

CLAIRE ROUGER

Praticienne en médecine traditionnelle japonaise, shiatsu santé

# LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE

LE GRAND LIVRE



- Une approche holistique entre tradition et modernité
- Stress, troubles du sommeil, déséquilibres digestifs... soignez facilement les maux du quotidien
- Les bienfaits d'une culture proche de la nature

LEDUC 

# TOUS LES SECRETS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE

- **Découvrez la médecine traditionnelle japonaise**, une pratique millénaire, riche de multiples techniques de soin (shiatsu, sotaï, acupuncture, moxibustion, etc.), bienfaitrice tant au niveau physique que psychologique.
- **6 programmes simples et efficaces pour** : mieux gérer votre stress, renforcer votre système immunitaire, améliorer la qualité de votre sommeil, soulager vos troubles digestifs, réguler votre cycle et prendre soin de votre visage.
- **Des recettes savoureuses et équilibrées, des exercices de gymnastique et de méditation** pour booster votre énergie, régénérer votre corps et l'entretenir au quotidien.
- **Une immersion au pays du Soleil-Levant** : les repères historiques et culturels de cette médecine singulière (hara, ki, kokoro, etc.), les valeurs ancestrales japonaises mêlées à celles novatrices du monde moderne, etc.

**Claire Rouger**, praticienne en médecine traditionnelle japonaise à Paris, s'est formée à la pratique martiale du Hakko Ryu ju-jitsu et au shiatsu prophylactique auprès de Thierry Riesser et de la Fédération française de shiatsu traditionnel japonais. Son approche se fonde sur une démarche double, préventive et curative, permettant de préserver et de renforcer le capital santé en soulageant le corps et l'esprit au quotidien.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2239-1



9 791028 522391

editionsleduc.com

**LEDUC** 

Rayon : Santé

**LA MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
JAPONAISE**

**LE GRAND LIVRE**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Catherine Jardin

Illustrations : Gwendoline Lémeret

Calligraphies : Mari Hardy

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Antartik

Photos : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2239-1

CLAIRE ROUGER

**LA MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
JAPONAISE**

**LE GRAND LIVRE**

LEDUC 



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
<b>PARTIE I</b>	
<b>DÉCOUVERTE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE</b>	<b>11</b>
1 LE JAPON. ÉLÉMENTS CONTEXTUELS	13
2 LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE : UNE MÉDECINE SINGULIÈRE	41
3 LES GRANDS PRINCIPES DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE	67
4 LES ÉLÉMENTS DE LA PRATIQUE	83
<b>PARTIE II</b>	
<b>CHAMPS D'APPLICATION DE LA MTJ EN FRANCE</b>	<b>105</b>
1 MON APPROCHE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE JAPONAISE	107
2 EXEMPLES DE PROGRAMMES DE SOINS, RÈGLES DE VIE, RÈGLES DE SOINS	117
3 LES 4 PILIERS DE LA SANTÉ	133
CONCLUSION	169
BIOGRAPHIE DE L'AUTEURE	171
PETITE BIBLIOGRAPHIE ET FILMOGRAPHIE	173
REMERCIEMENTS	175
TABLE DES MATIÈRES	177



# INTRODUCTION

La médecine traditionnelle japonaise (MTJ), appelée *Kanpō yaku*, puise ses origines dans la vision taoïste du monde et l'observation des grandes lois de la nature, à la source de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Selon ces principes, les cycles naturels se déroulent dans un mouvement spontané, universel et permanent, auquel l'être humain est lui-même soumis en tant que partie de la Nature.

La médecine traditionnelle japonaise en a repris les fondamentaux il y a plusieurs siècles, avant d'évoluer par flux et reflux, assimilation, rejet et appropriation.

La recherche de l'équilibre entre tradition et modernité participe du paradoxe japonais : en s'inscrivant d'abord dans la continuité de la tradition chinoise, le Japon a ensuite intégré les connaissances venues de l'Occident, puis expérimenté et enfin adapté ces pratiques à sa culture et à son peuple pendant des siècles. On retrouve cette capacité d'intégration et de compromis dans bien des pans de la culture japonaise, de la cuisine aux religions.

Chez l'humain, toucher est un geste instinctif et naturel lorsqu'une douleur apparaît : la main se pose sur la zone sensible, essaie de soulager en frottant, appuyant, stimulant pour dissiper le mal.

La notion de *teate* est essentielle dans les pratiques japonaises de santé, car elle représente ce qui en fait le cœur : le toucher. *Teate* signifie en japonais « poser la main, soigner, toucher le corps, sentir »... On pose la main quand on a mal.

La finesse de la palpation en médecine traditionnelle japonaise est primordiale et constitue le socle de sa pratique pour les différentes techniques élaborées depuis le VI<sup>e</sup> siècle.

Le massage traditionnel *anma*, la moxibustion, la phytothérapie, l'acupuncture, le shiatsu sont les fruits d'une culture éclectique, pragmatique, qui sait faire coexister modernité, traditions ancestrales et culte de la Nature.

Ce livre est une ouverture sur ces techniques subtiles et efficaces, un voile qui se lève sur une philosophie de la vie, qui considère que la Nature est une alliée de l'être humain pour l'harmonie et l'équilibre du corps et de l'esprit.

À travers ce livre, je souhaite susciter l'envie de découvrir davantage la médecine traditionnelle japonaise, trop méconnue encore en France, qui compte très peu de praticiens installés et dont peu d'écrits sont traduits en français ou en anglais.

PARTIE I

**DÉCOUVERTE  
DE LA MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
JAPONAISE**



## CHAPITRE

# 1 LE JAPON. ÉLÉMENTS CONTEXTUELS

**S'**intéresser à la médecine traditionnelle japonaise nécessite évidemment bien plus que la découverte de la discipline dans sa stricte définition et implique d'élargir le champ aux contextes, historique, spirituel, culturel et social du Japon.

Les relations au corps, à la santé, aux maladies et aux techniques de soins sont en effet le reflet du pays, de son histoire et de la forte imbrication spirituelle et culturelle.

En médecine traditionnelle japonaise, l'art de soigner et d'entretenir la santé est imprégné d'une vision contemplative du Japon, de ses paysages et de ses climats, en harmonie avec la culture, les religions et les êtres humains qui l'ont façonné.

Pour comprendre, les Occidentaux doivent adapter leur grille de lecture, en mettant de côté leurs repères et les notions familières des soins et de la santé auxquels ils sont habitués. Il est donc essentiel d'oublier ses critères d'analyse scientifique occidentale et de ressentir les éléments contextuels avant d'essayer de comprendre l'approche technique de la MTJ.

Parmi de nombreux éléments qui permettront d'expliquer les spécificités de la pratique de la MTJ, nous pouvons identifier les plus significatifs. Vous trouverez leur liste ci-après.

## La recherche de la perfection

En règle générale, la recherche de la perfection guide les Japonais dans tous les domaines.

« Perfection » a au Japon un sens bien précis. Ce chemin y est davantage celui de l'amélioration permanente, ou celui d'une exigence qui ne doit pas se relâcher.

Exigence et perfection illustrent des cheminements à la fois individuels et collectifs, dans une société verticale et hiérarchisée, qui fait passer le sentiment d'appartenance et l'esprit du collectif, de l'équipe, du groupe, de la nation, bien avant ceux du simple individu.

De la cuisine à la fabrication du papier, de l'industrie automobile aux spectacles, de la littérature aux arts martiaux, on retrouve au Japon l'application à faire le mieux possible et à toujours s'améliorer, à rechercher l'excellence.

Toute activité, y compris la plus quotidienne, est reconnue comme utile pour forger le corps et l'esprit, pour avancer sur la connaissance de soi par la technique. La voie (*do*) se dessine et s'esquisse par la pratique sous l'œil du Maître (*sensei*), la pratique mène à l'éveil.

Quand un Japonais s'engage dans l'étude d'un sujet, la dimension spirituelle est toujours présente. Les différentes disciplines sont aussi des chemins spirituels, parcours pour se connaître et progresser :

- la voie du thé – *sadō* ;
- la voie du sabre – *kendō* ;
- la calligraphie (voie de l'écriture) – *shodō* ;
- la voie du guerrier – *bushidō*, code d'honneur et de morale.

Faire pour être, être ce que l'on fait ?

L'expression *gambatte* ! illustre parfaitement cet état d'esprit : ce mot signifie « bon courage », mais aussi « ne pas renoncer, persévérer et faire de son mieux, tenir, endurer l'épreuve, développer un esprit de combat ».

Cette formule est prononcée par tous les Japonais dans de nombreuses circonstances ; examens à passer, attente d'un événement, période difficile, objet à fabriquer...

### Le goût du détail, l'épure, la précision

L'effort constant de produire le meilleur dans chaque tâche mène à la recherche de la pureté du geste et du cœur. Tendre vers l'épure, retrancher pour ne garder que l'essentiel sont des notions typiquement japonaises qui apparaissent dans toute la société.

Derrière une apparente simplicité se cachent une grande sophistication, une épure obtenue par la patience, la ténacité et le travail.

Faire et refaire, dans le but de trouver le chemin intérieur et la sublimation de l'Art.

À l'image du grain de riz poli en de multiples étapes pour produire un saké fin et élégant, on polit l'esprit de l'élève, on répète une technique pour arriver à être le plus précis et le plus efficace possible, dans une économie de gestes et de matériaux : il s'agit de ne prendre que ce dont on a besoin, de toujours aller à l'essentiel, avec méticulosité et précision.

La somme de chaque petit détail, auquel on a prêté attention, aboutit à créer quelque chose d'exceptionnel, qui tendra vers le meilleur.

### La beauté discrète, la beauté du geste

Le sens de la beauté (le culte du beau ?) est un élément clé dans la quête de l'équilibre depuis des siècles au Japon.

Les principes d'harmonie et d'équilibre sont très présents au niveau sociétal comme au niveau culturel, et se déploient dans tous les domaines de la vie japonaise.

La recherche de la beauté est vue comme un facteur d'harmonie, d'apaisement. Profondément enracinée dans le collectif et rendue plus intense encore par la fragilité et le sentiment de l'impermanence de toutes choses, la recherche de la beauté est partagée par tous. Elle participe à se ressourcer dans un environnement agréable, qu'il est apaisant de regarder et qui fait naître une émotion.

Que ce soit dans la cérémonie du thé, dans la danse *butō*, dans les arts martiaux, la posture et la gestuelle des hommes et des femmes relèvent de l'harmonie de la beauté. Beauté par les gestes du quotidien précis et justes, qui génèrent l'harmonie et l'équilibre.

L'influence de la tradition shintō ajoute au sens du beau les qualités de pur et sans tache.

Dans la langue japonaise, les mots « beau », « agréable », « propre » ont des significations très proches.

L'esprit du zen se trouve dans la beauté des choses simples, il s'agit de reconnaître la nature de ce qui est beau et de ce qui ne se voit pas immédiatement.

Les objets de toutes sortes sont beaux et traités avec soin, les parties visibles aussi bien que celles qui sont cachées.

La beauté originelle des objets, celle de leurs matériaux, est appréciée pour ce qu'elle est, sans ornementation inutile. Pas d'antagonisme pour le Japonais entre l'ordinaire et le raffiné, chaque chose est travaillée avec la même minutie.

Jun'ichirō Tanizaki décrit dans son livre *Éloge de l'ombre* (1933) la conception japonaise de la beauté, empreinte d'esthétisme mélancolique et raffiné, très loin du clinquant contemporain.

### **La bienveillance et l'attention aux autres**

L'un des traits du peuple japonais semble bien être le souci de l'autre, l'attention à un « confort » et à un bien-être.

Bienveillance des gestes et des mots, gentillesse accueillante, politesse et serviabilité facilitent la vie quotidienne, créent un climat calme, sans agressivité, comme peuvent le témoigner les étrangers.

La notion de *wa* (« harmonie ») illustre cet art de vivre au Japon, mélange d'harmonie sociale et d'humilité, qui pousse les Japonais à rechercher en permanence l'accord et la préservation des apparences, en société comme dans l'intimité, pour éviter tout désaccord ou dispute, source de rupture de l'équilibre des choses. Calme et apaisement plutôt que déchirement ou conflit, exercice d'équilibriste pour maintenir en permanence le sens de l'harmonie collective et la paix sociale plutôt que les éléments de la réussite individualiste.

Le shiatsu et l'acupuncture se pratiquent dans cette bienveillance et attention particulière aux autres. Lors d'une séance de soin, l'attention au client est primordiale, autant que l'observation du praticien.

La bienveillance est nécessaire pour aider l'autre à aller mieux.

Le praticien doit créer un climat apaisant, sans tension, pour permettre au travail de se faire dans les meilleures conditions, en confiance et sans opposition. Identifier et canaliser, rééquilibrer et harmoniser les flux énergétiques du client ; le praticien n'est pas centré sur lui, mais il pense au confort de l'autre : accueillir, écouter et recueillir les maux/mots pour agir efficacement.

### **La codification, le respect**

Les codes traditionnels qui régissent la société japonaise peuvent être perçus comme rigides et inflexibles, mais ils doivent se faire oublier tant ils sont depuis des siècles des facilitateurs du bon fonctionnement social.

La politesse des gestes est très codifiée, entre les gens, à table, dans l'art du cadeau, dans l'assise, entre collègues ou seuls, en société comme dans l'intimité...

Dans l'inclinaison du salut, l'amplitude plus ou moins marquée témoigne de la position sociale, du respect manifesté. Les rituels de politesse se font sans contact avec l'autre ; se saluer sans se toucher est la règle au Japon.

Le salut ne se pratique pas uniquement dans la vie courante, mais partout, dans les écoles, les entreprises, dans les arts martiaux...

Lorsque l'on entre dans un *dōjō* (littéralement « lieu où l'on étudie la voie »), on témoigne son respect d'abord au lieu lui-même, espace préservé pour l'enseignement et la pratique, en se déchaussant et en saluant avant de marcher sur les tatamis. Puis, en début de cours, le salut est collectif pour le fondateur de l'école puis pour l'enseignant lui-même. Et on fait de même en quittant le cours et le dojo.

Le salut permet de manifester le respect, mais également de remercier la chaîne de tous ceux qui ont transmis le savoir et de se préparer à ce qui va suivre, pratique et enseignement.

Il permet également d'ordonner corps et esprit, de trouver puis de retrouver la concentration.

C'est un rituel qui apaise et aide à se recentrer.

### **L'assise *zazen*, *seiza***

En Occident, monde très volontariste, la tête (le mental) a tendance à conduire le corps.

En Asie, la recherche de l'équilibre corps/esprit est permanente. Le temps de *zazen* (« être assis ») est un moment où, dans une présence attentive, on apprend à laisser aller et venir les pensées, à ne pas être distrait par les bruits extérieurs et intérieurs. C'est le temps de la méditation et du retour sur soi.

Cette contemplation silencieuse peut être difficile à faire : elle requiert de l'entraînement encore, encore et encore, avec de la rigueur et de la patience.

La méditation assise *zazen* est au centre de la pratique du zen. La posture aide à rassembler corps et esprit, pour s'observer : se poser au sol, apprendre à rester stable dans la position du lotus, assis sur un petit coussin ferme (*zabuton*).

L'assise est une position naturelle d'une grande simplicité, puisqu'il s'agit de s'asseoir au sol, à genoux ou en lotus (ou demi-lotus), de tenir sa colonne droite en étant détendu sur son sacrum.

La respiration doit rester libre et facile, la détente est indispensable.

Dans les dojos, savoir rester dans la position *seiza* participe de la discipline, pour l'apaisement, la concentration et l'étude, pour le retour au calme après la pratique.

Concrètement, s'asseoir en *seiza* peut se faire pratiquement partout : sur un canapé, un tabouret, lorsque l'on joue avec un enfant au sol. Il faut savoir saisir tous les prétextes pour travailler sa mobilité, retrouver le contact du sol et ne pas en avoir peur. C'est l'occasion de travailler la mobilité du bassin, des genoux et des chevilles, d'étirer la partie antérieure des jambes.

Généralement, en Asie, s'asseoir à genoux est extrêmement fréquent, bien davantage qu'en Occident.

Au Japon, actuellement, la position devient difficile à tenir pour les Japonais eux-mêmes. La vie au sol sur des tatamis est moins constante, les fabricants de tatamis sont moins nombreux. D'où l'utilisation fréquente de petits tabourets glissés sous les fesses, qui donnent l'impression d'une posture traditionnelle.



### **La discipline collective**

Le Japon est réputé pour le sens du collectif, évidence pour faciliter le fonctionnement de la société.

*A contrario*, l'attitude de l'Occidental exprime l'affirmation constante de soi, et le culte de l'individualité en quête de l'épanouissement de sa personnalité. L'individu contre le collectif, en somme.

Vivre et agir ensemble supposent un ordre, des règles. Au Japon, le souci général d'harmonie globale prime là où chacun sait faire fondre son individualité pour se retrouver dans une entité « peuplée ». Oublier les particularités de l'individu et intégrer celui-ci dans le creuset de l'unité, élément fondateur de l'appartenance au groupe, à la compagnie, à la nation.

Au Japon, l'effacement de l'individu au profit du groupe amène à une transparence sociale où chacun vit sous le contrôle de tous. La recherche de l'équilibre social a pour conséquence le goût de la bienséance, de l'ordre, de la ponctualité et de la conformité.

### **Le volet spirituel ou l'importance de la religion**

Religion, spiritualité et philosophie de vie s'entremêlent au Japon, en toute liberté.

Si les Japonais font coexister les différentes religions sans les opposer les unes aux autres, de multiples traditions issues principalement du shintoïsme et du bouddhisme sont présentes au Japon, et pratiquées par le plus grand nombre de Japonais.

Attitude de compromis et pragmatisme typique qui se retrouvent au Japon en toutes choses, y compris dans le domaine de la santé.

Au Japon, respect des croyances et appartenances de chacun, respect de la nature et prières aux divinités dessinent une philosophie de vie propice à la réflexion et à l'ouverture d'esprit pour atteindre la paix intérieure et l'harmonie.

### **Le shintoïsme**

L'influence du shintoïsme (« voie des dieux ») est très importante au Japon. Cette religion, la plus ancienne du pays, a sans doute plus de dix mille ans et elle participe depuis toujours de la vie quotidienne, en harmonisant les relations entre la nature et les êtres humains.

Le shintoïsme est un panthéisme qui vénère les forces naturelles et regroupe des croyances qui relèvent de l'animisme, du culte des ancêtres et du chamanisme. Les dieux (*kami*) qui sont honorés et respectés existent partout, dans l'eau et les rivières, les pierres et les volcans, l'herbe et les arbres. La nature, imprégnée de leur présence, devient un sanctuaire.

Il est toujours préférable d'avoir de bons rapports avec les *kami*, sous peine de châtement. La réparation des offenses s'organise autour de rituels de purification qui aident à rétablir l'harmonie de l'ordre naturel.

L'arrivée du bouddhisme et du confucianisme au Japon à partir du VI<sup>e</sup> siècle a influencé le shintoïsme.

En 1871, dans une volonté nationaliste d'exclure les influences extérieures, le shintoïsme deviendra religion d'État pendant quelques dizaines d'années, pour revenir dans la sphère privée à la suite de la défaite de 1945.

### **Le bouddhisme**

Venu d'Inde puis de Chine, le bouddhisme est introduit au Japon au V<sup>e</sup> siècle. Il devient religion d'État à partir du VII<sup>e</sup> siècle et la

toile de fond du fonctionnement du pays ; il a par ailleurs donné naissance au zen. Ses principes et sa philosophie humanitaire ont structuré la société et la culture.

Les prêtres, autorisés à se rendre à l'étranger, ont rapporté des livres religieux bien sûr, mais également des ouvrages médicaux. Certains moines sont devenus médecins, et leur tâche monastique a été de soigner la population.

La médecine officielle était plutôt aristocratique et réservée aux notables, le peuple intéressait peu les médecins.

La création d'hôpitaux publics à l'initiative des prêtres est venue compenser l'absence de politique de santé pour la population et a permis au bouddhisme d'élargir encore davantage son influence. L'ouverture de léproseries, d'asiles et d'hospices témoigne de la compassion et de la bienveillance de la religion bouddhiste.

Sous son influence, dans la période de Kamakura (1185-1333), la médecine s'est rapprochée du peuple.

### **Le confucianisme**

Le confucianisme, originaire de Chine, est introduit au Japon au VI<sup>e</sup> siècle.

Le confucianisme fut à l'apogée de son influence au cours de la période d'Edo (1603-1868). Il avait un impact prédominant sur la société japonaise à l'époque, et son impact se fait encore sentir aujourd'hui. Avec des valeurs comme le respect de l'ordre et de l'État, c'est un conservatisme quelque peu rigide et autoritaire qui s'impose.

### **Le taoïsme**

Le taoïsme, créé par Lao Tseu, est une philosophie de la Chine antique du VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C., constitutive des trois piliers de la

pensée chinoise (avec le confucianisme et le bouddhisme). Doctrine influente sur la pensée japonaise, elle est à l'origine des notions de yin et de yang, de la loi des cycles naturels et de la mutation permanente.

### **Une vision particulière du monde : *wabi sabi***

Un des éléments de la vision du monde très lié à la religion bouddhiste est le concept *wabi sabi*.

Il semble qu'il soit délicat de traduire ce terme, *wabi sabi*, notion aux contours évanescents, correspondant à une représentation particulière et à une esthétique.

Initialement, le *wabi* est une notion esthétique et morale associée au bouddhisme zen, à la cérémonie du thé (*wabi cha*) et à la poésie ; si la signification de *wabi* est « solitude », « tristesse » ou « désolation », elle a évolué en s'associant au terme *sabi* plutôt rattaché, lui, au goût des choses qui portent la marque du temps. L'association des deux mots évoque une esthétique de la simplicité, une élégance loin des canons de la perfection que l'on peut trouver dans notre société actuelle.

Le *wabi sabi*, c'est le goût de la simplicité, de la solitude tranquille, l'acceptation de l'imperfection et de l'impermanence du monde que l'on retrouve dans de nombreux aspects de la culture japonaise.

Ce mot est devenu un peu plus familier en Occident, notamment depuis qu'il est apparu décliné dans la décoration. Une mode, donc par essence un moment qui ne dure pas, aux antipodes de ce que représente la philosophie *wabi sabi*.

Paradoxe d'un monde qui s'approprie des principes/notions, puis les éloigne/détourne de leur sens.

Savoir prendre en compte la fugacité de la vie pour profiter pleinement de l'instant présent et savourer les choses simples dont on sait reconnaître la beauté.

Savoir trouver la beauté dans l'imperfection, dans l'effet du temps qui passe sur les objets et les hommes, la modestie, la sincérité, la lenteur, la frugalité.

Cette acceptation permettrait de trouver la paix intérieure et de rester bienveillant envers soi-même.

Tranquillité, apaisement... Résilience ? Une philosophie de vie : avancer, résister, *gambatte* !

La philosophie *wabi sabi* aide à apprendre à se défaire du superflu, à accepter les faiblesses, blessures et fragilités.

Être et avoir été.

Être en bonne santé et se retrouver malade et affaibli, passer de l'enfance à l'âge adulte, se voir vieillir et accepter son corps transformé, aimer et désaimer, puis aimer à nouveau.

Par le dépouillement et la sobriété, trouver la voie pour aller à l'essentiel.

Je retrouve là le geste du praticien, le geste qui va droit au but, simple et efficace dans la justesse. Pas d'excès ou d'ostentation, ni de gesticulation ; une économie de gestes et d'actions pour une efficacité optimale.

Une pratique illustre aussi merveilleusement cette vision : la *kintsugi*, ou l'art de réparer poteries et céramiques cassées. Par la grâce d'une « colle » d'or ou d'argent, les morceaux brisés se transforment en cicatrices bijoux/bijoux cicatrices, traces de vie précieuses. En

réparant un objet qui devrait être jeté car inutilisable, le geste de l'artisan permet de prolonger son utilisation et de lui donner une deuxième vie, de le sublimer par ses fêlures.

Les défauts et traces du temps ne se cachent pas, mais redonnent de la force et du caractère. Réparer les corps et les esprits commence par s'accepter et faire accepter le temps qui passe et les blessures inhérentes ; le rôle du praticien est de transformer les blessures en cicatrices, marques indélébiles mais synonymes de guérison.

Il n'est nul besoin d'être parfait pour exister, et on est beau même fracturé ou fêlé.

Résilience de la vie, pour chaque vie.

### **L'antagonisme tradition et modernité au Japon**

Paradoxe ou antagonisme ? Si le Japon s'est très occidentalisé depuis le XIX<sup>e</sup> siècle (ère Meiji), le socle de la philosophie et des traditions est toujours bien ancré, juxtaposé aux avancées technologiques les plus poussées.

Japon, pays de paradoxes !

Le contraste entre la cohue de quartiers comme Shinjuku à Tokyo, le vacarme assourdissant des salles de *pachinko* et le calme des monastères zen ou des jardins est emblématique de l'acceptation des contraires rencontrés dans l'archipel.

Le Japonais est l'incarnation de l'individu de notre temps et se sait inscrit dans l'histoire.

Comme tous les insulaires, il se pense différent, une altérité tenace revendiquée.

À côté du Japon raffiné, délicat et plein de rigueur, se trouve un Japon paillard et impertinent qui aime boire et participe au *Kanamara Matsuri* (fête du Pénis de fer), festival de la fertilité.

Ainsi, le peintre Hokusai a dessiné dans ses carnets (*Hokusai manga*) aussi bien des estampes d'une finesse et d'une délicatesse extraordinaires que des milliers de croquis « sur le vif » de la vie quotidienne ou d'autres dessins oniriques extrêmement drôles.

Cet apparent grand écart entre le respect des traditions et une modernité futuriste est le reflet d'une société qui vit avec ses contradictions, s'en accommode. Une double appartenance qui laisse perplexes les non-Japonais.

Ainsi, le débat médecine traditionnelle/médecine scientifique que nous connaissons en Europe et en France n'existe pas au Japon ; ces deux pratiques sont jugées totalement complémentaires et participent, chacune, à la recherche de la santé ou du comment « aller bien » ; approche empirique fondée sur le constat simple que « toutes les échelles mènent en haut du même mur ».

Se soigner, avant toute approche curative propre à la médecine occidentale, commence au Japon par la prévention et par le maintien de l'équilibre corps/esprit, premiers pas sur le chemin de la santé.

### **Transmission, tradition**

Apprendre ou travailler avec des pratiques vieilles de plusieurs siècles peut sembler désuet, hors de son temps. Ce n'est pas s'enfermer, mais plutôt s'inscrire dans une histoire et la préserver. L'élève est un relais de connaissances et transmettra à son tour ce que les générations précédentes ont construit et créé.