

Édition 16/2023

SHIATSU



SHIATSU 

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

Spécial
Ki

Éditorial

CHER MEMBRE

IA – ce terme domine les médias depuis quelques mois. En allemand, nous sommes même tentés d’y lire « notre » mot ki, mais en réalité, il s’agit dans ce cas de l’abréviation de « Künstliche Intelligenz » (intelligence artificielle). Cette technologie est supposée nous faciliter la vie. Écrire, dessiner, programmer, et ce n’est que le début. Il existe désormais des outils qui établissent des diagnostics médicaux et suggèrent des traitements pertinents.

J’ai donc testé la machine. Je lui ai demandé d’écrire un éditorial sur le ki, en expliquant le terme et son importance pour notre compréhension de la santé. Il en est ressorti un article sur l’énergie en physique. En dépit de l’accès à l’ensemble des connaissances disponibles sur internet, la machine n’a pas pu saisir la nature du ki.

Il en va probablement de même pour de nombreux client·e·s. L’idée d’une force invisible qui agit dans tout l’univers est encore concevable pour la plupart. Que cette énergie vitale circule aussi en nous et autour de nous et qu’elle influence le corps, l’esprit et les émotions est pour certains déjà trop abstrait. Car par-delà le niveau physique, le ki touche à l’aspect spirituel de notre existence. Cette force subtile et intangible ne peut être ni mesurée ni anticipée. Cependant, de nombreuses personnes s’efforcent de tout analyser rationnellement. C’est là qu’intervient l’une des qualités du Shiatsu : nous quit-

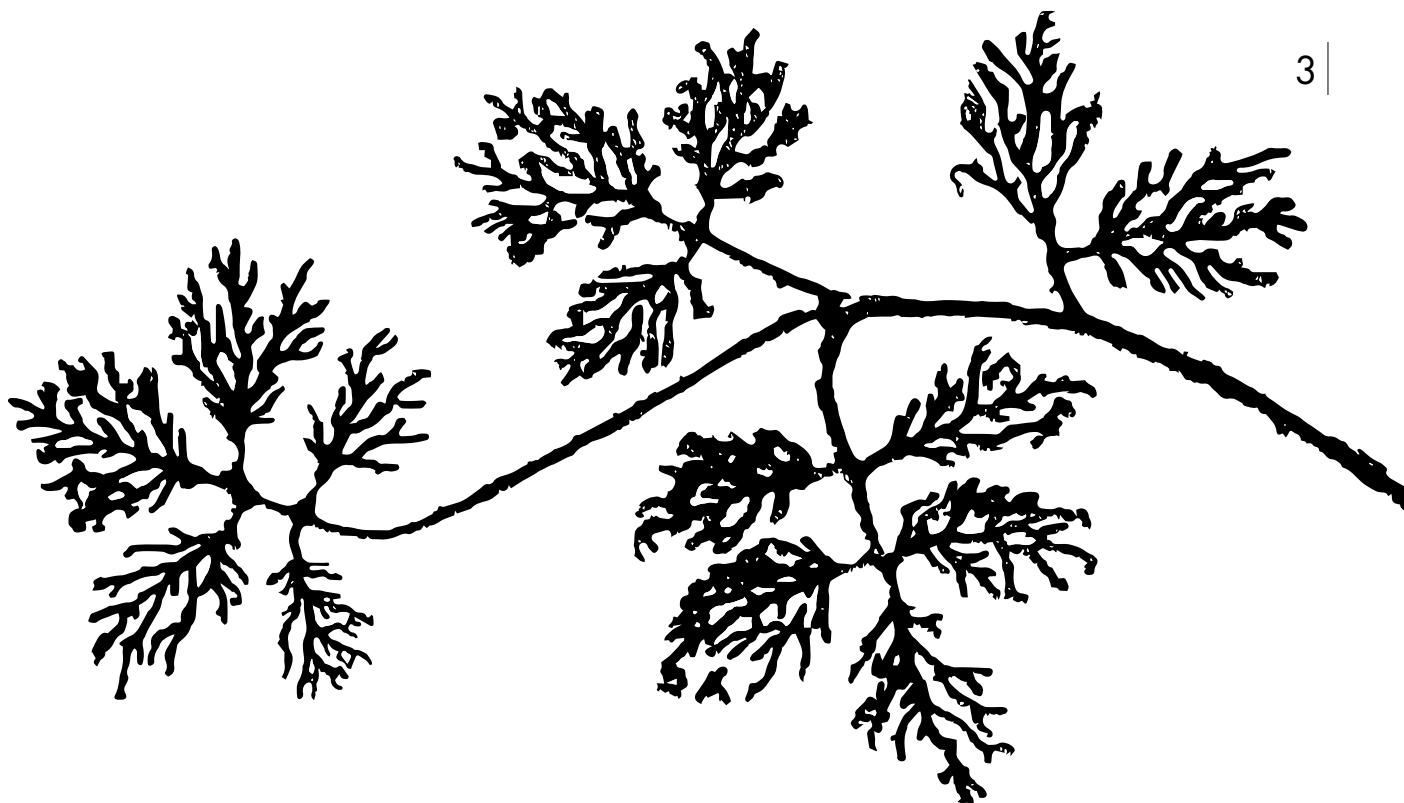
tons le niveau du raisonnement pour entrer dans l’espace de l’expérience.

Au travers du concept de ki, nous pouvons faire l’expérience de nos propres sources d’énergie et entrer en contact avec elles. Il nous encourage à écouter notre corps, à prendre conscience de nous-mêmes et à canaliser notre énergie de manière ciblée. En explorant consciemment le ki, nous développons une compréhension plus profonde de nous-mêmes et de notre relation au monde qui nous entoure.

Dans un monde où l’agitation et le stress sont omniprésents, la conscience du ki nous aide à retrouver le calme et l’équilibre intérieur. Nous nous rappelons que nous faisons partie d’un ensemble plus vaste et que notre énergie fait partie intégrante de l’énergie universelle. En nous connectant au ki, nous pouvons mener une vie épanouie et harmonieuse.

Ce magazine n’a donc pas été créé par une intelligence artificielle, mais avec beaucoup de cœur. Nous espérons que les textes te toucheront en ce sens.

Cordialement
Anita Oswald, secrétariat

**04 | KI**

04 Le ki – ressentir ma vitalité – Carla Camenisch

08 Le ki dans la pratique quotidienne d'un thérapeute – Interview avec Martin Brodmann

12 | THÉORIE ET PRATIQUE

12 Covid long : Mieux répartir le peu d'énergie disponible – Anne-Katrin Soehlke

16 La quiétude du cœur – Zita Sieber

19 Burnout et dépression dans le Shiatsu et la TC – Katerina Chrissochou

24 La signification du subjectif dans le Shiatsu – Wilfried Rappenecker

28 La magie du dialogue – Claudia Per

32 | HISTOIRE DU SHIATSU

32 En mémoire d'Akinobu Kishi – Klaus Metzner

36 | PRATIQUE ET POLITIQUE PROFESSIONNELLE

36 Que fait exactement l'OrTra TC ? – Andrea Bürki

39 | ANNONCES**40 | IMPRESSUM**

Le ki – ressentir ma vitalité

Dans notre culture occidentale, les termes ki (japonais) ou qi (chinois) traduits par « énergie » sont souvent si abstraits et entourés d'une touche de mystère ou d'ésotérisme que beaucoup doutent qu'une telle chose puisse exister. Pourtant, le ki n'a rien de mystérieux ou de mystique, chaque personne peut elle-même percevoir très distinctement son propre ki et apprendre à le contrôler.

Carla Camenisch

Je me souviens encore très bien de mes années d'apprentissage comme élève de Shiatsu, au cours desquelles j'étais parfois presque désespérée de tout ce que j'étais sensée percevoir. Alors que les autres étudiant-e-s avaient des expériences extraordinaires à partager, moi, après 16 ans en tant que massothérapeute médicale, je ne sentais que les os, les muscles, les tendons et les ligaments. Malheureusement, personne ne pouvait me montrer à l'époque de manière claire et simple comment le ki se manifeste dans notre corps. Aujourd'hui, il me tient à cœur de montrer aux personnes intéressées par le Shiatsu, qu'il s'agisse d'étudiant-e-s ou de client-e-s, que le ki n'a rien de mystérieux ou de mystique, mais qu'elles peuvent elles-mêmes percevoir très clairement leur propre ki et le réguler. Il est utile pour cela de traduire le mot ki dans des termes de notre propre culture et de lui donner ainsi un contenu connu.

Dans notre corps, le ki est tout ce qui bouge, réchauffe, transporte et transforme, tout ce qui me permet d'être vivant.

Vu sous cet angle, la respiration, la circulation sanguine, la digestion mais aussi l'alternance de nos émotions et même nos pensées en font partie. Ma respiration peut être profonde et puissante, je me sens alors ressourcé (plein de ki) ou faible et superficielle et je ressens faiblesse et épuisement (vide de ki). Quand ma circulation sanguine est active, je ressens de la chaleur dans mon corps ou du froid quand la circulation est faible. Quand je suis constipé, mon ki digestif est bloqué, quand le ki ne peut rien retenir, tout me traverse. Si mon ki digestif est équilibré, ma digestion fonctionne parfaitement. Les émotions peuvent me saisir violemment ; le ki est alors agité et quand je reviens à moi, mon ki se pose. Il en va



de même pour les pensées. Nous connaissons tous ces expériences et les considérons comme allant de soi. Les gens sont toujours étonnés de voir à quel point le concept de ki, abstrait au départ, devient soudain compréhensible.

Mon parcours avec le Shiatsu m'a également amené vers une formation d'enseignante de qigong auprès du maître Qingshang Liu. J'ai alors découvert combien il est important d'apprendre à percevoir le qi dans son propre corps, à le contrôler et à le rassembler. Par la suite, il m'a été facile de percevoir ce processus dans le corps des personnes que je touchais.

Comme pour le Shiatsu, l'apprentissage du qigong commence par une absorption totale de la conscience par les séquences des nouveaux mouvements, par la position, la posture et la coordination. Ce n'est que lorsque la forme est pratiquée de manière répétée pendant une longue période que la personne qui la pratique peut l'intégrer. Le corps sait ce qu'il doit faire, l'esprit n'a plus besoin d'y réfléchir, et il devient possible de percevoir ce qui se passe à l'intérieur.

La manière dont cela est perçu est très individuelle et chaque personne doit en faire sa propre expérience. Il s'avère toutefois que certaines sensations se manifestent de manière similaire chez beaucoup de gens : un sentiment de chaleur, des picotements, une sensation de circulation et de fluidité, une expansion, une respiration profonde, le centrage ou le sentiment de calme et de plénitude. Ce sont là des expressions de notre qi et de notre vitalité, et nous pouvons clairement ressentir ces changements en nous. Bien sûr, il y aura aussi des jours

où nous n'y parviendrons pas aussi bien, où les exercices nous confronteront à des douleurs, à un manque de concentration ou à des émotions, et il nous sera difficile de nous souvenir des enchaînements, de les pratiquer ou d'y prendre plaisir. Il s'agit alors de doser et de modifier légèrement l'exercice, de le faire plus lentement, plus attentivement, moins longtemps, moins profondément ou pas du tout, tout en étant attentif à ses besoins.

Comme l'a dit Maître Liu : « La séquence des mouvements est comme mon chemin quotidien pour aller au travail, c'est toujours le même parcours. Mais ce que je rencontre est différent chaque jour ; parfois il y a beaucoup de circulation, puis peu, je m'arrête au passage piéton pour laisser passer les piétons, un jour je suis très présent et un autre je sais à peine comment j'ai fait le trajet, un autre jour encore je croise une ambulance et je m'écarte sur le côté ». Voici comment on peut décrire les trois phases de la pratique du qigong :

1. Agir, exécuter la forme (effectuer le trajet pour aller travailler)
2. Observer, percevoir ce qui se passe à l'intérieur (observer le trafic qui change constamment)
3. Réagir à ce que l'on observe, doser l'exercice sans trop perturber l'action (réagir au trafic)

En observant (point 2), j'apprends à percevoir mon propre qi. La répétition des exercices donne au corps suffisamment de temps pour recueillir les sensations les plus diverses. Ensuite, l'information perçue peut être traduite cognitivement en mots et donc en un langage corporel subtil. C'est souvent difficile au début. Les mots qui expriment le mouvement (s'étendre, monter, descendre,

flotter, trembler) ou qui évoquent les contrastes (chaud/froid, large/étroit, grand/petit, calme/mouvementé) se prêtent bien à cet exercice. Ce faisant, j'apprends un nouveau vocabulaire qui me permet d'exprimer ma perception du corps de manière différenciée. Et c'est vraiment quelque chose de passionnant et de très individuel pour chaque personne. Je m'entraîne sur moi à développer la perception de moi-même, comme c'est l'un des objectifs de notre méthode TC et comme nous le faisons aussi avec nos client-e-s dans le cadre du Shiatsu.

Un des outils que j'aime utiliser pour apprendre à percevoir le qi est la visualisation. Nous connaissons tous la douce force qui émane d'un ballon gonflé à l'hélium. Il se dirige inlassablement vers le haut. Si nous posons notre main dessus, nous sentons son qi dans la paume de la main. Nous pouvons le pousser vers le bas ou le laisser monter et nous entraîner ainsi à sentir comment notre qi se déplace de la même manière en nous. Car c'est bien de cela qu'il s'agit, du mouvement interne. Les mouvements des bras dans le qigong ne sont que l'expression extérieure de ce qui se passe à l'intérieur. Si ces deux aspects ne sont pas connectés, les mouvements ne font aucun sens. Un maître a dit à ce sujet : « C'est joli, mais il n'y a pas de qi » !

Le troisième point, la réaction, m'apprend à contrôler mon qi. Ici, je m'entraîne à l'objectif de la TC de renforcer l'autorégulation. Si j'observe par exemple que je n'arrive pas à rassembler mon qi dans mon dantien¹ lors d'un exercice descendant, j'apprends à plier légèrement les genoux au moment où le qi arrive dans le bassin, afin de créer une légère tension dans les cuisses, qui agit comme une barrière pour le qi. Il va s'accumuler dans mon dantien. Car c'est là qu'agit le principe suivant : la détente fait circuler le qi, une légère tension accumule le qi et la tension le bloque. Dans un exercice de Shiatsu, j'en fais l'expérience en ouvrant largement ma main et en la tendant le plus possible. Tout est dur. Maintenant, je laisse la tension quitter ma main très lentement, je la

laisse devenir de plus en plus souple sans pour autant modifier la largeur et l'ouverture de la main. En maintenant la main ouverte, une légère tension subsiste, le qi se rassemble. Je compare maintenant la sensation dans cette main avec l'autre. Et voilà, je sens le qi.

Il faut bien sûr aussi mentionner le rôle de la respiration. La respiration en soi est du qi pur et c'est pourquoi elle est une excellente instructrice. Elle a toujours lieu dans l'instant présent ; je ne peux pas respirer dans le passé ou le futur. Elle me ramène de l'extérieur vers l'intérieur et inversement, elle m'amène en profondeur et en hauteur et elle peut se rassembler au centre. Avec la respiration, je peux faire monter le qi ou le faire descendre.

En général, nous respirons doucement et seulement par le nez. Cela permet de garder le qi dans le corps plutôt que de l'expirer par la bouche. Par ailleurs, la respiration par le nez permet de bien chauffer et filtrer l'air afin qu'il atteigne la trachée et les poumons en étant purifié.

La respiration en état de stress, qui provoque une forte dilatation au niveau de la cage thoracique, une rétraction du ventre et l'augmentation de la fréquence respiratoire, entraîne un rétrécissement des vaisseaux sanguins. Le rétrécissement des vaisseaux réduit la quantité de sang, et donc d'oxygène, transportée vers les cellules. La respiration naturelle par le diaphragme, en revanche, fait toute la différence. La qualité plutôt que la quantité, l'aisance et la légèreté sont recherchées. Pour ce faire, nous veillons aux aspects suivants :

lenteur	rythme respiratoire lent et sérénité
durée	inspiration et expiration homogènes
profondeur	le souffle et le qi pénètrent profondément dans le corps et remplissent le dantien
douceur	souple et doux
régularité	sensation d'équilibre intérieur et d'aisance
tranquillité	être concentré, libre de toute pensée et de soucis

Une respiration de ce type nous amène à un état méditatif dans lequel nous entraînons notre sens de l'observation et pouvons distinguer et contrôler de plus en plus clairement les mouvements internes et rassembler le qi.

Ce chemin vers moi-même, vers ma vitalité et mon qi est un voyage de découverte permanent qui n'est pas seulement passionnant et gratifiant, mais qui me réserve aussi de nombreux autres cadeaux tout en favorisant ma compétence de guérison. Plus je m'engage régulièrement dans cette voie, plus les effets deviennent évidents. Le corps développe une forte résistance qui agit contre les maladies de la civilisation moderne. Il devient plus souple, plus perméable et plus fort. Les douleurs disparaissent, la respiration devient profonde et ample. L'esprit s'éclaircit et les pensées sont libres et légères. L'âme trouve espace et liberté tout en étant ancrée solidement. Et le meilleur pour la fin : c'est totalement sans effets secondaires !

Avoir une compréhension théorique de ce qu'est le qi et comment il se forme et se propage dans le corps peut, dans le meilleur des cas, être utile lorsqu'il s'agit d'appréhender réellement le qi. C'est pourquoi je considère que le qigong fait partie intégrante de l'enseignement du Shiatsu. J'espère ainsi pouvoir donner une clé aux étudiant-e-s, car rien ne vaut l'expérience personnelle qu'ils peuvent faire en pratiquant. Kenneth Cohen l'a exprimé ainsi : « Nous prétendons souvent que nous comprenons ce que nous sommes capables de nommer. Or, nous n'apprenons à comprendre véritablement que ce dont nous faisons l'expérience. Pour qui n'a pas vraiment ressenti le qigong, le terme qi n'a aucune signification ».

Carla Camenisch est thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral et travaille comme formatrice à l'école Phoenix et dans son propre cabinet à Coire.



1) Dantien (littéralement « champ de cinabre ») est un terme utilisé dans le taoïsme pour désigner le centre énergétique du corps. Le dantien inférieur se situe dans le bas-ventre.

Sources :

Qi Gong: Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben.

Liu Qingshan, 2007

Stille in Bewegung. Linda Myoki Lehrhaupt, 2007

Qigong: Grundlagen, Methoden, Anwendung. Kenneth Cohen, 2019

Le ki dans la pratique quotidienne d'un thérapeute

Faut-il parler du ki et de la MTC avec nos cliente-s ?

*Si oui, à quoi cela sert-il ? Et comment pouvons-nous entraîner
notre propre perception ? Martin Brodmann, naturopathe
MTC et thérapeute de Shiatsu, donne des réponses à ces
questions en s'appuyant sur de nombreuses années d'expérience.*



Interview: Andrea Pfisterer

Merci beaucoup, Martin, pour cet entretien. Tout d'abord, j'aimerais te demander : est-ce que tu parles du ki avec tes client-e-s et si oui, comment fais-tu pour leur rendre cette notion accessible ?

En règle générale, je parle de la terminologie chinoise avec mes client-e-s, car il est important pour moi qu'ils comprennent la manière dont je travaille. Étonnamment, je n'ai souvent pas besoin d'expliquer le concept du ki. Pour la plupart des gens qui viennent me voir, la notion de l'énergie qui soutient notre fonctionnement mental et physique est évidente. Cependant, la semaine dernière, une nouvelle cliente, une mathématicienne, est venue me voir. C'est sans doute parce qu'elle a une formation scientifique qu'elle avait eu du mal à comprendre le concept du ki. Je le lui ai expliqué au moyen d'une métaphore : le poisson vit dans l'eau, il fait partie de l'eau, et l'eau, à travers son cycle, le relie en fait à la planète entière. Ainsi, le poisson est donc relié à tous les autres poissons. Le ki est quelque chose que l'on ne voit pas, mais que l'on peut ressentir si l'on est curieux et que l'on a développé une certaine sensibilité. On peut faire l'expérience du ki. Il nous relie et nous traverse et il change au fil des saisons. Nous ne pouvons pas nous soustraire à ce principe, mais nous pouvons nous en servir de manière positive ou négative.

Et quel est, selon toi, le bénéfice pour les client-e-s dans leur vie quotidienne s'ils ont eux aussi une compréhension du ki ?

Une partie importante du travail axé sur les ressources est d'encourager les client-e-s à prendre leurs responsabilités. Et ils y parviennent mieux s'ils comprennent ce qui se passe dans leur corps.

La terminologie chinoise permet d'expliquer une situation sous forme de métaphore. Par exemple, qu'au prin-

temps, l'énergie a tendance à être ascendante dans la nature et que c'est pour cette raison que les tensions de la nuque et des épaules, les acouphènes, l'hypertension et les vertiges risquent d'être plus fréquents à cette période de l'année. On peut simplement observer la nature si l'on veut comprendre ce qui nous arrive. Cela permet de transmettre aux client-e-s une compréhension de ce qui se passe qui n'est pas aussi abstraite que celle de la médecine occidentale. Celle-ci n'est pas apte à apporter une meilleure compréhension aux gens, qui auront plutôt l'impression de ne pas comprendre ce qui se passe au niveau médical et ils seront tentés de renoncer à leur propre responsabilité. Or, notre tâche est d'éveiller en eux l'auto-responsabilité, et pour cela nous devons leur fournir une description imagée de ce qui se passe pour leur permettre de mieux comprendre l'histoire de leur maladie. Alors seulement, ils pourront prendre des initiatives ou des mesures pour éviter de (re)tomber malades. C'est pour moi la plus belle et la plus importante des tâches en tant que thérapeute : contribuer à une compréhension au moyen d'un langage imagé.

Est-ce que cela signifie que, grâce à ces images, ils n'ont pas non plus besoin de conseils de ta part, mais qu'ils voient eux-mêmes, à travers leur compréhension, ce qu'ils peuvent changer ?

Absolument ! En les soutenant en ce sens, on les rend aussi libres et indépendants, car ils sont en mesure de se régénérer et de s'équilibrer eux-mêmes. Ils apprennent que la maladie et la santé ne sont pas des concepts statiques et qu'ils peuvent eux-mêmes faire bien des choses pour retrouver l'équilibre.

Sur quelles impressions ou sensations t'appuies-tu afin de connaître la répartition du ki chez un client ou une cliente ? Est-ce que tu perçois des images ?

De temps en temps, des images ou certaines phrases me viennent. Je les aborde alors parce que j'aimerais savoir

ce qu'elles ont à voir avec cette personne et quelles sont les éléments qui m'appartiennent. Par ailleurs, j'essaie de me concentrer sur ma perception du ki. Je me fie à mon intuition et au fait que mes mains me guident, « entendent » et ressentent ce qui se passe.

Quelle a été la formation la plus importante que tu aies reçue en matière de perception ?

Pour un thérapeute corporel, l'entraînement de son propre corps, sous une forme ou une autre, est certainement un aspect très important de la formation à la perception. J'ai toujours fait beaucoup de travail corporel, de la gymnastique athlétique et artistique, du karaté. J'ai donc l'habitude de travailler avec le corps, de prendre contact avec lui en tant qu'outil et de ressentir ce qu'il fait. Je me suis entraîné à la sensibilisation énergétique avec le qigong et la méditation. Plus tard, en tant qu'enseignant de Shiatsu, il était aussi important pour moi d'entraîner le corps à la douceur pour pouvoir entrer en résonance. C'est pourquoi nous avons fait beaucoup de qigong ou de danse pendant la formation.

Quelle est pour toi l'importance de la méditation et du qigong pour le travail énergétique ?

Pour moi, ce sont sans doute les deux aspects les plus importants. Ce sont de puissantes sources d'énergie pour prendre soin de soi et activer les forces d'autoguérison. Si les client-e-s, inspiré-e-s par les traitements, commencent à méditer ou à faire du qigong ou du taiji, on a déjà atteint beaucoup de choses.

Pour être un bon thérapeute, la méditation n'est pas indispensable. On attirera sans doute des personnes sur le même chemin, pour lesquelles la spiritualité n'est pas si importante. En revanche, si l'on a l'ambition de soutenir les gens à d'autres niveaux, dans le sens du développement personnel, je trouve qu'il est important de se former soi-même dans ce domaine. En fin de compte, il

s'agit d'un accompagnement. Nous ne pouvons rien faire pour les client-e-s, nous ne pouvons que les accompagner. Et il est difficile d'accompagner quelqu'un si on n'a pas fait le chemin soi-même.

Un traitement est en quelque sorte une forme de méditation. Tu es dans le moment présent et tu es simplement ouvert à tout ce qui vient.

Absolument ! C'est ce que j'ai souvent dit pendant que j'enseignais : le Shiatsu n'est pas si exigeant physiquement si l'on est détendu, ou du moins si l'on essaie de l'être. Ce qui est exigeant, c'est plutôt d'être mentalement présent pendant ce temps – et c'est ça la méditation. Si tu arrives à rester présent pendant une séance et que tu ne fais pas tes courses dans ta tête ou tu ne ressasses pas tes problèmes, tu es capable de méditer. Et inversement, si tu sais méditer, tu peux aussi accompagner tes client-e-s de cette manière pendant une heure. Il n'est pas facile de maintenir l'attention, car nous sommes toujours dispersé-e-s.

Tu as fait du karaté pendant longtemps. Cette discipline est aussi en rapport avec le ki et l'expansion, simplement sous une forme dynamique. Dans quelle mesure cette expérience t'a-t-elle apporté quelque chose en tant que thérapeute ?

Il n'y a rien qui ait autant influencé ma pensée, mes actions, moi en tant qu'être humain que le karaté. De temps en temps, je fais des katas avec une autre attention : plus fine, plus lente, plus consciente, avec moins de puissance, moins de dynamisme que le karaté classique. Cet esprit du karaté, je le porte toujours en moi. La clarté du karaté m'a aussi beaucoup aidé à enseigner le Shiatsu. Créer un espace avec clarté et présence pendant ces moments. Cette éducation à la vie, je l'ai intégrée et elle m'a beaucoup aidée à enseigner.

L'expérience que j'ai pu tirer de l'aïkido pour le Shiatsu, c'est aussi et surtout cette présence, cet alignement, cette connexion avec son propre centre, avec le sol, d'avoir une stabilité physique et mentale à partir de laquelle on peut bien travailler.

Oui, l'éducation corporelle en général. Une des choses les plus importantes pour un thérapeute corporel est de sentir son propre corps. Mais cela ne va pas forcément de soi. Dans de nombreuses formations continues, j'ai rencontré des thérapeutes de Shiatsu pratiquant depuis longtemps qui étaient perdu-e-s lorsque je leur demandais de se préparer au Shiatsu pendant une demi-heure. Ils ne savaient pas quoi faire de leurs corps, n'avaient pas l'idée d'assouplir les articulations, de faire des exercices d'étirement des méridiens ou de respiration. Cela m'a irrité, car je considère la préparation comme une base. De ce point de vue, le karaté est une très bonne base pour les thérapeutes corporels, ne serait-ce que pour la perception du corps.

Peut-être aimerais-tu dire un dernier mot sur le ki ou sur ton expérience avec lui ?

Je constate souvent que les thérapeutes de Shiatsu considèrent la MTC et le Shiatsu comme étant des disciplines totalement différentes. Ils ne sont pas forcément conscient-e-s du fait que la MTC en tant que système de référence et modèle théorique, est aussi présente dans le Shiatsu et constitue la base de la théorie des méridiens et du travail corporel.

Dans une réflexion plus approfondie, on peut aussi s'appuyer sur la MTC pour travailler sur les ressources. Il s'agit de comprendre en profondeur le concept du ki. Je trouve dommage qu'après quelques années d'expérience professionnelle, de nombreux thérapeutes de Shiatsu aient l'impression de devoir apprendre encore une autre méthode, un autre concept, une autre approche, et qu'ils suivent ensuite une nouvelle forma-

tion. Ils apprennent une méthode supplémentaire, que ce soit la thérapie craniosacrale ou le coaching ou la psychothérapie. Mais cela les éloigne de la base ; il est rare qu'il en résulte une compréhension plus profonde du ki. Il s'agit plutôt d'une nouvelle méthode que l'on a apprise. Je me demande dans quelle mesure cette méthode supplémentaire peut être intégrée au Shiatsu et conduire à une meilleure compréhension des client-e-s dans leur globalité.

À mon avis, ces thérapeutes investiraient mieux leur temps en approfondissant les concepts de la MTC, afin de mieux comprendre le ki tel qu'il se manifeste pathologiquement et physiologiquement dans la nature, ce qui leur permettrait une compréhension plus approfondie et donc un accompagnement et un soutien plus nuancé.

Martin Brodmann est thérapeute de Shiatsu et naturopathe avec diplôme fédéral dans la méthode MTC et travaille dans son propre cabinet à Zurich.





Mieux répartir le peu d'énergie disponible

Le Shiatsu avec une cliente souffrant du Covid long

Les personnes atteintes du Covid long viennent de plus en plus souvent dans nos cabinets, pour peu qu'elles en aient l'énergie. Selon une estimation de l'OMS de septembre 2022, 17 millions d'Européen-ne-s souffrent du Covid long. Il n'existe pas encore de définition précise permettant de déterminer à partir de quel moment une personne peut être considérée comme étant malade à long terme et donc de justifier un diagnostic de Covid long. Mais le Shiatsu serait sans aucun doute une très bonne contribution au processus de guérison des personnes concernées.

Anne-Katrin Soehlke

Mais que veut dire guérison ? Le Covid long est caractérisé par de nombreux symptômes : épuisement, troubles de la concentration, problèmes de mémoire et douleurs pour n'en citer que quelques-uns. Le Shiatsu est un bon accompagnement dans cette crise existentielle qui, pour beaucoup, représente un changement de vie bouleversant sans garantie qu'il ne s'agisse d'un tournant irréversible de la vie. Être aux côtés de nos client-e-s dans ce processus est alors notre mission.

LA RENCONTRE DANS LE SHIATSU : EXTRAITS DE MES PROTOCOLES DE TRAITEMENT

Pour illustrer les symptômes et les thèmes qui peuvent jouer un rôle chez les client-e-s souffrant de Covid long, j'aimerais décrire ici quelques traitements de ma cliente Maria A. Sinning, que j'ai accompagnée au cours de l'année dernière.

La première séance de traitement

Lors du premier rendez-vous, je découvre une femme impressionnante qui entre à grands pas dans ma salle



de soins, vêtue de trois couches superposées et entièrement de noir. Je peux deviner qu'avant avoir contracté le Covid, elle était une personne pleine de vitalité, d'humour, de joie de vivre, intrépide et sûre d'elle. Cependant, elle ne dispose actuellement plus que de 1 à 2 % de son énergie potentielle, selon son propre ressenti ! Après une infection à évolution légère et une guérison du Covid, elle souffre à présent du Covid long.

Pour le dire en un mot, ces batteries sont tout simplement « à plat ». C'est ce que je vois aussi. C'est pourquoi j'essaie de faire en sorte que notre premier entretien soit le plus court possible. Elle a extrêmement froid, « la maladie ne connaît que le trop chaud ou le trop froid », mais la plupart du temps, elle a froid. D'où les nombreuses couches de vêtements qu'elle garde même pour le traitement. Je commence par un bref entretien « Clean Language » et nous découvrons qu'il existe un centre de force entre ses omoplates. C'est à partir de là que nous commençons le premier traitement. Je traite le méridien du Cœur et le méridien des Reins, selon les résultats de l'évaluation du hara. Je sens peu de résonance dans les jambes. « Elles me donnent l'impression d'être celles d'une poupée Barbie », me dit ensuite Mme Sinning. Elle fait moins allusion à la mobilité d'une Barbie qu'au sentiment de manque de vie. Après le premier traitement, notre objectif est de canaliser l'énergie qu'elle récupère et de la faire circuler.

La deuxième séance de traitement

Lors de la deuxième séance, dix jours plus tard, Maria Sinning me signale que l'énergie n'a peut-être pas augmenté grâce au traitement, mais qu'elle est nettement mieux répartie. Eh bien, c'est déjà ça. Que le Shiatsu puisse créer plus d'énergie ne correspond de toute façon pas à ma compréhension. Mais : où est parti le ki ? Comment peut-elle le récupérer ? Pour la première fois, je constate une absence presque totale de ki chez une cliente, ce qui ne m'était encore jamais arrivé.

Lors de cette deuxième séance, Mme Sinning me donne l'impression d'être une « peluche ramollie ». Elle a des maux de tête terribles et incessants. Je sens une chaleur dans la zone du péricarde dans son dos. Il y a donc de l'énergie à cet endroit. Après l'évaluation du hara, je décide de traiter le Foie et l'Intestin grêle. Je traite avec prudence, toujours en contact verbal avec elle, car je ne veux pas surcharger son système.

La troisième séance de traitement

Lors de notre troisième rencontre, elle raconte que « l'enfer » (maux de tête insupportables) est devenu « les limbes » (maux de tête intenses). Les maux de tête et le brouillard cérébral sont cependant encore présents en permanence.

Une fois de plus, je trouve la zone de l'Intestin grêle et celle du Foie en évaluant le hara. Après le traitement, Mme Sinning dit que le Shiatsu l'aide à relier le corps et l'esprit. Je trouve cela remarquable dans le contexte du méridien de l'Intestin grêle, car j'attribue à l'énergie de l'Intestin grêle (ensemble avec celle du Cœur) la connexion de l'esprit et du corps.

Mme Sinning explique que chaque changement de lieu est très fatigant pour elle. Elle ne peut s'éloigner que de quelques kilomètres de chez elle et ne peut ensuite se rendre qu'à un seul et même endroit. Rouler en voiture en tant que passagère est excessivement fatigant, et conduire une voiture est impossible en raison de l'assimilation d'un trop grand nombre de stimuli.

Il semblerait que le cerveau de Mme Sinning ne puisse absorber et traiter les informations que de manière très limitée. N'y a-t-il pas assez de ki ? Ou bien : le fait d'être exposée à des stimuli consomme-t-il le peu d'énergie disponible et provoque-t-il à chaque fois le « crash » dont parlent de nombreux patient-e-s souffrant du Covid long ? Quand elle a un peu d'énergie pour vivre et faire quelque chose, c'est un exercice d'équilibriste sans

pareil de ne pas puiser tout de suite dans ses réserves pour devoir en payer le prix fort peu de temps après, simplement parce qu'elle a vécu un peu normalement.

Là se trouve justement le grand défi pour ma cliente, car cela ne correspond pas du tout à son tempérament plutôt fougueux d'autrefois.

Après le cinquième traitement

Après cinq traitements, nous nous sommes fixé comme nouvel objectif d'équilibrer l'énergie et de ne pas la gaspiller immédiatement, de ne pas vouloir trop en faire et de la laisser se développer lentement.

Les maux de tête diminuent, tout comme le brouillard cérébral qui auparavant était là en permanence. Il y a plus de corps, toutes les parties sont plus en harmonie, le chaud et le froid sont vécus de manière moins extrême. C'est bien, mais ce n'est pas encore une amélioration vraiment significative par rapport au niveau d'énergie qu'elle avait avant d'être infectée par le coronavirus, d'où encore beaucoup de frustration. Toutefois, si nous regardons ce qui s'est amélioré quantitativement depuis son premier effondrement, nous constatons des améliorations. Près de 10 semaines après le pire moment, 20 % de l'énergie semble avoir été récupérée. Et ce, bien que, ou aussi parce qu'elle a commencé à jeûner. Le jeûne a été très bénéfique, notamment en ce qui concerne le brouillard cérébral. Pendant cette période, le méridien de la Rate apparaît souvent lors de l'évaluation du hara.

Le fait d'avoir un peu plus d'énergie et de pouvoir faire du vélo électrique lui montre aussitôt de nouvelles limites qu'elle ignorait jusqu'alors, faute de force : elle a du mal à respirer lors d'un effort physique et a l'impression qu'un éléphant se tient assis sur sa poitrine, une sensation que beaucoup de personnes atteintes du Covid-19 décrivent.

Rencontrer un grand nombre de gens peut vite devenir trop pour elle. Souvent, elle doit se retirer brusquement, se mettre en boule, mettre des bouchons dans les oreilles, tout sauf être exposée à des stimuli environnementaux. Je vois qu'elle traverse une période émotionnellement éprouvante. Une phase durant laquelle elle fait régulièrement l'expérience que les choses sont à nouveau possibles, mais qu'elle s'effondre ensuite. Cela la touche à chaque fois profondément et la rend très triste. Le fait de ressentir des améliorations la fait pleurer, tout comme l'expérience d'être sans cesse confrontée à de dures limites. La comparaison avec le passé et les questions existentielles concernant son avenir professionnel occupent une grande place.

Durant ces semaines, je traite souvent les méridiens du Triple réchauffeur, du Péricarde, de l'Intestin grêle et des Poumons, qui me paraissent pertinents au regard de tous les aspects mentionnés ci-dessus.

Malgré cette période difficile, nous rions presque toujours ensemble lors de nos rencontres, tant son humour est ancré en elle, une ressource merveilleuse. Parfois, je dois faire attention à ne pas surestimer son état général. Ce qui est intéressant pour nous deux durant cette période, c'est que Maria Sinning a constaté qu'un picotement sur le côté gauche de son corps (sur le trajet du méridien du Triple réchauffeur) est pour elle un avertissement que son système (nerveux) a besoin de repos. Pour moi, c'est un autre indice clair que le Covid long comporte probablement une dimension neurologique.

Entre-temps, elle arrive à voir plus souvent sa « nouvelle vie » comme une chance d'apprendre à établir des priorités, ce dont elle n'avait pas besoin auparavant en raison de son énergie débordante. Elle estime avoir récupéré 30% de son énergie, ce qui signifie qu'elle dispose d'une heure et demie par jour pour mener une vie normale. Désormais, elle ressent plutôt une fatigue normale et plus que de l'épuisement. Selon elle, c'est un progrès.

Durant cette phase, j'ai traité plusieurs fois le méridien de la Vessie en plus de celui de l'Intestin grêle et du Triple réchauffeur. J'interprète cela comme une nette augmentation de l'énergie, qui n'est plus consommée entièrement à chaque fois. Donc de la fatigue au lieu de l'épuisement. Une énergie plus normale de la Vessie : avoir de l'élan, ressentir la fatigue, pouvoir se reposer.

L'énergie de l'Intestin grêle pourrait être fortement sollicitée dans tout le processus d'absorption et d'assimilation non seulement des stimuli environnementaux, mais aussi de l'assimilation du changement brutal dans sa vie et du processus d'adaptation à la nouvelle situation de vie ainsi que de l'apprentissage à établir de nouvelles priorités.

Le Triple réchauffeur nous a très souvent accompagnés, la distribution de l'énergie jusqu'à la périphérie, la régulation de la température, l'adaptation aux stimuli environnementaux, la fonction de protection physique et émotionnelle. Je vois ici une fonction clé du méridien du Triple réchauffeur.

À la mi-juillet, ma cliente souhaite partir en vacances avec sa femme pendant de nombreuses semaines dans une région calme au bord de la mer Baltique. D'ici là, elle estime avoir atteint un équilibre suffisant pour oser entreprendre ce voyage. Je suis curieuse d'entendre ce qu'elle va me raconter.

L'ACCOMPAGNEMENT DU COVID LONG – UNE NOUVELLE TÂCHE POUR LES PRATICIEN-NE-S DE SHIATSU : QUELQUES RÉFLEXIONS PRATIQUES

Même si le Covid ne fait peut-être plus autant parler de lui, je crains que le Covid long continuera à nous accompagner pendant longtemps dans notre société. Pour le Shiatsu, il représente un nouveau domaine de soins.

Au début, c'était sa femme qui a accompagné Mme Sinning à mon cabinet. Un tel service d'accompagne-

ment n'est pas toujours possible. Le Covid long frappe plutôt des personnes relativement jeunes, qui sont engagées avec leurs proches dans des processus de travail.

Des visites à domicile seraient ici une offre utile de la part des praticien-ne-s de Shiatsu. Des séances par vidéoconférence seraient également envisageables pour enseigner des exercices doux ou des auto-traitements.

Et bien sûr, comme toujours, il faut aussi un travail de relations publiques. Cet article et le livre de Maria A. Sinning sont des contributions écrites dont j'espère qu'elles seront largement diffusées !

Anne-Katrin Soehlke est praticienne de Shiatsu près de Fribourg-en-Brisgau en Allemagne et enseignante de Shiatsu.



Cet article a paru dans une version plus longue dans : Shiatsu Journal, vol. 30, numéro 110/2022

Littérature recommandée par l'auteure :

Maria A. Sinning : Wie Schneewittchen im Sarg, 2022
 Maria A. Sinning : Energiesparmodus, 2022
 Frommhold, Jödis : LongCovid – die neue Volkskrankheit. C.H. Beck 2022
 Andrews, Cliff et Meddings, Malika : Treating Long Covid with Shiatsu and TCM. Séminaire en ligne en 5 parties sur newenergywork.com



La quiétude du cœur

Zita Sieber

La quiétude du cœur est une expérience à la fois vivifiante et rafraîchissante. Le plus simple est donc de me laisser t'emmener dans le vaste silence du cœur et de te laisser guider pour t'épanouir dans cette tranquillité du cœur. La plupart d'entre nous connaissent bien ce moment de silence entre l'inspiration et l'expiration. Dans la méditation, nous nous sommes entraîné-e-s à ressentir l'espace de silence entre chaque pensée. Dans le Shiatsu, nous sommes bien habitué-e-s à ces moments de pause et d'écoute entre le moment où l'on plonge dans le système de l'autre et celui où l'on revient. Mais comment pouvons-nous écouter le silence du cœur ?

Il y a plus de trente ans je recevais régulièrement de mon entourage le message d'écouter mon cœur. Qu'étais-je censée faire de ce message et comment l'interprétais-je ? Je me suis souvent assise consciemment – en me concentrant sur mon cœur – et j'ai essayé en vain de concrètement entendre et comprendre quelque chose.

Aujourd'hui, je sais qu'il n'y a rien à entendre et rien à comprendre. Comme lors d'un traitement de Shiatsu, c'est un secret qui ne se révèle que si nous sommes pleinement présent-e-s et prêt-e-s à embrasser tout ce qui se manifeste.

Dans la vie quotidienne, nous avons besoin et faisons l'expérience de la finitude et de la séparation. Nous jouons le jeu de la dualité, mais sentons souvent que le plan de l'unité infinie existe aussi.

Le cœur peut se révéler être une porte vers l'infini qui englobe et contient tout. L'accès par la quiétude du cœur nous fait prendre conscience du fait que tout ce que nous percevons ou ne percevons pas est un aspect du Grand Tout. Si nous osons plonger dans la présence éternelle du silence, nous réalisons qu'au fond, nous sommes ce silence.

UN PETIT EXERCICE

J'aimerais t'inviter à faire un petit exercice :

Prends une grande inspiration qui va d'une épaule à l'autre. Et maintenant, prends une deuxième inspiration qui va au-delà. Ensuite, respire dans l'espace intérieur de ton cœur, puis dans l'espace subtil de ton cœur. Laisse ces espaces s'étendre et écoute, ressens ou observe simplement. Laisse ta respiration circuler et détends-toi dans ce qui est. Rien ne doit être qualifié ou modifié, tout est parfait, tel que ça se présente dans ce moment-même.

Les pensées sont là aussi, tu peux les abandonner à elles-mêmes et continuer à t'immerger. Lâche tout – sans attentes. Tu as peut-être envie de visualiser un bourgeon de fleur qui s'ouvre et se déploie de tous côtés. Ou tu apprécies simplement ce moment avec tout ce qui est.

Le moment venu, deux autres respirations profondes termineront cet exercice.

Tu peux faire cet exercice très bénéfique aussi longtemps que tu le souhaites, te le remémorer et l'intégrer dans sa forme courte à tout moment de la journée.

Ce qui me touche dans cet exercice, c'est le souvenir subtil, qui remonte petit à petit, de ce que je suis venu faire sur cette planète en tant qu'âme ou entité. Je ressens une vive chaleur, une fraîcheur et une profondeur – j'écoute et je découvre une grande et vaste conscience.

Et c'est bien là toute la question : est-ce que je m'identifie à mon petit ego, qui aime se gonfler, mais qui est important pour mon existence ici ? Ou à ce que je suis en dehors de cela ou avant tout ? Si j'en fais l'expérience, puis-je le montrer après l'avoir concrètement exploré ? Ce n'est pas facile pour beaucoup d'entre nous, surtout pour ceux qui ont connu beaucoup d'incompréhension et de répression au cours de leur voyage d'âme.

La qualité du temps semble désormais mûre pour ne plus faire obstacle à sa propre lumière. Si nous laissons la grandeur de notre vraie nature s'exprimer avec modestie et authenticité, nous pouvons nous souvenir de la richesse de notre être, en faire l'expérience et la partager.

RENCONTRE DE CŒUR À CŒUR

Accompagner les client-e-s dans cette conscience est une expérience précieuse et très riche. Les techniques de traitement passent au second plan et c'est la véritable rencontre de cœur à cœur qui donne lieu à l'étape suivante. Travailler à partir d'un cœur empathique et accueillant nous permet de percevoir des niveaux plus profonds et de nouvelles voies étonnantes s'ouvrent à nous.

Courageusement, nous ne répondons ni à nos propres attentes ni à celles des client-e-s et faisons entièrement

confiance au champ qui nous relie. Si nous y parvenons, c'est un moment de détente, de guérison et d'épanouissement pour les deux. Récemment, après un traitement, une jeune cliente a réalisé avec étonnement et joie que nos cœurs s'étaient unis et elle les a décrits comme lumineux et immenses.

Pendant les traitements, je me rappelle souvent que nous sommes des êtres spirituels dans un corps physique. Ce corps qui est à notre disposition est un merveilleux véhicule pour des expériences sans limites. Le cœur relie notre être subtil au corps physique et constitue l'accès à notre source divine.

C'est pourquoi je voudrais t'inspirer, chère lectrice, cher lecteur, à cultiver la présence dans le silence infini de l'espace de ton cœur, même dans une vie pleine de distractions, et à te souvenir de qui tu es vraiment. À partir de cet espace-là, tu peux sans cesse recréer ton quotidien avec légèreté et envie. Laisse-toi toucher par les petits et les grands miracles – c'est particulièrement important et bénéfique en cette période de bouleversements.

Zita Sieber est thérapeute complémentaire avec cabinet à Zurich et enseignante internationale de Shin So Shiatsu.



Burnout et dépression dans le Shiatsu et la TC

*Un aperçu de l'approche et du traitement
des personnes souffrant de burnout et
de dépression, tiré de mon expérience avec
le Shiatsu dans mon cabinet et dans une
clinique privée.*



Katerina Chrissochou

Dans notre travail, il est important de reconnaître si un-e client-e souffre d'un burnout ou d'une dépression, afin de pouvoir l'orienter vers un-e spécialiste tel qu'un-e psychiatre ou un-e psychologue et adapter notre travail avec le Shiatsu en conséquence. Je vais exposer ci-dessous quelques critères qui peuvent être le signe d'un burnout ou d'une dépression et donner un aperçu de la manière dont je procède dans ces cas, que ce soit dans mon cabinet ou dans la clinique où je pratique le Shiatsu depuis 16 ans en accompagnant des personnes souffrant de burnout ou de dépression.

ÉPUISEMENT : LE BURNOUT

Le burnout est un état d'épuisement chronique sur le plan émotionnel, mental et physique suite à des situations stressantes prolongées. L'esprit est fatigué, le corps est sous tension.

Les facteurs déclencheurs sont la fatigue et la frustration, suite à des situations, relations ou activités qui n'ont pas apporté les résultats attendus. On peut dire que c'est un déséquilibre entre engagement et rendement, effort et récompense, positif et négatif.

Il existe de nombreux signes qui indiquent un burnout. Je me limiterai ici aux symptômes précoces et aux premiers signes qui laissent penser à un burnout. Ce sont généralement ces cas que nous rencontrons dans notre cabinet.

Les symptômes précoces sont, entre autres, la limitation des contacts sociaux, la perte de l'idéalisme habituel, l'anxiété, le négativisme, l'insécurité et l'humeur changeante. Il est important de noter que ces symptômes doivent être récents et ne pas faire partie de la personnalité.

Souvent on peut constater une certaine contradiction : les personnes qui courent le risque d'un burnout ont ten-

dance à nier leurs propres besoins et n'ont pas le temps de se reposer. Et pourtant, ces personnes viennent au Shiatsu – même souvent pour des symptômes physiques. Par exemple, à cause d'un dysfonctionnement du système gastro-intestinal, de palpitations ou d'une diminution des performances – des signes typiques du burnout.

D'autres indices sont :

- anxiété vague
- fatigue permanente, épuisement, insomnie
- incapacité de prendre des décisions
- manque de motivation, le métier ne donne pas de plaisir
- manque d'intérêt
- humeur changeante, irritabilité, aversion envers les collègues
- agitation et tension
- frustration
- manque d'énergie, abattement

Ces troubles peuvent aussi être à l'origine de la consultation pour un traitement de Shiatsu. Si les client-e-s parlent de tels signes lors de l'anamnèse, le ou la thérapeute devra y prêter attention.

LE BURNOUT DU POINT DE VUE DU SHIATSU ET DE LA MTC

C'est dans un lent processus que le Qi, l'énergie renouvelable et accumulée, s'épuise et le Yin se fragilise et se dégrade. Il en résulte un état de vide intérieur. Différents états énergétiques MTC indiquent un burnout. Ce sont les diagnostics MTC suivants :

1. Déficience du Yin des Reins et du Foie avec manque de Sang / stagnation du Sang
2. Mucosités qui obstruent les ouvertures du Cœur
3. Le feu du Cœur qui irrite le Shen

Le Foie joue un rôle important dans le cas d'un burnout : il est le général qui affronte les dangers avec audace et force. Dans ce but, le Foie mobilise le sang stocké et l'envoie principalement vers le haut, ce qui entraîne une

augmentation de la pression sanguine, une traction des tendons et des muscles et une augmentation du tonus musculaire. La personne est prête à affronter les dangers. Ensemble avec la Vésicule Biliaire, le Foie est responsable des décisions, ce qui explique pourquoi la disposition à prendre des décisions augmente. De plus, les hormones de stress attisent le feu du Foie : le Foie veille à ce que la personne soit en mesure d'agir rapidement et efficacement en cas de danger, qu'elle puisse se concentrer sur le problème et augmenter ses chances de survie. Dans ces situations, c'est le tronc cérébral qui prend les commandes. Si cet état se prolonge, l'élément Bois se déséquilibre, ce qui joue un rôle important dans notre travail avec le Shiatsu.

Les Reins jouent aussi un rôle lors d'un burnout. C'est dans les Reins que se manifeste notre détermination, le Foie s'en sert pour développer notre vision. Lors d'un burnout, la question se pose si nous tenons encore les rênes de notre existence en mains et si nous avançons à un rythme qui nous convient. Le fait d'être constamment orienté vers l'extérieur, de répondre aux exigences de l'environnement, de se confronter aux objectifs et aux obstacles est épuisant. Cet épuisement provoque souvent des crises d'angoisse et des peurs (élément Eau, Reins). Les personnes concernées ont le sentiment d'être inutiles et vidées.

Il existe différentes approches de traitement. Une possibilité est de travailler avec l'élément Métal, qui contient l'âme du corps Po et qui équilibre Hun (attribué à l'élément Bois). Hun et Po définissent le rapport entre la pulsion et l'action que l'être humain projette sur l'extérieur et les stimuli extérieurs qui influencent sa vie intérieure.

Un déséquilibre au niveau du Bois a aussi une influence sur notre Centre. Il est bien connu que l'élément Bois a tendance à attaquer la Terre. La stabilité et la sécurité peuvent être soutenues si nous travaillons avec l'élément Terre : le Shiatsu permet ainsi de renforcer notre Centre.

Comme l'aspect de la performance est souvent au premier plan chez les personnes souffrant de burnout, il est important de lever la pression et de dissiper l'idée que le Shiatsu doit apporter un soulagement immédiat et tangible. J'explique souvent qu'il a fallu beaucoup de temps pour que le burnout s'installe et qu'il faut donc du temps pour que l'énergie se régénère et puisse à nouveau circuler librement. Les petits pas et changements sont tout aussi importants que les grandes réussites. On apprend à porter son regard sur les petites choses, à mieux se percevoir et, par conséquent, à faire les adaptations nécessaires pour une vie en bonne santé. Il est important que les client-e-s fassent un transfert de ce qu'ils ont appris lors des traitements dans leur vie quotidienne, qu'ils se créent de petits îlots, redécouvrent des ressources existantes ou en trouvent de nouvelles et qu'ils apprennent à fixer des priorités.

PAS D'AVENIR : DÉPRESSION

Alors que les personnes qui souffrent d'un burnout pensent souvent que tout est sous leur contrôle, celles qui sont dépressives ne voient aucune possibilité d'améliorer leur situation et leur avenir. La dépression est un trouble de l'humeur qui plonge les personnes dans une profonde tristesse. Elle va de pair avec un sentiment d'abattement, un moral en berne et parfois avec un sentiment de culpabilité et d'anxiété. Elle dure souvent des semaines, voire des mois, et son intensité peut varier : elle peut prendre la forme d'un épisode dépressif, mais aussi de dépressions graves accompagnées d'idées, de projets et de tentatives de suicide. Parmi les éléments déclencheurs d'une dépression on trouve le chômage, un décès, des conflits dans le couple ou au travail, une maladie grave ou un épuisement profond. Ce sont des événements ou des situations stressants qui surviennent subitement ou qui durent depuis longtemps. Le burnout lui aussi peut être un précurseur de la dépression.

Les symptômes d'une dépression de gravité moyenne sont :

- humeur déprimée persistante
- manque de motivation, surtout le matin
- pensées circulaires, rumination
- perte de joie, d'intérêt, de motivation et de plaisir
- vide intérieur et tristesse
- baisse du désir sexuel
- troubles du sommeil/ réveils précoces
- diminution de l'estime de soi
- réduction des performances cognitives
- diminution de la concentration et de l'attention
- sautes d'humeur incontrôlables
- perte d'espoir
- anxiété et surmenage
- sentiments de culpabilité, accusations envers soi-même
- douleurs non spécifiques, p. ex. au niveau de la tête, du dos, du ventre

Il faut savoir que certains symptômes de dépression ou de burnout peuvent aussi avoir une origine physique. Il est donc important de faire un bilan médical (surtout au niveau des hormones, de la B12 et de la ferritine). L'expérience montre que l'équilibre hormonal devrait être examiné par un-e endocrinologue et pas seulement par un-e gynécologue.

LA DÉPRESSION DU POINT DE VUE DU SHIATSU ET DE LA MTC

Il existe de nombreuses formes mixtes, mais en principe, les dépressions peuvent être classées en fonction de quatre syndromes de la MTC :

1. La « Stagnation du Qi du Foie » a pour origine des émotions refoulées telles que la colère, l'irritation et le ressentiment. Les symptômes sont une dépression sévère avec un sentiment de frustration, des douleurs lancinantes et une sensation de congestion au niveau du thorax.
2. Le syndrome de la « Montée du feu du Foie » trouve son origine dans une stagnation du Qi qui se trans-

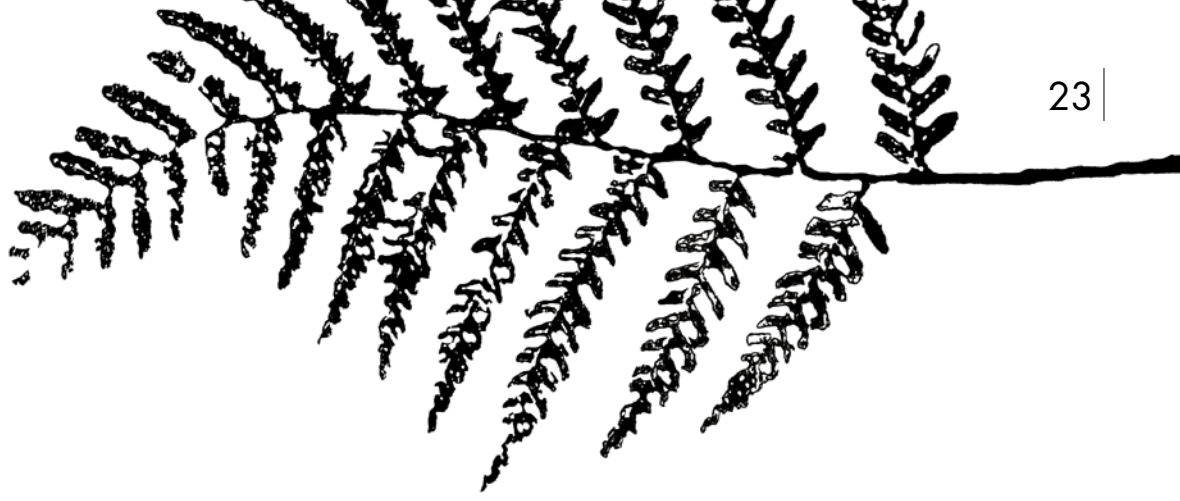
forme en feu. Les symptômes sont une dépression sévère avec irritabilité, rougeur des yeux et maux de tête.

3. Le syndrome de la « Mucosité ralentissant la circulation du Qi » trouve son origine dans une atteinte de la Rate par la rumination. Les symptômes sont une dépression sévère accompagnée de glaires et d'une sensation d'enflure.
4. Le syndrome de la « Déficience du Sang » trouve son origine dans une anxiété exagérée qui consomme du Sang. Les symptômes sont des soucis infondés, des angoisses, des troubles du sommeil et de l'irritabilité.

Si l'on observe l'apparence de la personne, on obtient d'autres indications. Si la personne est inhibée ou apathique, on peut penser à une stagnation du Qi ; si elle est agitée ou anxieuse, cela peut indiquer un vide de Sang et de Yin ; si elle est inhibée ou anxieuse, il peut s'agir d'un vide de Qi, de Yang et de Sang. Si l'on a l'impression que la personne porte un masque, il s'agit d'une symptomatologie masquée, ce qui indique une stagnation du Qi et du Sang.

L'ÊTRE HUMAIN AU CENTRE DE SON COSMOS

L'être humain se considère comme le centre du cosmos. C'est de ce point de vue qu'il perçoit le monde, lui donne une réalité et une signification, qu'il agit sur lui (élément Bois) et qu'il ressent ses stimuli (élément Métal). Il est ancré dans son Centre (élément Terre), à travers lequel il absorbe et assimile tout. Or, en cas de burnout et de dépression, ce Centre a tendance à se perdre. Le traitement de Shiatsu ramène vers le Centre, rien que par sa durée : avoir une heure pour soi, se reposer, s'écouter, s'abandonner à ses propres sentiments. Chez les personnes dépressives, il y a parfois un risque d'un centrage excessif sur soi, qui conduit à davantage de ruminations. Il s'agit là d'une manifestation de l'élément Terre qui est en déséquilibre. Il peut alors être utile d'impliquer la personne activement dans le traitement, par exemple en lui demandant de respirer dans certaines zones ou en lui posant quelques questions sur la perception de son corps.



Le seul fait d'être attentive et consciente est déjà bénéfique. Le toucher et la pression sur la peau, par exemple, attirent l'attention de la personne traitée sur l'endroit concerné. Grâce à la perception, le Shen devient actif, la zone du corps devient le centre de l'attention et la personne peut sentir des parties de son corps qu'elle n'avait peut-être plus perçues depuis longtemps.

Les entretiens au sens de la thérapie complémentaire permettent aussi de se recentrer. Lors de ces entretiens, il est important d'écouter avec grande attention et de reconnaître les troubles sans se laisser emporter, sinon on risque vite d'être absorbé par les problèmes au lieu de chercher des solutions. Il est essentiel de faire attention à la manière dont nous posons nos questions, de sorte que nous connaissions le problème, mais que nous n'ayons pas besoin de connaître chaque détail. Il est bien plus important de guider la personne dans la direction de « qui suis-je, qu'est-ce que je veux et comment puis-je atteindre mes objectifs de manière efficace ».

LE SHIATSU EN TANT QUE THÉRAPIE CORPORELLE

Dans ce contexte, le Shiatsu adopte une approche à deux niveaux. D'une part, un toucher ciblé permet de relâcher le tonus du corps et de calmer le système nerveux central, ce qui entraîne une profonde régénération. D'autre part, le travail au niveau des méridiens permet de réactiver l'énergie et de réveiller les forces vitales. L'élément Métal joue ici un rôle important : lorsqu'on est « à bout de souffle », on a besoin d'énergie pour retrouver le souffle de la vie et pouvoir rallumer le feu de l'enthousiasme.

Grâce au contact énergétique du Shiatsu, une porte vers la sphère psychique peut s'ouvrir. Les expériences difficiles stockées dans le corps peuvent ainsi être repérées et traitées. Pour ce faire, nous pouvons, pendant la séance :

- simplement percevoir, observer ce qui se passe, sans vouloir apporter des changements prémédités : Wu-Wei, ne rien faire et être libre d'intention.

- trouver avec la personne un endroit sûr en elle-même en position allongée.
- observer les zones du corps : sont-elles pleines, vides, étroites, larges, est-ce que je vois une image, une couleur, des émotions ?
- attirer l'attention sur les ressources de la personne, élaborer une perspective positive, renforcer les sentiments positifs et travailler en vue d'une stabilisation.
- libérer les stagnations dans la cage thoracique, renforcer le Centre, relier la tête et le tronc.
- faire circuler l'énergie de la tête vers les pieds.
- travailler lentement et en profondeur pour donner à la personne le temps de se sentir touchée, comprise et concernée.
- donner de la stabilité par petites étapes.

THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE

En ce qui concerne le traitement TC, se pose comme toujours la question de savoir quel est le traitement approprié pour cette personne spécifique qui est assise en face de moi. Cette personne a-t-elle besoin, en plus de la méthode Shiatsu, de stimuli thérapeutiques supplémentaires, de remèdes, de conseils alimentaires ? Ou éventuellement d'exercice physique, de sport, de méditation, d'exercices de relaxation ? Le burnout et la dépression devraient également être accompagnés d'une psychothérapie.

Katerina Chrissochou est thérapeute complémentaire diplômée dans la méthode Shiatsu et travaille comme formatrice à l'école HPS Luzern et dans son propre cabinet à Zurich.



La signification du subjectif dans le Shiatsu

En médecine conventionnelle, les principes directeurs basés sur des études sont importants pour la pratique médicale et constituent la référence suprême de l'action médicale. En revanche, le Shiatsu repose certes sur une théorie empirique confirmée, mais ce que nous devons concrètement faire lors d'un traitement, nous le découvrons de manière plus fiable lors de la rencontre subjective dans l'espace de résonance que nous partageons avec la personne concernée. Cette approche subjective du Shiatsu peut constituer un enrichissement précieux des soins médicaux.



Wilfried Rappenecker

ÉTUDES OBJECTIVES

La médecine conventionnelle exige des bases objectives pour l'action thérapeutique sous forme d'études scientifiques auxquelles participent idéalement des milliers de patient-e-s. Cette médecine fondée sur les preuves ou médecine factuelle (EBM) est actuellement la référence suprême en matière d'action médicale. Les sociétés médicales publient régulièrement les lignes directrices actuelles sur la base de ces études qui dictent les décisions médicales.

Et ce pour de bonnes raisons, car la majorité des mesures thérapeutiques ou des médicaments utilisés en médecine conventionnelle peuvent entraîner une série d'effets secondaires, graves pour une partie. De plus, ils coûtent très cher. C'est pourquoi leur efficacité doit être prouvée et dépasser largement les effets secondaires potentiels. Les études, les lignes directrices et la médecine factuelle sont donc importantes et doivent être considérées comme fondamentalement positives.

Or, de par leur nature, les résultats des études sont basés sur des statistiques, des chiffres et ne reflètent que des aspects isolés de la vie réelle. Dans un sens, les études ignorent l'individu – elles n'arrivent pas à identifier sa situation particulière. La personnalité complexe formée par les bases génétiques, biographiques et sociales ne peut être représentée par de grandes études.

LE SUBJECTIF

Le vécu humain est toujours subjectif. Il est impossible de vivre quoi que ce soit de manière objective. Les multiples sensations physiques, émotionnelles et psychiques et ce à quoi elles renvoient dans notre vie sont de nature fondamentalement subjective. Dans un premier temps, nous ressentons, ensuite seulement nous réfléchissons. De même, nous ne pouvons rencontrer une autre per-

sonne que de manière subjective. Une rencontre objective est impossible.

Les médecins sont conscient-e-s de la subjectivité de la rencontre avec leurs patient-e-s. Appliquer lors de chaque rencontre les directives basées sur des études à la situation concrète existante ou les interpréter pour cette personne dans cette situation précise peut représenter un grand défi. Le risque existe que les patient-e-s ne soient évalué-e-s que sur le plan médical, alors que l'influence de leur personnalité et de leur situation de vie n'est pas suffisamment regardée et prise en compte. Des millions de personnes qui se tournent vers les méthodes alternatives le font aussi par besoin d'une rencontre personnelle et subjective, dans laquelle réside une grande force de transformation et de guérison.

Enfin, la rencontre personnelle subjective offre une opportunité importante de regarder et d'aborder le potentiel des client-e-s pour leur permettre de prendre en main leur propre santé. Le manque d'implication et de participation des patient-e-s, souvent déploré par les médecins, peut être efficacement pallié de cette manière.

SHIATSU

Cela nous amène au Shiatsu. Là encore, un contexte théorique décrit le champ d'application. La théorie nous fournit un instrument qui nous permet d'évaluer la situation d'une personne et de mettre en relation, de manière théorique, les différents facteurs qui déterminent sa vie. La théorie est importante, mais dans le Shiatsu, elle ne repose pas sur des études scientifiques courantes. Elle est plutôt l'expression d'une réflexion sur toute la richesse de l'expérience subjective des générations et des siècles passés.

Néanmoins, la théorie ne peut nous guider que de manière très limitée en ce que nous devons faire concrètement lors d'un traitement. C'est plutôt la rencontre subjective dans l'espace de résonance commun avec le

client ou la cliente qui nous l'indique de manière plus fiable.

J'aimerais prendre l'exemple du diagnostic du hara. Il m'a fallu un certain temps pour comprendre qu'avec le diagnostic du hara, nous ne sommes nullement censés vouloir saisir la situation énergétique objective d'une personne. Nous faisons plutôt l'expérience de la personne dans différents aspects de son être par notre toucher dans les différentes zones de diagnostic. Cette expérience est profondément subjective et ne peut être objectivée.

Il en va de même pour tous les autres aspects de l'évaluation énergétique d'une personne (processus de diagnostic), à savoir l'entretien ou encore la perception de l'autre personne. Nos décisions concernant la procédure à suivre, notre perception de l'autre personne pendant le traitement ou les événements particuliers survenus au cours du traitement et nos réactions à ces événements reposent également sur un vécu essentiellement subjectif.

L'entretien d'accompagnement en particulier montre très clairement la valeur du subjectif. L'intérêt de l'entretien en Shiatsu va bien au-delà du but d'obtenir des informations utiles. Il est tout aussi important d'entrer en contact avec l'autre personne, de la découvrir, de la sentir et de la comprendre jusqu'à un certain point. Dans l'espace de résonance commun, les impressions et les prises de conscience apparaissent souvent de manière impromptue, et elles sont fondamentalement subjectives.

Le Shiatsu local en est un autre bel exemple. Au début, lorsque je touche la zone concernée avec mes mains, je ne sais pas ce que je vais trouver ni comment je vais m'y prendre concrètement. Ce moment où l'on ne sait pas, où l'on attend simplement de voir ce qui va se passer, est un moment très précieux et fructueux. Là aussi, les impressions et les impulsions de traitement apparaissent d'elles-mêmes, il me suffit d'attendre. Le système

de la personne a ainsi le temps et peut choisir les informations qu'il libère et à quel moment. Cet échange est un processus fondamentalement subjectif ; j'encourage tous les thérapeutes de Shiatsu à lui accorder le temps nécessaire.

Une personne qui n'est pas familière avec ce travail pourrait maintenant penser qu'un traitement basé sur des impressions et des impulsions subjectives doit être vague et dépourvu d'orientation claire. Or, c'est tout le contraire. Un tel Shiatsu est concret, spécifiquement adapté à la personne et très précis. C'est justement le contact subjectif direct, la rencontre du moment, qui rend possible ce travail précis. C'est pourquoi il est si important dans notre travail.

L'ESPACE DE RÉSONANCE

Ajoutons un mot sur l'espace de résonance commun formé par la/le thérapeute et la personne traitée. Cet espace abrite d'innombrables informations sur l'autre personne – et bien sûr aussi sur la/le thérapeute. Si l'une de ces informations me parvient, spontanément ou en me posant une question sur cette personne par exemple, je la perçois d'abord comme un ressenti et, dans un deuxième temps seulement, comme une intuition ou un savoir. Dans cet espace aussi, je perçois l'autre personne à travers des sensations subjectives. La perception énergétique est un phénomène dans l'espace de résonance et elle est entièrement subjective.

Je dois être très prudent avec ces perceptions. Même si elles devaient être très claires et fortes, elles ne peuvent jamais correspondre à la réalité de l'autre, précisément parce que je les expérimente entièrement à travers les lunettes subjectives de ma personne et de mon histoire de vie. Ces lunettes peuvent me jouer bien des tours et me mettre sur de fausses pistes. C'est pourquoi il est nécessaire de faire vérifier ses impressions par l'autre et de les comparer à d'autres informations. Et en aucun cas je ne dois présenter à l'autre ma vision comme la seule

réalité pertinente. Au lieu de cela, nous devons partager avec la personne l'impression subjective que nous avons de sa situation et lui faire comprendre que nous ne nous prononçons pas sur elle, mais plutôt sur notre propre perception et appréciation de sa situation. Nous l'invitons ainsi à se percevoir soi-même, à réfléchir et à se responsabiliser.

Quand je suis dans un état de résonance, ce qui signifie que je suis aligné et détendu dans mon espace corporel, le regard fondamentalement subjectif m'ouvre un accès à l'autre qui contient plus de vérité que toute information apparemment objective. C'est l'unique moyen de rencontrer réellement une autre personne. Nous devrions être conscient-e-s de ce fait dans le Shiatsu, apprécier la richesse qui découle de la rencontre subjective et gérer de manière responsable les risques qui y sont liés. Et nous devrions avoir le courage de parler de ce fondement important de notre travail à d'autres personnes, y compris aux professionnel-le-s de la santé, et de le faire valoir.

COMMENT COMMUNIQUER AVEC LES MÉDECINS ?

Même si le fait de vouloir rendre plausibles les fondements théoriques et l'approche du Shiatsu à des médecins orienté-e-s sur des résultats d'études objectifs fait certes sens et peut même être fructueux dans certains cas, il risque d'être souvent décevant. Notamment lorsque nous voulons leur faire comprendre l'importance de la subjectivité dans la pratique du Shiatsu.

Il est alors utile de présenter le Shiatsu comme un complément aux thérapies médicales traditionnelles – et non comme une alternative. L'approche subjective du Shiatsu peut constituer un enrichissement précieux des traitements médicaux et peut compléter les thérapies médicales traditionnelles.

Plutôt que de parler de la théorie, il est sans doute plus fructueux de parler des effets d'un traitement de Shiatsu. Et il existe un autre moyen encore plus prometteur : laisser l'autre faire l'expérience subjective des effets du Shiatsu !

Après un traitement, beaucoup seront curieux et voudront entendre ce que nous avons à leur dire sur la méthode Shiatsu. Et c'est par le bouche-à-oreille qu'ils transmettront à leurs collègues les expériences positives qu'ils ont faites lors des traitements reçus.

Wilfried Rappenecker est médecin, thérapeute de Shiatsu, auteur et co-auteur de divers articles et livres consacrés au Shiatsu. Pour en savoir plus : <https://wilfriedrappenecker.eu>





La magie du dialogue

Qu'est-ce qui rend le dialogue magique ? En quoi de petits changements dans le choix des mots peuvent-ils ouvrir des portes vers de nouvelles possibilités et permettre un dialogue authentique ? Comment le dialogue peut-il réussir sans que nos valeurs, nos propres concepts et nos images intérieures impactent l'autre ? Dans ce qui suit, Claudia Per se penche sur ces questions et invite à réfléchir sur le langage et les mots, afin d'expérimenter la magie du dialogue dans toute sa richesse et sa diversité.

Claudia Per

Comment le potentiel du mouvement vital sain s'exprime-t-il, où l'énergie veut-elle aller ? Nos mains sont en contact avec notre cliente ; ensemble, nous écoutons, nous plongeons profondément dans la perception et nous nous ouvrons à notre écoute intérieure. Cette présence est la chose la plus importante et la plus précieuse que nous puissions offrir aux autres. La présence est la clé pour atteindre les autres et entrer en relation avec eux. En étant attentif, nous percevons ce qui est, sans porter de jugement. En silence, nous restons dans ce qui est et offrons à la personne la possibilité d'explorer son vécu, de rechercher et de se découvrir elle-même.

Dans un dialogue, être attentif signifie être en contact avec ses propres mots, ses valeurs et ses besoins ainsi qu'avec ceux de l'autre personne. Comment peut-on donc donner encore plus de sens et d'espace à l'exploration et à la recherche par une question, sans perdre le

contact ? Dans le cadre du traitement de Shiatsu et du travail thérapeutique complémentaire, c'est parfois l'un des plus grands défis que nous rencontrons.

LES FORCES INHÉRENTES AU DIALOGUE

La communication se fait à différents niveaux et nous ne pouvons pas ne pas communiquer, comme l'a si bien dit Paul Watzlawick. En tenant compte de ce fait, de nombreuses nouvelles possibilités s'ouvrent à nous pour élargir et développer notre travail en tant que thérapeutes corporels. Relier le « body mind » et le « mental mind » est un voyage fantastique.

Chaque échange et chaque rencontre avec une personne sont uniques. On ne peut pas appliquer tous les outils de communication à chaque interlocuteur. Certains parlent beaucoup et volontiers, d'autres se sentent assaillis et dépassés par trop de questions. Il s'agit alors d'être attentif et délicat.

Si nous examinons de plus près les forces inhérentes au langage, nous nous rendons compte de la magie qu'il possède. Le langage recouvre toute l'histoire de l'humanité. Les plus grandes réalisations humaines et les plus grands malentendus ont eu lieu par le biais du langage. Le langage fait appel à trois forces : l'énergie du mot lui-même, l'énergie des émotions et l'énergie de la vibration générée par le mot prononcé.

L'ÉNERGIE DU MOT

Chaque mot porte en lui une signification générale et une signification personnelle, ainsi que le souvenir personnel qui y est lié et qui le charge de son énergie positive ou négative.

Par exemple, le mot attendre aura une connotation négative pour une personne qui, enfant, a passé ses samedis après-midi à attendre son père qui venait régulièrement le chercher en retard. Pour quelqu'un d'autre, attendre aura à voir avec la joie anticipée de son anniversaire, des vacances, etc.

On se souvient mieux des contenus et des messages qui ont été ressentis par tous les sens et donc compris de manière globale que de ceux qui n'ont été pensés et appris qu'avec la tête. Les expériences que l'on vit dans leur globalité sont mieux mémorisées.

L'ÉNERGIE DES ÉMOTIONS

Il existe une relation étroite entre les émotions et le langage. Les sentiments qui se cachent derrière les mots colorent la vibration du son et déterminent la modalité de l'expression verbale. La personne qui écoute peut percevoir l'émotion contenue dans ce que dit l'autre. Ainsi, l'émotion peut être qualifiée de langage subtil.

Cette communication subtile permet aussi d'échanger des informations sur l'intensité et la nature des sentiments. Lorsque l'on pense positivement à quelqu'un et que l'on nourrit des sentiments positifs à son égard, ceux-ci font généralement naître des pensées et des

sentiments positifs chez l'autre. De même, les sentiments et les pensées hostiles génèrent souvent une réaction négative chez l'autre.

L'ÉNERGIE DE LA VIBRATION

Les résultats actuels de la recherche sur le langage et le son parlent de trois forces interdépendantes : la force de l'émotion, la force de l'expression sonore et la force de l'articulation. Ainsi, la force d'un mantra, par exemple, naît du sentiment et de l'articulation, qui sont soumis aux lois des vibrations. L'articulation produit des vibrations ; un mot prononcé peut générer des ondes alpha, un autre des ondes bêta ou thêta dans le cerveau de celui ou celle qui l'entend.

RÉFLEXION SUR LES MOTS CHOISIS

La perception et l'effet des mots prononcés (mental, émotionnel et physique) ont un impact sur la personne qui écoute ainsi que sur celle qui parle par une interaction mutuelle. Si nous laissons résonner en nous quelques exemples, nous pouvons ressentir clairement les effets :

« Il faut que je te parle, mais ce n'est pas grave ».

« Je rends visite à une personne et je veux juste passer ».

« Je prépare un attentat contre toi ».

« Je ne peux pas prendre de nouveaux client-e-s, mon cabinet est 'plein à craquer' ».

Changement de rendez-vous : « Je vous efface dans mon agenda ». « Ça ira ». – « Ça va aller ».

POUVOIR – DEVOIR – AVOIR LA POSSIBILITÉ

Je t'invite à prononcer les phrases suivantes de manière audible dans ton espace sonore, à les laisser vibrer et à te demander : Qu'est-ce que je ressens et où est-ce que je le ressens ?

« Je peux faire un traitement Shiatsu ».

Que ressens-tu ?

« Je dois faire un traitement de Shiatsu ».
Que ressens-tu ?

« J'ai la possibilité de faire un traitement Shiatsu ».
Que ressens-tu ? Est-ce que tu remarques des différences ?

Voyons encore le mot « **mais** ». Il est si vite prononcé et déploie son effet surprenant. Laissons-le résonner en nous :

« Suivez votre élan, percevez ce qui vous fait du bien, **mais** n'oubliez pas de rester centré dès que le sentiment d'insécurité revient ».

Que se passe-t-il en toi ? Sur quoi ton attention s'est-elle portée ? Sur ce qui fait du bien ou sur le sentiment d'insécurité ? Et qu'est-ce qui change dans ton ressenti avec le mot « **et** » ?

« Suivez votre élan, percevez ce qui vous fait du bien **et** n'oubliez pas de rester centré dès que le sentiment d'insécurité revient ».

Avec le mot « et », nous signalons une connexion, un lien avec la ressource et une extension positive possible. Dans le « Clean Language », en posant des questions, nous utilisons très concrètement le mot « et » qui relie, en demandant : « Et y a-t-il autre chose ? » ou « Et est-ce le bon moment de... » ?

Ces petits exercices ont certainement permis à tout le monde de constater ceci : Le mot prononcé a une vibration plus intense que la pensée non exprimée et a donc un impact plus fort sur le vécu. Dans la parole se reflètent nos préoccupations, telles que nos peurs, nos expériences, notre estime de soi et bien d'autres. Comme nous l'avons expliqué plus haut, parler et entendre véhiculent des énergies dont l'effet va bien au-delà de ce que nous réalisons intellectuellement. Cette énergie vibratoire pénètre notre corps et entre en résonance avec lui.

PRÉSENCE ET OUVERTURE

Comment le dialogue peut-il réussir sans que nos valeurs, nos représentations et notre imaginaire impactent l'autre ? En nous exerçant à être présent-e-s et en invitant l'autre à décrire son vécu et son ressenti. Dans cette ouverture et cette présence, nous permettons à la personne de changer de perspective en lui renvoyant ce qu'elle a dit, en paraphrasant ses paroles et en l'accompagnant. C'est ainsi qu'elle parvient, sans être influencée, à se reconnaître, à comprendre son vécu et à trouver ses propres réponses.

J'aimerais conclure ce voyage de réflexion sur la « magie du dialogue » par une citation de Friedemann Schulz von Thun et souhaite à toutes les lectrices et tous les lecteurs beaucoup de plaisir et une découverte ludique des forces actives contenues dans le dialogue.

« La communication demande de l'attention à trois niveaux : l'attention à soi-même, à l'autre et à la situation ».

Claudia Per est thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral et directrice de l'école IKT.



En mémoire d'Akinobu Kishi

Dans quoi m'étais-je donc embarqué ? Autour de moi, des hurlements et des cris, des gens qui se roulaient par terre, se tordant, se secouant, le tout dans un vacarme infernal – une vraie pagaille. Avais-je été trop naïf lorsque je m'étais inscrit à un atelier de Sei-Ki avec Kishi au printemps 1983, alors que je n'étais encore qu'un débutant en Shiatsu ? Des rumeurs et des mythes circulaient sur ce Japonais qui, des années auparavant, avait été envoyé en Occident par Masunaga lui-même comme ambassadeur du Shiatsu. Ce cours de Sei-Ki était toutefois censé enrichir ma pratique de Shiatsu !

Klaus Metzner

Akinobu Kishi avait à peine 21 ans lorsqu'il est venu à Paris en 1971 à la demande de Shizuto Masunaga avec pour mission d'introduire le Shiatsu dans le monde européen. Il parlait à peine l'anglais et pas un seul mot de français, avait terminé sa formation à l'école de Shiatsu Namikoshi et ne tarda pas à devenir l'assistant personnel de Masunaga. Le maître avait reconnu son talent. Après le retour de Kishi, les deux hommes sont restés proches pendant une bonne dizaine d'années, explorant le Shiatsu et voyageant ensemble en tant que membres de missions commerciales japonaises à travers le monde asiatique pour présenter la méthode.

L'expérience troublante vécue lors de cet atelier – ces libérations physiques et psycho-émotionnelles – sont connues au Japon sous le terme de katsugen. La psychologie occidentale connaît elle aussi le phénomène de libération cathartique des tensions internes. Le katsugen

est un mouvement spontané qui vient de l'intérieur. Quand la tête lâche le contrôle, quand on se libère des blocages, la force vitale originelle peut s'exprimer. C'est un lâcher-prise et une élimination des déchets accumulés à tous les niveaux, une libération. Et c'est la confiance dans la sagesse du corps de pouvoir ainsi s'autoréguler et se guérir – une sorte de renouvellement et de redynamisation du système énergétique à partir de l'intérieur.

Tel était justement l'objectif de Kishi lorsqu'il a développé sa méthode : la libre circulation du ki. Au début, il l'appelait encore Shinto-Shiatsu, c'est-à-dire une forme de Shiatsu proche des contenus chamaniques du shintoïsme. Il tenait beaucoup à la culture du hara des arts anciens – le shodo, l'aïkido, le chado, l'ikebana – pour n'en citer que quelques-uns. Il en a fait une culture du ki avec des exercices spéciaux pour le développement du ki. Avec le temps, il a trouvé son style de traitement personnel – le Sei-Ki-Soho – et a développé une série d'exercices, des techniques de purification spécifiques,

afin de stimuler la libre circulation du ki chez chaque pratiquant-e. Il tenait beaucoup à transmettre la culture du hara à ses élèves. Pour ce faire, il organisait régulièrement des « Japan Sei-Ki Workshops », au cours desquels les participant-e-s pratiquaient des rituels de purification shintoïstes, s'exerçaient à l'art de la calligraphie, découvraient les détails de la cérémonie du thé ou s'émerveillaient des secrets des assemblages de bois japonais, utilisés encore aujourd'hui au Japon pour la construction des temples.

Le « ki qui circule librement » pourrait être la traduction littérale du terme Sei-Ki. D'autres versions sont « life harmony movement », « énergie en harmonie » ou « mener l'énergie vitale ». Interrogé sur ce que signifiait pour lui le Sei-Ki, Kishi a répondu : « espace vide, ciel bleu ». Et une autre fois : « observer le passage des nuages dans le ciel ». Eh bien, nous étions étonnés de ces réponses et nous avons essayé, fidèles disciples que nous étions, de déchiffrer le message du maître – et lui, il avait sa paix pour quelques instants. Lorsqu'il proférait de telles sagesses, il fallait bien voir la malice dans ses yeux. Oui, il était un peu farceur mais charmant.

En fait, Kishi ne cessait de plaisanter avec les questions que nous, les praticien-ne-s de Shiatsu, lui posions. L'allemand ne lui était pas vraiment familier, mais il connaissait bien la signification de « Holzkopf » (quelqu'un qui ne comprend pas grand-chose). Il aimait donc nous agacer avec ce mot, nous reprochant de nous enfermer dans des techniques et des théories au lieu de créer de l'espace – de l'espace pour développer la perception directe, de l'espace pour la libre circulation de l'énergie, de l'espace pour se sentir soi-même et se développer. Il a toujours prétendu qu'il n'avait jamais connu cette évolution. Mais 20 ans plus tard, il s'est montré plus clément avec nous, car, bien sûr, il y avait eu une évolution et un rapprochement. Nous avons pu traiter, échanger et discuter sur un pied d'égalité avec lui. Et comme un grand nombre d'enseignant-e-s de Shiatsu en Europe avaient participé à des ateliers avec Kishi pendant toutes ces

années, il est indéniable que Kishi a exercé une grande influence sur le monde européen du Shiatsu, même si cette influence a souvent passé inaperçue, était peut-être même involontaire et souvent non reconnue.

Kishi traitait même Masunaga parfois de « Holzkopf ». Dans son livre « Sei-Ki, la vie en résonance, l'art secret du Shiatsu », on peut lire comment, d'une part, il admirait et vénérat Masunaga, comment il trouvait son sensei courageux, innovant, charismatique et inspirant. Mais d'autre part il révèle aussi à quel point Masunaga était obsédé par ses objectifs, en particulier par le développement d'une théorie du Shiatsu scientifiquement reconnue, et comment il s'enfermait toujours plus dans son système de pensée, s'aliénant de plus en plus jusqu'à ce que l'on finisse par ne plus avoir accès à lui. Trop de structures et de théories rigides qui ne permettaient plus aucune évolution. S'il avait suivi cette même voie, Kishi aurait aussi fini dans une impasse. Cette prise de conscience a dû être pour lui la raison de remettre fondamentalement en question la voie du Shiatsu telle qu'elle avait été largement marquée par Masunaga, et finalement de l'abandonner. Dans le livre de Kishi, on trouve de nombreux détails et développements intéressants de cette époque.

Il y avait deux autres mots que Kishi connaissait en allemand : « Zusammenarbeit » (collaboration) et « gemütlich » (confortable, agréable, plaisant). Une collaboration confortable, c'est ce que l'on serait presque tenté de dire. Et en effet, c'est souvent ainsi que lui, le farceur, décrivait ses traitements. Parfois, il parlait aussi d'osmose, de fusion et d'interpénétration. Son toucher n'était même pas un toucher au sens traditionnel du terme, encore moins une « pression des doigts », mais plutôt un souffle franc, direct et clair, quoique « confortable », qui agissait en profondeur au bon moment et au bon endroit, suggérant : « À toi de jouer maintenant, j'ai fait ma part » – jusqu'à ce que Kishi se sente attiré vers un autre endroit ! Souvent, il retirait complètement ses mains, toujours très présent dans sa perception, dans

l'observation de la respiration ou d'autres mouvements de la personne : « J'ai donné des indications, c'est à ton tour ». Puis il restait là assis, comme un chat qui attend que la souris sorte de son trou – et voilà que sa main était là. L'expression « profondément touché » a pris un nouveau sens avec Kishi.

Kishi utilisait souvent la métaphore de la carte géographique. La carte indique certes un chemin, mais il faut le faire soi-même, et l'état de la route est à découvrir à chaque mètre. Il en va de même pour le Sei-Ki : les modèles, les consignes, la forme et les concepts imposent des limites ; le contact formalisé, les techniques de traitement et les théories perdent leur importance, c'est l'être immédiat et la présence qui sont au premier plan. Chaque traitement est nouveau, le point de départ est à chaque fois l'esprit vide, Mushin. L'accent est mis sur l'alignement intérieur, l'attention et la présence absolues, le sens de la complétude, et le fait d'être témoin de la connectivité en résonance. Le corps lui-même est la carte géographique et indique les besoins, le chemin à prendre et le prochain arrêt. Il n'y a pas de diagnostic, de jugement ou de constat, il n'y a pas de traitement qui en découle, et pas non plus de « sain » ou de « malade », de « bon » ou de « mauvais », de kyo ou de jitsu. L'être humain dans sa globalité est au centre de l'attention et peut revenir à lui au sens littéral du terme.

L'ensemble de ces éléments s'inscrit dans le contexte du shintoïsme, dont la simplicité, l'originalité et la proximité avec la nature ont largement contribué à façonner le travail de Kishi.

Ses cours des dernières années portaient entre autres les titres « Il n'y a rien à faire », « L'art de laisser l'espace vide » ou, très intéressant, « Main et non-main ». Ainsi, de nombreux étudiant-e-s de Shiatsu ont profité des libertés offertes par le Sei-Ki pour s'engager pleinement dans l'essence même de notre art : un toucher sincère et authentique dans la simplicité de l'être. Et qui plus est,

confortable ! C'est merveilleux – merci, Kishi, pour ce cadeau et ce souvenir !

Kishi nous a quittés en octobre 2012. L'été de cette année-là, alors qu'il sentait déjà qu'il ne lui restait plus beaucoup de temps, il avait écrit à sa communauté :

Kishi does not dance any longer, cannot dance either

He does not meet and does not teach

He presents Seiki-Soho never again

*He merely continues :
innocence carried in a pleasant wind.*

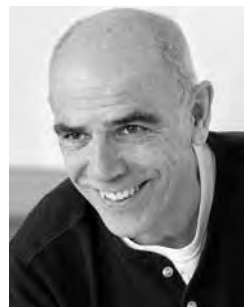
*He will become a wind himself; gently, silently, caressing
your cheek.*

Welcome the wind; carry on anyhow and do not stay.

That is the alive way, this is nature.

Kishi san, tu nous manques !

Auteur : Klaus Metzner, directeur de l'Institut Européen de Shiatsu, ESI Munich.





Que fait exactement l'OrTra TC ?

Que fait cette « Organisation du Monde du Travail Thérapie Complémentaire », en bref OrTra TC, et à quoi sert-elle ? Quinze ans après sa création, l'OrTra TC reste une entité inconnue pour nombre de thérapeutes, même si elle contribue dans une large mesure à définir le cadre de leur activité et leurs conditions de travail.

Andrea Bürki

QU'EST-CE QUE L'ORTRA TC ?

L'OrTra TC a été fondée en 2008 dans le but premier de créer un diplôme fédéral dans le domaine de la Thérapie Complémentaire. Aujourd'hui, elle est d'une part responsable de l'Examen Professionnel Supérieur pour thérapeutes complémentaires, et d'autre part, elle représente la profession de Thérapeute Complémentaire ainsi que les intérêts de ses 33 associations membres et de leurs 7000 membres au total auprès des autorités et des assureurs.

QUE FAIT L'ORTRA TC ?

L'OrTra TC intervient dans les domaines d'activité suivants :

Examen Professionnel Supérieur

Avant que le premier Examen Professionnel Supérieur (EPS) ait pu avoir lieu en 2015, lors d'innombrables réunions et heures de travail (très souvent non rémunérées), les associations TC ont élaboré pendant plus de 15 ans les bases nécessaires à sa réalisation, remplissant ainsi la première mission d'une OrTra : développer un EPS. Depuis, l'OrTra TC et l'EPS sont soumis à un processus

continu d'assurance qualité et de développement qualitatif, conformément aux exigences légales. Ceci toujours en accord avec les associations membres d'une part et l'Office fédéral compétent d'autre part, dans notre cas c'est le Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI).

L'organisation de l'EPS en soi est une tâche complexe qui doit tenir compte à la fois des conditions et des exigences générales, des besoins des candidat-e-s et des expert-e-s, et enfin de la faisabilité, afin de pouvoir offrir aux candidat-e-s la qualité d'examen à laquelle ils ont droit après avoir suivi une longue formation.

Reconnaissance de méthodes

Aujourd'hui comme hier, des représentant-e-s d'associations de méthodes qui estiment faire partie de la Thérapie Complémentaire nous contactent. Dans ces cas, l'OrTra TC examine la conformité d'une méthode aux exigences, selon une procédure bien définie. L'étape la plus importante pour les associations de méthodes est la rédaction d'une Identification de la méthode, un processus qui peut durer des mois, voire des années, jusqu'à ce que le comité de l'OrTra TC puisse donner le « feu vert » à la méthode.

Qualité de la formation

Lorsqu'une méthode a été reconnue par l'OrTra TC, elle doit être enseignée en fonction du Profil professionnel de la TC et du profil de compétences correspondant à la méthode. Il incombe à l'OrTra TC de définir des critères de qualité applicables aux formations par le biais d'une procédure d'accréditation des cursus de formation en Thérapie complémentaire et d'en vérifier la conformité afin de garantir un standard de formation aussi uniforme que possible. Après la réussite de l'examen final, l'OrTra TC délivre aux futurs thérapeutes le Certificat de Branche qui est remis par les écoles dont le cursus de formation a été accrédité.

Procédure d'équivalence

Pour les praticien-ne-s de longue date et les personnes qui ont suivi une formation qui n'est pas ou n'était pas encore accréditée par l'OrTra TC, celle-ci propose une procédure d'équivalence. La rédaction et l'évaluation de l'essai qui fait partie de la procédure d'équivalence sont souvent un défi, d'abord pour les thérapeutes, puis pour les expert-e-s de l'OrTra TC qui l'examinent. Néanmoins, la plupart des thérapeutes parviennent finalement à satisfaire aux exigences et à obtenir le Certificat de Branche OrTra TC par cette voie.

Politique

L'OrTra TC prend position lors de procédures de consultation cantonales et fédérales sur des lois concernant la santé publique et la formation professionnelle. La révision des lois cantonales sur la santé et des ordonnances y afférentes constitue toujours un défi. Comme il n'existe pas de loi fédérale sur la santé, chacun de nos 26 cantons met au point ses propres dispositions. Et comme la profession de Thérapeute Complémentaire ne jouit pas encore de la notoriété que nous souhaiterions, il faut souvent fournir un grand travail d'explication et d'information. L'objectif de l'OrTra TC est toujours de garantir le libre exercice de la profession pour les thérapeutes complémentaires. Pour les titulaires d'un diplôme fédéral,

l'objectif est également d'obtenir l'exonération de la TVA en prenant position pour les dispositions cantonales qui le permettent.

C'était surtout pendant la pandémie du Covid-19 que la prise de contact et les interventions – auprès des services cantonaux de l'AVS mais aussi jusque dans l'anti-chambre du Conseil fédéral – ont été nécessaires pour pouvoir parer aux pires conséquences pour les thérapeutes. Nombre de ces actions ont été coordonnées avec les associations membres de l'OrTra TC, notamment avec l'ASS, et les associations de la CAMsuisse.

Pour toutes les affaires politiques, l'OrTra TC peut compter sur le soutien de la Fedmedcom, au comité de laquelle elle est représentée depuis sa création en 2009. À ce niveau, elle est reliée à tout le réseau de la médecine complémentaire et alternative et, si besoin est, elle bénéficie de conseils et d'un accompagnement par un lobbying professionnel.

Assureurs

C'est surtout lors des rencontres régulières entre les représentant-e-s des assureurs et des associations CAMsuisse que l'OrTra TC s'engage pour une liberté maximale des thérapeutes dans l'organisation de leur travail. Elle ne vise donc expressément pas une intégration de la Thérapie Complémentaire dans l'assurance de base, car cela impliquerait l'acceptation de directives qui auraient des effets extrêmement désavantageux pour les thérapeutes. En revanche, elle s'efforce systématiquement d'obtenir une égalité de traitement de toutes les méthodes qu'elle reconnaît auprès des différentes assurances complémentaires. De même, en contribuant à l'élaboration du tarif 590, l'OrTra TC a toujours pour objectif de créer les meilleures conditions possibles pour les thérapeutes.

En outre, des entretiens individuels sont organisés lorsque des problèmes ponctuels surviennent entre les

associations ou les thérapeutes d'une part et les assureurs d'autre part.

L'OrTra TC est aussi en contact avec les deux grands centres d'enregistrement, l'ASCA et le RME, afin d'échanger des informations ou de clarifier des thèmes et des questions d'actualité.

Communication

Depuis 2021, l'OrTra TC a pour mission de représenter activement la profession de Thérapeute Complémentaire auprès du grand public. Elle le fait principalement par le biais de son site web www.komplementär-therapie.ch/fr/, qui contient des informations destinées à un large public. Sur le site www.oda-kt.ch/fr/, l'OrTra TC informe tous les intéressé-e-s qui souhaitent en savoir plus sur l'organisation, ses structures, sur l'EPS, sur la formation de Thérapeute Complémentaire ou sur une procédure de l'OrTra TC. Afin d'atteindre une plus grande résonance, l'OrTra TC est présente sur divers réseaux sociaux et collabore entre autres avec www.millefolia.ch, le portail d'information du Fedmedcom. Par ailleurs, le comité se tient à disposition lorsque des journalistes veulent avoir des informations sur un sujet qui relève de la compétence de l'OrTra TC. L'OrTra TC est aussi souvent sollicitée comme interlocutrice lors de congrès sur l'orientation professionnelle.

Au niveau interne, l'OrTra TC informe ses associations membres, les prestataires de formation et d'autres organisations lors de réunions d'information. Parallèlement à son rapport annuel, qui se trouve aussi sur son site web, elle envoie plusieurs fois par année une newsletter à laquelle on peut s'abonner à l'adresse suivante : www.oda-kt.ch/fr/newsletter .

Renseignements et assistance

Pour de nombreux thérapeutes, le bureau de l'OrTra TC à Soleure est sans doute la partie la plus importante. Des appels à l'aide et des questions de toutes sortes y

arrivent quotidiennement. La majeure partie du travail des collaboratrices et collaborateurs très compétents consiste à répondre aux questions ou à orienter les gens vers la bonne adresse, voire parfois à simplement écouter. D'autres OrTra, des associations et des offices apprécient également les renseignements précis qu'ils peuvent obtenir auprès du secrétariat.

Tous ces services doivent être financés.

Comment ces coûts sont-ils garantis ?

Les tâches primordiales telles que l'information des associations membres, les tâches politiques, les relations publiques, etc. sont financées par les 33 associations membres. Les procédures de l'OrTra TC, telles que la procédure d'équivalence ou l'Examen Professionnel Supérieur, sont à la charge des candidat-e-s. Pour l'organisation de l'Examen Professionnel Supérieur, l'OrTra TC reçoit également des subventions de la Confédération.

Quelle est l'utilité de l'OrTra TC ?

L'OrTra TC est donc le lieu où les intérêts et les revendications, mais aussi les énergies de 33 associations et 22 méthodes se rencontrent pour servir un même objectif qui est la reconnaissance toujours plus large de la profession commune de Thérapeute Complémentaire et de ses méthodes. Le but ultime de l'OrTra est de créer les meilleures conditions possibles pour le travail de chaque thérapeute, afin de maximiser le bien-être de nos client-e-s.

Andrea Bürki est présidente de l'OrTra TC.



Fortbildungen, die Sie qualifizieren.

- Shoulders – Brennpunkt «Schultern»
- Seiki – Was bedeutet nicht Tun
- Gruppensupervision

Jetzt anmelden!

phoenix-schule.ch

Welchogasse 6, 8050 Zürich



Phoenix
Schule für KomplementärTherapie

WOHNATELIER

individuell handgefertigte Naturbetten

Shiatsu Futons

Nach Ihren Bedürfnissen mit Liebe und Sorgfalt von Hand gefertigt. Im Wohnatelier können auf Termin alle Shiatsu Futon Varianten probegerollt und -geknetet werden.

Ich freue mich auf Sie.

Petra Märchy, Beraterin für gesunden Schlaf.



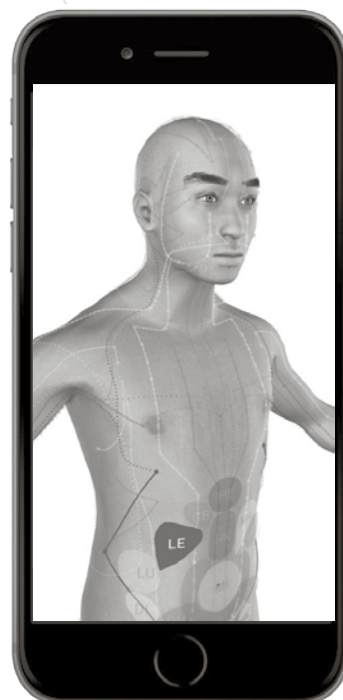
Heilsamer Schlaf aus der Natur

Mein Ziel ist es, für Sie das Naturbett zu finden, das ganz zu Ihrem individuellen Wesen passt. So dass Ihr Schlaf wieder zur Kraftquelle wird. Auch bei einem kleinen Budget finden wir die passende Lösung für das Bett Ihrer Träume.

Wohnatelier Petra Märchi | Leopoldstrasse 10 | 4500 Solothurn
wohnatelier.ch | info@wohnatelier.ch | Telefon 079 425 53 50



Tsubook



L'application pour chercher, mémoriser et enseigner les méridiens et leurs points

Téléchargez la gratuitement depuis GooglePlay et AppStore

10% de remise pour les membres de l'ASS



www.tsubook.com

European Shiatsu Congress Kiental 2023: Impressions



Photos d'Almut Luiken (www.almutluiken.de) et Andrea Pfisterer

IMPRESSUM 16/2023

Éditrice : Association Suisse de Shiatsu ASS
Prix : 5 CHF, un exemplaire gratuit pour les membres ASS
Rédaction : Andrea Pfisterer, Barbara Felber, Catherine Ott
Publicité : Anita Oswald
Graphisme : Franziska Hubmann, visualbox
Impression : Brüggli Medien
Tirage : 1200 ex. en allemand, 200 ex. en français

Toute reproduction, même partielle, sans l'autorisation écrite préalable de la rédaction ou des auteur-trice-s, est interdite.

SHIATSU

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Association Suisse de Shiatsu
Associazione Svizzera di Shiatsu

ASSOCIATION SUISSE DE SHIATSU

Secrétariat
Etzelmatt 5, 5430 Wettingen
056 427 15 73
gs@shiatsuverband.ch
www.association-shiatsu.ch