

.../... d'entre eux.

Masunaga examine le *kuatsu*, les techniques réparatoires des judokas. On y exerce des pressions avec le coude, le genou ou le pied. Absentes de l'école de Namikoshi, elles apparaissent alors dans cette nouvelle approche. « *Après avoir travaillé ensemble sept ans, Namikoshi et Masunaga se séparent en raison de divergences sur les implications de la médecine chinoise dans le shiatsu, poursuit le président de la FFST. Contrairement à l'école du premier, l'école du second ne sera jamais reconnue au Japon. Mais elle est très diffusée dans le monde.* »

Disperser le plein, tonifier le vide

Cofondateur du collège de shiatsu britannique en 1986, Cliff Andrews a été l'assistant, à New York, de Pauline Sasaki, élève de Masunaga. Il insiste sur les apports de cette école. « *La technique de Namikoshi consiste à appuyer sur le point choisi, avec diverses parties d'une ou des deux mains, rappelle-t-il. Masunaga a développé la notion de zone pleine (jitsu) et zone vide (kyo), perçues sous le doigt. Sa technique vise à disperser le plein et à tonifier le vide.* » Ainsi s'effectuent le diagnostic et le traitement. Le praticien sent comment se répartissent dans le corps les zones trop actives ou affaiblies. Avec des pressions courtes ou prolongées, douces ou insistantes, il s'efforce de tonifier les premières, d'apaiser ou disperser les secondes.

Masunaga ajoute la « *technique à deux mains* ». « *L'une est placée sur la zone pleine, l'autre sur une zone "vide", proche et attirant moins l'attention* », dévoile Clifford Andrews. *Cela peut aider à discerner la zone kyo, plus creuse ou "vide" et plus difficile à détecter. Les deux mains ainsi placées, je ressens la correspondance entre les deux.* » Il pose une main sur mon épaule, un peu tendue par une tendinite. « *La zone la plus "pleine", c'est l'épaule !* clame Clifford. *Si je compare avec ce que l'autre main sent, cette zone du bras est plus "vide".* » L'équilibre est rétabli quand le plein, ou *jitsu*, a été dispersé ; et le vide, ou *kyo*, s'est rempli.

Shiatsu cinétique et sotaï Les apports de la biomécanique

Un troisième groupe d'écoles de shiatsu s'enrichit de recherches en biomécanique. « *La "réflexion cinétique" est un mélange des techniques développées par Namikoshi et Masunaga, avec des dosages différents selon les*

courants, auxquelles viennent s'ajouter des étirements, indique Enzo Cimino. Cette école est dérivée de recherches sur le mouvement. Ils sont basés sur des observations de bébés, notamment le "travail en x" de leurs membres – bras droit et jambes gauche ou bras gauche et jambe droite – lorsqu'ils se déplacent à quatre pattes. Le praticien de ce style va examiner les mouvements et le travail musculaire de la personne. La séance de shiatsu sera basée sur l'identification des zones qui fonctionnent ou non. »

L'intérêt d'un médecin généraliste japonais, le Dr Keizo Hashimoto, s'est porté sur les applications anti-douleur de l'acupuncture et du shiatsu. « *Il conçoit le sotaï à partir de ce travail, indique Alain Leguevel, praticien de shiatsu et membre du comité pédagogique de la FFST. Ce type de shiatsu fait l'objet d'une reconnaissance, au Japon, dans les années 1970.* » Il est introduit aux États-Unis par Taichi Sorimachi.

Réduction des tensions

« *Le sotaï prend en compte de nombreux éléments de la vie quotidienne, poursuit-il. Ce sont la respiration, l'alimentation, les mouvements du corps, l'état psychique et l'environnement.* » Un test de mobilité physique est réalisé avant chaque exercice de sotaï. Il permet de vérifier si le côté droit ou gauche du corps est plus souple. « *Dans le sotaï, le praticien analyse aussi les mouvements de la personne, réalisés contre la résistance qu'il leur impose.* » Cela permet d'évaluer la motricité fonctionnelle : les façons de travailler des divers segments du corps.

Le shiatsu myo-énergétique a été développé par Hiroshi Iwaoka. « *Dans ce shiatsu, le praticien porte son attention sur les lignes de tendons et de muscles, explique Charles Gamet, praticien de shiatsu et vice-président de la FFST. Les pressions peuvent être exercées avec les pouces les doigts, les paumes et les coudes. Ce type de shiatsu insiste sur la réduction des tensions et contribue à rétablir l'équilibre postural. Iwaoka se base sur l'observation du dos par la palpation, en fonction des pathologies. Cela permet d'élaborer la séance de shiatsu proposée.* »

Shiatsu yin et koho

D'autres écoles existent au sein de la FFST. Parmi celles dont les membres sont les plus nombreux, citons celles de Bernard Bouheret et Pierre Clavreux.

● RICHARD BELFER