonance*, A. Kishi und A. Whieldon, ISBN 978 1 84819 042 9

<sup>2</sup> Wa-ki est comme gyoki « respirer par les mains » (mains qui respirent). Gyoki se pratique seul, wa-ki avec un partenaire.

<sup>3</sup> Original tiré de la médecine chinoise – Somon

<sup>4</sup> Drame musical classique japonais

<sup>5</sup> Katsugen: mouvement régénérant, connu par le seitai de Noguchi (méthode de guérison naturelle japonaise) qui est utilisé dans différentes thérapies, dont en sei-ki.



# *Le shiatsu en Orient et Occident – la même méthode, pratiquée différemment*

Cristina Frey

Cela fait longtemps que des méthodes de traitement orientales comme le shiatsu sont arrivées en Occident, mais comment le shiatsu s'est-il développé en Occident durant les dernières décennies, en comparaison du Japon, son pays d'origine? Et quelles sont les conditions historiques et sociales respectives? Qu'est-ce qu'est le shiatsu au Japon et en Occident? Christoph Sedlin répond à ce genre de questions dans sa thèse « Shiatsu als medizinische Behandlungsmethode: Ein Vergleich der japanischen und der westlichen Entwicklung vom späten 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart » (Le shiatsu en tant que traitement médical: une comparaison du développement au Japon et en Occident de la fin du 19ème siècle jusqu'à nos jours). Sedlin retourne en arrière jusqu'au 4ème siècle après J.-C. et décrit l'histoire du shiatsu en Orient et Occident. Il relève notamment les différences : en Occident, les principes de base de la vision orientale de la maladie ont été repris, mais les conceptions se distinguent quand-même fondamentalement. Il décrit par exemple : « L'holisme fait partie intégrante de la médecine traditionnelle, ce qui signifie pour un praticien traditionnel que toutes les parties du corps sont reliées et qu'elles s'influencent mutuellement. Deuxièmement, chaque individu est constamment influencé par son environnement, physiquement et socialement. » Alors que l'Occident a repris ce concept de l'holisme, la gestion des problèmes de santé semble néanmoins être à l'opposé. Considérant la conception japonaise, Sedlin observe que « tant les thérapeutes que les patients estiment

que l'adaptation à l'environnement doit avoir priorité sur l'intention de vouloir le modifier selon les besoins ». Alors qu'on peut affirmer que la vision prédominante en Occident veut que ce soit plutôt l'environnement qui doit le plus possible être adapté aux besoins du client.

## ***La famille contribue au processus de guérison***

Sedlin décrit également qu'au Japon, contrairement à l'Occident, la maladie n'est pas considérée principalement comme un problème de l'individu, mais plutôt comme un événement dont toute la famille porte la responsabilité commune. Ainsi, le focus du processus de guérison se dirige moins sur la relation entre praticien et patient, mais plutôt sur la personne malade qui est au centre d'une famille prise en compte en tant qu'un tout : « De cette manière, selon la vision japonaise, les périodes de maladie d'un membre de la famille peuvent servir à traiter les tensions concernant toute la famille. » Et les membres de la famille peuvent soutenir la personne en préparant une nourriture et des remèdes spéciaux à base d'herbes.

Une autre différence entre la vision occidentale et orientale de la maladie est basée sur la théorie du karma. « Dans la société japonaise, la théorie bouddhiste du karma est profondément ancrée et joue un grand rôle lors de toute considération sur la maladie. En conséquence, la maladie prend le caractère d'une punition pour un comportement impur, immoral, et plus elle est sévère, plus les fautes avec lesquelles la maladie est reliée étaient graves. » Il continue : « Ces interpréta-

tions entraînent un comportement basé sur la honte par rapport aux maladies. En plus, la croyance d'impureté prend une connotation particulière en cas de maladie psychique qui est traditionnellement associée au fait d'être possédé par les démons. C'est pourquoi les patients au Japon tiennent à « garder la face » devant le thérapeute et ne dévoilent pas leurs problèmes psychiques. »

Malgré ces interprétations et comportements très différents, à côté de l'holisme, l'activation des forces d'auto-régulation est un autre pilier commun en Occident et Orient. Le mal ne doit pas seulement être traité en tant que symptôme, mais être saisi à la racine. Sedlin cite à ce sujet une parabole très imagée, celle d'une touffe d'herbe qui n'arrête pas de repousser tant que la racine n'est pas arrachée. ■

*Vous trouvez le texte complet de la thèse en allemand sur [www.shiatsu-austria.at](http://www.shiatsu-austria.at) (Newsletter-Archiv 2013, Shiatsu-Newsletter 209/2013).*

# Apprendre à apprivoiser les changements

Bill Palmer

## *Le paradoxe du changement*

Les personnes qui commencent une thérapie désirent, en général, changer quelque chose. Il se peut qu'elles souhaitent être libérées de leurs douleurs, qu'elles veuillent travailler sur leurs émotions ou vaincre une maladie. Peut-être attendent-elles du thérapeute qu'il les décharge de leurs difficultés, qu'il les fasse disparaître. Et même si elles n'attendent pas tant que cela, elles entreprennent généralement une thérapie dans le but de changer leur situation.

Cet article examine pourquoi « tenter de changer quelque chose » ne fonctionne souvent pas, notamment lors de situations chroniques. Paradoxalement, le fait de lâcher le désir d'être différent peut créer les conditions nécessaires pour donner lieu à une véritable transformation.

Une de mes spécialisations est le domaine du travail avec des personnes souffrant d'un handicap grave. Je trouve que beaucoup d'enfants handicapés sont traumatisés par la thérapie orthodoxe qu'ils subissent, puisque les parents comme les thérapeutes sont soumis à une pression très forte que l'enfant devrait se développer aussi normalement que possible. Le fait que l'attention soit particulièrement portée sur comment changer la situation provoque chez l'enfant le sentiment que quelque chose de fondamental ne va pas chez lui. Ce qui, à son tour a pour effet qu'il ressent son handicap comme inacceptable et qu'il refuse une partie de soi-même.

Si, en revanche, nous encourageons ces personnes de porter leur regard sur leur handicap et de le percevoir sans pour autant les engager dans tout un programme de changements, elles ont la possibilité de s'ancrer dans leur réalité. Dans ces conditions elles peuvent commencer à explorer et déployer leur po-

tentiel unique sans devoir se comparer à une norme déterminée.

Cette approche est également valable dans un cadre plus large. Les personnes qui ont recours à une thérapie ressentent facilement leur condition comme une atteinte et veulent la changer. Dans une situation chronique elles ont souvent l'impression que quelque chose ne va pas chez elles en tant que personne, ce qui a pour conséquence qu'elles se dissocient d'une partie d'elles-mêmes.

Comment donc aider une cliente à se prendre telle qu'elle est, sans tomber sous l'emprise d'une acceptation fataliste de sa propre situation qui engendrerait un sentiment d'impuissance face au changement ?

## *L'individu en tant qu'équipe*

Je pense qu'il est très utile de considérer chaque individu comme un groupe. Parfois les êtres humains sont vulnérables et ont besoin d'aide, parfois ils sont mûrs et se suffisent à eux-mêmes. Dans certaines situations ils sont peut-être entreprenants, dans d'autres plutôt timides. Ainsi, d'une manière, les individus ne sont pas une seule personne, mais plusieurs qui agissent en équipe. Fait troublant, elles portent toutes le même nom et parlent avec la même bouche, suscitant l'idée illusoire qu'il n'y a qu'une seule personne dans un corps !

Nous pouvons aussi appliquer cette métaphore dans le cadre du travail corporel. Les différents membres de cette équipe de personnes entretiennent une relation

à différentes parties du corps. Si une partie de cette personne se sent fragilisée, la partie physique y correspondante est apathique, ne peut pas être utilisée et le corps doit trouver un remplacement.

La partie de la personne qui a quitté le jeu et qui est assise au bord du terrain est le kyo, le remplaçant est le jitsu. Dans le concept de kyo et jitsu il s'agit donc de bien plus que de l'observation des méridiens superficiels. Il est important de comprendre que la « partie kyo » n'est pas vide, mais n'est simplement pas utilisée. Elle peut toujours faire partie de l'équipe, même si elle est assise au bord du terrain. Comme au football, elle devrait être valorisée et on devrait s'en occuper pour permettre à l'équipe de pouvoir profiter de ses qualités uniques également à l'avenir.

Au cas où la personne refuse cette partie kyo et cherche à la changer, l'esprit d'équipe est perturbé. Et comme le reste du groupe ne se met pas ensemble pour soutenir le kyo, l'aide doit venir de l'extérieur, p. ex. un thérapeute, ce qui n'est pas une solution durable. La véritable guérison n'a pas lieu, et même si la personne se sent mieux grâce au soutien, cette amélioration n'est que passagère, car la partie de la personne a été sauvée au lieu d'être ressourcée.

Point plus important encore : vouloir changer quelque chose signifie aussi, à un certain degré, se renier soi-même. Le résultat en est une transformation qui reste très fragile. Néanmoins, si nous sommes prêts à réellement nous confronter à

***Les parties douces, vulnérables et émotionnelles d'une personne se manifestent souvent dans les organes. Les parties entreprenantes, motivées, adultes se montrent peut-être dans la colonne vertébrale et dans les muscles posturaux.***

nous-mêmes, nous reposons sur des bases solides. Au moment où nous nous acceptons, l'équipe commence à collaborer. Paradoxalement c'est exactement à ce moment-là que la transformation a lieu, sous forme d'un processus de rétablissement organique et non pas sous forme d'un rejet d'une partie non-disponible.

### ***Quel est donc le rapport entre cela et le shiatsu ?***

#### ***1) Valoriser le kyo et le jitsu***

Le déroulement du traitement se transforme quand nous considérons le kyo comme une partie précieuse de l'équipe qui a besoin d'un peu de répit et le jitsu comme remplaçant, qui a l'énergie de compenser l'inactivité temporaire du kyo. Prenons encore l'équipe de foot comme analogie : un attaquant doit quitter le terrain suite à une blessure, le seul remplaçant disponible est un défenseur. La pression qu'il subit, de remplacer le rôle du joueur blessé, est grande et il sera tendu et nerveux. Si toutefois l'équipe entière se partage la tâche de remplacer le rôle de l'attaquant, tout se déroulera sans heurts et dans la bonne humeur.

Cette métaphore décrit exactement ce qui peut se passer quand une partie du corps est vulnérable et doit quitter le terrain de jeu : une autre partie essaiera de jouer son rôle, ce qui peut être source de stress. Si toutefois le reste de l'équipe est capable de soutenir ce processus de compensation et le jitsu ne doit pas tout faire tout seul, le stress disparaît.

En ce qui concerne la vulnérable partie kyo vulnérable, elle n'est peut-être pas prête à rejoindre de suite le terrain de jeu, malgré le soutien thérapeutique, mais elle doit se sentir estimée et faisant partie intégrante de l'équipe. L'intention qui nous guide, en entrant en contact avec elle, peut transmettre ce message.

#### ***2) Apprendre à s'accepter***

La pression calme et verticale du shiatsu a la vertu particulièrement efficace de soutenir les clients dans le processus de devenir conscients et d'apprendre à accepter les parties qu'ils ont tendance à

fuir. L'acceptation n'est pas quelque chose dont on parle souvent, mais je crois que c'est une des clés pour la maturité.

Une expérience traumatisante peut amener la personne à se dissocier de sa douleur, insensibilisant la partie de son corps où le traumatisme sera enfoui. Cette partie devient alors une zone interdite, un kyo chronique. Tout ce qui réveille le souvenir du traumatisme peut provoquer une réaction défensive. On peut observer un refus de contact physique avec la partie où le traumatisme est enfoui.

Toutefois, lorsque nous réussissons à accepter ces sentiments désagréables, il n'est plus nécessaire de se contracter et de s'éloigner de cette partie du corps. Cela

pourra donner naissance à un espace compatissant, sous l'abri duquel le kyo pourra rejoindre son équipe. Le calme et la profondeur du toucher dans le shiatsu sont libres de jugements et de manipulations, ce qui soutient les clients dans la confrontation à leur thématique et dans l'écoute de ce qu'elle a à raconter sans aussitôt devoir adopter une attitude défensive.

Cependant, au cabinet, nous coopérons souvent avec le désir de nos clients de s'enfuir, au lieu de les aider à se confronter avec une thématique. En d'autres termes, nous essayons de les sauver plutôt que de leur fournir des ressources. En procédant ainsi, nous maintenons leur état dissocié. Si nous pouvons aider nos clients à simplement être conscients, quelque chose de magique pourra se passer. Si par contre nous cherchons la guérison et le changement, nous coopérons subtilement avec les impulsions du client de vouloir éviter tout désagrément, et nous consolons le motif sous-jacent qui est de refouler le kyo.

Je pense que nous avons ce genre de comportement en tant que thérapeutes parce que nous n'avons pas encore intégré toutes nos parties. Si quelque chose dans la cliente me rappelle une partie de moi-même que je ne puis accepter, il sera difficile de rester en contact d'une façon véritablement stable avec cette partie de la cliente, car subconsciemment j'essaierai de la sauver. Aussi correctes que soient mes techniques, cette attitude se transmettra par mon toucher, parce que mon kyo ne veut pas entrer entièrement en contact avec la cliente.

Ce qui ne signifie pas que je dois être complètement au clair avec moi-même avant de pouvoir donner du shiatsu. Si je constate pendant un traitement que certaines parties de mon corps se contractent et s'éloignent du client, cela signifie

### ***Embrasser tous les aspects de moi-même devient donc la clé qui donnera aux clientes accès à l'acceptation de leurs parties kyo.***

clairement que je ne peux pas rencontrer une partie de moi-même. En accordant à ces parties de l'attention et en les acceptant, je peux devenir plus souple et étendre mon champ pour inclure ces parties. La qualité de mon toucher se transforme. La cliente ressent le changement dans mon attitude et aura plus de facilité à accepter le kyo et à s'y ouvrir. Le travail que nous faisons est donc un travail qui concerne la totalité du champ entre thérapeute et client, ce qui est salutaire pour les deux parties.

#### ***3) Aider le reste de l'équipe à soutenir le jitsu***

Les circonstances chroniques ont besoin de temps pour changer. Il existe des parties profondément enfouies qui nécessitent du temps pour se sentir suffisamment sûres pour pouvoir rejoindre l'équipe. Pendant ce processus, la partie jitsu doit compenser et ne peut pas relâcher ses efforts. Or, elle n'est que stressée parce qu'elle doit faire tout le travail toute seule. Dans cette situation il est important de montrer au reste du

corps comment il peut soutenir les efforts du jitsu.

Pour ce faire il y a différentes techniques qui ont toutes comme but de rendre conscient comment communiquent les parties voisines avec la zone jitsu et de les aider à bouger avec le jitsu. Ceci montre à son tour comment des parties même lointaines peuvent rejoindre l'équipe jusqu'à ce que tout le corps soutienne le jitsu.

Il en résulte que les zones stressées se sentent soutenues et valorisées, la tension disparaît et leur énergie est à nouveau disponible pour toute l'équipe.

#### **4) Inclure la cliente**

L'ensemble des approches mentionnées ci-dessus est facilité par la prise de conscience de la cliente en ce qui concerne notre démarche. Notamment lors de techniques qui soutiennent le jitsu, j'explique aux clientes ce que je fais et je les aide à devenir conscientes des parties du corps qui ne collaborent pas avec la zone jitsu. Elles peuvent alors expérimenter comment bouger ces parties et ainsi la soutenir d'une manière proactive. Le fait qu'elles participent activement à la thérapie signifie qu'elles ne se

sentent plus comme victimes de leurs circonstances. Elles gagnent en compétences pour gérer elles-mêmes la situation. Plutôt que d'essayer de se libérer du jitsu, elles sont capables de lui accorder de l'attention et de s'en occuper, lui donner de l'espace et d'écouter ce qu'il a à dire.

C'est une très grande ressource pour la vie. Personnellement cela m'a aidé à grandir et à assumer la responsabilité pour mes problèmes plutôt que de les projeter sur d'autres personnes. C'est pourquoi je trouve que le shiatsu peut aussi transformer la façon d'entrer en relation avec les autres. Comme nous avons des ressources à disposition qui nous permettent de gérer notre malaise, nous avons moins tendance de faire porter le chapeau aux autres.

La cliente qui comprend le processus de thérapie, qui se sent intégrée et qui reçoit les moyens pour gérer le malaise sait apprivoiser les changements parce qu'elle assume sa propre responsabilité et détient un certain contrôle sur le processus.

#### **En conclusion**

C'est donc dans l'acceptation et la conscience du moment présent et dans le

lâcherprise du désir de vouloir changer quelque chose que réside le plus grand potentiel de transformation. Il est utile de se considérer soi-même comme une équipe afin que la partie vulnérable puisse être valorisée et approvisionnée et les remplaçants soutenus dans leur travail. Et si, pour conclure, les clients sont inclus et participent d'une manière proactive à la thérapie, ils ne seront pas désécurisés par les changements qui se produisent et peuvent se développer à leur propre rythme. ■

*Bill Palmer est fondateur de la Shiatsu Society UK. Il a étudié la psychothérapie et la thérapie du développement du mouvement et a créé un style qu'il appelle Movement Shiatsu. En 2014 il dirige un programme de formation continue dont le contenu va être l'exploration de cette manière de travailler. Pour plus d'informations: [www.seed.org/postgrad](http://www.seed.org/postgrad)*



# Le programme scolaire « samurai » : favoriser la santé et la concentration

Bettina Tschanz

## Situation de départ

Comment faire face à la diversité et hétérogénéité croissante des élèves d'une classe d'école? Que pouvons-nous proposer aux enseignant-e-s pour soutenir les enfants hyperactifs ou fatigués et incapables d'apprendre? Ces dernières années, les exigences quant à la vie d'une personne en général et celles engendrées par une bonne formation ont augmenté énormément et commencent déjà à l'école maternelle. En plus, les enfants disposent d'une grande offre de loisirs. Déjà les petits enfants jouent sur ordinateur et leur espace vital s'est rétréci, de même que leur liberté. Il n'étonne donc pas que les enfants soient fatigués ou hyperactifs à l'école. Souvent, ils sont tellement occupés à gérer leur corps qu'ils ont de la peine à se tenir droits et à se concentrer sur l'enseignement.

## Le programme scolaire « shiatsu samurai »

Le programme scolaire « shiatsu samurai pour enfants » est un programme dédié à la pratique pour enfants de six à douze ans qui stimule les sens, favorise la conscience corporelle et diminue les tensions. Il consiste en plusieurs exercices spécifiques qui ont pour but d'améliorer la santé, la capacité de concentration et une bonne posture. Les techniques du programme sont tirées du shiatsu et du anma, deux formes de traitement manuelles du Japon. Leurs bases théoriques sont les mêmes que celles de l'acupuncture, mais les techniques ont été adaptées au quotidien scolaire des enfants. L'utilisation à l'école ou dans d'autres institutions pédagogiques (et à la maison avec les parents) est favorisée par le fait que les formes de shiatsu japonaises sont toujours pratiquées sur le corps habillé.

Le shiatsu samurai est introduit durant trois semaines à raison d'une leçon de 20 minutes (idéalement de 45 minutes) par semaine, dans une classe avec les enfants et l'enseignant-e. Il n'est pas nécessaire de bouger les tables ou bancs, ni d'effectuer d'autres préparatifs, et les parents sont toujours les bienvenus.

Dans le cadre de la formation « shiatsu pour enfants », j'ai connu ce shiatsu et je l'ai enseigné durant l'année passée à différentes écoles – le premier contact s'était fait à travers une enseignante de mon cercle de connaissances. Dans les écoles, la direction est informée explicitement et les parents sont toujours contactés et ils donnent l'autorisation écrite pour que leur enfant puisse participer aux leçons de shiatsu.

## Déroulement

Pour que les enfants sachent qui je suis, je me présente brièvement au début de la première leçon. Ensuite, je demande ce qu'ils savent sur le Japon et nous cherchons le pays sur le globe terrestre. Que veut dire samurai? Qu'est-ce qu'est un samurai? Je leur montre une image d'un samurai en habit traditionnel et ils décrivent ce qu'ils voient – il ressemble à nos chevaliers du Moyen Âge.

Le mot « samurai » veut dire « servant, accompagnateur, protecteur » en japonais et signifie être courageux, fort, en bonne santé et être attentif envers soi-même et les autres.

Ce sont le frère et sa sœur Kooko et Hanako qui ont inventé le shiatsu samurai. Ils vont à une école de samurais au Japon, ils s'asseyent par terre et écrivent avec un pinceau, mais ils doivent aussi faire des devoirs à la maison.

Kooko et Hanako reçoivent les devoirs suivants:

- Traitez-vous mutuellement pour que votre dos devienne fort et soit en bonne santé – après tout, les futurs samurais doivent être forts et en bonne santé.
- Trouvez des idées comment vous pouvez faire mieux attention à l'école et apprendre plus facilement.

Nous regardons ensemble les dessins d'encre de Kooko et Hanako – sur 15 cartes, nous voyons les idées de traitement des deux.

Nous frottons nos mains jusqu'à ce qu'elles deviennent tout chaudes, même bouillantes. Ensuite, nous les posons sur nos cuisses et nous nous imaginons que nos mains soient des pattes d'ours bien lourdes et molles. Avec de légères pressions à partir de notre corps nous bougons nos mains sur les cuisses de l'aîne jusqu'au genou et retour. Ensuite, nos mains deviennent des pattes de tigre – la pression devient plus molle et plus liée, de nouveau nos mains font des allers-retours sur nos cuisses. Comment est-ce que vous ressentez cela?

A la fin, nous touchons avec nos mains notre front, la tête et la nuque, comme préparation pour les exercices suivants : nous formons des groupes de deux, un enfant est assis sur la chaise de sorte à avoir le dos libre et l'autre enfant est derrière lui. Avant de commencer avec le shiatsu samurai, la première question adressée au partenaire – très importante ! – est toujours : « est-ce que je peux te toucher aujourd'hui ? »

S'il est d'accord, l'enfant qui traite commence le shiatsu samurai en se friction-

nant les mains. Une fois bien chaudes, elles sont posées sur les épaules du partenaire – le shiatsu samurai a commencé par « **le samurai se réchauffe au soleil** ». L'enfant qui traite demande si le soleil réchauffe assez bien et, selon la réponse, les mains sont frottées encore une fois.

- L'objectif est le premier contact et la stimulation du ki.

Ensuite vient la partie « **le samurai, l'ours et le tigre se rencontrent** ». Les mains de l'enfant qui traite vont de part et d'autre de la colonne vertébrale de haut en bas. Sur la colonne vertébrale, les mains remontent comme les pattes de tigre – ce mouvement est répété trois fois.

- Objectif: amélioration de la perception sensorielle du dos, soutien et redressement, réveille et donne de la force, sensation de délimitation vers l'arrière, harmonisation du méridien de la vessie, meilleure posture et capacité de concentration.

D'autres images de shiatsu samurai suivent pour introduire dans la première partie de manière ludique le traitement de la tête, des oreilles et du dos. Chaque pression en shiatsu doit être adaptée aux besoins du partenaire par le moyen de questions, ensuite c'est le tour de l'autre enfant.

Dans la deuxième partie, une semaine plus tard, nous traitons les bras, les mains et le dos. Après un shiatsu samurai, les enfants se remercient par « *arigato gozaimasu* », merci beaucoup en japonais, en joignant leurs paumes et en s'inclinant. Tous les enfants aimeraient déjà connaître tout le shiatsu au premier jour et continuer, cela leur plaît beaucoup.

#### Retours des enseignant-e-s:

- Les enfants sont très calmes durant le shiatsu.
- Ils sont plus respectueux entre eux.
- Ils sont plus réveillés durant le cours.
- Une personne a obtenu un meilleur contact avec une élève par le shiatsu

samurai qui a perduré même après ces cours.

#### Retours des parents:

- Nous avons bénéficié à la maison du shiatsu.
- L'enfant est très intéressé par le shiatsu et traite avec beaucoup de précaution.
- L'enfant était plus calme après la leçon de shiatsu samurai, il était plus ancré.
- L'enfant était très heureux.
- Pas de changement visible, mais le shiatsu est devenu partie du rituel familial de soirée.

C'est une méthode magnifique, simple et efficace pour amener les enfants vers quelque chose de nouveau qui en plus est plein de secrets – et cela ne sert pas que les enfants. Comme nous le savons, le toucher aide à avoir confiance en la vie, à se développer et à croître. ■

*Plus d'informations sur l'effet du traitement, les initiateurs Karin Kalbantner-Wernicke, physiothérapeute pour enfants et enseignante de shiatsu et Dr. Thomas Wernicke, pédiatre, et sur le livre et les cartes qui en font partie sur [www.kookoundfreunde.de](http://www.kookoundfreunde.de). Informations sur les cours sur [www.ko-shiatsu.ch](http://www.ko-shiatsu.ch).*



# *La guérison – un voyage de transformation*

## *Le travail centré sur le processus avec le shiatsu et le coaching centré sur l'âme*

Ria Seewer

Ces dernières années, le shiatsu et le dialogue ont fusionné dans ma pratique pour former une seule unité, les deux s'enrichissent et se complètent au service du processus individuel des clients. La thématique d'un client se reflète dans son corps et devient perceptible et expérimentable à différents niveaux dans le shiatsu. L'entretien permet au client de nommer ses expériences et de les explorer profondément. Son voyage vers l'intérieur devient alors plus conscient et se clarifie. Le toucher du shiatsu encourage à accepter ce qui est là et à lui donner de l'espace. Les paroles facilitent la valorisation et l'appréciation de la propre perception et des progrès intérieurs et extérieurs qui ont été faits. Par le toucher du shiatsu, le client peut intégrer cette reconnaissance et rester dans la présence. Avec la parole, il peut résumer l'essence de ce qu'il ressent, l'ancrer profondément dans sa conscience et le transférer progressivement dans son quotidien.

A mon avis, le coaching centré sur l'âme (all.: *das Seelenzentrierte Coaching, SZCoaching*) se prête spécialement bien pour compléter et approfondir le shiatsu en tant que travail centré sur le processus de la Thérapie Complémentaire. J'ai vécu la formation d'une année comme compacte, profonde, claire, pouvant être intégrée facilement dans la pratique du shiatsu et profondément enrichissante pour mon développement personnel et professionnel.

### ***Qu'est-ce que le coaching centré sur l'âme ?***

Le coaching centré sur l'âme combine des techniques de coaching pointues qui sont mondialement utilisées avec succès avec la sagesse ancestrale des quatre éléments air, feu, eau et terre et leurs correspondances dans l'expérience de la vie – la fascination du nouveau, la richesse des émotions, la profondeur de l'âme et la force de la réalisation. Le coaching centré sur l'âme soutient les personnes à faire surgir les réponses, idées et ressources de leur for intérieur, de reconnaître leurs rêves et objectifs

véritables dans la vie et de les réaliser dans le quotidien.

### ***Le travail centré sur le processus avec le shiatsu et le coaching centré sur l'âme***

L'extrait suivant de mon étude de cas dans le cadre de la Passerelle Thérapie Complémentaire donne un aperçu concret sur la façon dont j'intègre les techniques du SZCoaching dans ma pratique de shiatsu. Cette façon de travailler centrée sur le processus correspond au travail thérapeutique dans le cadre de la Thérapie Complémentaire.

La cliente me consulte pour une hernie discale avec fortes douleurs, des restrictions dans le quotidien et un manque de sommeil ; depuis des mois, elle ne dort plus que deux à trois heures d'affilée à cause des douleurs. Elle me donne l'impression d'être énergétiquement très lumineuse, mais aussi fine, délicate, presque fragile. Au niveau émotionnel, elle paraît lourde et désespérée. J'invite ma cliente à s'allonger et à s'engager dans un voyage avec corps et âme. Je l'encourage à perce-

voir et à me décrire son corps. Elle dépeint l'image de son corps comme grise avec des tâches sombres dans la région lombo-sacrale très douloureuse. Je touche délicatement cette région. Je la demande quelles ressources l'avaient nourrie le plus dans le passé. Elle répond que c'était le lien intime à la nature. Je l'encourage à ressentir son lien à la nature et aller à la rencontre de la tâche sombre. Je la laisse approfondir ses émotions et vivre l'expérience de sa douleur, aussi au niveau de son âme. Je lui demande quelle image surgit dans ce contexte-là. Là-dessus elle décrit un chevreuil malade qui cherche un endroit dans la forêt pour aller mourir. Je l'invite donc à rester dans cette expérience et à percevoir également la forêt qu'elle ressent comme un soutien. La cliente donne libre cours à ses émotions et peut ressentir le soutien de la nature en même temps. Le chevreuil trouve son endroit dans la forêt et s'allonge pour mourir. J'encourage la cliente à accepter également ces sentiments-là et à continuer à ressentir simultanément le soutien. La cliente plonge profondément dans l'expérience. Je continue à toucher l'endroit sombre au dos, je perçois les sché-

mas énergétiques de kyo et jitsu, je perçois la partie blessée, mourante, les émotions et les blocages physiques s'y référant. Je perçois ses ressources, sa lumière, sa force et son lien étroit à la nature.

Je ressens aussi un lent lâcher-prise de la tension douloureuse. La cliente dit que le chevreuil devient plus léger, qu'il commence à se remettre. Je demande ce qui pourrait lui faire du bien. Elle répond que c'est le soutien affectueux de la nature, le fait d'être portée par la terre. Je lui demande de continuer à ressentir ce soutien et le fait d'être portée, de l'approfondir et de l'apprécier. Je traite en même temps le méridien de la vessie et continue à percevoir la partie blessée, ainsi que les ressources. Après un certain temps la cliente me dit que le chevreuil devient de plus en plus vivant et réveillé, qu'il commence à bouger. La perception du corps a changé aussi, elle ressent maintenant de la luminosité le long de la colonne vertébrale. Je note qu'il y a une amélioration dans le flux de l'énergie verticale jusqu'au bassin et je le conduis vers les jambes. Je traite les zones kyo les plus importantes. Pour conclure, je travaille avec l'intention dans le but d'intégrer son ressenti plus léger, plus vivant et plus détendu dans sa dure-mère. A ce niveau, je perçois un choc et une paralysie profonde qui, par le toucher, ont pu recevoir les premières impulsions de détente.

Après plusieurs séances, c'est la suivante qui se déroule :

Tout d'abord je demande à ma cliente si elle a un souhait particulier pour cette séance. En riant elle me dit qu'elle aimerait que je la guérisses. Je rie aussi, nous rions ensemble et je lui dis d'une manière compatissante : « Oui, ce serait magnifique si tu étais simplement guérie maintenant. » En disant cela, j'accorde la compassion à sa partie impatiente qui aimerait simplement « effacer » tout.

En premier lieu, nous relevons les progrès qui ont été réalisés dans le processus Insel – le dos est plus souple, plus mobile, les irradiations dans la jambe ont presque complètement disparu. Au niveau émotionnel, elle a gagné en confiance et espoir. En procédant ainsi, son sentiment que les choses progressent peut prendre de l'ampleur.

Nous abordons ensuite le changement extrême de son état du jour précédent, allant d'un état bien relié après une séance d'ostéopathie à un état complètement paralysé. J'invite la cliente à explorer plus profondément ce changement, étant convaincue qu'un grand potentiel d'apprentissage s'y trouve, elle est d'accord.

Je la laisse percevoir et décrire exactement ce changement de la ressource vers la paralysie à un niveau physique, émotionnel et mental. D'abord c'est un symptôme physique qui surgit et le ventre se gonfle. A cela s'ajoute la voix d'un critique interne : « Maintenant ça revient. Cela ne partira jamais avec quelques visualisations seulement, une telle maladie grave a besoin d'une thérapie bien plus forte. » Un grand découragement l'envahit et elle s'effondre physiquement et énergétiquement. En

outre, les tensions typiques s'installent dans le dos et le bassin, ainsi qu'une sensation de vide dans le plexus solaire.

Je l'encourage à examiner les réflexions du critique sous l'angle d'une perspective ressource. Mais la cliente continue à accorder plus de crédibilité au critique. Elle dit qu'il exige des preuves démontrant la capacité des pensées et images de pouvoir effectivement agir si fortement sur le corps pour transformer une maladie si profonde. Je la laisse de nouveau ressentir et décrire plus en détail l'effet des pensées sur les différents niveaux et l'amène dans une spirale positive en suivant son symptôme physique : comment pourrait-elle réagir différemment à ce symptôme ? Le ventre peut prendre appui sur l'espace de confiance, soutenu par la force d'en bas. A nouveau nous explorons les effets de cette image sur les émotions et le corps.

Sur cela je laisse la cliente résumer : quelle est l'inspiration qu'elle emporte dans son quotidien après l'expérience de ces deux approches et quelles sont ses possibilités qui permettent de gérer différemment la voix du critique dans le futur. La cliente

prend conscience qu'elle a le choix d'adopter différentes perspectives. Elle peut nourrir le critique ou vivre dans l'intégrité. Elle prend alors la décision de ne plus vouloir juger chaque symptôme et d'en déduire un succès ou un échec. Dans le but d'intégrer cet entretien intense je traite son centre, le hara. Je choisis cette zone car elle me semble la plus déconnectée du reste du corps. Je fais un traitement profond du hara dans lequel j'intègre entre autres les huit portes du vent autour du nombril. Je me concentre sur la fortification de son centre, sa confiance et son pouvoir de décision. Pendant le traitement je perçois l'effet du toucher à différents niveaux – au niveau de l'âme c'est la consolidation de ses ressources et le critique qui est rassuré, au niveau énergétique c'est la stabilisation du centre, du vaisseau ceinture ainsi que le relâchement et l'intégration

### *Je commence le voyage avec le toucher associé aux paroles, car les deux facilitent l'entrée dans le monde de l'exploration pour le client*

qui se transmettent jusqu'à la périphérie. Pendant le reste de la journée, la cliente observe consciemment quel point de vue elle choisit et comment ceci se répercute sur tous les niveaux. Tout en faisant cela, elle reste en communication avec son critique intérieur et le rend attentif à l'impact profond qu'a son choix conscient sur son corps.

Au cours de la suite de ces séances le processus de la cliente continue, elle se stabilise et la situation de sa santé s'améliore nettement.

### *La guérison – un voyage remarquable*

Chaque voyage commence avec un thème que le client choisit pour la séance. Il peut s'agir d'une ressource comme la confiance ou la sécurité que le client aimerait approfondir. Mais le client peut aussi choisir une question pour thème, p.ex.: « Qu'est-ce qui est important pour moi ? », « Quelle est ma passion ? », « Quels sont mes talents ? », ou encore un conflit, un problème ou un symptôme physique. Le point de départ du voyage est un ressenti physique :

l'endroit des plus vives douleurs ou du bien-être le plus profond. Délibérément, je commence le voyage avec le toucher associé aux paroles, car les deux facilitent l'entrée dans le monde de l'exploration pour le client. Les sensations physiques, les émotions, les images intérieures – couche par couche le client plonge dans la profondeur de ses expériences. Le coaching centré sur l'âme soutient ce processus avec des questions pertinentes. Ces questions efficaces envoient le client sur un voyage d'exploration vers son intérieur, elles approfondissent, relient et ouvrent, tout comme le toucher dans le shiatsu. En tant que coaches centrés sur l'âme nous posons ces questions avec une attitude d'amour et de compassion, donc avec une ouverture et une attention profonde et sincère, prêts à voir et découvrir les miracles qui se produisent dans le client. Nous partons du principe que chaque être humain porte en lui ses propres réponses, solutions et ressources. Comme thérapeute je peux donc

lâcher sans cesse mes propres concepts et idées et aller à la rencontre du client et de ses pas très individuels à ce moment précis. Mettons qu'un client ressente sa liberté, je ne vais donc pas partir de mon idée personnelle de liberté, mais je le questionne avec délicatesse pour découvrir son expérience individuelle très spécifique de liberté en lui permettant ainsi de la vivre et intégrer plus profondément, pleinement et consciemment.

### ***L'action orientée sur les ressources***

Quand je mène ma cliente faire un voyage intérieur à travers le portail de ses soucis physiques et psychiques, je l'amène non seulement consciemment vers une perception profonde de son vécu actuel, mais je cible également son attention sur le trésor de ses propres ressources. Dans l'étude de cas ci-dessus, la cliente n'a pu rencontrer son chevreuil intérieur mourant que quand elle s'était représentée sa ressource la plus puissante jusqu'à ce jour :

son lien avec la nature. Cette ressource l'a aidée à laisser libre cours à ses émotions et à rester présente dans son corps en même temps. Ce n'est que sur cette base qu'une telle expérience existentielle sera possible. Si elle manque, comme c'est le cas avec certains clients, il faut, d'après mon expérience, commencer d'abord avec la création de ressources.

Le shiatsu en soi est déjà une forme de thérapie orientée vers les ressources, stimulant le flux énergétique et le potentiel d'autoguérison du corps. Le coaching centré sur l'âme propose de nombreuses possibilités supplémentaires pour fortifier consciemment les ressources individuelles du client et pour les ancrer dans le quotidien. Les ressources existantes peuvent être explorées davantage et s'exprimeront d'une manière encore plus intense et complexe. En outre, le SZCoaching connaît de nombreux outils pour dégager de nouvelles ressources, soit par le voyage inté-



rieur, soit en entrant en contact intérieur avec les moments particulièrement puissants et heureux dans la vie personnelle. Le coaching centré sur l'âme offre la possibilité de regarder et d'explorer ses propres thématiques et problèmes en partant de la perspective des ressources déjà existantes dans la conscience. Une cliente choisit par exemple un conflit relationnel comme point de départ de la séance. Ses pensées et sentiments tournent autour de son impuissance et de sa blessure. Je l'invite à entrer successivement dans une ressource et dans une autre. Des ressources avec lesquelles nous avons déjà beaucoup travaillé : son enfant intérieur sauvage, sain et vif et sa partie intérieure pleine de sagesse. En se reliant à ses ressources, elle porte un regard neuf, plus lucide et libre sur sa situation relationnelle inextricable, elle peut discerner d'autres marges de manœuvre et dispose de plus de flexibilité dans son développement.

### **Le dévouement profond au processus**

Les images de l'âme peuvent être très puissantes et existentielles : une cliente se tient au bord de l'abîme et sait que c'est le moment de sauter dans la profondeur vertigineuse sans fond. Chute libre, incinération, emprisonné dans un trou noir, flotter dans le néant, dans l'espace exempt d'air, exposé à des marées d'émotions déchaînées, des orages et des tempêtes – beaucoup d'images de l'âme ont un premier effet effrayant, répugnant. Le courage et le dévouement sont nécessaires pour pouvoir accueillir et laisser agir sur soi ces états impressionnants. Néanmoins, c'est ce dévouement et l'acceptation progressive de ce qui est là qui apportera le changement et la transformation.

Le moment le plus important de la séance décrite plus haut était celui où le chevreuil allait mourir. Ce moment pourrait susciter la peur et une attitude de défense aussi bien chez la cliente que chez le thérapeute. Dans une situation pareille, rien qu'un toucher différent, p.ex. le trai-

tement soudain du méridien de la vessie, pourrait mettre fin à ce processus intérieur. Le travail centré sur le processus signifie pour moi servir et suivre le processus de l'âme dans sa totalité, même s'il s'agit de mourir. A ce moment-là, j'ai encouragé la cliente de lâcher totalement prise en lui donnant de l'espace, en acceptant le processus en toute confiance avec la conviction qu'elle était capable de faire ce voyage intérieur. C'est durant cet instant de dévouement total que les premiers signes de vie renaissent des profondeurs de la cliente.

Une fois que le chevreuil était en train de se remettre, et seulement à ce moment-là, j'encourageais la rémission avec le traitement du méridien de la vessie, donc qu'au moment où les images de l'âme de la cliente avaient déjà déployé leurs effets. Le shiatsu servait ainsi comme soutien au processus vécu et non pas à distraire, changer ou éradiquer quelque chose. Pendant le voyage décrit plus haut je participais donc non pas comme experte mais bien plus comme accompagnatrice et sage-femme symbolique à un processus de prise de conscience authentique et merveilleux qui partait, en premier lieu, de la cliente que je ne faisais que soutenir.

Une telle transformation engendre des changements imprévisibles dans la conscience du quotidien. Comme bien souvent, la nature nous donne des exemples touchants et impressionnants à propos d'un tel processus : est-ce que la chenille qui se transforme en chrysalide sait ce qui l'attend ? Elle doit être prête à abandonner totalement son existence de chenille et à se dissoudre littéralement dans son cocon pour pouvoir atteindre l'état au-delà. D'un point de vue biologique, la chenille n'est plus qu'une pâte organique à un certain stade de sa métamorphose. Miraculeusement, les cellules se réorganisent en peu de temps selon un plan intérieur pour former à partir de cet état

informe un papillon pleinement achevé. En même temps, chaque moment d'un voyage pareil approfondit aussi la confiance dans la vie et dans sa propre compétence de guérir et se tiendra à disposition comme ressource fermement ancrée lors de nouveaux défis dans la vie. Plus les vieux mécanismes de protection peuvent être lâchés, plus la vie deviendra accessible dans sa totalité, sa force, son intensité et sa diversité.

### **Transformation et transfert**

De tels processus peuvent s'étendre sur plusieurs jours, voir plusieurs mois. Après la séance, j'élabore avec ma cliente la démarche qui lui permettra de prolonger ou approfondir son expérience, ou encore de la transférer dans son quotidien. Suite à la séance décrite il serait p.ex. possible que la cliente se projette quotidiennement dans l'image du chevreuil pour alimenter la continuation de son processus de guérison. Ou elle pourrait se rendre réellement dans la forêt pour ressentir plus profondément sa ressource, notamment son lien étroit avec la nature. Ultérieurement, elle pourrait tenter de ressentir consciemment cette ressource dans sa vie professionnelle et la transférer ainsi davantage dans son quotidien. Ces démarches permettent que le processus continue au-delà des séances et elles stimulent l'autonomie et la prise en charge personnelle des clients.

### **« SeelenInsel »**

Dans mon cabinet je vis l'expérience de ce renforcement mutuel du coaching centré sur l'âme et du shiatsu comme un enrichissement unique, aussi bien par rapport à l'effet de mon travail sur les personnes que je traite comme en ce qui concerne l'accomplissement profond que j'en retire. Je souhaiterais que d'autres thérapeutes intéressés puissent également faire l'expérience de ce cadeau. A Oberhofen au bord du lac de Thoune je propose un accompagnement en processus de plusieurs jours sous forme de séminaires que j'appelle Inselfeminare. ■

***Cette volonté inconditionnelle de sacrifier l'ancienne situation pour prendre une nouvelle forme d'existence demande du courage et de la confiance aussi bien au client qu'au thérapeute.***

Ria Seewer, *Thérapeute Complémentaire*  
Oda K TTC Méthode Shiatsu, Zert. Seelenzentrierter Coach, psychologue lic. phil., cabinet à Berne et Hilterfingen

# Trouver la paix intérieure / Qu'est-ce la guérison et comment se produit-elle ?

Peter Itin

« Grand esprit, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence. » (Prière amérindienne).

Les événements et situations éprouvants de la vie nous ravissent la paix intérieure. Le sentiment d'impuissance, les émotions fortes comme la peur, la rage et la haine ou alors le déni et le refoulement, la culpabilisation, le simulateur, le retrait social, la dépression et les problèmes de santé sont des réponses typiques à un traumatisme, une crise existentielle ou au stress.

La paix intérieure et la guérison ne font qu'un. La guérison est à distinguer du rétablissement physique. Elle signifie « retrouver son intégrité ». Jon Kabat Zinn définit la guérison comme suit : « être en paix avec les choses, telles qu'elles sont, en pleine conscience. » Les symptômes psychosomatiques disparaissent quand la santé de l'âme est restaurée : les symptômes qui servaient d'avertissement au corps perdent leur fonction. Mais, finalement, tout rétablissement physique fait aussi appel à une guérison de l'âme. Elle se produit en route vers la paix intérieure. La voie et le but ne font qu'un.

## **Thèse 1 : La paix intérieure et la guérison sont l'expression de l'esprit**

La guérison ne peut être achetée. La paix intérieure implique d'être au clair avec soi-même et le monde, accepter la réalité telle qu'elle est. L'acceptation veut dire : ne pas s'en vouloir à soi-même, ne pas lutter, refouler, ne pas rester attaché ni au passé ni aux attentes. Être compatissant avec ce qui est. La guérison en tant qu'expression d'intégrité signifie que tout est relié, que

rien n'est refoulé, dissocié. Le passé est révolu, l'avenir n'est pas encore. La paix intérieure comme état d'être n'est possible que dans l'ici et maintenant.

Ma cliente qui a récemment perdu son partenaire dans un accident n'est pas encore arrivée à ce stade. Elle vit dans le profond chagrin du deuil. Elle n'a pas envie de continuer à vivre et ne voit plus d'avenir pour elle. Elle a de la peine à

ressentir son corps. Elle dort mal et ressasse des idées noires. Elle se sent vide, indolente et faible, ne faisant plus partie de ce monde et comme une victime du destin. Elle se retire de la vie sociale. Elle souffre et est inconsolable. Son quotidien est alourdi par le passé. En revanche, un autre client qui a perdu sa partenaire il y a un peu plus d'un an est de nouveau amoureux et heureux. Il s'est remis de son coup du sort et apprécie de nouveau l'ici et le maintenant. Il a retrouvé la paix intérieure et n'a plus besoin de mon soutien.

La vieillesse, la maladie, le décès et la séparation sont inévitables dans une vie. Il est inutile de s'opposer contre l'immuabilité. Ne pas lutter peut p. ex. signifier d'accepter les douleurs chroniques comme faisant partie de notre vie tout en appréciant la vie et en faisant ce qui est important à nos yeux. Le professeur Schmidt qui a fait des études concernant la douleur dans le cadre de

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) a découvert qu'une grande partie de la souffrance était liée à la résistance contre la douleur et le jugement négatif qu'on y porte. Dans ce contexte, le Bouddha parlait de « double flèche », l'esprit qui double les souffrances.

Notre subconscient mène une existence propre, dirigée par les expériences du passé, les attentes figées et les influen-

## **La paix intérieure et la guérison ne font qu'un.**

ces de l'environnement. La méditation nous donne l'occasion de percevoir notre appareil mental qui bourdonne constamment. En Chine, on compare les pensées à une meute de singes sauvages. Si nous ne sommes pas capables de les apprivoiser, ils nous dominent. Un traitement de shiatsu peut procurer un sentiment de sérénité, de relaxation et de paix intérieure. Cependant, l'effet ne sera durable que si la cliente/le client sait maintenir cet état d'être et si elle/il est capable de « faire la navette ». Faire la navette veut dire que l'on a la capacité de percevoir son état d'être et que l'on sait changer d'un état d'esprit difficile et « malsain » à un état salubre.

« *I am the master of my fate, I am the captain of my soul* » – je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme. Pendant les années de son incarcération, Nelson Mandela puisait de la force du poème « Invictus » qui termine avec ce vers.

### **Thèse 2 : La paix intérieure et la guérison sont les fruits d'un processus**

« La paix n'est pas le but, la paix est la voie. » Ce dicton du maître zen vietnamien Thich Nhat Hanh nous rappelle que la paix intérieure est possible à tout moment, donc pas seulement dans un avenir irréel. Aussi souligne-t-il que la paix intérieure est le produit de la voie. On ne peut pas la faire surgir du néant. La paix intérieure doit être cultivée. La paix intérieure est le fruit d'un processus, non pas l'effet d'un médicament.

Toute crise est aussi une chance. Thich Nhat Hanh utilise l'image du lotus et dit : « Sans boue, pas de lotus ». Le lotus fleurit et s'épanouit dans la boue et en a besoin pour sa croissance. Ainsi, la souffrance et le bonheur sont indissociables. Ils se conditionnent mutuellement. Il n'existe pas de bonheur sans souffrance et vice versa. De ce fait, il existe toujours une issue à la souffrance. Mais les clients doivent être prêt-e-s à prendre ce chemin. Comme thérapeute je ne peux pas les soulager de cet effort. Je ne peux qu'attirer leur attention sur le chemin et sur les obstacles, leur proposer mon soutien. La guérison, elle, est un processus personnel de développement. Un processus lors duquel nous regardons vers l'intérieur pour nous comprendre mieux et nous concentrer sur ce qui est dans notre pouvoir de faire et de changer. Pour ce faire, nous avons besoin de compétences qui doivent être apprises et exercées. Le Bouddha, qui se comprenait comme maître et non comme dieu, avait donné beaucoup d'instructions aux humains qui, même de nos jours, n'ont rien perdu de leur actualité et qui ont été adaptées aux conditions de la vie moderne par différentes orientations thérapeutiques. Ainsi, il enseignait dans « le Sutra des quatre établissements de l'attention » comment devenir conscient de son souffle, son corps et ses émotions et comment développer l'aptitude de les calmer. Il enseignait la faculté de percevoir ses propres pensées et schémas mentaux et comment changer d'un état d'esprit « malsain » comme la méfiance, la peur, la rage à un état d'esprit « salu-

taire » comme la bienveillance aimante, la compassion, la joie et l'inclusion. Il enseignait dans « le noble sentier octuple » les actions et attitudes nécessaires pour mettre fin à la souffrance et instaurer la paix intérieure.

Nous ne pouvons pas continuellement garder la paix intérieure. La paix intérieure est éphémère. Nous pouvons la perdre à tout moment. Mais nous pouvons recréer son énergie. En suivant la voie, pas à pas, nous évoluons avec persévérance, sans nous laisser intimider ou freiner par les obstacles. Il est avantageux de ne pas entreprendre ce voyage seul, mais de chercher le soutien auprès d'un-e enseignant-e et d'un groupe de personnes s'exerçant ensemble.

### **Thèse 3 : La paix intérieure et la guérison sont les signes d'une communion**

Les conflits armés entre la Bosnie et la Croatie ont généré maintes souffrances. Beaucoup de veuves de guerre ont été suivies de manière thérapeutique après la fin de la guerre pour traiter leurs traumatismes. Pourtant, ce qui s'avérait être le plus salutaire pour elles, c'étaient les après-midis qu'elles passaient régulièrement ensemble, tricotant dans le silence, partageant leur souffrance dans la confiance. Dans un tel espace commun, les sentiments de communion, d'acceptation, d'estime, d'amour et de compassion peuvent prendre naissance – le terrain propice à la guérison et la paix intérieure.

La désunion entre les humains crée beaucoup de souffrance. La guerre en est la forme la plus extrême : la stigmatisation des autres et le combat. Mais il y a beaucoup de façons graduelles de mener une guerre – dans chacun de nous. Nous nous opposons à de nouvelles idées, nous critiquons le comportement des autres, nous nous sentons supérieurs aux autres, les accusons. Nous n'avons ni l'espace, ni le temps de comprendre et d'accepter profondément. Dans chacun de nous se trouve un noyau profond qui s'appelle le « Divin », le « Pays Pur » ou encore autrement. A

l'intérieur de ce noyau, l'amour inconditionnel, la communion et l'ouverture du cœur se manifestent. Ce noyau est mis à rude épreuve au quotidien. Il doit développer des stratégies de défense et de survie. Ces stratégies sont déjà nécessaires à des stades très précoces du développement humain quand p. ex. la mère enceinte est alcoolique, quand les parents exercent un pouvoir constant ou quand l'amour devient une rémunération liée à la performance. Chaque réaction émotionnelle d'une personne adulte est toujours une réaction de son enfant intérieur – toute la misère personnelle, ainsi que celle de nos parents et de nos ancêtres est toujours présente à tout moment dans chacun de nous. Nous nous protégeons notre noyau et parcourons le monde avec des masques et des armures. Plus la situation devient difficile, plus nous nous blindons et nous nous isolons, un cercle vicieux qui finalement mène à l'effondrement. Si nous réussissons à enlever notre armure, le contact peut naître – celui à notre noyau intérieur et au noyau des autres. Le contact et la communion sont une condition pour la guérison et la paix intérieure.

### **Le grand art de la thérapeute : créer un champ propice à la guérison et donner le minimum d'impulsions nécessaires**

Par la suite, j'aimerais faire part de mes expériences personnelles dans un domaine particulier : comment soutenir un processus de guérison le plus efficacement possible en tant que Thérapeute Complémentaire.

1. *Le champ propice à la guérison commence avec l'aménagement de l'espace thérapeutique.* Il est souhaitable que le silence et la vastitude y règnent, qu'il favorise la connexion à soi-même. Je vois mon espace thérapeutique comme un « temple », un lieu très particulier et protégé. Les plantes et calligraphies s'y trouvant font allusion à des valeurs universelles, transindividuelles.

2. *Le champ propice à la guérison est créé par le fait d'être ensemble dans la compassion.* Mon attitude compatissante en

tant que thérapeute permet aux client-e-s de se sentir en sécurité. Ma compassion s'étend d'abord à moi-même, mon histoire, mes propres thématiques. Si j'enlève mon armure et m'ouvre d'une façon authentique à la souffrance des client-e-s, mon vis-à-vis peut s'ouvrir aussi. Nos deux champs personnels peuvent alors se fondre en un champ commun dans lequel nous demeurons et qui devient source de guérison.

*3. Le champ propice à la guérison nécessite l'attention consciente thérapeu-*

*tique.* Le travail thérapeutique demande que je soigne mes pensées, mes paroles, mes actions. Mon attitude intérieure, chaque mot, chaque geste et chaque toucher est une impulsion qui contribue à la guérison et à la paix intérieure. Même si j'ai « intégré » le toucher et la conduite de l'entretien et que désormais je les applique d'une façon intuitive et automatique, chaque toucher et chaque mot est employé le plus consciemment possible, animé par ma conscience compatissante. Ce n'est pas la pression physique, qu'une chaise de massage à

l'aéroport pourrait tout aussi bien procurer, c'est le contact animé qui guérit.

*4. La guérison implique que les thérapeutes ne font que le strict nécessaire.* Un objectif thérapeutique central est de stimuler les forces d'autoguérison des client-e-s. Ceci veut dire qu'il s'agit de devenir superflu le plus rapidement possible en tant que thérapeute. Nous pouvons et devons faire confiance à la faculté de l'organisme et de l'esprit de nos client-e-s à reprendre leur santé en mains. En voici un exemple :



Il y a bien des années j'ai été appelé à faire une démonstration d'un traitement de la nuque devant un grand public en France. Une directrice d'école de Paris se porta volontaire. Elle souffrait d'un torticolis. Notre entretien mit rapidement en évidence que la raideur avait commencée à un moment précis et qu'un évènement spécifique en était la cause. Cela étant, elle ne voulait pas dévoiler en public ce qui s'était passé à l'époque. Je lui dis d'une manière bienveillante : « Ça a dû être une expérience terrible pour toi ». Les larmes coulèrent tout de suite. Je pris sa main dans la mienne avec compassion. Nous restâmes sans mot dire. Les gens dans le public gardèrent l'espace, offrant leur compassion et le silence. Le temps sembla s'arrêter. Puis ma cliente bougea sa tête et dit : « Tout est bien maintenant », et elle regagna sa place dans le public. Sa nuque était libérée, le blocage complètement parti. Il n'y avait plus rien à faire. Une démonstration de shiatsu aurait été même de trop, car elle avait besoin d'être seule dans le calme.

5. La guérison implique que les thérapeutes donnent des impulsions précises. Chaque toucher attire l'attention des client-e-s sur un endroit précis et stimule l'autoperception. Notre toucher est comme une lampe de poche. Il peut éclairer une problématique et la mettre au centre de l'attention, communiquant aux client-e-s d'une façon non-verbale : « Regarde, ici tu crispes ta nuque ». Mais il peut également mettre en évidence une ressource : « Ressens la force dans ta main », et il peut attirer l'attention sur des besoins : « Ressens comment tes pieds se régénèrent ». L'entretien a cette même faculté d'attirer l'attention comme une torche. Quand nos client-e-s nous décrivent une situation problématique, nous pouvons leur demander quelles émotions y sont rattachées afin d'attirer leur conscience du vécu cognitif au vécu émotionnel, refoulé. Nous pouvons demander quel est le pire pour eux et passer ainsi à la signification du vécu. Finalement nous voulons les mener vers un objectif, des

solutions et la capacité d'agir. Nous avons besoin d'une « carte topographique thérapeutique » afin de pouvoir donner nos impulsions verbales d'une manière ciblée et effective. Ce que les client-e-s nous communiquent nous informe également sur ce dont ils n'ont pas conscience, à quoi ils n'attachent pas d'importance et sur ce qui veut gagner en signification et force. Est-ce qu'il n'y a que des plaintes ou y a-t-il aussi des ressources ? Est-ce que les émotions sont refoulées ou paraissent-elles envahissantes ? Est-ce qu'il y a victimisation ou orientation sur les solutions ? Est-ce la culpabilisation qui prédomine ou la compassion et la compréhension ? La paix intérieure ne peut germer que quand les zones d'ombre subsistantes disparaissent, quand tout est intégré et relié. Intégrer veut dire ramener ce qui est fragmenté dans un contexte, p. ex. se réapproprier les émotions dissociées, ou discerner et tester de nouveaux points de vue et de nouvelles solutions. Ceci requiert du courage. Pema Chödrön conseille : « Va dans les lieux que tu redoutes. »

6. La guérison implique que les thérapeutes favorisent les processus personnels. Une thérapie ne se constitue pas de séances individuelles ponctuelles. La thérapie est un processus. Elle a comme objectif de soutenir le processus de transformation des client-e-s. La thérapie ne se termine pas géographiquement à la porte du cabinet et temporellement avec la prise de congé après la séance. La thérapie ne saura être durable et effective que lorsque le quotidien des client-e-s changera sensiblement. Un transfert du cabinet au quotidien est donc nécessaire, ce qui est un projet exigeant. L'objectif est que les client-e-s se forment des ressources, agissent d'une manière régulière et conséquente et effectuent des actions quotidiennes, p.ex. un exercice enracinant de qi gong ou un journal qui décrit le beau. Il s'agit souvent de vaincre les habitudes malsaines, les blocages internes et les mécanismes intérieurs d'auto-sabotage. Les thérapeutes peuvent servir de

« rampe d'escalier », mais les client-e-s doivent monter les marches tout-e-s seul-e-s. Soutenons-les dans leurs processus de devenir des jardiniers compétents de leur vie.

### Observation finale

C'est seulement en connaissant et suivant la voie soi-même vers la paix intérieure que l'on peut la montrer à une cliente ou un client de façon convaincante. Par conséquent, le développement personnel des thérapeutes est déterminant pour le développement de leur qualité thérapeutique. La rencontre compatissante, une attitude intériorisée claire et l'application de moyens multimodaux comme les techniques de traitement et de la conduite d'entretien et les exercices et instructions pour le corps et l'esprit forment ensemble la palette professionnelle optimale pour soutenir le processus de guérison d'une manière efficace et durable. ■

*Peter Itin, auteur de « Shiatsu als Therapie », BOD 2007. Enseignant de différentes formations continues en Suisse et à l'étranger. Co-initiateur et co-directeur de projet pour le diplôme fédéral en Thérapie Complémentaire (TC). Co-auteur du profil professionnel TC. [www.peteritin.ch](http://www.peteritin.ch). Cet article a été élaboré pour le congrès européen de shiatsu 2014.*

# L'école de shiatsu Ko se présente

Cet article donne un aperçu de l'école de shiatsu Ko qui offre depuis 17 ans une formation de shiatsu, des formations continues et des formations postgrade de grande qualité. En tant que petite école, elle s'est créée une place importante en Suisse durant ces dernières années.

## ***Epoque de fondation***

En 1984, l'école Ko a commencé avec beaucoup d'enthousiasme dans un cadre familial au Tessin avec des cours auprès de Rei Inoue et en Suisse romande et allemande auprès de Hiron Nozaki. Selon la tradition japonaise, les étudiant-e-s ont été diplômé-e-s par Hiron Nozaki et l'école se comprenait comme une école de vie. Un groupe d'anciennes étudiantes s'est formé, elles ont construit les bases solides pour la formation. Les membres fondateurs de l'école étaient Veronika Ronchin, Veronika Rüfenacht, Gabi Berli, Gerda Röllin et Pascale Jacot-Descombes. En 1997, le cursus de formation de l'école Ko a été reconnu officiellement par l'Association Suisse de Shiatsu (ASS). Depuis, les directrices d'école s'engagent à faire un pont entre la tradition japonaise transmise par Hiron Nozaki et les exigences de l'époque actuelle. En 2009, les directrices actuelles Veronika Ronchin et Pascale Jacot-Descombes ont transformé l'école en Sàrl.

***Avoir confiance en nous-mêmes, en notre capacité d'agir, que nous réussions ce qui est important pour nous dans la vie.***

## ***Hiron Nozaki***

Le fondateur spirituel de l'école est le maître de shiatsu japonais Hiron Nozaki. Il est né en 1929 à Sapporo et mort en 2006 en Suisse. Durant 35 années, il a enseigné le shiatsu en Italie, en France et en Suisse et a touché profondément des centaines de personnes. Durant des décennies, il a enseigné à des personnes intéressées dans différents endroits, infatigable, avec modestie et légèreté et avec beaucoup de cœur et d'humour. Voici un extrait d'une lettre adressée par lui à l'école Ko en

1996, à l'époque de la fondation :

« Notre école est une école de vie. On apprend comment gérer les aspects spirituels et matériels de notre existence. Les malades doivent participer activement à leur guérison – par les exercices physiques, l'entraînement spirituel et l'alimentation. C'est pourquoi il est très important que nous en tant que thérapeutes pratiquions la même chose. Nous sommes dans une époque de grande transition. Ces changements exigent de nous une préparation physique, psychique et spirituelle. L'école de shiatsu nous donne des indications et propositions comment faire face au futur. Avec le shiatsu, nous pourrions tenir les maladies éloignées, en nous traitant nous-mêmes et nos clients avec l'énergie de nos mains et nos pieds. »

Hiron Nozaki a vécu ses visions, il s'est traité lui-même et les autres jusqu'à son dernier jour. Sa spécialité était le traitement avec les pieds qui sont la base de notre corps et moins utilisés que les mains. C'est pourquoi il est important de veiller à la mobilité et souplesse des os, muscles et tendons des pieds et de soutenir ainsi nos organes internes.

***Si nous pensons avec les pieds, nous restons sur terre et gagnons en compréhension, simplement en continuant de marcher.***

## ***L'école fait la différence***

Hiron Nozaki a donné le nom Ko à l'école, ce qui signifie lumière en japonais. L'école Ko est une école de shiatsu et de vie, son thème est l'enseignement et la compréhension de la médecine naturelle. Dans la diversité du shiatsu, des exercices corporels et de la méditation, elle forme la conscience et la responsabilité de chacun

envers soi-même et envers sa vie. La formation et l'accompagnement personnels et professionnels sont empreints de présence et clarté et donnés avec beaucoup de cœur. Selon l'esprit de Hiron Nozaki, une grande importance est accordée à soutenir tou-te-s les étudiant-e-s dans le développement de leur propre intuition et individualité. Ce style de formation est très apprécié par les étudiant-e-s à l'école Ko.

## ***La formation à l'école Ko***

La formation pour devenir thérapeute de shiatsu diplômé-e se fait en cours d'emploi. En raison du nombre d'étudiant-e-s limité, le climat d'apprentissage est très familial et les enseignant-e-s peuvent s'adapter aux besoins individuels et offrir leur soutien. La durée de la formation est organisée de manière flexible et laisse suffisamment d'espace à la personnalité et au développement individuel. Un grand accent est mis sur le fait que chacun-e trouve son accès individuel au shiatsu et sa voie pour appliquer ce savoir. Les connaissances autour du shiatsu sont approfondies et mises en lien avec des domaines similaires.

***La légèreté et la sérénité naissent quand nous donnons leur place à toutes nos émotions. Relax!***

## ***Les styles de shiatsu durant la formation***

A l'école Ko, différents styles de shiatsu sont enseignés et mis en lien, de même que le savoir traditionnel de l'orient, avec les bases et connaissances occidentales. Les étudiant-e-s apprennent, à côté du style le plus répandu à l'ouest, le zen-shiatsu (méridiens traditionnels), aussi le système de méridiens élargi de Masunaga et le shiatsu de Hiron.



L'école Ko est la seule autorisée à enseigner le style de son fondateur Hiron Nozaki. Les spécificités sont le traitement par correspondances – « le même par le même » – et l'utilisation des pieds. Hiron Nozaki a accordé une grande importance à l'intuition, à l'observation et à la perception. L'équilibre corporel et psychique de déséquilibres est au centre. Son enseignement perdure dans l'école Ko, spécialement dans les séminaires de shiatsu Hiron. Il avait toujours su transmettre aux étudiant-e-s la confiance en leurs propres capacités. L'école Ko continue cette tradition en soutenant les étudiant-e-s lors du développement de leur style de shiatsu individuel.

### **Les points forts de la formation**

L'école Ko met l'accent sur un enseignement inspirant avec cœur et un apprentissage optimal. Sur leur chemin vers le diplôme reconnu, les étudiant-e-s n'apprennent pas seulement des techniques de shiatsu, mais approfondissent également leur faculté de perception holistique. Les thérapeutes formé-e-s à l'école Ko ont appris à observer, considérer et traiter la personne dans son ensemble, dans son contexte de vie et en respectant son individualité. L'apprentissage de l'entretien thérapeutique, de l'accompagnement du processus et des contenus des modules à thèmes qui sont offerts depuis 2010 sont des parties importantes de la formation. C'est notamment dans ces modules élaborés par l'OrTra TC que l'école a mis l'accent sur les contenus qui peuvent être vécus dans la pratique et au quotidien, et sur les enseignant-e-s qui réussissent à créer des relations vivantes et authentiques comme base de l'apprentissage.

### **La présence inconditionnelle et sans effort nous fait du bien à nous et à ceux qui nous entourent.**

Pour faire connaître le shiatsu à un public plus large, nous offrons depuis quelques années aussi des cours qui peuvent être fréquentés sans connaissance du shiatsu, entre autres : un cours de fin de semaine pour couples, un cours d'une

journée pour parents et enfants, des soirées à thèmes pour le soutien du système immunitaire durant les changements de saison, l'apprentissage du shiatsu samurai pour le soutien des enfants à l'école ou de personnes âgées. A travers ces offres, le shiatsu atteint également des personnes qui peuvent en bénéficier elles-mêmes ou en faire profiter leurs proches sans s'engager dans une formation professionnelle.

### **Formation continue**

L'offre de formation continue est continuellement élargie et permet une confrontation poussée avec le shiatsu, comme par exemple le shiatsu des maîtres, les outils du shiatsu, shiatsu en cas de grossesse, avec bébés et enfants ou les pratiques de santé de l'Extrême-Orient.

### **Expérimenter la grande force qui se trouve dans le jeu entre intention éveillée et laisser faire tranquille.**

### **Formations postgrade**

Depuis quelques années, les diplômé-e-s en shiatsu peuvent également faire un diplôme postgrade propre à l'école Ko. Le shiatsu autour de la grossesse et naissance est offert dans la formation postgrade Well Mother, la formation aceki® permet de se spécialiser en shiatsu avec bébés et enfants, le shonishin en acupuncture non-invasive pour enfants. Dans le cursus du Shin So Shiatsu, Tetsuro Saito, un des derniers maîtres japonais de notre époque, transmet ses techniques et son savoir. Dès 2015, une formation postgrade restructurée sera offerte avec Josef Viktor Müller.

### **Congrès d'un jour**

Depuis 2010, la tradition des congrès d'un jour en janvier s'est établie. L'école Ko contribue ainsi à la mise en réseau des thérapeutes de shiatsu et permet de travailler sur un thème important pour notre profession de façon intense, pluridisciplinaire et intéressante, comme par exemple avec le thème « burn-out – non merci ». Pour une journée, l'école devient un lieu de rencontre où les participant-e-s sont informé-e-s par des intervenants

nationaux et européens et peuvent manger le repas végétarien élaboré par notre cuisinier.

### **Nous gérons nos ressources sagement – nous ne laissons pas des talents en jachère et nous n'allons pas jusqu'au burn-out. <sup>1</sup>**

Volontiers nous vous invitons à notre école et nous nous réjouissons de vous connaître personnellement. ■

*Pascale Jacot-Descombes et Veronika Ronchin, direction d'école, Ko Schule für Shiatsu, [www.ko-shiatsu.ch](http://www.ko-shiatsu.ch)*

<sup>1</sup> Les citations sont de Hiron Nozaki et tirées du livre « Aus dem Rucksack des Meisters » de Maria Eisele, ancienne étudiante de Hiron Nozaki.

# Histoire de l'École Internationale de Shiatsu ISS

Cette année, l'École Internationale de Shiatsu Kiental pose un regard rétrospectif sur son histoire de 28 ans. Depuis sa fondation en 1986 par Saul Goodman, la formation traditionnelle de zen-shiatsu a été complétée par d'autres éléments avancés comme les techniques structurales, le shiatsu sans méridiens, le shiatsu local, les techniques internes et autres ; la structure de la formation a été adaptée aux besoins actuels des apprenants. Les Congrès européens de shiatsu et le forum de shiatsu enrichissent la communication entre les thérapeutes de shiatsu. Avec l'examen professionnel supérieur et la reconnaissance fédérale du shiatsu comme méthode de la Thérapie Complémentaire à l'horizon, la formation de l'ISS Kiental s'adapte et se développe elle aussi.

En 1985, le Kientalerhof fut fondé comme un lieu de formation et de rencontre. Pendant ces années, l'accent dans toutes les activités était mis sur la macrobiotique. C'est dans ce cadre du mouvement macrobiotique des années 70 et 80 que le shiatsu gagnait en popularité. Michio Kushi – avec sa femme Aveline ils étaient les figures de proue du mouvement – enseigna lui-même ponctuellement des techniques de shiatsu dans ses cours. L'idée de proposer une formation approfondie dans cette méthode à Kiental prenait forme. C'est alors que Saul Goodman, ensemble avec d'autre enseignant-e-s comme Katriona Forrester et Vittorio Calogero, prit l'initiative d'établir les fondations de cette formation.

Le premier cours à trois niveaux eut lieu de septembre/octobre 1986 à août 1987. A cette époque, le shiatsu en tant que travail corporel japonais était, pour ainsi dire, inconnu en Suisse et en Europe. Néanmoins, ce premier cours fut déjà bien fréquenté. Le boom de shiatsu qui se développait par la suite contribuait d'une manière considérable à l'augmentation du nombre de participant-e-s pendant les années suivantes. C'est par le biais du mouvement macrobiotique que des adeptes arrivèrent de toute l'Europe et parfois de plus loin à Kiental pour y apprendre le shiatsu. Des cours de 70 participant-e-s ou plus n'étaient alors pas

rare ; parfois l'enseignement dut être traduit simultanément en cinq langues. Un enthousiasme sans précédent saisit alors les gens qui y participèrent.

Cet enthousiasme, l'enseignement exigeant et le fait qu'à l'époque il n'y avait que peu d'instituts de shiatsu faisaient du Kientalerhof l'école de shiatsu la plus demandée de toute l'Europe. Aux côtés de Saul Goodman, dans ces premières années on retrouve des enseignant-e-s comme Claudia Beretta, Ray Ridolfi, Jan Verwecken, Christian Schnabl, Thomas Prett et Wilfried Rappenecker. Certain-e-s diplômé-e-s de l'ISS Kiental fondèrent à leur tour dans leurs patries leur propre école de shiatsu. Quelques-uns de ces instituts sont encore actifs aujourd'hui en tant que des Ecoles Internationales de Shiatsu.

L'ISS Kiental était une école macrobiotique, ce qui signifie que les classes de cuisine et les cours de théorie et philosophie en macrobiotique représentaient une partie centrale de l'enseignement. Au début, la théorie et les techniques transmises correspondirent essentiellement à celles des autres écoles de shiatsu comme l'Institut Ohashi qui était alors actif dans plusieurs pays d'Europe. Avec l'orientation progressive de Saul Goodman en direction de l'ostéopathie et du travail cranio-sacral et avec son développement du Shin Tai, d'autres contenus avaient été intégrés dans l'enseignement. Depuis lors, les

techniques structurales constituent un élément essentiel de notre formation de shiatsu.

Au début des années 90, Saul Goodman introduisit le body-cushion dans le travail de shiatsu pratique sur le sol. Un avantage du body-cushion : il permet même aux personnes qui pour diverses raisons sont dans l'impossibilité de se coucher sur le ventre de pouvoir le faire. Grâce au body-cushion, la tête du client n'est pas tournée vers le côté mais avec le nez en direction du sol. Ceci permet une évaluation plus fiable des paramètres structuraux comme la longueur des jambes, la position du bassin et la situation de la colonne vertébrale jusqu'à la tête et facilite l'utilisation des techniques structurales. Jusqu'à ce jour le body-cushion est indispensable dans beaucoup d'unités d'enseignement chez nous.

Saul Goodman occupait le poste de directeur jusqu'en 1997. Après son départ, Anne Winter reprit cette fonction dans un premier temps. Plus tard, l'école était gérée par le secrétariat du Kientalerhof. En 2002, Wilfried Rappenecker fut chargé de la direction de l'ISS Kiental.

En 2002, le programme de notre formation était essentiellement identique à celui du temps de Saul Goodman avant 1997. Sous la direction de Wilfried Rappenecker il fut développé avec précaution

mais aussi avec détermination. Les techniques structurelles faisaient désormais partie intégrante de la formation et devaient aussi être présentées lors des examens de diplôme, ce qui n'avait pas été exigé auparavant.

Le shiatsu sans méridiens est devenu un autre contenu très important. Une bonne orientation énergétique dans le corps du client y est essentielle afin de pouvoir effectuer un travail efficace et sensé. Ensemble avec le travail énergétique des méridiens dans le sens du zen-shiatsu, le

shiatsu local est désormais transmis comme un élément essentiel de la pratique du shiatsu. Il dote le praticien des instruments nécessaires pour travailler d'une manière directe et précise lors de troubles locaux.

Enfin, depuis 2002, les techniques internes occupent une place de plus en plus importante dans notre formation. Avec les techniques internes les praticien-ne-s apprennent à aligner leur propre champ vibratoire et à s'en servir comme instrument lors du traitement. Cet entraînement

exigeant du qi gong interne permet aux étudiant-e-s de s'ouvrir, de se centrer et de devenir vastes en même temps. En ce sens, le travail énergétique est aujourd'hui un pilier central de notre formation – dans le shiatsu avec ou sans méridiens.

Nous avons également transformé la structure de la formation. Pendant une période de huit ans les cours de trois semaines ont progressivement été abandonnés, jusqu'à ce que la structure actuelle avec dix cours de six à neuf jours de durée soit établie. Avant, les participant-e-s



suivaient un cours de trois semaines une fois par année, maintenant trois cours ont lieu tous les quatre à cinq mois. Ainsi, les enseignements de plus en plus intensifs dus à l'expérience croissante des enseignant-e-s peuvent être assimilés et intégrés plus aisément, tandis que les intervalles plus courts entre les cours créent plus de continuité dans l'apprentissage.

La formation de l'ISS Kiental s'est transformée également à d'autres égards. Jadis, on pratiquait deux formes différentes d'évaluations du hara. Aujourd'hui nous n'enseignons plus que l'évaluation du hara d'après Masunaga. Avant, deux systèmes de yin et yang étaient présentés, d'abord le système macrobiotique et dans la deuxième moitié de la formation celui de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Aujourd'hui, seul le système de la MTC joue un rôle. Alors que jusqu'à il y a quelques années le système des méridiens d'après la MTC était présenté au premier niveau et au deuxième celui de Masunaga, nous nous concentrons aujourd'hui sur le système des méridiens d'après Masunaga conformément au livre « Atlas Shiatsu ». Même les cours de cuisine ont changé : de la cuisine macrobiotique à la cuisine des 5 éléments.

Au cours de la dernière décennie, notre compréhension du shiatsu s'est développée de la simple maîtrise en théorie et pratique du shiatsu vers un travail axé sur le processus avec orientation sur les compétences. Des contenus qui transmettent ces compétences au sens large ont en partie été intégrés dans la formation tels que la psychologie pour praticien-ne-s de shiatsu, un cours d'une semaine d'expérience personnelle et corporelle. D'autres qui s'inscrivent dans le cadre du Tronc Commun sont proposés comme offre supplémentaire facultative et jouissent d'une grande popularité auprès de nos étudiants.

Les enseignants qui ont quitté notre école au cours de ces années – Magda Corominas, Jan Verweken, Alex Fischer – ont été remplacés par de nouveaux arrivés – Susan Hoffmann, René Pilloud, Carla Carmenisch, Helga Sieber et le dernier Jürgen Westhoff. Deux enseignantes expérimentées complètent depuis longtemps l'équipe des enseignants : Franziska von Schinckel et Claudia Beretta. Ensemble avec Wilfried Rappenecker elles assurent la continuité du développement lors de changements nécessaires.

Les Congrès européens de shiatsu débutèrent en 2004 et ont lieu dans un intervalle régulier de trois à quatre ans. Ces événements qui durent quatre jours attirent des participant-e-s de toute l'Europe. A chaque fois, ils sont soigneusement préparés pendant les deux années précédentes. Ils ont pour but d'offrir au shiatsu professionnel en Europe un forum de discussion et de promouvoir le développement du shiatsu en tant que profession. Les Congrès européens de shiatsu sont désormais connus bien au-delà des frontières européennes ; les contributions écrites des enseignant-e-s en rapport avec les thèmes de leurs ateliers représentent une source d'information pointue et importante pour les praticien-ne-s de shiatsu. Le prochain congrès aura lieu du 9 au 12 octobre 2014 à Kiental : [www.esc-kiental.com](http://www.esc-kiental.com).

Depuis 2007, le forum de shiatsu est actif sur le site web du Kientalerhof. Il offre la possibilité d'une communication professionnelle entre les praticien-ne-s de shiatsu. Jusqu'à présent plus de 150 thèmes ont été traités ; on peut y trouver une foule d'informations intéressantes concernant la pratique du shiatsu : <http://www.kientalerhof.ch/cms/forum/shiatsu/>



Un programme de formation continue engagé complète notre formation de la méthode shiatsu. Nos propres enseignant-e-s ainsi que des enseignant-e-s internationalement connu-e-s offrent des compléments exigeants et précieux pour la pratique du shiatsu. A cet endroit il faut aussi mentionner les cours avec Wilfried Rappenecker qui approfondissent des thèmes spécifiques de la formation de méthode et qui sont également ouverts aux pratiquant-e-s qui n'ont pas fait leurs études à l'ISS Kiental.

D'autres enseignant-e-s comme p.ex. Susan Hoffmann ou Claudia Beretta transmettent leur expérience dans les domaines du shiatsu avec les femmes enceintes ou de l'application des techniques structurales dans la pratique du shiatsu. En outre, le Kientalerhof propose des formations continues dont le contenu se situe au-delà de la méthode, s'inscrivant dans le cadre du Tronc Commun, p.ex. la conduite de l'entretien ou les connaissances médicales de base ainsi que des séminaires de coaching qui sont d'une forte valeur pour la pratique du shiatsu.

Avec la reconnaissance fédérale du shiatsu en tant que Thérapie Complémentaire, les exigences quant à la formation, qui désormais prépare à l'examen professionnel supérieur, changent. Ce fait a influencé et orienté le développement de notre formation les dernières années. C'est dans cette optique que le cours de psychologie avec en ce moment 54 heures a été introduit et développé. L'enseignement dans l'acquisition de compétences clés de la Thérapie Complémentaire sert de fil conducteur qui parcourt toute la formation de la méthode.

Wilfried Rappenecker a annoncé qu'il aimerait, après 14 ans, se retirer de la direction de l'ISS Kiental en 2016. Jürgen Westhoff assurera sa succession. Comme enseignant de longue date à la Schule für Shiatsu Hamburg, il connaît parfaitement les contenus de la formation de shiatsu à Hambourg et à Kiental. En tant qu'ostéopathe qualifié, il travaille avec les techniques structurales. Nous nous réjouissons de voir comment l'avenir se dessinera et notre formation se développera sous la nouvelle direction et comment le shiatsu comme méthode de la Thérapie Complémentaire sera enseigné dans quelques années. Wilfried Rappenecker n'a nullement l'intention de se retirer complètement ; il continuera à rester actif dans le cadre de la formation de l'ISS Kiental ainsi qu'en dehors de celle-là en tant qu'enseignant. ■

Shiatsu 9/14

# En suivant la trace du vivant : l'ESI (Europäisches Shiatsu Institut) a 25 ans

## Les débuts

En 1978, Lilli Reiser avait commencé à donner des cours de shiatsu à Berlin et à peu près à la même époque c'était Rosemarie Soltermann en Suisse. Par la suite, les premiers niveaux de formation du Shiatsu Education Center of America y avaient été donnés, organisés par Elli Mann-Langhof entre 1980 et 1983. De ce cheminement dans un esprit de pionniers avec Wataru Ohashi sont nées plusieurs des futures écoles de shiatsu en Europe.

En 1989, Ohashi a transmis aux enseignant-e-s et organisatrices et organisateurs européen-ne-s la gestion des cours et formations de shiatsu en Europe. L'ESI est donc une des écoles de shiatsu les plus anciennes et a été le terreau fertile qui a produit des enseignant-e-s et organisateurs/trices très différent-e-s qui ont œuvré avec une grande expérience et beaucoup de joie et d'engagement pour l'essence du shiatsu, sans tenir compte de leur renommée individuelle.

Un curriculum commun avait été rédigé, avec un système modulaire qui offrait une grande liberté de choix, ce qui actuellement va de soi pour beaucoup d'écoles. Nos formations continues communes avec Pauline Sasaki et Cliff Andrews ont façonné notre collaboration personnelle aussi par rapport au contenu et à l'organisation.

## En suivant le flux du vivant

Apprendre, se rencontrer, échanger, se disputer, se réconcilier, rire ensemble, pleurer ensemble, prendre congé et recommencer, conserver ou changer les structures ... à travers notre réseau européen nous rencontrons d'autres mentalités et apprenons à gérer les différences culturelles. Cela nous aide à élargir

notre compréhension du pluralisme et notre tolérance.

## ESI Suisse – plus qu'une école

Nous avons fondé l'association pour le shiatsu, **Verein zur Förderung des Shiatsu**, entre autres pour amener le shiatsu dans le quotidien de nombreuses personnes. Nous voulons nous engager pour une compréhension élargie de la vie qui est à l'origine de tout, et pour le shiatsu en tant que méthode qui permet de vivre cette expérience. Tou-te-s les diplômé-e-s et personnes qui ont pu expérimenter le shiatsu contribuent à cette expansion de « qui nous sommes – ce que la vie peut être dans sa manifestation ». Cette orientation nous permet d'être ouvert-e-s pour être en réseau et pour entrer en dialogue avec d'autres styles de shiatsu dans un but de recherche.

## Aspects de la société et évolution

« La **génération fondatrice** de nombreux projets pour une vie et un travail communautaires avait vécu l'époque de l'après-guerre et s'est opposée aux tendances collectivistes de la société. En tant que contreprojet à la normalité, une forte identité de groupe a été recherchée, basée sur des idées ou visées écologiques. Actuellement, dans les communautés elle cède à la **confiance en un flux organique du développement**, un processus de l'écoute mutuelle. »

Au sein de l'ESI, nous expérimentons toujours davantage cette confiance en un flux organique de développement. En Allemagne, Autriche, Italie et Suisse, le shiatsu s'est établi et positionné au niveau de la politique professionnelle de façon différente et les instituts ESI ont intégré cette évolution nationale. A l'intérieur de l'ESI actuel, nous avons suivi les voix et la trace du vivant autour du shiatsu.

## Voix intérieures

Le shiatsu amène la saveur du ciel sur terre.

Un travail corporel et énergétique, mouvement, vitalité, dynamisme, communication, contact, changement, joie, donneur d'impulsions et beaucoup plus!

Un champ d'apprentissage et de friction infini, loin de la routine, ennui ou fatigue.

Sentir le potentiel, réfléchir aux possibilités, rêver par-delà les frontières. Poser les questions qui nous font grandir et donnent des impulsions pour que la sensation de cohérence domine dans l'action.

## Du point de vue d'une organisatrice

Pour moi, la sagesse inhérente à tout, qui se montre par différents moyens, est très importante. Le cœur et la tête se soutiennent mutuellement, je considère ce potentiel et souhaite que j'agisse au mieux pour le tout.

Dans l'action, je veux d'abord voir plus loin pour ensuite aller plus loin.

## Du point de vue d'une enseignante

J'apprécie de travailler dans un collectif qui possède une expérience continue et de longue date dans l'enseignement. L'échange avec les collègues au sein de l'institut favorise notre esprit d'équipe et la capacité de dialoguer.

L'enseignement commun, en tant que cadeau aux participant-e-s et aussi à nous-mêmes, est généreux et génial. Nous tenons toujours compte de ce qui

est, de l'autre, de ce qui complète et nous continuons à nous développer ensemble.

**Le shiatsu en tant que cheminement philosophique et expérimentable d'un processus**

« Derrière les nuages il y a le ciel bleu. » (Kishi)

Selon Kishi, joindre - « mariage » - et collaboration sont le plus important dans le toucher.

Cohérence : avec cœur et esprit, concrètement tous les jours et avec beaucoup de joie dans le travail commun !

***Le prochain pas...***

se montre par le fait de continuer à poser des questions et d'essayer de ressentir la sensation du vivant en restant attentifs et ouverts. Nous osons le prochain pas avec joie et en nous laissant surprendre par la vie.

Nous nous réjouissons à l'ESI Suisse que notre école ait réaménagé dans un **centre de cours** à Bâle. Nous nous réjouissons que des amis de shiatsu nous donnent la possibilité de créer au **Tessin** un autre lieu du réseau de shiatsu. Et nous nous réjouissons que nous poursuivions notre idée de l'« **association pour le shiatsu** » avec une intention claire en utilisant les montants des donateurs/trices de manière ciblée pour la recherche et le développement du shiatsu.

Dans cette joie, nous disons MERCI! Nous remercions les personnes courageuses et pionnières, celles qui viennent au shiatsu avec leurs questions et le désir de sentir le vivant et qui parfois commencent aussi à apprendre le shiatsu. Nous disons MERCI pour toutes les rencontres et difficultés qui nous rappellent que rien ne va de soi ! Nous disons MERCI ! ■


*Claudia Per, directrice de l'ESI Suisse*

*' Libre selon Oya 2/14*





# FUTON CULTURE



ART OF LIVING

NATTES	SHIATSU	MATTE
<b>FUTON CULTURE</b> Rue Centrale 66a, Zentralstrasse 2503 Bienne / Biel – Suisse		T +41 32 325 29 50 info@futonculture.ch <b>FUTONCULTURE.CH</b>

**Berufsbegleitende, anerkannte Weiterbildungen mit Diplomabschluss:**

Viele Beziehungsprobleme, Stresserkrankungen, depressive Verstimmungen und andere psychosomatische Störungen zeigen raschere Besserungstendenzen, wenn im beraterischen Gespräch der Körper in aktiver oder passiver Form einbezogen wird. Der IKP-Ansatz beinhaltet



neben dem psychosozial-beraterischen Gespräch auch das Erleben und Erfahren über den Körper sowie den Einbezug kreativer Medien. Dieses ganzheitliche Ausbildungskonzept wird seit über 30 Jahren unter der Gesamtleitung von Frau Dr. Yvonne Maurer am IKP in Zürich und Bern vermittelt.

- **Dipl. Körperzentrierte(r) Psychologische(r) Berater(in) IKP** (3 Jahre, SGfB- anerkannt)
- **Dipl. Partner-, Paar- und Familienberater(in) IKP** (1,5 bzw. 3 Jahre, SGfB- anerk.)
- **Dipl. Ganzheitliche(r) Atemtherapeut(in) IKP** (2 Jahre, EMR- und ASCA- anerk.)
- **Dipl. Ernährungs-Psychologische(r) Berater(in) IKP** (2 bzw. 4 Jahre, ASCA- und SGfB- anerkannt)
- **Dipl. Psychologischer Patienten-Coach IKP** (1/2 Jahr)

Tel. 044 242 29 30

Mehr Infos erhalten Sie gerne an unseren unverbindlichen Info-Abenden. Termine dazu finden Sie unter [www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)



**Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien IKP**

Kanzleistrasse 17 | 8004 Zürich | Telefon: 044 242 29 30 | E-mail: info@ikp-therapien.com



**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](http://www.heilpraktikerschule.ch)



SHIATSU - DO-IN  
Travail sur l'Énergie du Feu

20 et 21 août 2014  
Vercorin, Valais



ESCUOLA DE  
**Valerie Gaillard**  
SHIATSU \* NUAD \* JAHARA

**Prof:** Valérie Gaillard

---

**Contact:** Sophie Graven Minning | sgraven@bluewin.ch  
Tel: 0793638706 | 00274550166  
[www.vercoranda.ch](http://www.vercoranda.ch) | [www.valerie-gaillard.com](http://www.valerie-gaillard.com)

• **fairsicherungsberatung®**  
*optimal versichert zu fairen Konditionen*

Die unabhängige Beratungsstelle in allen Versicherungs-, Vorsorge- und Pensionierungsfragen.

- wir beraten Sie bei der Geschäfts- resp. Praxiseröffnung
- wir beraten Sie für die Alters- und Vermögensvorsorge
- wir beraten Sie im Scheidungsfall und bei Erbschaft
- wir führen Schulungen und Kurse durch

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



**Kientalerhof**  
*We touch life*

weiter  
bilden.

### Eine Auswahl an anerkannten Fortbildungen:

08. - 09.09. Akupressur bei häufigen klinischen Beschwerden  
*Lois Hacksteiner* | Uzwil
11. - 14.09. Das Herz der Diagnose und Meridiane in der östlichen Medizin *Tzvika Calisar*
13. - 14.09. Energetische Ernährungslehre der TCM  
*Lois Hacksteiner* | Wetzikon
18. - 21.09. Spuren des Ki – meridianfreies Shiatsu  
*Wilfried Rappenecker*
26. - 28.09. Natural Chi Movement  
*Dr. Tienko Ting*
- 30.10. - 2.11. TCM-Diagnostik: Gesichts-, Zungen- und Puls-Diagnose  
*Lois Hacksteiner*
07. - 09.11. Klangschalen-Massage  
*Samuel Staffelbach*
21. - 23.11. Fortgeschrittene Strukturarbeit im Shiatsu  
*Claudia Beretta*
27. - 29.11. Integrative Traumatherapie für KörpertherapeutInnen  
*Dr. Markus Fischer*

## EUROPEAN SHIATSU CONFERENCE

9<sup>th</sup> to 12<sup>th</sup> October Kiental 2014

[www.esc-kiental.com](http://www.esc-kiental.com)

Bildungs- und Begegnungszentrum  
für Körperarbeit und Bewusstseinsentfaltung Kiental

Schule für Körpertherapie Kiental Wetzikon Uzwil

Tel. 033 676 26 76 | [www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)

## LES PHASES DE VIE DIFFICILES, VOIRE PATHOLOGIQUES



**IOKAI SHIATSU**

### Madina Bokoum

psychothérapeute coporelle OIP  
praticienne Zen Shiatsu, Tao Chi  
enseignante de psychologie à l'ISS-Kiental  
et Tao Chi à Zürich

- dépression – burn out
- psychopathologie – névroses - collusions
- crises – suicides
- résilience

Pratique et blocs de théorie intercalés

### Lausanne

27 & 28 septembre 2014

12 h de cours - 350 CHF

[www.iokai.ch](http://www.iokai.ch)

T. 024 441 51 58

Sei-ki 25./26.Oktobre 2014

**Jürg Meier** in Basel  
**Shiatsu- und Seiki**  
**Achtsamkeitslehrer**

*Sei-Ki - Katas - Gyoki - Meditation - Katzugen*

*Tiefe in der Behandlung durch Resonanz erfahren.*

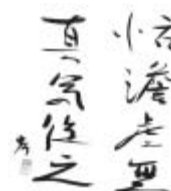
*Achtsamkeits- und Selbst-Mitgeföhls-Praxis im heilsamen Umgang mit Stress, Krankheit, negativen Geföhlen und destruktiven Gedanken.*

*Katzugen: Befreiung durch spontane Bewegung.*

*Fr. 300.— 12 Stunden : Sa. 10.00 - So. 16.00 Uhr.*

*Nähere Infos und Anmeldung: Tel. 061 692 84 81*

*[www.shiatsu-basel.ch](http://www.shiatsu-basel.ch), [juerg.meier@shiatsu-basel.ch](mailto:juerg.meier@shiatsu-basel.ch)*



A.Kishi

**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 régulièrement 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.

**Suisse allemande****Berne**

Sabine Dombrowski  
Tél. 076 432 13 00  
info@shiatusabine.ch

Bettina Hehl

Tél. 078 835 35 78  
b.hehl@bluewin.ch

**Nord-ouest de la suisse**

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

Tiziana Wohlhüter-Geiser  
Tél. 077 481 81 74  
info@shiatsuwohlhuetergeiser.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@wellness-touch.ch

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

**Suisse romande****Neuchâtel/Bienne**

Sandra Jaques  
Tél. 079 238 12 72  
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  
christine.dufey@bluewin.ch

**Réseau international  
de thérapeutes de shiatsu**

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

## Shiatsu-Shop

**Les articles suivants peuvent être commandés:**

<b>NOUVEAU</b> Set de cartes exercices de méridiens / Set à 10 cartes du même exercice	CHF	12.00
<b>NOUVEAU</b> Set de cartes exercices de méridiens mixte / Set de 3 cartes à 6 exercices	CHF	22.00
<b>NOUVEAU</b> 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 9/2014**

Edition:	Association Suisse de Shiatsu
Parution:	1 fois par an
Prix:	Fr. 20.-, 1 ex. gratuit pour les membres ASS
Rédaction:	Barbara Frank Barbara Felber Cristina Frey
Photos:	Christa Hunziker Cuccuru
Annonces:	Yvonne Hartmann
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.