

HERVÉ LIGOT

Vice-président de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel

Avant-propos du Docteur Véronique Francini

médecin urgentiste et chef de service de l'unité des soins de la douleur à l'hôpital de Rambouillet

# LE GRAND LIVRE DU SHIATSU ET DU DO-IN

Inclus :  
10 vidéos  
pas-à-pas  
à télécharger

pour harmoniser ses énergies

**STRESS, FATIGUE, DOULEUR... MESSAGES ET AUTOMASSAGES  
POUR UN MENTAL GAGNANT ET UNE VITALITÉ RETROUVÉE**



L E D U C . S  
E D I T I O N S

# LE GRAND LIVRE DU SHIATSU ET DU DO-IN

**Anxiété, manque de confiance en soi, migraine, problèmes de sommeil, troubles liés au cycle féminin, récupération après le sport... Le shiatsu (pressions de points sur le corps à faire à deux) et le do-in (automassages) sont des solutions naturelles pour garder un moral d'acier, rester en pleine forme, prévenir et guérir les maux du quotidien.**

Découvrez dans ce livre très complet qui s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux initiés :

- **le B.A.-BA du shiatsu et du do-in** : bien comprendre la circulation de l'énergie dans le corps et localiser les points pour l'équilibrer ;
- le rôle clé des émotions, facteurs possibles de déséquilibre ;
- **une boîte à outils complète** : pour apaiser le mental (combattre le stress...) ou le physique (jambes lourdes, yeux fatigués...) ;
- **des pratiques détaillées** à utiliser à tout moment de la journée, seul, en couple, sur son enfant...
- de nombreuses illustrations : des photos « pas à pas » et des dessins explicatifs pour **adopter tout de suite les bonnes postures et les bons gestes.**



**Inclus : 10 vidéos pour bien repérer les points de pression, appliquer des routines bien-être « clés en main » selon les saisons, prévenir le mal de dos, s'endormir facilement et travailler sa respiration. Scannez ce code pour les télécharger !**

Hervé Ligot est vice-président de la Fédération française de shiatsu traditionnel, au sein de laquelle il a ouvert son école en 2006. Il propose une pratique en accord avec la nature et les mouvements naturels de la vie, ceux-là mêmes qui favorisent un « état d'être » propice à, ou précurseur d'une bonne santé. Avant-propos du **Docteur Véronique Francini**, médecin urgentiste et chef de service de l'unité des soins de la douleur à l'hôpital de Rambouillet.

ISBN 979-10-285-0314-7



18 euros  
Prix TTC France

LE D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré  
Suivi éditorial : Manuella Guillot  
Correction : Marie Minuit  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Sébastienne Ocampo  
Photographies : Daniel Hess

© 2017 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0314-7

HERVÉ LIGOT

Vice-président de la Fédération française de shiatsu traditionnel  
Praticien et enseignant de zen-shiatsu

# LE GRAND LIVRE DU SHIATSU ET DU DO-IN

POUR HARMONISER SES ÉNERGIES



L E D U C . S  
E D I T I O N S



*À Pascale, à Muriel*



# Sommaire

Préface de Claude Didier	9
Avant-propos du Dr Véronique Francini	11
Introduction	13

## **PARTIE 1**

<b>LES GRANDS PRINCIPES DU SHIATSU ET DU DO-IN</b>	<b>21</b>
1. Le B.A.-BA	23
2. Les valeurs du shiatsu	41
3. Le <i>ki</i> ou l'énergie circulante	49
4. Les émotions ou la mise en mouvement de l'énergie	71
5. Le bilan énergétique	87
6. Les bases du shiatsu	105

## **PARTIE 2**

<b>LE SHIATSU : UN DUO DONNEUR-RECEVEUR EN PLEINE CONFIANCE</b>	<b>121</b>
1. Une séance de shiatsu type	123
2. Les différentes techniques et leurs effets	127
3. Les techniques enchaînées de shiatsu par position	141
4. Boîte à outils spécial shiatsu	197

**PARTIE 3**

**LE DO-IN : L'AUTOMASSAGE POUR UN MENTAL**

**GAGNANT ET UNE ÉNERGIE AU TOP !**

**209**

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Conseils pour pratiquer le do-in   | 211 |
| 2. La libre circulation de votre énergie : la solution des <i>keiraku-taiso</i><br>ou <i>makko-ho</i> | 215 |
| 3. Boîte à outils spécial do-in   | 225 |
| 4. Petites routines à suivre  | 251 |

Conclusion	259
Glossaire. Petit dictionnaire dédié (et non exhaustif)	267
Bibliographie et sources	291
Index	295
Remerciements	301
Biographie de l'auteur	305
Table des matières	307

# Préface de Claude Didier, membre fondateur de la FFST

Quand Hervé m'a demandé de préfacier son ouvrage *Le Grand Livre du shiatsu et du do-in*, pour être franc, je me suis dit : « Un livre de plus sur le shiatsu, pour quoi faire ? »

Puis, dès les premières pages abondamment illustrées, j'ai compris les intentions de l'auteur, à savoir expliquer le shiatsu en termes simples – en fait présenter un ouvrage d'initiation destiné à tous et à la portée de tous.

Il a su, avec clarté, démystifier l'univers complexe de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et de son expression manuelle la plus authentique, le shiatsu.

Le shiatsu, cette relation humaine basée sur la confiance et le respect, prend vie à la lecture de ce livre clair, précis et bien imagé.

Qui pouvait mieux qu'Hervé Ligoit, enseignant de shiatsu et de do-in, reconnu depuis de nombreuses années par ses pairs, entreprendre cette œuvre nécessaire de pédagogie ? Dans l'essor du shiatsu en France, et dans le cadre de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST), il a joué et joue un rôle majeur en s'investissant totalement dans l'apprentissage, la pratique et l'enseignement du shiatsu. Son haut

niveau de judoka (quatrième dan) a certainement été à l'origine de cette transmission et de cet investissement.

Le présent ouvrage est la somme de ses expériences. Il a su, à travers une riche iconographie, joindre le geste à la parole, indiquer le sens du mouvement, de la juste attitude. Chapitre après chapitre, le lecteur décrypte, découvre avec bonheur l'univers du shiatsu, cette discipline, authentique « voie » qui correspond aux besoins de l'être humain : exister, atteindre le bon équilibre du corps et de l'esprit.

La pratique régulière du shiatsu permet d'acquérir et de garder un équilibre mental et physique par une régulation harmonieuse des énergies. Ce livre donne envie d'en connaître plus, d'apprendre et enfin de pratiquer.

Un grand merci à Hervé Ligot de permettre ainsi au plus grand nombre d'accéder à cette meilleure connaissance de notre être.

*Le Grand Livre du shiatsu et du do-in*, un livre à lire, à relire, à faire lire, sans modération...

CLAUDE DIDIER

Praticien et enseignant de shiatsu, membre fondateur de la Fédération française de shiatsu traditionnel en 1994, ceinture noire troisième dan de judo, il se dévoue corps et âme depuis de nombreuses années à la reconnaissance du shiatsu en France. Personnage enthousiaste, charismatique et intègre, il est bien connu du monde du shiatsu pour sa constante et forte implication.

# Avant-propos du Dr Véronique Francini, chef de service Unité des soins de la douleur

**A**près plus de vingt-cinq années de pratique médicale classique auprès de patients victimes de détresse vitale, un jour, une rencontre avec un maître de l'hypnose modifia ma perception de l'approche médicale autre que conventionnelle. Cette rencontre d'une façon d'exercer différente changea à jamais ma perception du soin et de la médecine.

Je décidai donc d'approcher cette technique et d'oser son utilisation en pratiquant l'hypnose. Je découvrais une autre façon d'être en lien avec le patient, lui permettant de prendre toute la place, de tester le lâcher-prise et l'agir sur lui-même ainsi que sur ses symptômes.

Aujourd'hui, médecin responsable d'une unité d'évaluation et de traitement de la douleur chronique et rebelle aux traitements, que pouvais-je apporter à ces patients algiques quand toute notre connaissance scientifique et pharmacologique était déjà en échec ?

Dans ces questionnements, loin des prises en charge de l'urgence vitale absolue, je découvrais d'autres possibilités, notamment ces

pratiques dites alternatives que je souhaite nommer « méthodes complémentaires ».

La décision de réaliser une journée portes ouvertes aux patients sur le thème des « méthodes complémentaires » m'a permis de rencontrer Hervé Ligot, président de la Fédération française de shiatsu traditionnel. Avec énergie et bienveillance, il a accepté de participer à cette journée accompagné de ses élèves ainsi que de ses collègues, et d'accueillir les personnes et patients pour leur faire découvrir le shiatsu. Une expérience incroyable au cours de laquelle j'ai pu voir les patients et la communauté médicale écouter, apprécier, solliciter l'accès à ces pratiques au sein de l'unité Douleur.

J'avais compris qu'il était indispensable de lier les pratiques au service du patient ; de lier le soin à l'écoute, le toucher au traitement, et cela pour agir sur le bien-être global et approcher l'harmonie du corps et de l'esprit. Certaines équipes médicales s'ouvrent désormais à cette démarche et incluent la pratique du shiatsu au sein d'un schéma de soin.

Ce *Grand Livre du shiatsu et du do-in*, rédigé avec passion par notre ami Hervé Ligot, vous aidera à comprendre ce qu'est le shiatsu. Il vous ouvrira les portes d'un enseignement pratique qui permettra aux lecteurs d'utiliser ce savoir-faire pour eux-mêmes jusqu'au do-in, ce qui est novateur à mon sens. Le do-in est une autre façon de pratiquer, seul, comme un « auto-shiatsu ». Il faut peu de temps ou de moyens matériels, juste quelques conseils et l'envie de s'occuper de soi.

Je vous souhaite, chers lecteurs, de ressentir tout comme moi cette curiosité et cette envie de parcourir les pages de ce livre, et je vous engage à méditer sur le shiatsu et ses vertus qui enrichissent la qualité de notre vie au quotidien.

DOCTEUR VÉRONIQUE FRANCINI

Médecin urgentiste et actuellement chef de service de l'unité des soins de la douleur à l'hôpital de Rambouillet, elle fait partie des personnes qui ont fait confiance et ouvert les portes des établissements hospitaliers à la collaboration du shiatsu.

# Introduction

**D**epuis une demi-heure, je suis debout, là, plongé dans un livre, plus ou moins accoudé au rayon « Bien-être et développement personnel » de la Fnac Montparnasse. Je suis totalement absorbé, presque hypnotisé par le contenu de ce livre qui me parle de toucher, de l'harmonie\*<sup>1</sup> du corps, de l'énergie. Les photos sont vraiment très belles. Et, effectivement, il s'en dégage une sérénité certaine, un calme, une bienveillance, tout cela est très difficile à définir sur le moment.

Je repose ce livre, j'en prends un autre, puis un autre, et finalement, non, c'est bien celui de tout à l'heure qui me plaît, qui m'interpelle, devrais-je dire ! Où est-il ? Ah ! le voilà. Je pensais qu'on me l'avait soufflé ! Non, il est pour moi, c'est décidé : après une bonne heure passée dans un autre monde et de nombreuses tergiversations, je le prends et je le dévorerais dans le train, plus tard. Je m'en régale d'avance.

Voilà, c'est comme cela que ça a commencé : mon histoire avec le shiatsu a démarré ce jour-là, il y a déjà presque une vingtaine d'années. Pourquoi, ce jour-là, me suis-je arrêté devant ce rayon de la Fnac ? Peut-être tout simplement parce que, sans le savoir vraiment ou sans en avoir totalement conscience, j'ai toujours été intrigué et intéressé par le soin, par les thérapies qu'on appelle parfois complémentaires, alternatives, douces. Ou parce que je vis depuis très longtemps dans le monde des

---

1. Les mots marqués d'un astérisque sont expliqués dans le glossaire p. 267 et suivantes.

arts martiaux, plus particulièrement celui du judo, discipline vaste, exigeante physiquement, mentalement, pourvue d'une déontologie forte et d'un code d'honneur respecté. Ce sport a été toute ma vie, pendant des années, en tant que pratiquant et enseignant. Le pratiquer demande une abnégation de tous les instants et réclame certains soins que je confiais alors à un ostéopathe, ami de surcroît.

Cet ami fut, au moment de prendre la décision de me former au shiatsu, la personne décisive, celle à qui je demandai conseil. Je pris rendez-vous avec lui très rapidement, prétextant un petit problème de dos... qui avait bon dos ! À la question – ou, devrais-je dire, aux questions – « Le shiatsu ? Tu connais ? C'est bien ? C'est efficace ? », François, mon ami ostéopathe, me répondit simplement : « Oui, tu peux y aller, mon frère le pratique ! » « Ça, c'est génial ! » lui dis-je. C'était décidé, et en plus confirmé par une personne en qui j'avais toute confiance\* dans le domaine du soin par les thérapies manuelles.

J'appelai donc la Fédération française de shiatsu traditionnel\* (FFST) dès mon retour à la maison. Arlette, la secrétaire, me répondit et je pus lui expliquer mon envie de commencer illico une formation de shiatsu. « Alors, c'est possible quand ? Avec qui ? » Elle me renvoya vers un certain Claude Didier, secrétaire général de ladite fédération mais aussi enseignant de shiatsu (voir sa préface en page 9).

Renseignements pris, je me rendis au premier cours de la formation dispensé par ce jeune homme (déjà retraité à l'époque). Le courant est tout de suite bien passé. Ses connaissances, sa gentillesse et surtout son enthousiasme me conquièrent et laissèrent leur empreinte bien au-delà de ma première année de formation, même si, à sa demande, je dus changer d'enseignant pour les années suivantes : « Je ne veux pas qu'on dise que je capte tous les élèves potentiels qui téléphonent à la fédération, m'expliqua-t-il. Je vais vous donner quelques noms d'enseignants que j'apprécie et qui sont très compétents. Je ne fais que la première année ! » J'étais là témoin tout à la fois de l'intérêt que Claude portait au shiatsu et de son désintéressement total pour le business pur et dur. Ce trait de caractère ne se démentit jamais dans les années qui suivirent et que j'ai passées à son contact.

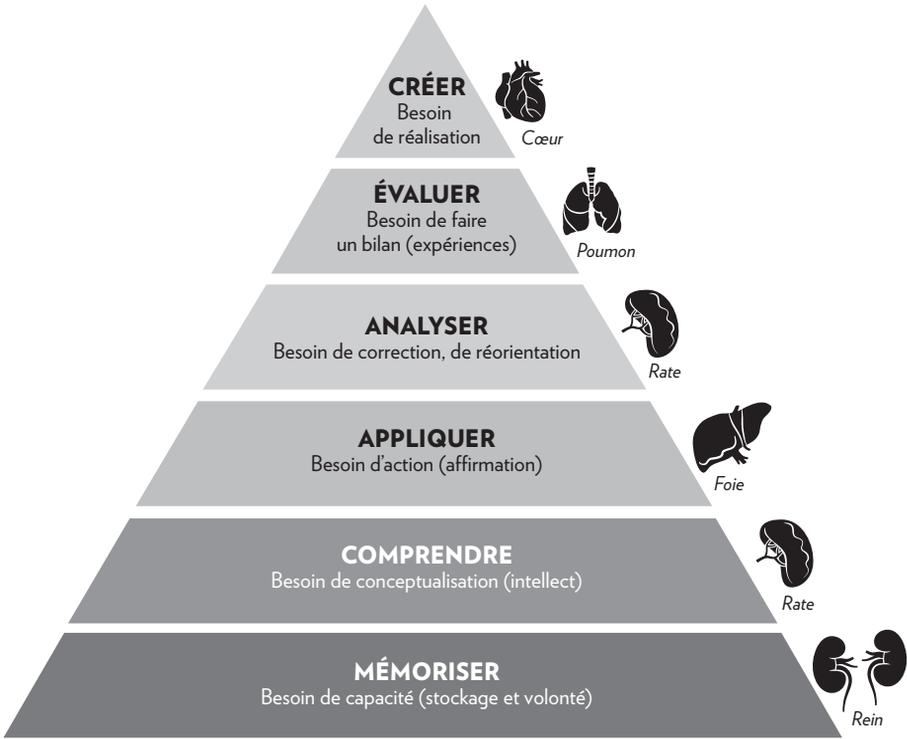
J'aimerais, à travers cet ouvrage, vous donner l'envie d'essayer de comprendre comment fonctionne le shiatsu, d'essayer une séance, de suivre un stage de découverte, ou vous donner carrément le goût de commencer une formation. Vous verrez, au fil de ces pages, tous les domaines où le shiatsu peut avoir un intérêt. Ils sont nombreux et variés tant cette discipline manuelle permet de traiter l'individu dans sa dimension humaine la plus totale, de chair, d'os mais aussi d'émotions, de connaissances, d'expériences, de préjugés, de forces, de faiblesses, de tendances de toute nature.

La vision orientale\* place l'homme\* dans la position de maillon de la nature\*, un composant de celle-ci qui doit vivre en harmonie en suivant ses lois et en s'adaptant au mieux à son environnement, aussi bien familial que professionnel ou culturel. Le shiatsu a pour but de comprendre ce fonctionnement et de permettre d'optimiser les ressources énergétiques de chacun afin de vivre un état de santé. Ceci étant, outre sa dimension de thérapie complémentaire, il est avant tout le moyen de se connaître mieux et de gérer préventivement sa santé.

La maladie est l'affaire du corps médical, la santé, elle, est de la responsabilité de chacun de nous. La préserver est essentiel !

## **QUELS SONT LES BESOINS DE L'ÊTRE HUMAIN ?**

Quels sont nos besoins fondamentaux pour vivre bien, dans notre monde, notre société, notre sphère amicale, professionnelle ou familiale, et enfin en et avec nous-mêmes ? Si on se réfère à la taxonomie de Bloom, on pourra faire un parallèle avec les fameux besoins fondamentaux. Mais si on regarde du côté de la pensée orientale et si on étudie les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise\*, on s'aperçoit que finalement, c'est dans les organes\* et leurs fonctions\*, notamment d'un point de vue psychique de la personne, que se trouve l'essentiel de la recherche d'équilibre\*, et c'est ce qui permet de préserver sa santé psychosomatique.



**PARALLÈLE ENTRE LA TAXONOMIE DE BLOOM, LES BESOINS ET LA CONTRIBUTION ÉNERGÉTIQUE DES ORGANES**

Examinons les cinq organes yin\* qui se rapportent aux cinq éléments, et commençons par celui qui permet au bébé, dès sa naissance, de montrer qu'il est là et qu'il va falloir compter avec lui : le poumon.

- **Le poumon\***, l'instinctif : je respire, donc j'existe, je communique... et j'établis ma frontière avec le reste du monde à l'aide de mon extension, la peau (à laquelle je tiens tant, et que je veux sauver en permanence ou en priorité !). Voici le premier besoin : exister.

- **La rate\*** : je fonctionne et m'alimente de toutes sortes d'aliments. La nourriture physique, bien sûr, mais aussi la nourriture spirituelle et tous les champs de la connaissance ; mais aussi l'amour de ma maman d'abord et des autres, sans oublier le premier, celui de moi-même qui m'accorde une certaine valeur. Voici le deuxième besoin : être aimé et aimer.
- **Le cœur\*** : je suis disponible, je suis en capacité à être touché (au sens émotionnel du terme !), à comprendre de façon globale et fine à la fois, de façon à pouvoir m'élever et me réaliser dans le respect de chacun, à exercer un discernement permis par l'intelligence\* suprême, celle du cœur ! Voici le troisième besoin : l'harmonie dans la réalisation de soi-même (parmi et dans le respect des autres).
- **Le rein\***, solide, qui donne la volonté et la capacité de faire, d'avancer au long cours, de vivre sa destinée et de procréer pour perpétuer l'espèce : il est ma batterie, mes ressources de départ, ma garantie de survie, je dois en prendre soin et me ménager pour durer et mener à bien mes projets de vie. Voici le quatrième besoin : la puissance.
- **Le foie\*** : intimement lié au sang, il le propulse dans tout le corps, permettant ainsi l'action. Le foie est le siège du domaine onirique, il a donc une implication dans le fait de se projeter et permet d'établir des plans de vie. Sa libre\* expression permet la libre circulation du sang et, au final, il est le vecteur de toute la vie par la mise en action et l'assouvissement des rêves. Voici le cinquième besoin : rêver, se projeter et agir.

Passés en revue, ces cinq besoins fondamentaux ne sont-ils pas, s'ils sont assouvis ou comblés, facteurs de bonne santé mentale et physique ?

En shiatsu, nous cherchons à savoir si un de ces besoins ne fait pas défaut chez notre receveur\* ou si, au contraire, un de ces besoins n'a pas pris l'ascendant sur les autres, déstabilisant ainsi tout le fonctionnement de l'être humain qui se présente à nous.

Par exemple, exister au travers de frontières bien établies mais trop hermétiques, trop en protection, ne permettra pas à l'individu d'établir des communications favorables à un bon développement et à une bonne et juste place dans la société. Le poumon trop sur la défensive soit engendrera un repli sur soi-même (et des dysfonctionnements de la respiration) soit, par l'établissement d'une carapace (armure de métal), initiera un rapport aux autres très tranchant et froid, donc ne permettant pas le compromis ou la collaboration équilibrée et respectueuse avec l'autre.

Prenons un autre exemple : le besoin d'être aimé et d'aimer pourra engendrer un mal-être ou une incapacité à avancer dans la vie s'il n'est pas comblé, voire pousser à développer des pathologies comme l'anorexie mentale ou un surpoids par la consommation excessive de sucre, qui sont souvent les signes d'une absence d'amour (notamment maternel) ou d'une situation ressentie comme telle. La vie de celui qui en est victime tournera autour d'une recherche compensatrice de ce manque et impactera toute la sphère digestive associée à l'élément terre\* (rate et estomac\*). En conséquence, un déséquilibre général des fonctions du corps humain s'ensuivra.

On voit à travers ces deux exemples que les besoins fondamentaux sont, comme leur nom l'indique, au cœur de notre bon fonctionnement et impactent totalement notre équilibre général. Être bien, c'est avant tout y répondre. Encore faut-il avoir conscience des éventuels manques ou déséquilibres, qui peuvent trouver leur origine ou leur racine à n'importe quelle période de la vie, même la période intra-utérine. Cette question de l'origine des dysfonctionnements ne peut être résolue qu'avec une vision très large de l'humain, une recherche de compréhension profonde du fonctionnement personnel de l'individu. Les connaissances sont, pour moi, insuffisantes pour y parvenir ; l'empathie\* et l'intuition\* me paraissent être des conditions indispensables avec – je l'évoquerai à plusieurs reprises dans cet ouvrage – toute la confiance qui initie une relation\* vraie et autorise, de fait, l'accès à la profondeur et à la vérité\* unique et actuelle de l'humain.

## LA FORCE DE L'ÉQUILIBRE, MAIS QUEL ÉQUILIBRE ?

Avant d'entrer véritablement dans le sujet de ce livre, je voudrais mettre l'accent sur une différence fondamentale dans l'approche de la notion d'équilibre qui nous est si chère.

Les visions orientale et occidentale de cet état sont complètement différentes et le symbolisme associé nous en dit beaucoup. En Occident, la balance lui est souvent associée : elle représente la justice, par exemple, et la recherche d'équilibre entre le bien et le mal. Ce qu'on peut remarquer, c'est qu'elle ne laisse qu'une unique alternative, elle penche d'un côté ou de l'autre, conduisant à un choix définitif et figé. Elle peut aussi être totalement équilibrée et donc satisfaisante quant à la recherche de l'équité, me direz-vous. Oui, cependant, la réalité de la vie ne correspond pas du tout à ce symbole, car même équilibrée, la balance ne représente qu'une phase statique, un arrêt sur image, complètement en dehors du phénomène de la vie qui, par définition, est en permanente évolution, adaptation\*, changement, progression ou régression.

Je vous propose donc de visualiser le symbole de l'équilibre yin-yang\* oriental appelé *taiji*\*. Il reflète un équilibre qui tient compte d'une constante impermanence dans tous les phénomènes et donc aussi dans notre vie. Le *taiji* est un modèle d'équilibre dynamique. À l'image d'un homme qui marche, on perd et on retrouve l'équilibre dans le même temps. Par une alternance des forces émettrices et réceptrices, j'avance en prenant appui sur le sol du pied avant qui devient à son tour le pied arrière ; dans le même temps, le bras opposé à la jambe permet l'équilibrage et participe à cet équilibre dynamique. L'équilibre représenté par le *taiji* illustre les lois du yin et du yang et leur perpétuelle reproduction : le principe yang (en blanc) représente le jour naissant en bas puis progressant jusqu'à l'arrivée progressive de la nuit (en noir). Les points de chaque couleur représentent la relative présence de l'état opposé\* dans chacune des deux polarités à l'image de la graine contenant la potentialité yin qui deviendra le légume expression de la réalisation yang.

On verra plus avant dans ce livre la définition du *ki*\* (énergie\*) et les lois qui régissent et expliquent le fonctionnement duel du système yin-yang.

**LE TAIJI ET LA BALANCE :  
DEUX MODÈLES D'ÉQUILIBRE,  
DEUX APPROCHES !**



**L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE**



est une impermanence reflétant  
toutes les possibilités d'adaptation



**L'ÉQUILIBRE STATIQUE**



ne permet qu'une alternative droite/gauche  
ou un équilibre précaire et figé

**LA RELATION PRIVILÉGIÉE (HISTORIQUE)  
AVEC LES ARTS MARTIAUX**

Historiquement, le shiatsu est utilisé au Japon\* depuis fort longtemps, concomitamment avec la pratique des arts martiaux. Son apport n'est plus à prouver là-bas, et sa pratique à la fin des séances d'entraînement d'arts martiaux procure des bienfaits manifestes au receveur comme au donneur (voir page 247).

---

PARTIE I

---

Les grands principes  
du shiatsu et du do-in



# 1.

## Le B.A.-BA

### QU'EST-CE QUE LE SHIATSU ?

Longtemps, le shiatsu a été cantonné à sa dimension de discipline de bien-être. On s'aperçoit pourtant de plus en plus de sa pertinence\* et de l'aide, du soutien qu'il peut apporter, de l'étendue de son utilisation en première intention et, très souvent, combinée ou adjointe à un panel de prise en charge plus large.

Le shiatsu est une discipline qui permet, par le toucher, une optimisation de la circulation énergétique. Le but est de réguler, d'équilibrer, d'harmoniser celle-ci et, ce faisant, d'obtenir des fonctions physiologiques mais aussi psychiques parfaitement assurées. Le fonctionnement des organes du corps est vu de façon interindépendante : le déséquilibre énergétique de l'un aura forcément un impact négatif sur un autre, amenant un dysfonctionnement et faisant le lit d'éventuelles pathologies.

Je parlais de physiologique et de psychique, de corps et d'esprit\* ; en fait, si on étudie le point de vue des Chinois sur la question de l'être humain, on s'aperçoit qu'ils ne séparent en rien ces deux aspects de la personne. Leur vision de l'humain est globale : le corps est parcouru d'une énergie qu'ils appellent le *ki*. Le *ki* est présent partout, au niveau du corps physique mais aussi au niveau du mental, dans les domaines conceptuel, émotionnel ou onirique. De ce fait, les Chinois prônent que cette circulation énergétique est la clé de l'équilibre psychique et somatique.

L'action du praticien de shiatsu sur le *ki* passe par la connaissance des canaux énergétiques, appelés méridiens\* (*keirakus\** en japonais), et des points d'acupuncture, appelés *tsubos\**. Des techniques de régulation sont appliquées suivant deux états principaux : le *kyo\**, qui est un état d'insuffisance ou de vide d'énergie, et le *jitsu\**, qui est un état d'excès ou de plénitude d'énergie. Ces deux états peuvent être considérés comme pathologiques en ce sens qu'ils ne correspondent pas à un état médian appelé « correct\* » en énergétique orientale\*. Les Occidentaux ont tendance à penser qu'on n'a jamais trop d'énergie et que l'état *jitsu* n'est pas un problème ; en réalité, cet état apparemment positif trahit un certain degré de déséquilibre et, s'il existe en un point ou une zone du corps ou dans un organe, c'est très certainement qu'ailleurs, un état *kyo* (de vide) existe !

Le *shiatsushi* devra restaurer cet équilibre par deux formes\* principales de travail : la tonification (*ho*) et la dispersion (*sha*). Ces deux formes s'appliquent chacune à un état, la dispersion pour le *jitsu* (excès d'énergie), la tonification pour le *kyo* (vide d'énergie). Un travail qui ne s'attache ni à l'une ni à l'autre de ces façons de procéder sera appelé « harmonisation ».

Sur un plan plus pratique, dans un travail des mains posées sur un méridien en deux endroits aux états différents, l'un *jitsu* et l'autre *kyo*, et en exerçant les techniques adéquates citées plus haut, l'équilibrage énergétique se fera naturellement, à l'image des vases communicants.

Nous sommes là déjà dans le travail du shiatsu lui-même. Cependant, bien avant que le praticien ne vous touche, il vous recevra et vous écoutera de façon attentive, sans préjugés, sans jugement. Vous pourrez vous confier, la qualité de cet accueil aura un grand retentissement sur celle de la séance proprement dite car elle vous permettra de vous connaître de manière relativement intime et d'initier une relation confiante (j'y viendrai dans les paragraphes suivants). Dans le sens où tout est imbriqué et interdépendant, on considère que chaque pas, chaque expérience, chaque apprentissage, chaque relation, chaque échec ou succès a marqué de son empreinte votre vie et votre façon de la mener, d'y faire face, d'autant plus dans la mesure où ces événements

n'auront pas été exprimés ou extériorisés. Ne dit-on pas que « tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime »<sup>2</sup> ?

## D'OU VIENT-IL ?

Le shiatsu est une discipline du toucher d'origine japonaise. Il s'appuie, suivant les styles pratiqués, sur des bases théoriques de médecine traditionnelle chinoise et, plus généralement, sur des concepts d'énergétique orientale. Les techniques manuelles sont millénaires mais le shiatsu, dans sa forme et son appellation modernes, est relativement récent. Tenpeki Tamai est considéré comme le père du shiatsu. On a commencé à véritablement entendre parler du shiatsu quand il a publié, en 1919, un ouvrage intitulé *Shiatsu Ho* (« La Thérapie shiatsu »). D'autres personnalités japonaises ont contribué à l'implantation et au développement du shiatsu au Japon, notamment maître Namikoshi\* puis son élève, maître Masunaga\*. Finalement, sa reconnaissance a été couronnée en 1955 par la création d'un diplôme d'État décerné par le ministère de la Santé japonais.

Le shiatsu est un art énergétique qui a la particularité de travailler à partir d'une relation entre deux individus. Cette dernière doit être de qualité et empreinte, en préalable, des notions de respect, d'empathie, de confiance, de non-jugement, de disponibilité et de présence\* totales. Nous verrons plus en détail tous ces paramètres dans la mise en place d'une séance type (voir page 123).

Je développe dans les pages suivantes l'historique du shiatsu, notamment pour préciser le rôle majeur, dans la reconnaissance et la diffusion du shiatsu, qu'ont tenu maître Namikoshi et maître Masunaga.

2. Jacques Salomé, *Oser travailler heureux*, Albin Michel, 2000.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le grand livre du shiatsu et du do-in**  
Hervé Ligot



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S