

Cette discipline compte quarante adeptes

Publié le 28/11/2017



Au centre Masanori Okamoto et Hervé Ligot, professeur à Clairefontaine-en-Yvelines.

Enseigné à Clairefontaine-en-Yvelines, le shiatsu ne cesse de gagner des adeptes. Des stages sont organisés et ils attirent beaucoup de monde...

Réalisatrice de documentaires pour la télévision, Charlotte Quinette a posé sa caméra, le temps d'un week-end prolongé. Durant trois jours, à Clairefontaine-en-Yvelines, elle a participé, parmi soixante autres personnes venues de toute la France et du Luxembourg, au stage de shiatsu organisé par la fédération française de shiatsu traditionnel.

Voix intérieure

Un événement pour tous car Masanori Okamoto, maître dans cette discipline, a fait spécialement le voyage depuis Tokyo pour encadrer ce stage.

À Clairefontaine-en-Yvelines, le shiatsu ne cesse de gagner des adeptes parmi tout le sud-Yvelines. Vice-président de la fédération française, Hervé Ligot encadre les cours chaque mardi soir et chaque mercredi soir, à la salle polyvalente. Cette discipline du corps et de

l'esprit, bénéfique pour l'un comme pour l'autre, demande un long apprentissage. « Il faut quatre années pour maîtriser toutes les bases. Chaque séance de cours dure 3 h 30 », explique Hervé Ligot.

Charlotte Quinette a découvert le shiatsu « par hasard ». Enfin, le pensait-elle : « Tous ceux qui se mettent à cette pratique découvrent, au final, que cela ne doit rien au hasard. Au début, le processus vous remet en question et vous bouscule un peu dans vos habitudes, dans vos rapports avec les autres, dans votre façon de vous nourrir. »

Pour Charlotte, le shiatsu est d'abord une quête vers le bien-être et l'équilibre : « Dans un monde où il faut toujours aller plus vite, le shiatsu vous aide à trouver votre voix intérieure, à prendre du recul, à regarder les choses autrement et à être beaucoup plus bienveillant et à l'écoute d'autrui. »

Pratique. Le prochain stage de shiatsu aura lieu dimanche 10 décembre à la salle polyvalente de Clairefontaine-en-Yvelines. Un stage de découverte. Renseignements et inscriptions au 06.15.35.70.68.

Pascal Boursier