

La Pratique du toucher énergétique

Par Bernard Bouheret (BIOCONTACT n°135)

Dans les traditions orientales, le toucher est un geste naturel visant à relier l'humain à l'univers, à réguler les rythmes énergétiques et à harmoniser le corps.

De l'exercice familial au soin thérapeutique

Dans de nombreux pays d'Extrême-Orient, comme en Inde, en Thaïlande, au Japon, le toucher est intégré dans la société sous forme de soins aux origines ancestrales. Le soin de toucher est fréquent, naturel ; il rythme et imprègne la vie courante de la famille.

En Inde, la femme enceinte et la jeune accouchée sont massées quotidiennement, tandis que le nouveau-né l'est deux fois par jour.

Les enfants sont massés régulièrement jusqu'à l'âge de sept ans et les séances familiales de massages où chacun reçoit et donne un massage sont hebdomadaires. Dans ces sociétés, tout le monde est capable de soulager son voisin par quelques manœuvres ou stimulations des points du dos, des épaules...

Ces pratiques reposent sur une conception énergétique de l'être humain et de l'univers : le corps est perçu comme un amas d'énergie manifestée, vibrant en cohésion et donnant l'illusion d'un corps ferme mais non fermé.

Dans la tradition ancestrale taoïste, si les pieds de l'homme touchent la terre, c'est parce qu'ils en réceptionnent sa force, sa stabilité, son énergie ascendante ; et si la tête de l'homme est ronde, c'est parce qu'elle s'unit au ciel et que la voûte crânienne résonne avec la voûte céleste et en reçoit son énergie descendante.

Si le cœur de l'homme est protégé dans sa poitrine sous le bouclier du sternum, un chemin d'énergie, le méridien, le relie à la main, afin que celle-ci réalise ce que lui dicte le cœur (Zhuang Zi).

La voie du shiatsu

Le shiatsu est la pratique manuelle traditionnelle japonaise. Il se pratique au sol, au travers des vêtements, et consiste à stimuler, par pressions, les points des trajets énergétiques du corps décrits par la médecine chinoise et utilisés par l'acupuncteur. Il est fréquemment exercé sous une forme familiale de détente et de bien-être. C'est un moyen extrêmement efficace de soulager une personne des tensions accumulées par une semaine ou une journée de travail. Elle s'apprend facilement, en 60 heures de cours.

Mais comme toutes les activités japonaises, la répétition de la pratique, la capitalisation d'expériences tactiles sur des individus variés, affine la conscience corporelle, la subtilité des perceptions et donne accès à une autre dimension du shiatsu.

Pour celui qui s'y investit, la pratique devient un art et une discipline. Le praticien apprend à capter progressivement la qualité des énergies qui circulent dans le corps, à en percevoir les blocages, les dysfonctionnements, à sentir les besoins et les rééquilibrages à réaliser.

Le Sei Shiatsu Do se distingue par la prise des pouls chinois qui informe de la circulation énergétique du receveur.

Le praticien peut orienter le soin pour harmoniser l'énergie de l'individu sur celle de la saison, rétablir les équilibres entre les différentes fonctions du corps, ou restaurer la qualité énergétique des organes du corps.

Il peut tout aussi bien se connecter sur la sphère physique de la personne, la structure mécanique ; comme sur les zones émotionnelles, ou même atteindre la dimension spirituelle invisible qui vibre plus intensément encore, mais dont les manifestations peuvent bloquer le corps tout entier.

Tel le serrurier, le praticien se servira de la bonne clé : tantôt un point, une manipulation, un massage profond, une simple main posée sur un grand plexus, une parole juste, un silence qui fait du sens.

Tout devra être mis en place pour que les différentes couches de la personne vibrent à l'unisson comme un chant harmonieux et concerté : il faut soigner le corps afin que l'âme s'y plaise disait déjà Sénèque.

La discipline énergétique du shiatsu cherche à unifier les corps en un seul corps, à libérer les tensions qui s'opposent à la résonance harmonieuse, à apaiser les émotions qui le submergent, à ouvrir les « fenêtres du ciel », points situés sous la base du crâne, afin que l'esprit tel un oiseau, ne soit plus prisonnier de la cage du corps (Rumi).

Le Shiatsu-Shi utilisera plusieurs techniques pour toucher au plus juste : plus ferme, plus profond quand la structure est bloquée, plus léger, plus coulant quand l'émotion enflamme le corps et génère des vagues dans les fluides vitaux, à peine présent quand sur certains grands points une seule intention au travers d'une visualisation suffit pour opérer efficacement, car « l'énergie suit la pensée ».

Le toucher devient alors thérapeutique, traitant des simples contractures musculaires (torticolis, lumbagos...), des déséquilibres des grands rythmes (sommeil, digestion, élimination...) aux séquelles de traumatismes psychiques (ruptures, suites de deuil...).

Le Sei Shiatsu a été choisi et proposé aux membres de l'Association Française des Polyarthritiques (AFP). Des praticiens assurent bénévolement depuis un an des ateliers de soins.

Les retours sont excellents et les malades sont demandeurs de ses soins qui diminuent au moins ponctuellement leurs douleurs.

Là, le shiatsu ne prétend évidemment pas résoudre une pathologie lourde, mais simplement aider et soulager ces patients. La difficulté et la subtilité de la pratique ne consistent pas à éviter la douleur ou, pire, à la stimuler, ce qui augmenterait l'inflammation, mais plutôt à la contacter par un toucher qui la dissipe.

Le Sei Shiatsu Do : la Voie du shiatsu sincère, la voie du bon coeur et de la loyauté, demande au thérapeute solidité physique, bonne connaissance de la médecine chinoise et japonaise et ouverture du coeur sans laquelle aucune action ne peut toucher profondément et durablement.

Elle est en affinité avec la pratique d'activités corporelles comme la danse, les arts martiaux, le tai-chi ou le chi qong qui développent une connaissance concrète du corps, des qualités de perceptions, de mouvement, de conscience corporelle et un potentiel énergétique supérieur.

Le Sei Shiatsu Do est né de la pratique professionnelle intensive de Bernard Bouheret, directeur de l'Ecole de Shiatsu Thérapeutique. Les praticiens sont rassemblés au sein de l'A.I.S.T., Association Internationale de Shiatsu Traditionnel, elle-même membre de la Fédération française de shiatsu traditionnel.