

**MICHEL ODOUL**

# **Shiatsu** **fondamental**

*Médecine chinoise  
et tradition japonaise*

*Les techniques, la théorie,  
la philosophie*

DUNOD

Pour en savoir plus :  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)  
page Facebook Michel Odoul

Illustration de couverture © Chiyo Kisaragi  
[www.deviantart.com/kisaragichiyo](http://www.deviantart.com/kisaragichiyo)

Modèle : Céline Angibaud  
Photographe : [hugocassatphotography.com](http://hugocassatphotography.com)  
sauf p. 509 et 510 © Michel Odoul ; p. 482 © Alain Zuliani ;  
p. 520 à 534 © Philippe Ronce; p. 484 © photop5-Fotolia.

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© Éditions Albin Michel 2014, 2015  
Publié en 3 volumes sous le titre *Shiatsu fondamental*.

Dunod Éditeur 2018  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-078947-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Remerciements	5
Préambule	7

## PARTIE 1

<b>Les techniques Du Shiatsu de confort à la pratique professionnelle</b>	11
Chapitre 1 – Les origines du Shiatsu	13
Chapitre 2 – Les bases : gestes, postures, préparation	27
Chapitre 3 – Les techniques génériques (Shiatsu de confort)	55
Chapitre 4 – Les techniques spécifiques (Shiatsu professionnel I)	109
Chapitre 5 – Les techniques ostéo-articulaires (Shiatsu professionnel II)	155
Chapitre 6 – Les points et les techniques d'intervention	207
<b>Conclusion</b>	229

## PARTIE 2

<b>La théorie</b>	231
Chapitre 7 – Du Kampô à la médecine traditionnelle chinoise (MTC)	233
Chapitre 8 – La MTC, une philosophie de l'homme entre le Ciel et la Terre	239
Chapitre 9 – La dynamique des 5 Principes	271

Chapitre 10 – La théorie des méridiens énergétiques dits « organiques »	301
Chapitre 11 – Les points d'intervention	335
Chapitre 12 – Les outils de repérage	357
Chapitre 13 – Les liens corps/esprit en MTC	381
Chapitre 14 – Les cycles de nutrition et de transformation	395
Chapitre 15 – La psycho-énergétique	409
<b>Conclusion</b>	<b>445</b>

## **PARTIE 3**

<b>La philosophie</b>	<b>447</b>
Chapitre 16 – L'âme japonaise	451
Chapitre 17 – Les 5 rituels, incarnation de l'âme japonaise	491
Chapitre 18 – Les techniques précieuses dans la préparation du praticien	519
Chapitre 19 – Les techniques précieuses dans la pratique du praticien	553
<b>Conclusion</b>	<b>607</b>
<b>Annexe</b>	<b>609</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>657</b>
<b>Table des matières</b>	<b>661</b>

# Remerciements

**L**A RÉALISATION d'un ouvrage comme celui-ci est le résultat de nombreuses années de travail et d'investissement personnel. Mais tout cela n'a été possible que grâce aux rencontres que j'ai faites sur le chemin. Car pour transmettre, il faut avoir appris et il faut avoir les moyens d'enseigner, le moment venu.

C'est pourquoi je remercie tout d'abord ceux qui m'ont appris, qui m'ont transmis une technique, un esprit, une philosophie de vie qui ont changé la mienne, à savoir Masahiro Nakazono Senseï et plus particulièrement l'un de ses élèves et assistants pendant de longues années, tant en Aïkido qu'en Shiatsu ou en Kototama, Pierre Molinari. Il a su semer et faire germer dans la terre fertile qui était la mienne le sens de l'Orient et la force du geste lorsqu'il est habité par une intention juste.

Je voudrais adresser ici un merci très simple et sincère à Philippe Ronce, brièvement croisé au début des années 1970, sans le savoir, et dont la rencontre nouvelle, favorisée par un destin, a rafraîchi ma mémoire. C'est lui qui m'a confié certains clichés de Nakazono Senseï – qu'il a accompagné fidèlement tout le temps de sa présence en France – et qui m'a autorisé à les publier.

Je tiens également à remercier tous ceux dont l'enseignement, notamment en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), a nourri ma compréhension et ma vision d'une connaissance pluri-millénaire : Jacques-André Lavier, André Faubert et Albert Chamfrault.

Et que dire de ceux qui, depuis des années, me suivent avec confiance et patience dans mon institut, élèves assidus devenus des formateurs de qualité tant au niveau technique que dans le niveau d'être ? Dans les remerciements sincères que je leur dédie, je souhaite pareillement inclure tous les assistants de formation de mon institut, dont la présence sérieuse et attentive participe de la qualité de ce qui y est enseigné. Et sans aucune hésitation, j'ajouterai tous les élèves dont la présence fidèle et exigeante m'a poussé au meilleur, et surtout ceux qui, aujourd'hui, en tant que praticiens installés, font bénéficier à leurs patients des bienfaits indéniables du Shiatsu.

Je remercie par ailleurs Céline Angibaud, praticienne professionnelle en Shiatsu et en réflexologie, qui a accepté de faire mon modèle et Hugo Cassat, le photographe. Leur présence, leur disponibilité et leurs talents respectifs m'ont permis la réalisation des centaines de photographies qui illustrent cet ouvrage.

Je termine en remerciant tous mes patients dont j'ai tant appris et ce, parfois, dans une intensité de vie bouleversante.



# Préambule

DANS le paysage des « médecines douces », le Shiatsu est une pratique très particulière. C'est en effet un art du soin dont les origines lointaines, tant dans le temps que dans l'espace, laissent flotter un parfum d'exotisme indéniable. « Vous pratiquez le Shiatsu ? » m'a-t-on bien souvent demandé. « Mais qu'est-ce que c'est ? »

Nombreux sont ceux qui pensent savoir ce que c'est, en avoir une idée plus ou moins précise. Pourtant, à l'instar de beaucoup de médecines dites « douces », l'impression générale et l'image de la méthode sont plutôt celles d'une pratique de simple bien-être, de détente. Le Shiatsu bénéficie en plus d'une connotation originale du fait de ses origines extrême-orientales ; il s'agit d'une technique énergétique. Tout est dit ! Et en même temps, rien n'est dit, car au lieu de préciser ce qu'est la technique, cela la place dans une sorte de pot commun où se retrouvent mises toutes les approches utilisant la notion d'énergie, les pires comme les meilleures, les plus rigoureuses comme les plus sulfureuses.

Le propos de ce livre est de faire la lumière sur ce qu'est véritablement le Shiatsu. Il est la première synthèse sur le sujet, dans sa dimension tant technique que philosophique. Car le Shiatsu, bien au-delà de sa dimension thérapeutique, est une véritable philosophie de vie !

La démarche n'est pas simple, même si elle se veut humble ; elle est toutefois nécessaire si l'on veut respecter ce qui nous a, un jour, été transmis. J'ai choisi de présenter l'ensemble « à l'orientale », c'est-à-dire en commençant par la technique pour ensuite aller vers la théorie. De ce fait, cet ouvrage se décline en trois parties.

- **La première d'entre elles** est la partie technique. Elle détaille ce qu'est la technique Shiatsu et ses gestes précis. Elle développe les enchaînements essentiels d'un travail corporel complet, allant des simples techniques générales, dites « d'harmonisation » et « de Confort », jusqu'aux techniques spécifiques et sophistiquées ostéo-articulaires et énergétiques. La revendication de cette partie n'est pas celle de l'exhaustivité mais celle de la synthèse, car le Shiatsu évolue sans cesse et s'enrichit à l'aune de l'expérience.
- **La deuxième partie** est celle de la théorie. Elle expose les références majeures qui sont celles du Shiatsu et en particulier les bases essentielles de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Elle démontre également la nécessité de prise en compte de la dimension psychologique et des vécus du patient, expressément nommée par tous les grands maîtres japonais du Shiatsu. Elle présente le concept de « psycho-énergétique » que j'ai élaboré en m'appuyant sur les liens corps/esprit

indéfectibles définis par la MTC. Elle décrit l'élargissement et les bénéfices thérapeutiques que cette richesse apporte.

- **La troisième partie**, enfin, est celle de la philosophie sacrée qui est celle du Shiatsu et des techniques précieuses qui l'accompagnent. Elle propose de réinscrire la pratique du Shiatsu dans ses racines culturelles et spirituelles. Ainsi que tous les grands maîtres du Shiatsu n'ont cessé de le clamer et de tenter de l'enseigner (le message ne semble pas avoir été toujours bien entendu et compris), le Shiatsu est issu des racines les plus profondes de la culture japonaise et n'est pas qu'une « pression des doigts ». Au-delà des techniques sophistiquées qui sont les siennes, il est une façon d'être, une humanité censée réunir le vertical avec l'horizontal, un lien de restauration d'un équilibre nécessaire entre le Ciel et la Terre. C'est l'essence même de ce lien qui constitue la valeur du praticien voire du maître et l'inscrit dans son axe. C'est elle qui nourrit et imprègne les notions et les techniques thérapeutiques précieuses, nées d'une culture où l'énergie est bien plus qu'une « simple force motrice ».



指匠

<b>Chapitre 1</b>	
Les origines du Shiatsu	13
<b>Chapitre 2</b>	
Les bases : gestes, postures, préparation	27
<b>Chapitre 3</b>	
Les techniques génériques (Shiatsu de confort)	55
<b>Chapitre 4</b>	
Les techniques spécifiques (Shiatsu professionnel I)	109
<b>Chapitre 5</b>	
Les techniques ostéo-articulaires (Shiatsu professionnel II)	155
<b>Chapitre 6</b>	
Les points et les techniques d'intervention	207
<b>Conclusion</b>	229



Partie  
1

# Les techniques

## Du Shiatsu de confort à la pratique professionnelle

La connaissance d'un art (et le Shiatsu en est un) passe par celle de son histoire et de ses racines, et je crois profondément que cette connaissance participe à une juste pratique. Elle y participe d'abord parce qu'elle « sérénise » le pratiquant en lui donnant des références. Elle y participe ensuite parce qu'elle rappelle à tout moment combien une pratique et une technique sont le résultat d'une expérience d'autant plus grande qu'elle est ancienne. L'histoire permet enfin de mettre en exergue un principe majeur, valable pour tous les domaines de la vie, « la technique est un moyen d'atteindre un résultat et non un but en soi. »

Le rappel de ce principe est fondamental de nos jours. Les contraintes ressenties liées à l'urgence, le culte du court terme et de l'éphémère, de plus en plus présents dans nos sociétés, vident en effet de leur substance et de leur dimension philosophique toutes les approches qui succombent à ces prétendues nécessités du monde actuel. On ne retient d'elles, de ce fait, que leur forme, leur technique apparente, qui sont plus facilement codifiables, récupérables. Tout cela se fait sous prétexte de rationalisation, de sécurisation et de protection des patients. Cependant, l'histoire de

toutes les pratiques de santé, depuis l'aube des temps, a démontré qu'il n'en est rien, les systèmes mis en place ayant bien souvent dérivé vers la seule préservation des corporations concernées. Il en est malheureusement de même pour le shiatsu qui a bien souvent perdu son âme. Ses racines sacrées et sa substance fondamentale ont été perdues par la plupart des pratiquants et des enseignants. La forme mécanique des techniques et du geste est devenue l'objet de l'étude, pour ne plus faire du Shiatsu qu'une sorte « d'ostéopathie orientale ». On prétend même parfois que le « vrai Shiatsu japonais » ne se préoccupe que des tensions corporelles. Tous ceux qui disent cela n'ont pas lu les écrits des grands maîtres et, du « doigt qui montre la lune », n'ont compris que le doigt. Or, ce n'est pas parce que le Maître ne parle pas qu'il ne dit rien. Bien au contraire. Ce qu'il dit est dit dans le non-verbal, dans la finesse d'un geste ou d'un regard, dans la symbolique puissante d'un non-dit enraciné dans une trame culturelle que seuls la connaissance de cette culture et le silence de l'Ego peuvent permettre de capter.

Ce livre s'est imposé pour moi comme une nécessité et un devoir. La nécessité est celle de préciser ce que le Shiatsu est sur le plan de la technique thérapeutique. Le devoir est celui de préserver, voire de rappeler son essence culturelle historique et spirituelle, et ainsi de le maintenir vivant. Cette préservation de l'essentiel passe par un enseignement où l'humilité, la patience, la pratique sont autant d'ingrédients de l'enseignement traditionnel et autant de symboles d'une recherche sincère, réelle et motivée. Mais il ne peut pas y avoir de bonne pratique sans un sens élevé de l'esprit, que ce soit en termes d'éthique, de rigueur, d'humanité et de spiritualité. Le retour à la source, ce Japon qui nous fascine, nous montre encore tout cela et nous enseigne aussi que, là-bas comme chez nous, il est plus facile de n'être « que technique » et plus difficile d'intégrer une dimension plus subtile qui touche à l'âme du geste et non à sa forme. Cela peut sembler étonnant mais est pourtant bien réel.

# Les origines du Shiatsu

## Sommaire

1. L'enseignement du Shiatsu.....	15
2. La formation actuelle et officielle du Shiatsu.....	15
3. Les courants.....	16
4. Un témoignage sur un grand maître de Shiatsu, Shizuto Masunaga.....	19
5. L'exception Masahiro Nakazono Senseï.....	23
6. La modernité du Shiatsu.....	25

**T**OUTES les traditions du monde ont des techniques corporelles qui utilisent la main et le massage pour soigner, soulager, reposer ou détendre. Il n'en est pas autrement au Japon. Les traces les plus anciennes de thérapies manuelles remontent au VI<sup>e</sup> siècle avec l'apport, sous le nom de Kampô, des techniques fondamentales de la Médecine Traditionnelle Chinoise dont le massage, physique et énergétique. C'est cette dimension du Kampô qui prit le nom d'Anma ou Amma, terminologie que l'on voit apparaître au Japon dans des écrits vers 700 et qui fut utilisée ensuite tout au long de l'histoire du pays. Le Anma de l'époque était une technique thérapeutique complète, comprenant diagnostic et traitement. Cependant, pendant toute la période où le Japon, sous la férule de la dynastie Tokugawa (de 1603 à 1867), se ferma au monde et refusa toute relation avec l'extérieur, le massage thérapeutique Anma, coupé de ses racines, se dévitalisa pour ne devenir progressivement qu'une technique corporelle et populaire. Celle-ci fut à cette époque très pratiquée par des aveugles, dont la qualité de toucher était très appréciée, au point qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle le terme « Amma », qui désigne le

massage, servait également à nommer les aveugles. La réouverture du Japon vers l'extérieur, à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, permit aux techniques occidentales de massage de faire une entrée remarquée et d'autant plus privilégiée qu'elles étaient reconnues comme « médicales », le Amma ne l'étant plus.

C'est le début du XX<sup>e</sup> siècle qui vit apparaître un renouveau de la connaissance traditionnelle dans son essence la plus noble, dans de nombreux domaines comme les arts martiaux et bien entendu les techniques thérapeutiques. En 1930, le ministère de la Santé japonais recensa officiellement 300 techniques thérapeutiques différentes, dont le Shiatsu. La paternité du terme « Shiatsu » n'est pas totalement claire même si, la plupart du temps, elle est attribuée à Tokujiro Namikoshi (1905-2000). Il existe pourtant des écrits sur le traitement Shiatsu et notamment sur le Shiatsu « Ampuku » (du ventre) datant de plus de cent cinquante ans, comme celui écrit par Shinsai Ota par exemple. De toute façon, le Shiatsu se définit déjà à l'époque comme beaucoup plus qu'une simple technique thérapeutique. Il se présente comme une véritable philosophie de vie. Namikoshi écrivait lui-même dans son traité de thérapeutique manuelle japonaise Shiatsu que « le Shiatsu donnera une vitalité nouvelle à l'employé de bureau et stimulera en lui l'esprit d'entreprise dont il ne se serait jamais cru capable. Il permettra à l'enseignant de transformer des cancren en élèves très doués et à l'épouse d'avoir un mari heureux et en bonne santé ». On voit bien, au-delà du caractère suranné du propos, combien la pratique et l'action du Shiatsu sont perçues et voulues comme globales et agissantes sur le plan tant physique que psychique. L'histoire de la vie de cet autre grand maître de Shiatsu que fut Shizuto Masunaga (1925-1981), dont nous parlerons plus loin, le démontre également. Le fait que le Shiatsu soit une pratique vivante où différents courants coexistent en est enfin un signe incontestable.

L'après-Seconde Guerre mondiale vit la reconnaissance officielle du Shiatsu comme « thérapeutique » par le ministère de la Santé japonais qui le définit en 1955 comme suit : « Le Shiatsu est une forme de manipulation qui utilise les pouces et les paumes des mains, sans aucun instrument mécanique ou autres, qui applique une pression sur la peau humaine, pour corriger le mauvais fonctionnement interne, favoriser et maintenir la santé et traiter les maladies spécifiques. »

Aujourd'hui, le Shiatsu est pratiqué à travers tout le Japon et rencontre un écho toujours favorable malgré le nivellement mondialisé qui éloigne des traditions. Très pratiqué dans les centres de bains ou le plus souvent dans des cliniques, le Shiatsu reste totalement inscrit comme une pratique d'hygiène thérapeutique dont les fondements appartiennent à l'inconscient collectif et ne sont à aucun moment discutés ou remis en cause.

## 1. L'enseignement du Shiatsu

Parmi les nombreuses écoles enseignant le Shiatsu à travers le Japon, deux d'entre elles, situées à Tokyo, sont intéressantes pour mon propos parce qu'elles représentent les deux extrêmes des courants existants. Ce sont le « Japan Shiatsu College » fondé par Tokujiro Namikoshi, qui incarne le courant « physique » pur, rejetant toute filiation avec les principes énergétiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise, et le « Iokai Shiatsu Center » créé par Shizuto Masunaga, se référant à la dimension énergétique qui trouve ses racines dans la MTC. Ce dernier a ensuite développé une cartographie originale de méridiens et considéré la psychologie comme essentielle dans le rapport au patient.

Je vais vous présenter ci-après brièvement les enseignements de l'école Namikoshi ainsi qu'un témoignage sur Shizuto Masunaga, montrant comment son parcours l'a conduit à donner à sa forme de Shiatsu une dimension assez proche de celle enseignée dans mon institut. Nous retrouverons, en effet, chez Masunaga, les grands principes d'enseignement que j'ai reçus de Maître Nakazono et de ses plus proches assistants. La particularité du Shiatsu de Nakazono Senseï est qu'il a été très imprégné par le fait qu'il était l'un des grands maîtres mondiaux de l'Aïkido. De ce fait, le placement du corps, la respiration du geste, le sens du hara, le centrage du praticien, la clarté de ses intentions et une grande dimension philosophique et sacrée étaient pour lui les composantes majeures d'une pratique juste.

## 2. La formation actuelle et officielle du Shiatsu

L'université impériale de Kyoto du département de la santé forme en trois ans des médecins traditionnels qui obtiennent un diplôme d'État reconnu avec option Shiatsu, pharmacopée et médecine chinoise. Des écoles privées sous contrat avec l'État (Namikoshi, Masunaga, etc.) forment également des praticiens reconnus mais uniquement en Shiatsu. Leur enseignement théorique est moins important que dans le cursus universitaire, excepté pour Nakazono Senseï qui, étant issu de l'université, enseignait beaucoup la médecine chinoise.

Il existe une véritable politique de protection de la tradition, très liée au monde rural et aux monastères bouddhistes ou shinto. En dehors de l'université de Kyoto, la pédagogie relève de la systémique asiatique maître/ étudiant que l'on retrouve dans les arts martiaux. Les maîtres sont souvent peu communicants et distillent leur

connaissance au compte-gouttes. C'est sans doute cette posture très orientale et non comprise des Occidentaux qui a pu faire croire à certains que le Shiatsu n'était qu'un geste. C'est oublier que, en Orient, la communication est principalement non verbale et/ou « poétique ». D'ailleurs, il n'est pas question d'étudier la théorie avant six mois de pratique et, quand on est autorisé à pratiquer, on doit parfois attendre trois mois « à regarder » avant de donner son premier Shiatsu. Les cours de Suzuki (élève de Maître Masunaga) étaient donnés une fois par semaine en anglais. Cette particularité a contribué au développement du style Masunaga en Occident.

### 3. Les courants

En dehors de l'aspect philosophique qui est en général le trait qui distingue les écoles et leurs enseignements, la technique pure du Shiatsu est assez commune aux différents courants. Cela réside dans le fait qu'il n'y a pas une multitude de façons d'appuyer sur un corps avec des doigts. « Shiatsu » signifie « pression des doigts ». Cette terminologie, du fait de son caractère générique, regroupe toutes les méthodes de travail par pression des doigts et l'on dit au Japon de quelqu'un qu'il a un bon Shiatsu lorsque son rapport au corps de l'autre, à travers les pressions qu'il exerce, est juste, non blessant, avec une bonne « respiration » de son geste. Il en est ici comme par exemple en Chine lorsque l'on dit de quelqu'un qu'il a un bon Kung fu. Il ne s'agit pas obligatoirement de quelqu'un qui pratique le Kung fu wushu (art martial), mais de quelqu'un qui a de la pratique et une présence juste et placée, dans toute technique corporelle, démontrant ainsi un juste positionnement de son énergie.

La technique du Shiatsu repose donc à la base dans le fait d'exercer des pressions sur des points particuliers du corps appelés « tsubos ». Ces pressions se font traditionnellement avec les doigts (pouces, index, etc.) tendus ou parfois repliés, le plat de la main et éventuellement l'attache des poignets. Ces pressions sont habituellement droites et progressives. Il arrive, dans certaines techniques, que les pressions soient « vibrées », « martelées » ou circulaires. Certaines autres techniques, plus intrusives, utilisent également les coudes, les poings, les genoux voire le fait de marcher sur la personne. Le but généralement recherché est de permettre au corps de la personne de relâcher, d'évacuer des tensions corporelles, organiques, articulaires ou énergétiques. Ces tensions emmagasinées ayant été à l'origine du malaise ressenti, leur évacuation permet au patient de retrouver l'état d'équilibre, de bien-être et de bon fonctionnement corporel que l'on peut qualifier d'« état de santé ».

Au-delà de ce caractère générique de l'approche commune à toutes les écoles, des différences émergent lors de l'argumentation et de l'explication des raisons du



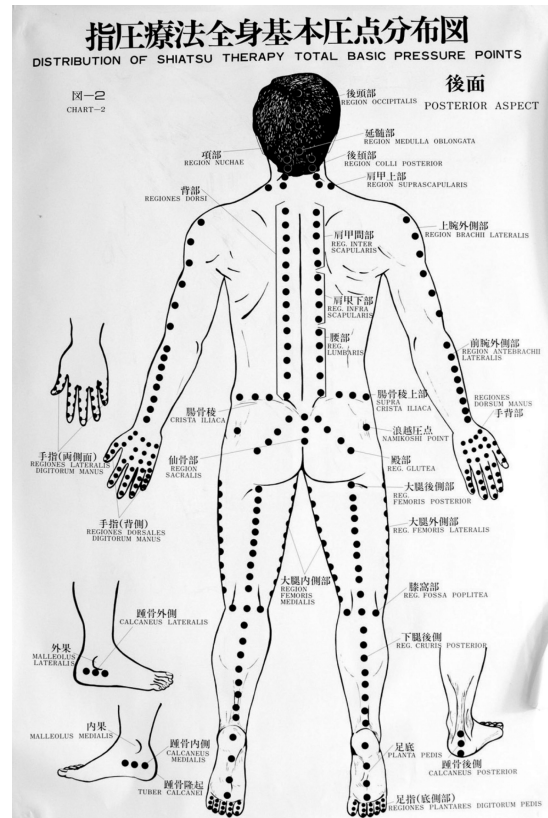
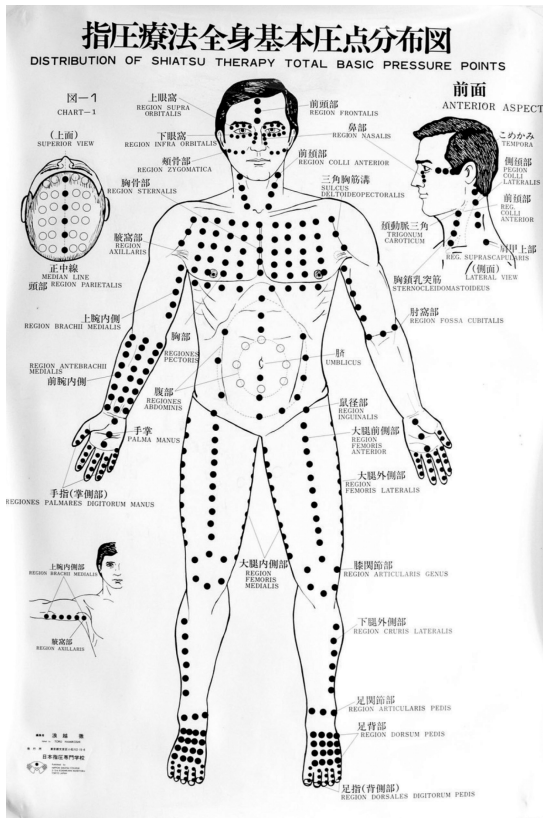


Figure 1.1. Planches de Shiatsu Namikoshi.

fonctionnement du Shiatsu et de son incontestable efficacité. Le courant connu par exemple à travers l'école Namikoshi s'appuie sur un référentiel technique et physiologique et à aucun moment énergétique. Les points travaillés (tsubos) sont des points précis du corps, liés à des axes articulaires ou organiques. La pression exercée sur ces points libère la tension locale et, par effet connexe, améliore l'état du patient sur un plan plus général. La cartographie des points à traiter, élaborée par Tokujiro Namikoshi, est donc purement corporelle et, ainsi que l'on peut le voir sur les planches de Shiatsu (figure 1.1), il n'y a aucun méridien ou point d'acupuncture représenté.

Ce courant et cette école en particulier sont, pour diverses raisons, le courant majoritaire au Japon. À l'inverse de cette approche, le courant connu à travers l'école de Shizuto Masunaga s'appuie sur un référentiel énergétique. L'ensemble des techniques développées et enseignées, si elles consistent en un travail corporel précis, se réfèrent à la logique des méridiens et des points d'acupuncture. Shizuto Masunaga

a ensuite élaboré une cartographie de méridiens et de zones dorsales et abdominales qui lui sont propres, mais la filiation avec la Médecine Traditionnelle Chinoise est totalement claire et acceptée.

En ce qui concerne le repérage des déséquilibres, l'ensemble des approches Shiatsu utilise, théoriquement, les mêmes techniques connues en médecine orientale. Ces méthodes d'observation des phénomènes sont au nombre de quatre :

- le « bo-shin » ou diagnostic général par l'observation ;
- le « bu-shin » ou diagnostic par le son ;
- le « mon-shin » ou diagnostic par les questions ;
- le « setsu-shin » ou diagnostic par le toucher. L'une des techniques utilisées faisant partie du « setsu-shin » est la prise des pouls, permettant de sentir quels méridiens sont « kyo » (en vide d'énergie) ou « jitsu » (en excès d'énergie).

Dans l'un de ses ouvrages, Shizuto Masunaga va plus loin en associant la dimension psychologique, fondamentale de son point de vue. « Le diagnostic en Shiatsu s'appelle le "setsu-shin". Par cette forme de diagnostic, nous ne recherchons pas une maladie particulière mais nous essayons plutôt de comprendre le patient autant psychologiquement que physiquement. » (Zen Shiatsu, par Shizuto Masunaga). Il continue en précisant : « C'est le travail du praticien d'être sincère en partageant sa connaissance avec ses patients. Il ne doit pas critiquer la faiblesse de son patient mais, au contraire, compatir à la douleur de celui-ci. » Bien avant lui déjà, il y a cent cinquante ans environ, Shinsai Ota a écrit un livre sur le Shiatsu Ampuku (Shiatsu du ventre) dans lequel il insiste sur le fait qu'« un Shiatsu honnête, sincère, simple, est bien meilleur que la seule technique Shiatsu orientée professionnelle ».

Il émerge également de la plupart des enseignements que le Shiatsu s'inscrit dans une conceptualisation de vie globale dans laquelle l'ensemble des paramètres doivent être pris en compte. La perte de l'état de santé est toujours présentée comme l'aboutissement de comportements inadéquats, que ce soit sur le plan physique, de l'alimentation, de l'hygiène, etc. Shizuto Masunaga précise cela clairement : « L'alimentation est la base d'une bonne santé car c'est la nourriture qui alimente la vie. Aussi la connaissance de ce qu'est l'alimentation équilibrée est fondamentale pour se maintenir en bonne santé. Afin que le corps puisse bénéficier de cette alimentation équilibrée, il est important que la nourriture soit absorbée dans un état détendu qui est le prélude à une bonne digestion. La façon dont nous mangeons et digérons nos aliments est grandement influencée par notre environnement social. »

Le Shiatsu n'échappe cependant pas à la règle du temps qui veut que notre monde soit mécanique et rien d'autre. Nous rencontrons d'ailleurs de plus en plus fréquemment des « techniciens du Shiatsu », axés uniquement sur la pratique physique. Je suis toutefois intimement persuadé que l'évolution et l'avenir du Shiatsu passent

obligatoirement par une technique plus humaine, proche du patient et à son écoute. Cela suppose une meilleure capacité à l'accueil de ce patient, à l'identification de son malaise, car celui-ci n'est, à mon sens, à aucun moment dissociable de son vécu et de son quotidien psychiques. C'est pourquoi l'enseignement de Nakazono Senseï, et aujourd'hui le mien, placent la dimension psychologique à un niveau égal à celui de la pure technique.

Cela est souvent considéré par beaucoup comme un manque de technicité et une trop grande préoccupation du mental. Cependant, les écrits de la plupart des grands maîtres du Shiatsu comme Shizuto Masunaga, Masahiro Nakazono, Wataru Ohashi ou Shinsai Ota insistent sur la dimension psychologique, que ce soit celle du patient comme d'ailleurs celle du praticien. Même l'école Namikoshi, pourtant reconnue comme purement technique, a intégré dans les années 1980 plus de trente heures de psychologie dans son cursus de formation, et ce, dès la première année. Il est enfin intéressant de noter que l'une des écoles qui enseignent le Shiatsu à la faculté de médecine de Tokyo a des spécialités en « hygiène psychique » et en « psychothérapie et ergothérapie ».

Si le Shiatsu ne peut éviter ce qu'a connu la médecine (elle s'est déshumanisée), il est clair également qu'il n'échappera pas non plus à ce que cette médecine connaît de nos jours, à savoir un refus de plus en plus clairement exprimé par les patients de la technique froide et aseptisée et une recherche de plus en plus grande d'un peu plus d'humanité.

## 4. Un témoignage sur un grand maître de Shiatsu, Shizuto Masunaga

Afin d'apporter aux élèves de mon institut de formation professionnelle le meilleur enseignement de la pratique du Shiatsu à travers le monde, j'ai mandaté des représentants dans de nombreux pays. L'enquête conduite au Japon fut un véritable retour aux sources. Nous y rencontrâmes, dans l'école fondée par son mari, Mme Masunaga, dont l'accueil chaleureux et sincère reste gravé dans nos mémoires. Elle nous confia le texte d'un article paru sur Shizuto Masunaga de son vivant. Je le transmets ci-après, car il évoque, bien avant la technique, l'homme qu'il fut.

## Fiche

## « Il y a la vie dans le méridien »

On ne peut compter sans l'influence de M. Shizuto Masunaga qui a élaboré sa propre forme de Shiatsu basée sur les 12 méridiens énergétiques qu'il a appelée le « Shiatsu des méridiens ». Shizuto Masunaga a réuni la théorie des méridiens et celle du Shiatsu et a travaillé dans le but d'établir un Shiatsu médical à visée thérapeutique.

Le terme de « Shiatsu » est maintenant bien connu à l'étranger grâce à son courage et à sa détermination. Mais au départ, Shizuto Masunaga considérait le Shiatsu comme « des travaux forcés ». Masunaga San est né en 1925 dans le département d'Hiroshima et a été élevé à Tokyo. Sa mère était enthousiasmée par les thérapeutiques populaires et elle était enchantée de découvrir des maîtres populaires. Depuis son enfance et grâce à sa mère, M. Shizuto Masunaga a donc découvert et expérimenté de nombreuses reprises des thérapeutiques différentes. Il a ainsi appris le Shiatsu par l'enseignement de sa mère. Il a, malgré cela, choisi d'étudier la psychologie à l'université. Cependant, à cette époque de l'après-guerre, il était difficile de trouver du travail. Shizuto Masunaga ne fit pas exception à sa sortie de l'université. Il parla de cette époque dans la revue Kashiwagi (numéro 19 de 1979) : « J'ai pensé que si je restais à Kyoto on allait m'obliger à pratiquer le Shiatsu, donc je me suis échappé à Tokyo. J'ai cherché désespérément du travail, mais, à part le Shiatsu, je n'avais aucun moyen de survie. »

Shizuto Masunaga se dit alors que, s'il devait continuer le Shiatsu, il lui fallait entrer au « Nihon Shiatsu College » pour se former plus avant. À la fin de sa formation, il est devenu professeur de cette école en psychologie clinique. Parallèlement à cela, il n'a pas cessé de travailler pour établir une méthode personnelle ainsi que sa propre théorie sur le Shiatsu. Il a aussi continué de soigner chez lui ou en allant chez les gens. Puis il a fondé l'association « Iokaï » (« de la médecine »), dont les sympathisants étaient réunis autour d'une idée commune de la pratique venant de Çakya-Mouni (Bouddha), « Roi de la médecine » dont les principes sont :

- bien connaître la maladie ;
- savoir reconnaître l'origine de la maladie ;
- soigner la maladie ;
- accompagner la guérison du sujet ;
- éviter une rechute et un retour de la maladie.

Leurs buts sont diagnostics et thérapies.

Un jour, l'une des patientes lui a dit : « Je vais chercher l'endroit, je vous prie d'ouvrir votre clinique à Tokyo. » Répondant à la demande de cette patiente, il a ouvert le centre de Shiatsu Iokaï à Taito-Ku à Tokyo. En 1975, M. Hosokawa, qui a accompagné Shizuto Masunaga pour le premier congrès de médecine par le massage thérapeutique à Séoul, a évoqué une anecdote concernant Shizuto Masunaga qui a déclaré un jour : « Je suis un humain qui n'a pas de peau. » Bien sûr, il s'agit d'une image et d'une touche d'humour, mais on dit qu'une personne ayant reçu la pression de la main de Shizuto Masunaga a ressenti l'impression de renaissance et de détente.

À la fin de sa vie, il a élaboré une représentation du corps humain sous forme de dessins présentant les 12 méridiens. Il a développé son « Shiatsu des méridiens » en apportant des techniques de massages à deux mains Yin et Yang. Invité à l'étranger à de nombreuses reprises, il a consacré toute sa vie à faire connaître le « Shiatsu des méridiens ».

## Shizuto Masunaga

Shizuto Masunaga est né en 1925 dans la région d'Hiroshima, dans une ville du nom de Kuré. Après des études universitaires en psychologie, la vie le conduit « presque malgré lui » à revenir vers le Shiatsu, tout d'abord dans une école, le « Nihon Shiatsu College » où il enseigne, puis où il crée son propre centre de Shiatsu Iokai, en 1968, dans le quartier Taito de Tokyo. Se basant sur les 12 méridiens organiques connus en MTC, il a développé sa méthode et ses propres théories qu'il a fait connaître par ses conférences et ses livres comme par exemple Shiatsu, 100 histoires de thérapie Shiatsu des méridiens

ou Zen Shiatsu. À partir de 1975, il enchaîne toute une série de conférences à Hong Kong et en Corée. Puis, surtout depuis que ses livres ont été traduits en 1977 en anglais, il est invité à plusieurs reprises au Canada, aux États-Unis et en Europe pour ses conférences. C'est pour cette raison que sa forme de Shiatsu est largement aussi réputée en Occident qu'au Japon. Il est décédé en 1981 à la suite d'un cancer. Le texte de l'article « Il y a de la vie dans le méridien » nous relate cette histoire avec des accents très orientaux...

Shizuto Masunaga croyait profondément à son Shiatsu. Il a déclaré dans le magazine Kashiwagi :

« Après vingt ans de travail sur le Shiatsu, j'ai compris que j'avais enfin trouvé dans le Shiatsu tout ce que j'espérais de mon travail. Auparavant, j'étais obligé de travailler d'une façon que je n'appréciais point. Cela m'a contraint à m'en éloigner afin de garder mon identité. Dès que j'ai décidé d'avancer activement en « mon ego », j'ai eu l'impression d'entrer dans un univers incroyable. »

Shizuto Masunaga est décédé à l'âge de 56 ans. Il a jusqu'au bout pensé au Shiatsu. Deux semaines avant sa mort, dans son lit, luttant contre la maladie, il continuait de penser à l'humanité et aux méridiens. Keiko, sa femme, a noté ses derniers propos : « Les méridiens sont la vie des humains ; dans les méridiens, il y a la vie, les humains ont la facilité de juger au départ ce qui est bien et ce qui est mauvais, mais tout cela est erreur, les contractions ne sont pas le "mal" car là où il y a contraction, il y a action ; l'existence des humains se construit à partir du moment où les contractions "bien et mal" viennent. » Nous reviendrons dans la deuxième partie sur cette idée majeure qui présente la tension et, par conséquent, la maladie comme une expression vitale non ennemie.

« Le Shiatsu tire ses racines de la médecine orientale d'une longue tradition, et les techniques sont soutenues par les besoins instinctifs des humains. Pour apprendre le Shiatsu, il faut absolument comprendre les méridiens » (Shizuto Masunaga).

Les méridiens de Shizuto Masunaga (**figure 1.2**) sont différents des « moxas et de l'acupuncture » (terminologie qualifiant la MTC), ces méridiens sont tirés de ses propres recherches sur ses patients. Shizuto Masunaga disait que « le Shiatsu ne

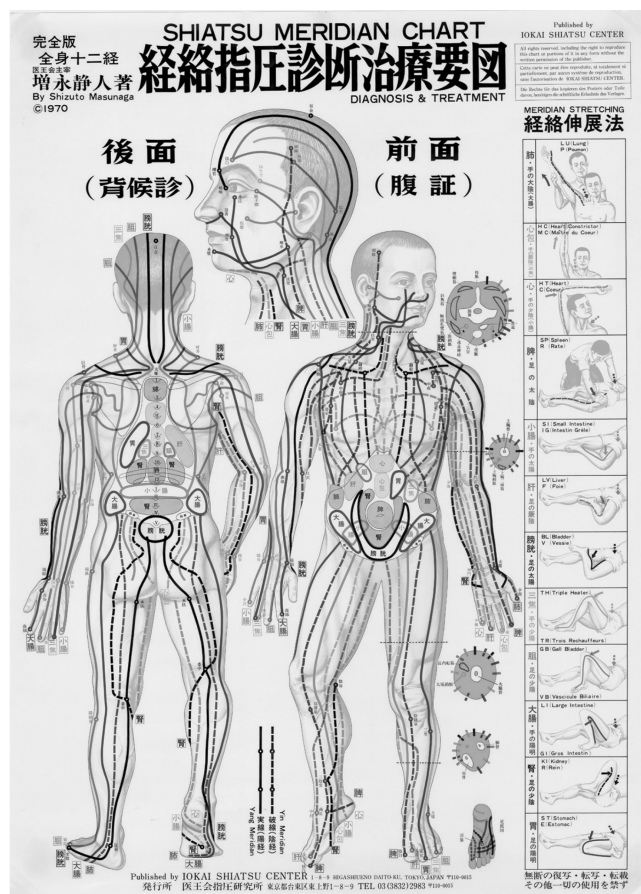


Figure 1.2. La cartographie de Shizuto Masunaga.

signifie pas uniquement le soin par la pression des doigts ou bien le diagnostic par le toucher. L'efficacité du Shiatsu se résume dans la méthode “setsu-shin” qui est l'un des quatre diagnostics de la médecine chinoise. La méthode “setsu-shin” visualise l'état de santé en entier du patient, ce qui la différencie du diagnostic par le “toucher” qui se limite à la recherche de l'anomalie d'une partie du corps ».

Chez Iokai à Tokyo, pour pratiquer le Shiatsu, on n'utilise pas seulement les doigts, mais également les coudes, les genoux, les bras, parfois les poings. Et dans cette pratique, on fait aussi les étirements des membres. Les trois principes du Shiatsu sont :

- la pression perpendiculaire ;
- la pression continue ;
- la concentration, c'est-à-dire l'attitude pour pratiquer le Shiatsu.

Mais Shizuto Masunaga a proposé d'autres principes :

- la pression verticale ;
- la pression continue stable ;
- la pression de soutien, c'est-à-dire la mesure des forces en opposition que doit comprendre le masseur envers son patient. Shizuto Masunaga a compris que la pression du massage est soutenue par le corps du malade.

## 5. L'exception Masahiro Nakazono Senseï

La chance qui fut la mienne fut celle d'accéder à un enseignement rare, celui de Nakazono Senseï et de l'un de ses élèves et assistants français, Pierre Molinari. La rencontre se fit à travers la pratique de l'Aïkido et non directement du Shiatsu. Cependant, la richesse transverse incroyable de son enseignement ne laissait aucune place au hasard. La fine intrication des dimensions physiques, énergétiques et spirituelles de cet art martial élaboré par Morihei Ueshiba Senseï impliquait de fait l'enseignement de techniques de soins et d'élévation de l'être.

Naturellement imprégné de cette philosophie, Nakazono Senseï partagea sans restriction la vision holistique voire quasi spirituelle de Ueshiba Senseï. Il faut avouer que la terre était fertile et qu'elle pouvait recevoir au niveau qui convient cet enseignement particulièrement sophistiqué qui bouleversa les notions mêmes d'art martial. Bien au-delà de la notion première de sport de combat et de technique corporelle, l'Aïkido évolua ensuite vers une forme vivante et dynamique où le début et la fin se rejoignaient pour ne plus exister. Ueshiba Senseï nomma cette évolution « Takemusu Aiki », véritable philosophie de vie, où, pour le maître comme pour l'élève, le geste formel de toute technique, Aïkido ou autres, n'est qu'une infime partie visible de ce qui s'exprime en lui. Nous évoquerons cela plus précisément dans la troisième partie de cet ouvrage.

En tout état de cause, la rencontre de Nakazono Senseï avec l'Aïkido de Ueshiba Senseï lui permit de synthétiser tout ce que son chemin de vie lui avait permis de rencontrer comme enseignements. Car il fut très tôt attiré par les questions de santé, les techniques de soins et les médecines naturelles. L'exemple de sa mère, sage-femme réputée qui accouchait et accompagnait la croissance des enfants avec des massages traditionnels, des plantes, des applications de cataplasmes, des techniques de digito-puncture pour faciliter le retournement du fœtus, etc. fut déterminant pour lui.

Toute sa vie, Nakazono Senseï, tout en étant un Maître international d'Aïkido, pratiqua la médecine des corps et des âmes. Il acquit une telle renommée pour cela,

dans les pays où il put exercer librement, qu'il ouvrit de nombreuses cliniques de soins reconnues. Dans la dernière période de sa vie, dans la région de Santa Fe, au Nouveau-Mexique, le succès de son travail le poussa à faire appel à ses deux fils pour venir l'assister. C'est de même son aura et les résultats indéniables de ses techniques de soins qui conduisirent la ville de Santa Fe à lui décerner, à la japonaise, le titre de « Trésor vivant » et l'État du Nouveau-Mexique à le distinguer pour « Réalisation exceptionnelle », en particulier pour sa participation active au passage d'une loi sur l'acupuncture. Il créa des dispensaires, alla soigner des populations défavorisées dans des bidonvilles et finit par s'épuiser à force de s'oublier.

Praticien brillant, Nakazono Senseï rencontra des enseignants hors norme. Au niveau des arts martiaux, ce fut bien évidemment Ueshiba Senseï (Aïkido et Kototama), mais il se forma également auprès de Koji Ogasawara Senseï (Kototama), de Georges Ohsawa (macrobiotique), de Juzo Motoyama Senseï (acupuncture) et de Sakai Senseï (« Te a te » ou « soins par la main de l'esprit »).

Par conséquent, le Shiatsu de Nakazono Senseï est un Shiatsu complet. Cela signifie que, bien au-delà de la simple question de « pression des doigts », il est une thérapie naturelle transverse dont l'efficacité ne tient pas qu'à une simple action biomécanique ou fluïdique sur des zones particulières du corps. L'ancrage de sa logique et de sa pratique est certes dans la MTC et nous développerons cette question dans la deuxième partie de cet ouvrage. Mais il n'est pas que cela. Pour lui, dans le geste doivent transparaître « l'âme du soignant » et la noblesse de son intention, et nous verrons dans la troisième partie de cet ouvrage jusqu'où cette idée peut aller. Sa technique est toujours axée sur la synergie du visible (le geste) et du non-visible (l'intention et au-delà). De ce fait, le premier travail doit systématiquement commencer par un rééquilibrage global du terrain pour ensuite s'enrichir du travail spécifique déduit des repérages des déséquilibres objectifs chez le patient. Il a de même toujours insisté sur le fait que la qualité et la profondeur du travail réalisé dépendaient particulièrement de la qualité d'être et d'accueil du praticien. Pour Nakazono Senseï, son premier devoir était d'être « droit » et d'être capable de toucher à l'intime du patient (son âme) où se trouvent les racines de la souffrance.

Il est clair que, dans un monde de plus en plus matérialiste et mécaniste, ce niveau de discours n'a pas toujours été compris, loin de là. Seuls quelques-uns de ses élèves ont suivi et perpétué son enseignement, que ce soit en Aïkido, en Kototama ou en Shiatsu, dont Pierre Molinari, auprès de qui je me suis formé et dont je fus l'assistant, pendant plusieurs années, dans les trois pratiques. Je reviendrai sur toute la dimension philosophique et sacrée de cet enseignement, dont j'ai eu la chance de pouvoir grappiller quelques miettes, dans la troisième partie de cet ouvrage. Dans la partie



présente, selon la tradition orientale, je vais d'abord vous présenter les bases techniques référentielles de son Shiatsu.

## 6. La modernité du Shiatsu

En tant que technique corporelle générique, non articulée autour de protocoles recettes, le Shiatsu est une pratique vivante. Sa logique de systèmes fait qu'il évolue, non pas dans ses formes d'action, liées aux mêmes outils, les doigts, mais dans l'organisation de celles-ci. De ce fait, le Shiatsu s'enrichit en permanence et de façon universelle.

C'est pourquoi il est inutile de le cantonner à un formalisme d'apparence en utilisant à l'envi des termes japonais ou japonisants. Il n'est pas nécessaire pour son enseignement et sa pratique de se cacher derrière un vocabulaire complexe et peu accessible, en particulier au patient. Il est hautement préférable d'employer des termes français. Cela nourrit plus clairement la pensée et l'intention du praticien, et nous verrons dans la troisième partie de cet ouvrage combien cela est important. De plus, cela rend le praticien humble, lui permet de garder ses racines et des références communes avec son patient.

Il en est de même pour ce qui concerne la question vestimentaire et l'aménagement du lieu de consultation. Le déguisement n'est pas utile pour le praticien ni d'ailleurs pour son lieu de pratique. Par conséquent, le kimono et le hakama n'amélioreront pas sa technique et la profusion des estampes non plus.

Nakazono Senseï fut un exemple vivant de ce principe et la photo **figure 1.3**, qui le montre en pleine pratique du Misogi (voir partie 3) est claire sur la question. Autant, sur un tatami et dans la pratique de l'Aïkido, le code vestimentaire adapté est effectivement le kimono et le hakama pour les pratiquants un peu plus avancés, autant, dans la pratique du Shiatsu, ce code n'a pas de véritable raison d'être.

Ces remarques ne signifient pas qu'il faille sous-estimer l'importance du rituel et de la façon avec laquelle celui-ci prépare et organise le champ relationnel au patient. Nous évoquerons également cette question dans la troisième partie de cet ouvrage.

La modernité, enfin, c'est l'universalité et l'adaptabilité. De ce fait, le Shiatsu est hautement moderne et actuel, car il permet de considérer la nécessaire adaptation des techniques aux corps des receveurs (coudes, genoux, marcher, etc.). Les corps des Occidentaux ne sont pas habitués aux mêmes contraintes que ceux des Orientaux. Le rapport à la douleur de ceux-ci, et les réactions qui en découlent, ne sont pas les mêmes que les nôtres. C'est pourquoi il existe des techniques de Shiatsu,



Figure 1.3. Nakazono Sensei en pleine pratique du Misogi.

utilisées par certains maîtres japonais, qui n'ont pas lieu d'être dans nos pays. Marcher sur le dos d'un patient, par exemple, n'est pas le plus évident, alors qu'au Japon ce n'est pas rare. Quelques techniques de coudes, de poings tournés ou de genoux ne seraient pas non plus les bienvenues. Elles seraient trop intrusives et douloureuses, voire risquées étant donné par exemple le niveau moyen d'ostéoporose que les pays occidentaux connaissent du fait de nos modes de vie et de nos habitudes alimentaires.

Chapitre

# 2

# Les bases : gestes, postures, préparation

## Sommaire

- |   |    |
|---|----|
| 1. L'essence du geste et les positions de base..... | 28 |
| 2. Le praticien, sa préparation, sa posture.....    | 35 |
| 3. Proscriptions et préliminaires.....              | 52 |

**L**E SENS même du terme « Shiatsu » (pression des doigts) définit les « outils » que le praticien a à sa disposition, à savoir ses doigts. Selon le but recherché, la façon de les utiliser sera différente. Cependant, il n'y a pas cent mille façons de se servir des doigts d'une main pour exercer une pression sur quelque chose.

Dans la pratique du Shiatsu, cette pression, qui est exercée au niveau des doigts, ne vient pas de leur force ou de celle de la main qui n'est jamais une sorte de pince ou d'étau. Toute la pression, et par essence sa maîtrise, vient du bassin et plus exactement d'une zone précise du corps qui s'appelle le « hara ». Le placement du praticien est par conséquent essentiel. La conscience et la maîtrise du placement de son bassin sont les conditions sine qua non d'un geste précis tant dans sa profondeur que dans sa juste adaptation au corps du receveur. Sa posture générale participe de ce fait à la qualité de sa pratique et il se doit donc « d'habiter » son corps aussi bien que possible.

Enfin, l'ensemble de tout ce qui précède dépend d'un élément majeur qui donne toute sa dimension et sa présence au geste : la respiration ! Il s'agit à la fois de la respiration du praticien comme de celle du receveur. Pour le receveur, elle est simple. Il suffit d'expirer lorsque le praticien exerce une pression et d'inspirer lorsqu'il la

relâche. Ainsi, par cette respiration, le receveur va suivre, faciliter et accueillir le travail du praticien. Le praticien, quant à lui, devra être, en permanence et de façon naturelle, présent à son geste, et sa respiration va l'aider à cela. Le principe est là aussi assez simple. Chaque fois qu'il exerce une pression, il doit expirer, accompagner son geste d'un souffle qui permet à son corps de rester détendu et à sa pression de prendre toute la dimension qui convient. Car l'inspiration a tendance à s'accompagner d'une tension corporelle, qui, même infime, rendrait le geste dur et sans doute moins confortable. Nous verrons, dans le troisième tome, que ce qui se joue dans la respiration du receveur et du praticien va beaucoup plus loin et enrichit le geste d'une dimension plus subtile mais néanmoins agissante.

Nous allons tout d'abord présenter quelles sont les différentes positions des mains ou des doigts qui sont utilisées en Shiatsu. Nous aborderons ensuite la posture et les deux positions de poussée du praticien, avant de présenter sa préparation de base.

## 1. L'essence du geste et les positions de base

### La main



La main ouverte, c'est un accueil et c'est le don. Elle ne peut ni blesser ni être inconfortable. Sa souplesse lui permet de s'adapter à toute forme de corps.

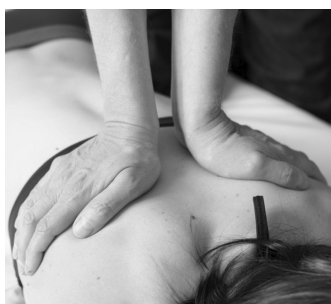


#### **GESTE À NE PAS FAIRE**

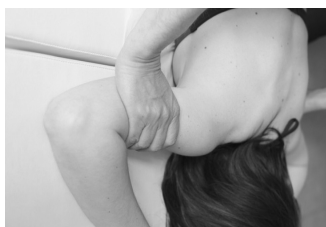
La main tendue est dure, raide. Elle peut faire mal et est de toute façon inconfortable. Sa dureté ne lui permet pas de s'adapter à toute forme de corps.



Elle peut être posée à plat, seule ou côte à côte. Le point d'appui, c'est la paume de la main et non les doigts.

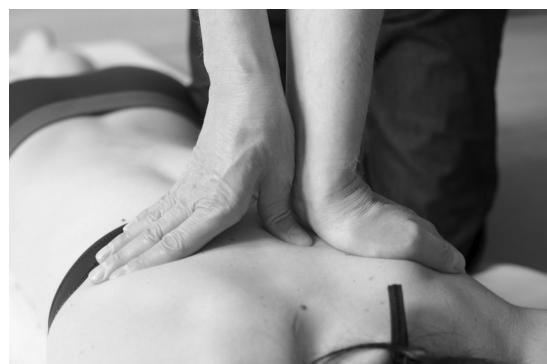


Les mains peuvent être croisées ou bien parallèles.



Et lorsqu'elle saisit, elle ne serre pas, elle entoure, elle enrobe en exerçant une présence et une pression dont le centre actif est toujours la paume.

## Les doigts



Les positions des doigts varient selon le type de pression voulue. Le pouce d'une main peut être droit, les autres doigts de la main joints et écartés du pouce. L'autre main peut être placée, à plat et à hauteur du pouce. L'ensemble dessine comme l'arche d'un pont.



Les deux pouces peuvent être utilisés simultanément droits, les autres doigts joints. L'ensemble dessine alors un pont à deux arches.



Le pouce peut être droit alors que les autres doigts sont repliés à hauteur de la première phalange. L'arche du pont est alors moins haute mais son appui plus pénétrant.

Les pouces peuvent enfin être eux aussi resserrés contre les autres doigts et ne décrivent plus d'arche. De ce fait, l'appui est encore plus pénétrant.



Les positions des doigts peuvent également varier dans le travail spécifique sur les méridiens. Selon le besoin et la position de travail, le praticien va opter pour le geste le plus approprié, tant pour son propre confort que pour le confort de ressenti du receveur. Il peut par exemple positionner les deux pouces en contact face à face.



Il peut également les placer côte à côte, soit avec les autres doigts repliés...