



# et les maîtres

*cine traditionnelle.* » L'esquisse des premiers protocoles de pressions du shiatsu est décrite en 1827 par Shinsai Ota dans son livre *Am-puku Zukai*, rappelle la FFST. Ces techniques insistent sur la pression (*atsu* en japonais) des doigts (*shi*) à la place des massages. Au début du xx<sup>e</sup> siècle, le mot shiatsu apparaît pour la première fois dans le livre de Tenpeki Tamai, *Shiatsu Ryoho*.

C'est Namikoshi qui œuvrera de façon décisive pour la reconnaissance du shiatsu par le gouvernement japonais. Né en 1905 sur l'île de Shikoku, il découvre les techniques manuelles, à l'âge de sept ans. « *Il a commencé par travailler avec sa mère, qui souffrait de polyarthrite rhumatoïde, indique Enzo Cimino. Il a constaté qu'il obtenait davantage de résultats positifs s'il exerçait une pression que s'il réalisait un massage.* »

« *Namikoshi élabore un protocole de 79 lignes de points à presser, situées sur 35 régions du corps, poursuit Enzo Cimino. Il ouvre sa première "clinique de shiatsu" en 1925. Comme il aurait été délicat de la diriger sans diplôme, il devient titulaire d'un diplôme d'anma, mais pratique le shiatsu.* » En 1940, Namikoshi ouvre la première école de formation de praticiens en shiatsu. Il se bat pour sa reconnaissance, et l'obtient, en 1955, du ministère de la Santé du Japon.

## Les doigts et la paume

Dans son livre *Shiatsu*, Namikoshi insiste sur « *l'utilisation correcte* » des doigts et de la paume, les « *points de pression* », l'application et le degré de pression. Bien qu'il emploie surtout la main, il existe une grande variété de pressions dans son shiatsu. « *Elles sont exercées par les doigts, détaille Enzo Cimino. Elles sont appliquées avec la seule extrémité des*

*pouces séparés... avec le bout des pouces croisés et posés l'un sur l'autre... avec les pouces parallèles... avec l'extrémité des pouces réunis sans être superposés... avec les index, renforcés par l'extrémité du médius de la même main posée dessus... En résumé, on utilise la pression des pouces, de deux ou trois autres doigts, voire de la paume.* »

« *Le travail de Namikoshi ne portait pas sur les méridiens, précise-t-il. Il a débarrassé le shiatsu de tous les termes issus de la médecine traditionnelle chinoise et du kampô japonais.* » Voulant la reconnaissance du shiatsu au Japon, il avait compris qu'il ne pourrait obtenir gain de cause s'il utilisait la terminologie chinoise du kampô. « *Mais en examinant les protocoles de pratiques de shiatsu de Namikoshi, on retrouve trois lignes sur les bras ou les jambes, qui correspondent bien au parcours des méridiens.* »

## Masunaga et le retour de la médecine traditionnelle chinoise

Un autre maître influence le développement du shiatsu. Masunaga naît à Kure en 1925. Sa famille s'installe à Kyoto dès 1930. Sa mère, frappée par les vertus du shiatsu, invite à des séminaires les plus grands praticiens, comme Tenkei Tamai, qui partagent alors la vie du foyer. Masunaga découvre le shiatsu avec ses parents. « *Il fait ses études à l'université de Kyoto, obtient un diplôme de psychologue, poursuit Enzo Cimino. Il est embauché par Namikoshi pour enseigner la psychologie dans son centre. Par ailleurs, il étudie la médecine traditionnelle chinoise, en reprend la terminologie et réintroduit les éléments que son prédécesseur avait mis de côté.* » Pour un même patient, un praticien de l'école de Namikoshi va appliquer le shiatsu sur tout le corps, alors qu'un praticien de l'école de Masunaga va •••/•••

## SOMMAIRE DU DOSSIER

PAGE 20 Shiatsu : les racines et les maîtres  
PAGE 23 Faire pression, tout un art

PAGE 25 Trouver l'attitude juste  
PAGE 27 Fiches pratiques