

*« A mon père (+ 22 février 2012)
A ma mère
A leur amour légendaire »*

Du même auteur

L'Art et la voie du Shiatsu familial, Éd. Quintessence, 2006.

Shiatsu thérapeutique et plantes d'Amazonie, Éd. Testez, 2009.

Les prescriptions citées dans ce Vade-mecum ne peuvent en aucun cas se substituer à une consultation médicale.

Les huiles essentielles (HE) sont interdites aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 8 ans.

Photos :

Pages 6, 32 et 254 © Raphael Kolasinski.

Page 270 © Odile Banse.

Les 4 illustrations de la pratique du Qi Gong (pages 260 et 261)
sont inspirées de l'ouvrage « La mélodie interne de la vie »
aux éditions du Nouveau Monde.

© 2012 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-055-5

Chacun est malade à sa manière, de cela le sage doit toujours tenir compte.

Nei jing Su wen

Si tu manges les fruits d'un grand arbre, n'oublie pas de remercier le vent.

Proverbe africain

On a demandé au Dalai-lama :

« Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans l'humanité ? »

Il a répondu :

« Les hommes... parce qu'ils perdent la santé pour accumuler de l'argent,
ensuite ils perdent de l'argent pour retrouver la santé.

Et à penser anxieusement au futur, ils oublient le présent de telle sorte qu'ils
finissent par ne vivre ni le présent ni le futur.

Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir... et meurent comme s'ils
n'avaient jamais vécu... »



La marche du lettré, sculpture en papier de Marion Lamy.

PRÉFACE

Au-delà des lignes écrites nous émerveillant de l'immensité du savoir, de la technique, de la richesse, des qualités de synthèse, transcrites pour nous faciliter la tâche, je vous invite à décrypter l'encre invisible qui coule entre les lignes. Cette encre-là ne se dévoile qu'à la chaleur du cœur, de l'âme et de l'esprit, véritable sève de vie : car là est le véritable don, la véritable transmission que nous offre Bernard Bouheret. Il nous offre le souffle silencieux de la Présence qui emplit de sa vastitude le geste et la pression, et qui rend le Shiatsu sacré : *le Shiatsu d'or*. Le Shiatsu permet alors le jaillissement du nectar de vie en l'autre. Les vents soufflent dans les canaux subtils et le cheval du vent Lungta, médiateur entre le ciel et la terre, se laisse chevaucher par l'esprit.

Chacune des pages que l'on effeuille, au-delà des sagesses ancestrales transmises, vient nous conter le possible miracle, merveilleux drapeau de prières qui flotte au vent de l'intention du cœur. La partition n'attend que le virtuose qui osera vibrer de tout son corps, toute son âme, tout son cœur, pour que, en lieu et place des pages noircies par la souffrance, la symphonie de la guérison s'inscrive en lettres d'or sur le livre de Vie.

Lisez ce livre avec le cœur

Pratiquez-le avec le cœur

Dancez-le avec le cœur

À votre tour, laissez l'encre invisible de l'amour couler dans chacun des soins, chacune des pratiques, chacun des gestes.

Comme lui, déversez les étoiles du ciel par le bout de vos doigts,
comme lui, soyez complice de la terre et des saisons,
comme lui, portez l'humanité en votre cœur,
et comme lui, faites chanter la vie pour effacer la souffrance.

Bernard, nous te remercions de cette ténacité à servir et aider toujours plus... de tout ce que tu nous offres à travers ce feu d'artifice d'outils, de compilations, de recherches, d'expériences, de compétence, d'amour, de... de... de... de...

Régina BERNARD

Docteur en Pharmacie

Astro-psychogénéalogiste

Conseillère en santé et Énergéticienne

Mais, avant tout, l'humble élève de Bernard Bouheret.



Gravure du XIX^e siècle, collection privée.

*Pas une mince affaire
Que d'être né homme
Crépuscule d'automne*

Issa

AVANT-PROPOS

Bienvenue dans ce vade-mecum qui est le fruit de mon expérience de thérapeute Shiatsu-shi depuis maintenant trente ans. Je suis très heureux de vous accueillir dans l'univers du Shiatsu thérapeutique.

Il faut, pour bien comprendre le contenu de cet ouvrage et pouvoir bien l'utiliser, expliquer et raconter les choses depuis leur origine. L'expérience de chacun est toujours le fruit d'un chemin personnel : comme le disent les Africains, *dans la vie on ne fait pas de brouillon*. En effet, tout s'écrit au propre, on ne peut jamais mener deux chemins à la fois. Ce vade-mecum est la partie émergée d'une pratique et d'une recherche intenses.

Quand je débutai mon apprentissage en 1977 à Montpellier, Okuyama Shizan (+2010) m'enseigna le Shiatsu de l'école Hakko. Dans le même temps, je menais des études de kinésithérapie et commençais l'expérience du soin à l'hôpital. On fait ses premiers pas dans le monde de la souffrance.

Je me souviens avec une certaine nostalgie de ce premier stage à l'Institut héliomarin de Palavas où je me rendais en stop tous les matins. Revient à ma mémoire la petite communauté d'enfants handicapés qui furent mes premiers patients. Reviennent aussi Marie, la poupée de chiffon, gravement touchée dès la naissance et qu'il fallait mobiliser pour éviter l'ankylose des membres, Lionel le petit paraplégique, marchant grâce à un déambulateur, chef de la bande car nullement handicapé mentalement et ayant un ascendant incontestable sur les autres, Bernard avec son œil amoché né dans une cuvette de WC... ! Et tout ce petit monde qui vous appelait *ton-ton* pour éviter de dire *papa*.

Puis vint le voyage au Japon en 1981, au Hombu dôjô d'Omiya, en tant qu'Ushi deshi (élève pensionnaire). Je veux redire ici à quel point le style de cette école martiale et l'esprit shintoïste qu'il y régnait ont été déterminants pour la pratique que j'allais faire mienne.

Dès 1977, la discipline enseignée avait été d'obédience martiale, transmise par un pratiquant de haut niveau. Ayant moi-même été baigné dedans dès le plus jeune âge, j'en fus ravi. Mais dès mon retour du Japon, je m'aperçus assez vite que la matière différait quelque peu du pays d'origine : alors que les Japonais enseignaient une prise de pouls personnelle, en inversant les poignets pour les hommes et les femmes, à Montpellier ce fut la méthode de Wang Chou Ho issue du Nan Jing (Le Livre des difficultés) que l'on enseignait. Cette même disposition me fut également transmise lors des cours successifs de MTC, et c'est celle à laquelle je reste fidèle encore aujourd'hui.

Cette palpation, loin d'être une simple vérification de l'interrogatoire, devint assez vite pour moi une véritable clairvoyance sensitive car je m'aperçus que les pouls, pulsations senties sur l'artère radiale, parlaient un langage, une langue secrète que mon corps pouvait percevoir. Je fis donc de cet examen la poutre maîtresse de ma séance manuelle, même si en cela je dérogeai à la règle de certains enseignements de MTC.

Je n'étais plus au Japon, je n'avais pas de maître sous la main, il fallait bien avancer et cheminer avec ses propres forces et son propre ressenti. Je mentionnerai donc dans cet ouvrage, chaque fois que cela sera possible, la sensation que nous donnent les pouls pour mieux comprendre la pathologie sous-jacente. Pour le bilan de santé de l'équilibre général, rien de mieux que la prise des pouls peut rendre compte de l'harmonie :

- des trois Foyers,
- des Cinq éléments,
- du Yin/Yang et de la position de l'Empereur dans la saison.

Pendant mes études de Shiatsu et de kinésithérapie, je menai aussi plusieurs enseignements de MTC. Je pus alors vérifier que les trajets définis par l'école Hakko et retransmis par Shizan étaient les mêmes que ceux de la tradition, à savoir que tous les Yang descendent et tous les Yin remontent. En effet, six portent l'appellation *Zhou* signifiant *main* et six autres portent *Zu* qui veut dire *pied* car la jonction de ces trajets se fait au pied et à la main.

Les méridiens du Ciel commencent à la main, ceux de la Terre débutent au pied, l'Homme est la croisée des deux courants, et si l'on change cette donnée, toute la symbolique architecturale s'écroule, la structure ternaire et son vide médian.

En bref, il était agréable pour le jeune praticien que j'étais de constater que « mon » Shiatsu s'alignait sur les grandes lois Taoïstes fondatrices de la MTC, et je n'ai eu de cesse tout au long de mon parcours d'essayer de rendre fécondes ces règles et ses principes dans l'intention thérapeutique.

Le Shiatsu des cinq Empereurs est né de cette attention particulière car, notre discipline n'étant ni de l'acuponcture sans aiguille ni de l'acupressing, il fallait nommer le mouvement des Cinq éléments au travers d'une gestuelle habitée.

Puis il fallut aussi éviter certains pièges. Tout au long de ces années de pratique intensive, après avoir cherché, exploré, s'être laissé trouver et guider, je me suis rendu compte qu'à trop réfléchir, tenter d'élaborer des stratégies savantes et par trop mentales, on perdait de l'élan et de la dynamique ; mais qu'à contrario, sans aucune réflexion, le Shiatsu perdait en précision et en profondeur. Il fallait donc harmoniser le geste et l'esprit, l'esprit et le cœur, le cœur et le corps. C'était vraiment cela chercher la voie du Shiatsu. Comme le dit l'adage oriental, *il faut pratiquer pour bien comprendre et comprendre pour bien pratiquer.*

Si certains grands points sont indiqués pour chaque pathologie, ils devront s'inclure dans la dynamique du soin : un point poncturé sur le trajet d'un méridien ou en fin de séance, aura beaucoup plus d'impact que s'il est poncturé seul. Le Shiatsu n'est vraiment pas de l'acuponcture sans aiguilles !

En conclusion, rappelons que la pratique du Shiatsu, aussi sincère soit-elle, demande au praticien une obligation de conscience et de présence. En effet, on ne peut toucher l'autre en son cœur qu'à la condition essentielle de cultiver son centre propre, source de toute thérapeutique véritable, lieu de tout équilibre profond. Nul ne peut susciter la transformation chez autrui s'il ne s'est pas transformé lui-même. Comme le dit un texte Taoïste, *tu ne peux pas faire plus beau cadeau au monde que ta propre transformation.* Méditation, art, Qi Gong, yoga... seront nos compagnons de route pour ne pas nous désertier et qu'émanent de nous les vibrations des plans supérieurs afin d'éveiller l'autre dans son être essentiel. L'important n'est pas seulement

d'être en bonne santé, mais aussi de rendre grâce à la Vie qui se vit et se bat dans le cœur de notre être. C'est de ce centre que naît la source, source de joie, mélodie interne de la vie. C'est cette mélodie qui fait chanter le corps et lui donne sa vigueur. C'est de cette source que naît l'amour.

C'est de cet amour que la trame du monde est tissée en mille fils lumineux irradiants. C'est de ces fils que naissent nos êtres : entre corps et âmes, entre aujourd'hui et l'infini, entre toi et moi, entre douceur et douleur.

*L'intelligence cherche toujours quelque chose à aimer,
le but étant de devenir à soi-même comme le ciel étoilé.*

Christian Bobin

*Le sage doit chercher le point de départ de tout désordre. Où ?
Tout commence par le manque d'amour.*

Mo Zi

INTRODUCTION

Un praticien complet doit, pour bien exercer son art, comprendre l'étendue, le territoire, les limites et le modus operandi de sa discipline. C'est ce que nous allons essayer de saisir et de délimiter dans ce vade-mecum.

N'oublions pas qu'avant de choisir des stratégies élaborées, des points appropriés, il faut que le praticien soit un bon artisan, œuvrant dans un corps sain, énergique, avec une gestuelle sûre, souple et profonde permettant au patient de se ressourcer, de se retrouver, de se recentrer. En cela, on peut dire qu'un bon Shiatsu familial (complet) est déjà thérapeutique.

L'énergie du Ciel aime à visiter le praticien au corps sain, à la main sûre, au cœur pur. Voilà les trois vertus, les trois trésors qui pourraient définir les bases du Shiatsu familial, et c'est déjà beaucoup. Il y a là déjà une bien noble tâche à accomplir. Sur ces bases, le Shiatsu thérapeutique va pouvoir s'installer.

Le cadre rigoureux du Shiatsu familial pourra varier à l'infini en fonction de l'interrogatoire et de la palpation, du temps qu'il fait, du temps qui passe. Encore faut-il l'avoir bien intégré, sinon tout part à vau-l'eau. En effet, pour défaire le cadre, il faut l'avoir parfaitement mémorisé, intégré, incorporé.

Dans le Shiatsu thérapeutique, le praticien ajoutera une bonne connaissance des lois de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et une intention juste, fruit d'une écoute de ce qu'il sait, de ce qu'il entend mais aussi de ce qu'il sent. C'est cette intention que nous allons développer ici dans ce vade-mecum.

Un ressenti sans suffisamment de connaissances confine à l'amateurisme (aussi doué que l'on soit). Une connaissance sans suffisamment d'instinct confère au soin un manque certain d'élan et d'inspiration.

Il faut donc, comme dans un bon plat, saupoudrer chaque qualité pour que le soin touche au cœur du problème. Le futur thérapeute travaille déjà là en « homme de l'art » et aussi en « homme de cœur ». Il a à sa disposition bon nombre de points, fenêtres du corps, qui, tels des écluses, régulent les flux afin que l'équilibre soit toujours maintenu. Il sait que ces points agissent ensemble comme un réseau et que chaque point existe bien plus par ses relations avec les autres qu'en qualité d'isolé.

Les points Shu dorsaux, points Mu ventraux, points Shu antiques, points clés des Merveilleux Vaisseaux, points de réunion, points du Yin/Yang, grands points de coalescence¹ des méridiens...

Si le Shiatsu-shi va régulièrement puiser chez les grands frères acupuncteurs pour affiner son mental et élever le niveau de sa connaissance, il n'exerce pas de la même manière. En fait, il s'agit de deux médecines énergétiques visant à restaurer la libre circulation de l'Énergie dans le corps ; mais entre l'aiguille et la main, il y a tout un monde.

Entre la main et le corps dans son entièreté (puisque le Shiatsu-shi travaille en mouvement), il y a encore un autre monde. Le Shiatsu-shi a le sens du tout et le fait savoir au corps en l'encerclant pour fondre la partie « malade » dans le petit univers (qu'est le corps). Quand cette partie malade est réintégrée dans le tout, elle a déjà perdu son pouvoir morbide de morcellement.

Le praticien de Shiatsu a également comme outils les grandes lois de la circulation du Ki/Qi dans :

- les trois Foyers,
- l'alternance du Yin/Yang,
- la circulation circadienne,
- les Cinq éléments de la Terre,
- les six qualités du Ciel,
- les huit Merveilleux Vaisseaux.

1. Coalescence : points reliés par un même trajet. Exemple : 45 points de l'Estomac, 9 points du Cœur...

Elles sont les fondements de la Médecine énergétique : lois de circulation (les Cinq éléments) et de résonance (les huit Merveilleux Vaisseaux). Il sait aussi, au travers de son action, mettre son corps au diapason d'une intention particulière.

Une des plus belles démonstrations de notre art thérapeutique réside dans ce que nous avons nommé le « Shiatsu des cinq intentions » ou « Shiatsu des cinq Empereurs » dans lequel le praticien sait, grâce à la modulation et à la variation de ses gestes, intensité, rythme, profondeur, entrer en résonance avec les cinq emblèmes-énergies que sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.

Devenir l'ambassadeur d'un élément-emblème est tout aussi enseignant pour celui qui pratique, qu'efficace pour celui qui reçoit.

Ainsi les pressions de type Bois seront toniques, celles du Feu seront amples, celles de la Terre pondérées, celles du Métal légères et celles du type Eau, profondes.

Une autre caractéristique de notre Shiatsu Thérapeutique – Sei Shiatsu – est la mise en œuvre du Shiatsu Fluidique, fleuron du Sei Shiatsu Dô, où l'intention est reine et les mains silencieusement et sagement posées sur des points ou des régions choisies. L'alternance du rythme et du silence fera souvent merveille et touchera le patient dans ses différents niveaux vibratoires, du plus dense au plus subtil.

Quand, dans le Shiatsu Fluidique, les mains se posent en un endroit défini, elles élèvent le niveau vibratoire du corps. Il n'y a alors plus rien à faire, seulement être là, présent, bienveillant, équanime et confiant. Là, le corps est devenu sacré, demeure, temple et véhicule du divin.

Enfin, pour clore ce volet thérapeutique, nous rappellerons que le subtil support des pouls, outil merveilleux et lumineux, nous sert tout à la fois de prise de contact, de bilan de santé et de diagnostic, mais aussi à développer notre intuition, notre capacité et aptitude à la non-séparation que l'on nomme empathie, compassion, bienveillance.

Ce sont ces qualités requises lors de l'examen de la prise des pouls qui donnent tout son sens à cette pratique palpatoire que nous avons nommée « le vol de l'aigle » tant elle rend bien compte de la hauteur de vue et clarté de perception, vision et regard qu'emprunte et explore le praticien.