

# Shiatsu : les racines

LE SHIATSU N'EST PAS UNE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE. IL S'INSCRIT DANS LE DOMAINE DE LA PRÉVENTION, DU BIEN-ÊTRE ET DU CONFORT DE LA PERSONNE. ISSU DES TRADITIONS CORPORELLES JAPONAISES, LE SHIATSU S'EST ENRICHİ DES APPORTS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE. AVANT DE CONNAÎTRE DE NOUVELLES ÉVOLUTIONS AU CONTACT DE L'OCCIDENT.



Il existe une grande variété de pressions dans le shiatsu...

**D**ans tous les pays du monde, il existe des traditions corporelles basées sur la main. Au début de notre ère, au Japon, des techniques manuelles, nommées *teate*, auraient été pratiquées. Au VII<sup>e</sup> siècle, la médecine traditionnelle chinoise se propage au Japon. Son étude et son adaptation sont appelées *kampô*, ce qui signifie la méthode ou voie (*pô*) de la dynastie chinoise des Han (*kam*). Outre l'acupuncture, la moxibustion et la pharmacopée chinoise, le *kampô* comprend des techniques de massages, nommées *an-mo* ou *tuina*. Ces techniques évoluent et prennent le nom japonais de *anma*. Elles connaissent leur apogée durant l'époque Edo, de 1616 à 1867.

## Namikoshi codifie le shiatsu

En 1868, l'époque Meiji débute au Japon. Le pays s'ouvre après un isolement volontaire de deux siècles. L'occidentalisation du pays s'accompagne de l'essor progressif d'un militarisme nationaliste auquel le bouddhisme japonais est associé. La médecine et les disciplines manuelles occidentales sont imposées par le pouvoir. Les techniques traditionnelles, qui faisaient appel à des vibrations, percussions et étirements, sont délaissées. L'*anma* devint une spécialité quasi réservée aux non-voyants, qui l'exercent après obtention d'un diplôme d'État.

« La naissance du shiatsu rappelle celle du *cham-pagne* en Seine-et-Marne et, en même temps, près de Turin, note Gabriel-Enzo Cimino, président de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST). Des personnes, formées de la même manière au massage traditionnel *anma*, ont affiné les techniques les plus efficaces qui puissent être enseignées sans étude de la méde-