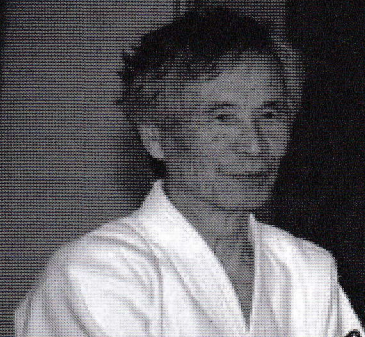


# SHUMEIKAN

Bi-annuel - N°10 - Janvier 2013



## PRATIQUER UN BUDO

---

修  
明  
館

- L'importance des déplacements  
Mitsuteru Ueshiba
- Le sens du Budo  
Nobuyoshi Tamura Shihan
- Tamura Senseï : le sens de son départ  
Jacques Bonemaison
- L'aïkido est un Budo  
Claude Pellerin
- De l'enseignement à la recherche personnelle...  
Luc Bouchareu
- Et les rubriques : Culture japonaise, Santé et énergétique

---

SHUMEIKAN est le nom choisi par Tamura Shihan pour son dojo.

Ce dojo, situé à Bras (Var-France) est géré par l'École Nationale d'Aïkido.

Le symbolisme du terme "Shumeïkan", construit à partir des idéogrammes SHU-RI-KO-SEï et KO-KA-MEï-SHO, nous rappelle l'exigence permanente de travail sur nous-mêmes par l'Aïkido.

Le dojo Shumeïkan est un lieu où l'enseignement de Maître Tamura, construit dans la continuité de ce qu'il avait reçu de O'Senseï Morihei Ueshiba, continue à être approfondi dans le respect des valeurs et de l'esprit qu'il nous a transmis.





## **Pratique du shiatsu et de l'aïkido – quelques analogies**

### **Introduction**

De prime abord, par trop évidente, la relation entre *shiatsu* et *aïkido* ne s'est pas faite, en ce qui me concerne, de manière spontanée<sup>1</sup>. En effet, pratiquant l'aïkido depuis plus de trente années maintenant et le shiatsu depuis près de dix ans, le travail de ces deux techniques japonaises m'a toujours paru relativement éloigné, bien que celles-ci proviennent de la même aire géographique et culturelle, qu'elles s'enracinent dans une vision du monde proche et que leur objet consiste au travail et à la manipulation de l'énergie - le *ki* -.

Peut-être était-ce déjà la pratique de l'aïkido, que j'avais fortement intégré avant d'entreprendre l'étude du shiatsu, qui m'a incitée à considérer cette analogie, à la fois trop proche et trop éloignée. Trop proche, car l'évidence de leur proximité culturelle cache, en effet, tout l'effort technique de mise en place de chacun de ces deux apprentissages. Cependant, il est évident que la pratique de l'aïkido nous modifie et nous situe sur un autre plan que celui d'un débutant qui n'a pas eu l'occasion d'entrer en contact avec ces manières de faire et de penser les pratiques extrême-orientales.

L'analogie entre aïkido et shiatsu m'a également parue par trop éloignée : l'aïkido demande un investissement physique et mental qui s'exprime, par ces deux aspects, très différemment dans la pratique du shiatsu. Il était dès lors intéressant, à l'occasion de ce stage, d'expérimenter l'une et l'autre de ces techniques, d'en tirer des expériences de perceptions du *ki* et de tisser des liens nous permettant d'enrichir nos connaissances.

### ***Le shiatsu***

Le shiatsu est une méthode thérapeutique japonaise et sa pratique consiste à rééquilibrer la circulation du *ki*, de l'énergie, par des pressions des pouces, de la paume des mains, voire des coudes et des genoux, sur les différentes parties du corps. En général, s'opère un toucher du ventre, *hara* - superficiel et/ou profond - et du dos, qui consiste à entrer en contact avec les différents organes du corps pour effectuer un diagnostic énergétique.

### ***Médecine traditionnelle chinoise***

Dans toute théorie, il y a une pratique qui est sous-tendue et réciproquement : toute pratique fait apparaître en toile de fond une théorie.

Précisons, pour débiter, que la médecine traditionnelle orientale ne répond pas aux conceptions de la rationalité occidentale, et, plus précisément, à celles de la médecine allopathique.

Un premier aspect primordial doit être retenu pour appréhender la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit de la nécessité d'une approche globale la personne dans son environnement. Cette conception de globalité fait partie de l'esprit de cette recherche qui vise à comprendre les mouvements de l'énergie.

Un deuxième aspect important à retenir, qui précise la conception de globalité, est que cette médecine se fonde sur une compréhension du monde basée sur deux principes en opposition

---

<sup>1</sup> La proposition de ce stage d'échange entre aïkido et shiatsu est venue de la part de Xavier Boucher, que je tiens en préambule, à remercier chaleureusement.

paradoxale ou en complémentarité d'une unité à se faire. Ces deux principes, appelés *yin* et *yang* (en japonais, le *in* et le *yo*), organisent et composent l'ordre « naturel » de toutes choses dans le monde et de leurs mouvements (l'ordre naturel des choses, en ce sens-là, se réfère à une notion d'équilibre et de sa recherche, non au fait de la naturalité d'un monde donné en tant que tel et immuable).

L'être humain, parmi les autres êtres animés et inanimés du monde, est le produit de l'interaction de l'énergie de la terre, *yin* et de l'énergie du ciel, *yang*. Cet être humain est donc sous influence du macrocosme, l'univers, la nature. Pour cette médecine, les mouvements et changements du *yin* et du *yang*, et leurs interactions, représentent des cycles de transformations successifs dont la création - la vie -, et l'extinction - la mort – font partie. Ces cycles s'appliquent aussi bien à la nature, à tout phénomène, ainsi qu'à l'homme.

L'approche orientale décrit donc un corps-univers, qui est lui-même composé des aspects du *yin* et du *yang*, étiré entre son propre ciel et sa propre terre microcosmiques. Les souffles, le *ki*, circulent dans ce corps-univers, en rapport avec les souffles macrocosmiques, le *ki* du ciel et de la terre, au rythme des saisons, des jours et des nuits.

### ***L'énergie s'organise***

Sur le socle de ce principe générique des mouvements du *yin* et du *yang*, de cette partition d'une unité entre ces deux corollaires paradoxaux, s'est développé, au IV<sup>ème</sup> siècle avant notre ère, un système qui fait suite à une recherche de sens relatif aux relations que l'homme entretient avec son environnement. Il s'agissait d'effectuer une typologie, un classement pour comprendre et cerner cette énergie qui se modifie, se transforme, se disperse, se solidifie et prend forme. C'est de cette époque que les médecins ont fondé leur compréhension des causes des maladies, et de leur évolution, sur le modèle analogique des corrélations entre les cycles des saisons et les organes profonds du corps et des viscères.

Cinq mouvements/formes ont été ainsi reliés à certains éléments de la nature et ont été considérés comme cinq expressions du *ki*, cinq expressions de mouvements, d'interactions du *yin* et du *yang* : il s'agit bien d'une énergie qui se meut, qui interagit, qui se transforme et qui s'incarne durablement ou passagèrement en une forme ou une autre. Cette relation de l'homme à son macrocosme suit le rythme des saisons : le printemps, l'été, l'automne, l'hiver et une cinquième saison qui s'intercale entre l'été et l'automne. Cette cinquième saison est souvent placée au centre d'un cercle autour duquel s'articulent les autres saisons, en tant que moyeu d'une roue qui dynamise les autres saisons.

### ***Mise en relation des éléments de la nature avec nos organes***

Nous avons le printemps/bois lié au foie (le développement, l'accroissement de l'énergie), l'été/feu lié au cœur (l'enthousiasme, la joie), l'automne/métal lié aux poumons (le renoncement à ce qui est devenu inutile, le décroissement de l'énergie), l'hiver/eau lié aux reins (une énergie qui végète car elle reprend ses forces) et enfin le cinquième élément d'entre-saison/terre – placé après l'été - lié à la rate et au pancréas (la stabilité et la tranquillité, l'énergie des récoltes) autour duquel les autres éléments s'organisent.

Ces cinq formes d'expression du vivant forment un cycle d'engendrement ou de production d'un élément de la nature à l'autre, et d'un organe à l'autre. Ces cycles suivent une suite logique de relations de causes à effets, mais en réalité se combinent, se compliquent allègrement et expriment en fin de compte toute la complexité des manifestations et des transformations de l'énergie.

### ***Les méridiens – une activité en réseau***

Le système des méridiens, issu de la médecine traditionnelle chinoise, est très ancien. Ce système est connu grâce à une pratique continue de l'acupuncture, soutenue par les grands

livres classiques, tels que le *Livre de l'Empereur jaune* (*Neijing, Suwen et Lingshu* - II<sup>ème</sup> siècle avant notre ère).

Comme nous l'avons relevé, la médecine chinoise prend en compte la globalité de la personne dans son environnement, et le système des méridiens est la carte permettant d'approcher, de comprendre et d'agir sur les mouvements énergétiques traversant l'être humain.

Les méridiens sont définis comme des canaux dits subtils par lesquels circule le *ki*, propre à toutes les fonctions vitales.

En japonais, le terme *keiraku*, qui désigne les méridiens, évoque l'idée d'un tissu fait de mailles, d'un entrelacs de fils verticaux et horizontaux. Le système des méridiens s'étire donc du haut vers le bas du corps, du bas vers le haut et sur les côtés. Ce système met en évidence les liens entre la surface du corps et les organes profonds auxquels ils sont rattachés. Il est important, cependant, de retenir que selon les textes chinois, la relation entre le méridien et l'organe existe par rapport à la fonction de celui-ci plutôt que par rapport à l'organe lui-même.

Lorsque nous parlons du *ki*, nous parlons également du sang, *kestu*, qui tous deux relient nos organes - le sang étant la manifestation la plus concrète de l'énergie -. Pour le praticien, les méridiens sont ainsi considérés comme une expression du vivant, du *yin* et du *yang* et rendent compte de l'état de la circulation de l'énergie et du sang.

On parle alors et à la fois de matières tout à fait concrètes et matérielles : le sang, les organes dits pleins car très irrigués (foie, reins, cœur, rate, etc.), les organes dits creux (vésicule biliaire, vessie, estomac, gros intestin, etc.), les muscles, tendons, cheveux, etc. Mais également d'autres matières, tout à fait concrètes également, bien que non matérielles que sont les émotions, les pensées, les intentions.

Il y a donc bien cet aspect de globalité que nous retrouvons et surtout de *continuum* qui s'opère entre matière physique qui tend vers l'immatériel – les pensées, rêves, émotions - et à partir de l'immatériel revient, retourne à la matière qui s'organise, se solidifie, se structure.

### ***Conception de la santé et de la maladie selon la vision orientale***

Pour la vision orientale, santé et maladie sont en étroite interrelation. Selon cette approche, nous oscillons toujours entre santé et maladie, nous sommes ainsi toujours en recherche d'équilibre.

Pour le praticien, les maladies sont utiles pour connaître nos faiblesses ainsi que celles de notre environnement. La connaissance des rythmes alimentaires, ceux du sommeil, de la respiration, la qualité de l'alimentation et aussi plus globalement la façon de vivre et penser les relations au monde et aux autres - ce dernier aspect représente l'aspect le plus immatériel de l'expression de l'énergie – va permettre de cerner le style de vie de la personne en souffrance.

Ainsi, si certains mouvements naturels inhérents au bon fonctionnement du corps/esprit ne se font plus, l'unité de la personne va se trouver perturbée. La communication entre l'énergie - *ki* - et le sang – *kestu* -, va l'être également. La circulation des énergies étant entravée, la maladie va s'installer, plus ou moins profondément. Le manque d'adaptation aux changements de la vie – personnelle/microcosmique, sociétale/macrocossmique - ne convenant plus, ils ne permettront plus une bonne communication entre le *ki* et le *kestu*.

Par exemple, trop de stimulation, qui peut devenir permanente - ce que l'on nomme le stress - perturbe les systèmes nerveux et hormonaux, et déséquilibre les aspects du *yin* et du *yang*, voire inverse les courants énergétiques.

Les facteurs environnementaux, de l'histoire sociale, individuelle et psychologique, un certain nombre de comportements - qui peuvent être des dispositions intérieures non conscientes - créent des tensions, des raideurs, des déformations qui s'inscrivent dans le corps et vont perturber la communication entre le *ki* et le *kestu*.

C'est donc bien à cette lecture des signes du corps que va s'intéresser le praticien, signes qui imprègnent la personne qui souffre et qui constituent des informations que le praticien va utiliser quant au diagnostic et au traitement à porter.

Pour résumer, la maladie étant considérée comme une partie de la vie, elle nous permet de comprendre les principes de leur fonctionnement. Pour la médecine traditionnelle chinoise, la maladie étant une expression de la vie elle-même, celle-ci est comprise comme un déséquilibre passager des forces *yin* et *yang*, qu'il s'agit de rééquilibrer.

Nous pouvons donc suggérer une définition du shiatsu moins prosaïque que celle, très descriptive, proposée en préambule et pouvons le comprendre comme voie et recherche axée sur la compréhension de la vie, de l'équilibre entre santé et maladie et comme cheminement et étude pour entrer en contact avec les aspects les plus intérieurs et cachés du fonctionnement du vivant.

### ***Principes de bases de la pratique : ouvrons la boîte à outils***

Les composantes techniques proposées pour la pratique du shiatsu peuvent être résumées par ces quelques principes : stabilité et perpendicularité qui vont engendrer une troisième qualité que constitue la concentration.

**Stabilité** : une bonne stabilité signifie que le praticien est bien centré et installé dans son *hara*. Une posture centrée et stable met le praticien en confiance et cette confiance va se répercuter sur les perceptions du *jusha* – le receveur/patient -. Le centrage du praticien va apporter un bon équilibre intérieur, ce qui va faciliter la communication avec soi-même et également favoriser la communication avec son patient et l'écoute de l'énergie du *jusha*. Les perceptions – de part et d'autre - vont s'affiner.

Une bonne stabilité est synonyme qu'une bonne distance de travail a été trouvée par rapport au *jusha*. C'est d'ailleurs une perception, un sentiment qu'il s'agit de retrouver à chaque fois : le travail évolue et la distance change. La stabilité est donc à réajuster constamment.

**Perpendicularité** : la perpendicularité peut se mettre en place grâce à une bonne stabilité et réciproquement la stabilité permet une bonne perpendicularité. La perpendicularité représente une recherche d'un angle de 90° entre le corps du *jusha* et la pression du pouce ou de la main. Les pressions et appuis peuvent alors être axés avec précision. La relation aux divers centres, dont le *hara* du *jusha*, peut alors être trouvée et ceci avec le minimum d'effort et de contrainte. Ce genre de pression va permettre de stimuler le système parasympathique qui va calmer le *jusha* : sa respiration, l'activité de ses divers organes, ses pensées. La perpendicularité aide le processus d'abandon à la force de gravité. Les tensions vont se relâcher, l'effet de la pression du pouce et des mains va se faire de manière encore plus efficace. C'est ainsi que l'énergie va circuler au mieux et le processus d'auto-régénération et d'auto-guérison se mettre en place.

**Concentration** : grâce à la stabilité et la perpendicularité vont se développer concentration et lâcher-prise. Nous trouvons, dès lors, l'action la plus significative en shiatsu : celle du lien praticien-*jusha* qui va se déployer au sein d'une « bulle d'échange », en général, non-verbale. Cette qualité de l'échange permet la mise en place d'une posture physique et mentale propre à travailler l'énergie qui consiste à bouger, à la fois, le *ki* du *jusha* et le *ki* du praticien et constituer une relation psychocorporelle très particulière et caractéristique au shiatsu.

C'est certainement à partir de cette expérience que l'on peut rencontrer le fondement de la recherche du rénovateur du shiatsu, Masunaga Shizuto (1925-1981), qui qualifia sa pratique de *Zen Shiatsu*<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Shizuto Masunaga, *Zen Shiatsu. Comment rééquilibrer le Yin et le Yang pour une meilleure santé*, Paris, Ed. Guy Trédaniel, 1985

### ***Do in ankyo***

L'approche manuelle par le biais des pressions des pouces et des mains permet d'agir simultanément, rappelons-le, sur le réseau du sang et de l'énergie ainsi que sur les structures osseuses et musculaires. Cette approche manuelle est issue d'un principe ancien de la médecine chinoise dont Me Masunaga s'est inspiré. Il s'agit du *do in an kyo*, qui est une combinaison de techniques *ho* (tonification) et *sha* (dispersion/sédation) - le *ho* sera utilisé dans les tendances chroniques des déséquilibres et le *sha* dans les cas plus aigus. Mais en général, ces deux techniques sont combinées.

Le *do in ankyo* est donc l'action d'étirement des membres pour ouvrir les canaux énergétiques – les méridiens - pour favoriser la circulation du *ki/ketsu* ; les mains faisant office de pont entre les différentes parties du corps qui sont travaillées.

Le détail de la signification de cette expression pourrait être la suivante :

*Do* : ouvrir - les méridiens - et stimuler les passages de l'énergie et des différents liquides corporels qui sont mus à cette occasion.

*In* : étirer les muscles, tendons.

*An* : équilibrer le flux du *ki* par la pose, selon les termes de Me Masunaga, de la « mother hand » - une main tranquille et rassurante qui soutient le travail de l'autre main.

*Kyo* : étirer, mobiliser les membres, les articulations pour ouvrir les passages entre os, muscles et tendons.

Stabilité et calme pour la tonification, étirements des membres et mouvements plus rapides, pour la dispersion : ces deux techniques visent à ouvrir les méridiens et corriger le mouvement des énergies sur ses trajets pour rétablir une meilleure circulation du *ki/kestu* et renouveler l'énergie.

Le travail proposé par la méthode shiatsu Iokaï de Me Masunaga est donc la suivante :

- l'étude des textes anciens et la compréhension des principes de la médecine chinoise, de cette conception de globalité et de *continuum* entre énergie physique et énergie psychique.

- les quatre diagnostics - *bo shin* (observation générale) – *bun shin* (observation auditive) – *mon shin* (dialogue) – *sestu shin* (observation par le toucher du *hara* et des méridiens) pour comprendre la vie, l'énergie du patient.

- le travail d'étirement et de mobilisations articulaires en rapport avec les méridiens.

- le toucher subtil des méridiens qui participe à atteindre le cœur de la pratique consistant à « écouter » par le toucher, les organes vitaux profonds - les *tsang* - pour que se rééquilibrent les zones en trop plein (*jitsu*) ou en vide d'énergie (*kyo*).

La mise en route de la circulation de l'énergie crée une atmosphère de « prise de conscience » mutuelle de purification et de clarification des organes et engendre une répercussion sur le mode de perception et de compréhension du fonctionnement de son corps et des implications du mode de vie dans le processus de déséquilibre/équilibre. Idéalement et par le biais de cette connaissance perceptive et réflexive, l'activité humaine pourra s'articuler aux changements de la vie et aux cycles saisonniers pour optimiser son énergie.

L'approche thérapeutique manuelle du shiatsu se distingue notamment de certaines autres pratiques manuelles par son influence déterminante sur le système nerveux parasympathique qui calme les fonctions du corps, et qui est en relation avec le système neuro-végétatif. Les battements du cœur deviennent plus lents, la respiration devient plus ample et profonde. Par ailleurs, l'approche dynamique et dispersante de l'énergie, participe paradoxalement d'un retour au calme pour retenir, harmoniser et régénérer l'énergie interne.

Nous pouvons encore compléter nos diverses définitions proposées et considérer le shiatsu en tant que recherche et compréhension de l'expression du vivant se basant sur un art de la communication. Communication de soi-même à soi-même et vers ou avec le monde extérieur,

en l'occurrence vers le *jusha* que vous traitez. Cette relation est amorcée par les différents diagnostics qui visent à développer les perceptions du praticien engageant une attitude ouverte et attentive.

C'est la raison pour laquelle, le futur praticien est préalablement astreint à un certain nombre de pratiques corporelles, notamment celles du *do-in* et du *zazen* lui permettant d'entrer en rapport avec sa corporéité et sa présence au monde. Il s'agit d'apprendre à se centrer et essayer de garder un corps détendu, ce qui sous-tend la pratique d'exercices d'apprivoisement du corps et de maîtrise de l'esprit. Il s'agit également de trouver un équilibre entre l'action dirigée vers l'intérieur de soi-même et l'attention dirigée vers le *jusha*.

## Conclusion

### *Quelques analogies entre shiatsu et aikido*

Les termes de centrage, concentration, adaptation et communication qui ont été utilisés pour qualifier le shiatsu apparaissent certainement familiers pour ce que nous essayons de mettre en jeu dans la pratique de l'aikido.

Ces termes renvoient plus précisément à quelques principes qui organisent les pratiques traditionnelles japonaises, notamment par la notion de forme - *kata* -, réceptacle de savoirs, qui va soutenir une concrétisation de l'énergie, sans modèle schématique fixe.

Les principes qui organisent ces deux pratiques vont justement suivre un mouvement qui, puisqu'il suit le « mouvement de la vie » (qui peut être une définition du *ki*), ne peut pas réellement être enfermé. La médecine orientale tente d'organiser une grande masse d'observations empiriques comme la pratique de l'art martial, elle-même, s'organise et se construit, au fur et à mesure, par sédimentations d'expériences historiques multiples.

Les voies du shiatsu et de l'aikido s'engagent donc sur ce terrain mouvant d'une relation entre pratique et théorie via théorie et pratique. Pratiques « en train de se faire », d'une adaptation à l'épreuve des principes structurant ces techniques.

D'ailleurs, gardons bien à l'esprit – et dans le corps – que pour la médecine orientale, la santé est synonyme, de la prise en compte, au fur et à mesure, des changements.

Tant en shiatsu qu'en aikido, la situation vécue est à chaque fois autre. En shiatsu, la santé du patient évolue et se renforce. Bien que travaillant les mêmes méridiens et les mêmes mobilisations d'étirement, les répercussions du travail auront des effets différents.

En aikido, de même, la situation est à chaque fois différente : l'espace et le temps changent, le rôle au sein de la relation change également. Il faut comprendre la situation, l'appréhender, s'adapter afin de pouvoir appliquer, la forme, le(s) principe(s) poursuivis et à respecter.

L'ambition du shiatsu est la sauvegarde de l'intégrité de la personne : l'homéostasie du corps/*psyché*, dérégulée, perturbée, va grâce à l'aide extérieure être remise en harmonie, en accord avec les forces qui les meuvent. L'aikido répond à ce critère d'intégrité : son action est bien de déconstruire – calmer au sens du shiatsu -, puis reconstruire une nouvelle intégrité en relation/participation et échange avec l'adversaire/partenaire.

Comme nous l'avons relevé, le shiatsu est un art de la communication, communication à soi-même et avec le monde extérieur et en ce sens, la communication tend vers un travail d'harmonisation. C'est une interprétation qui pourrait convenir à la définition de l'aikido, l'échange *uke/tori* est également affaire de communication, une relation d'altérité, le plus souvent non-verbale, comme le shiatsu.

Shiatsu et aikido sont donc des pratiques d'harmonisation des énergies, celles-ci étant aussi bien internes qu'externes et appellent, toutes deux, à une ouverture vers une compréhension des mystères du vivant.