

SHIATSU : L'art de se soigner avec les doigts

Interview de Philippe Ronce, spécialiste des thérapies énergétiques et auteur du manuel d'auto-Shiatsu : Le bon point au bon moment.

« shi » veut dire doigts et « atsu » veut dire pression. Le Shiatsu est donc l'art de se soigner en exerçant des pressions par les doigts. Philippe Ronce est spécialiste du Bouddhisme, spécialiste du Shiatsu et formateur agréé par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Il a également étudié l'Energétique auprès d'André Ratio, médecin et enseignant en Europe. Il nous apprend plus sur l'art de se soigner par le simple toucher.



Philippe Ronce vous êtes praticien de shiatsu, enseignant agréé par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel, que pouvez-vous nous dire sur cette médecine naturelle ?

Elle vient de la nuit des temps : les premiers hommes n'ont pas eu besoin de visiteurs extraterrestres pour découvrir l'acupressure ; en stimulant instinctivement avec leurs doigts des points précis de leur corps ils ont progressivement établi la carte énergétique du corps humain.

Rappelez-vous la trouvaille archéologique dans un glacier de ce tyrolien vieux de 4000ans : il avait des tatouages sur le corps reproduisant les points à se stimuler en cas de sciatique !

Ces mêmes premiers hommes, nomades ou sédentaires, ont aussi re-

gardé la pérégrination des astres sur la voûte céleste et pris conscience des effets que cela produisait sur la nature et leur corps : la chronobiologie était née. A certains moments, la stimulation de certains points donnait des résultats extraordinaires.

La transmission orale, puis écrite de ces savoirs a donc commencé. Au fil de l'histoire, l'occident comme l'orient ont connu des périodes noires, où ces traditions ont été oc-

« C'est l'essence de l'homme qui fait le travail de guérison » Sensei Nakazono. ■

cultées, détruites, perdues. Nous savons que les bûchers de l'inquisition en Europe, la révolution des gardes rouges en Chine, et plus simplement la disparition de nos grand mères ou grands pères aux bonnes mains nous a privés de ces héritages si précieux. Mais les étoiles tournent toujours dans le ciel, et la terre persiste à nous nourrir et éduquer, malgré sa maltraitance, et un jour ces savoirs ré-émergent des mains d'un traducteur, ou d'un maître japonais comme Sensei Nakazono, dont j'ai suivi les enseignements à partir de 1970.

J'ai tenté de transmettre dans mon

livre ce qui à mes yeux constitue l'essentiel d'une réappropriation de l'art de pouvoir enfin quelque chose pour soi-même et pour les autres. La réhabilitation d'une culture du toucher dans nos sociétés fait partie des enjeux cruciaux de l'époque que nous vivons.

J'ai appris que vous avez participé à des actions caritatives en région parisienne pour l'apprentissage de l'auto-massage aux personnes défavorisées. Parlez-nous en...Le massage est-il le soin gratuit pour tous ?

Dans les nombreuses paroles de sagesse que j'ai entendues il y a celle-ci : « on ne peut faire aux autres que les pas qu'on a faits soi-même ».

Dans mon chemin sans fin de pratiques et d'études, j'ai découvert que ceux qui s'intéressaient au shiatsu étaient tout d'abord et sans exception dans un processus d'auto-guérison. La première pratique que nous apprenait Sensei Nakazono était Misogi (l'automassage) et chaque session, chaque journée commençait par cela. Grâce à ces gestes, dont nous découvrons les effets sur nous mêmes, nous devenons capables d'aller vers les autres avec modestie et intrépidité tout à la fois, pour vérifier les qualités communes qu'avait le corps de l'autre sous nos mains.

Plus tard, un ami parisien qui faisait partie d'une organisation caritative assez ouverte pour admettre des bénévoles de toutes traditions

et cultures, m'a proposé de les aider à servir des repas aux SDF. Un certain nombre d'idées circulaient déjà, concernant ce qu'on peut offrir à quelqu'un qui a perdu jusqu'à un lieu pour dormir, pour qu'il retrouve le goût de prendre soin de lui.

« Pour retrouver notre vitalité et redonner à nos actes leur pleine efficacité, nous avons simplement besoin de synchroniser notre corps et notre esprit ». ■

Extrait du Bon point au bon moment.

Un moine zen juif-américain du nom de Bernie Glassman défrayait la chronique car il avait mis au point, dans le Bronx à New York, un réseau extrêmement efficace de réintégration sociale des SDF (plus de 80% de succès) basé sur l'appui fourni à ceux-ci d'un travail, d'un lieu de vie et de moyens de santé. (cf l'un de ses livres : « l'art de la paix » chez Albin Michel). Ma proposition était (et reste) la suivante : le shiatsu n'est certainement pas la panacée universelle, mais il donne à tout être humain qui le souhaite la capacité de rencontrer son pouvoir de guérison. Cette découverte à elle seule est ce qui permet à un être humain, SDF ou pas, de se reconstruire dans la dignité.

Pratiquant du Bouddhisme, vous enseignez aussi l'application des techniques contemplatives au développement de l'attention, de l'intention et de l'intuition. Tout est question d'énergie c'est bien cela ?

Ou plutôt : il n'y a qu'énergie, science et spiritualité sont au moins d'accord sur ce point. Simplement, ce qui fait la différence entre le geste d'un guérisseur authentique et celui d'un débutant, même bien intentionné c'est précisément sa capacité à être engagé de tout son être dans l'instant présent et à se relier aux ressources disponibles de l'environnement, ainsi

qu'à celui qui lui demande guérison. Cette capacité est parfois un don de naissance, mais même dans ce cas il y a toujours un processus incontournable de développement personnel, de transformation. Transformation de quoi, me direz vous ? Transformation de notre vision des choses, par exemple. Quand nous découvrons, dans l'autoshiatsu notamment (qui n'est rien d'autre qu'une pratique contemplative) que nous avons bien en nous un pouvoir de guérison, que notre corps, comme disait Alice Miller, « ne ment jamais », nous entrons enfin en amitié avec nous mêmes d'une façon totalement saine, qui transcende le narcissisme et la dépréciation de soi. Nous pouvons enfin proclamer : je ne suis pas ce qu'ils ont fait de moi. »

Dans les premiers exercices proposés dans le livre vous invitez d'abord le lecteur à "se préparer mentalement" avec cette phrase : «Puisse mon pouvoir de guérison sur moi-même puiser dans l'environnement ce dont j'ai besoin et y libérer ce dont je n'ai plus besoin». L'Homme est donc une géante cellule vivante qui échange en continu avec un environnement varié pour prendre ce dont il a besoin (nutriments) et rejeter ce qui l'alourdit (déchets)... Afin d'être toujours en équilibre: Homéostasie ?

Cette petite phrase est très puissante dans le recadrage qu'elle provoque : c'est MON pouvoir de guérison (que je croie à son existence ou pas) qui effectivement guide mes gestes de réalignement avec les énergies disponibles dans ce moment et cet envi-

ronnement précis. C'est mon pouvoir de guérison qui ouvre et ferme les vannes à ce dont tout mon être a besoin, qui envoie à recycler tout ce qui en moi est obsolète, cause de souffrance et de croyances limitantes. En prononçant cette petite phrase, nous

nous conférons (peut être pour la première fois) le pouvoir d'entrer en contact de façon efficace non seulement avec notre corps mais avec sa nature profonde, indemne, d'où toute guérison provient.

Le livre est aussi riche en informations que pratique pour apprendre à faire des exercices tout seul chez-soi. Les exercices requièrent (juste) de l'attention, de la lenteur (dans le geste) et de la bienveillance envers soi si l'on peut dire...(pour toucher des points précis de son propre corps). Nous devons désapprendre la fâcheuse habitude de courir tout le temps ?

De courir loin de soi, comme s'il fallait se fuir, oui. C'est le défi de notre époque, où l'on passe son temps à tenter de rattraper tout à la fois le temps perdu, au futur comme au passé, au lieu de se faire à l'idée que seules les choses faites au bon moment sont fructueuses. Et ce bon moment c'est juste maintenant.

La dernière partie de mon livre met à portée de mains (les vôtres) les ressources prodigieuses que dispensent le Ciel et la Terre (nos deux axes d'ancrage essentiels) à chaque heure de nos vies, quand nous acceptons d'être simplement centrés dans notre ventre et de stimuler les points qui nous relient à eux. Je ne peux que vous encourager à faire ce pas envers vous-même et à vous accorder le luxe de ces retrouvailles. Et si le doute vous assaille encore, venez faire un de mes stages de familiarisation !

Propos recueillis par Sondès Khalifa

Dans les arts martiaux ... « Vaincre l'autre ne consiste pas à le terrasser mais signifie conquérir son cœur ». Cette vision qui différencie les arts martiaux des sports de combat est l'élément constitutif de l'état d'esprit du soin en Orient. On ne lutte pas contre la maladie, on maintient, voire restaure si nécessaire, l'état de santé.

Extrait du Bon point au bon moment.