

techniques, fécond dans l'application du Tui Na, du Shiatsu, des massages Thaïs ou Tantriques, et mariage puissamment utile pour une meilleure compréhension du Qi Gong lui-même, dans ses bases et le ressenti de la pratique. **Y. R.**

## La réflexologie plantaire

**M**Science fondée sur le principe qu'il y a dans les pieds des zones réflexes qui correspondent à chacun des organes et à chacune des parties du corps. Par une action stimulante sur ces zones réflexes, il est possible d'aider à surmonter de façon naturelle de nombreux problèmes de santé.

Cette technique serait née en Chine il y a plusieurs milliers d'années lorsque les méthodes thérapeutiques étaient utilisées pour corriger les champs énergétiques du corps. Elle aurait à peu près le même âge que l'acupuncture et la digipuncture. C'est un grand médecin légendaire Hua-To, par ailleurs "inventeur" de la pratique thérapeutique de l'énergie interne (Qi Gong) qui systématisa au 3e siècle la théorie de "Kwan-Tsu Fa" ou diagnostic du pied. Depuis, plusieurs écoles sont nées, mais la source reste bien la médecine traditionnelle Chinoise.

Très connue et utilisée en Asie et particulièrement en Chine et au Japon, ce n'est que vers 1900 que la réflexologie plantaire fut découverte aux U.S.A en observant les coutumes des Indiens d'Amérique du Nord qui utilisaient eux aussi depuis toujours cette étonnante méthode. Des cartographies du pied furent alors élaborées.



Planches de réflexologie plantaire.

En France, cette technique est connue depuis peu de temps. Il n'existe aucune reconnaissance officielle, mais des praticiens formés aux techniques énergétiques asiatiques (Chine ou Japon) l'utilisent et commencent à militer pour un groupement de professionnels qui apporterait le sérieux et permettrait une approche auprès des autorités.

Une séance de réflexologie dure en moyenne une heure. Il faut entre six et huit séances pour venir à bout d'un trouble spécifique. Au début, le rythme est hebdomadaire puis toutes les deux à trois semaines. Le traitement n'a en général aucun effet secondaire désagréable, mais comme tout traitement énergétique, certaines réactions peuvent survenir lorsque le corps retrouve son équilibre. **J. G.**

## Shiatsu, la kinésithérapie des samouraïs

**T**out le monde a aujourd'hui plus ou moins entendu parler du shiatsu, cette thérapie orientale qui utilise les doigts comme principal instrument de massage. Tirant ses racines de l'acupuncture chinoise et du traditionnel *Amma*, massage japonais, le shiatsu prit son réel essor au début du 20e siècle. Son fondateur, Tokujiro Namikoshi (1905) créa en 1925 le Shiatsu Institute of Therapy à Hokkaido. Puis en 1940, il ouvre une autre école à Tokyo qui deviendra par la suite le très officiel Japan Shiatsu College. L'école est aujourd'hui dirigée par son fils aîné Toru Namikoshi. Le 20e siècle connut également un autre grand courant de shiatsu : celui du zen shiatsu développé par Matsunaga Sensei.

### Le "Amma"

Originaire de Chine, il fut introduit et développé au Japon. Il devient populaire durant la période Edo. *Am* signifie Paix, détente ou relaxation. *Ma* se traduit par "manipulations par les mains". *Amma* est donc "un moment de détente par les mains". En 1964, le Shiatsu est reconnu définitivement différent et indépendant du Amma massage. Son efficacité n'est aujourd'hui plus à démontrer et fait partie intégrante de la société nipponne.

### Le Shiatsu

*Shi* signifie "doigt" et *Atsu* se traduit par "pression". Le Shiatsu est donc "l'art de la pression digitale", étroitement lié à la philosophie taoïste et au concept des méridiens chinois (canaux au travers desquels circule le *Ki* ou énergie)



Si le Shiatsu est une très bonne méthode de relaxation, il peut également convenir aux sportifs de haut niveau.



L'une des spécificités du shiatsu est d'utiliser plus particulièrement les pouces pour les pressions.

qui traversent et activent le corps humain. Des pressions digitales, exercées plus particulièrement avec les pouces, sont appliquées sur les *tsubos* (points énergétiques utilisés en Shiatsu) situés le long des méridiens. Elles vont avoir un effet de dispersion en allégeant les *Kyo* (les trop pleins) ou un effet de stimulation en remplissant les *Jitsu* (les vides) afin de rééquilibrer le corps physique, psychique et

"spirituel" du patient. Il serait normalement préférable d'utiliser le Shiatsu sous sa forme préventive afin de renforcer la vitalité des organes internes et de maintenir un équilibre constant au sein du corps.

Une séance de shiatsu dure en moyenne une heure. Quant à la fréquence des traitements, elle sera différente d'un individu à l'autre et différera selon l'ampleur de la pathologie.

### Le Shiatsu au Japon

Au Japon, le phénomène de relaxation est encore à l'état embryonnaire. Le shiatsu est ici utilisé comme un remède concret à des déséquilibres de l'organisme. Les doigts remplaçant les aiguilles de l'acupuncture, des pressions sur des zones de trop pleins (ou de blocages) peuvent s'avérer parfois douloureuses, d'autant plus que certaines écoles utilisent également des "doigts en bois". Cependant cette sensation de douleur disparaît totalement aussitôt que l'énergie recommence à circuler librement dans l'organisme. Tout comme en acupuncture, les résultats d'une séance peuvent être ressentis à retardement par le patient.

Cette "kinésithérapie des samourais" sera pour le *Shiatsushi* le travail d'une vie entière qui demande comme principales qualités le ressenti des courants énergétiques et un parcours spirituel personnel intense.

P. H. et P. M.

## Le Massage Ayurvédique des Kalaris

Le massage indien fait partie intégrante de la médecine Ayurvédique, autrement dit des sciences védiques inscrites dans les Védas (vieux de plus de trois mille ans). Ils sont pratiqués à travers toute l'Inde pour entretenir le corps, soigner, notamment avec des huiles adaptées, et préparer le corps à d'autres traitements.

Les massages ayurvédiques font également du *kalaripayat*, les arts martiaux indiens originaires du Kerala, au sud-ouest de l'Inde. Ils s'utilisent dans les *kalaris* (espaces d'entraînement du *kalaripayat*) et leurs dispensaires.

Ce sont des massages enveloppants, tonifiants, quoique relaxants, qui ont pour finalité de rééquilibrer le corps dans toute sa structure. Ils stimulent ou régulent l'énergie le long des *nadis* (équivalents des "méridiens" chinois), drainent la lymphe, détendent le muscle en profondeur, agissent sur les articulations et les ligaments, relaxent et tonifient. Leurs applications :

- pour préserver une bonne santé et aider à la longévité ;
- en préparation pour les traitements médicaux ayurvédiques (arthrose, scoliose, hémiplegie, etc.) ;
- pour les pratiquants de *kalaripayat* afin d'accroître leur potentiel athlétique.

### Une technique très rigoureuse

L'association des massages aux arts martiaux rend sa pratique très minutieuse et très précise :

- Le nombre de passages sur le corps est compté : 7 séries complètes sur les différentes parties du corps. Ce chiffre va en s'accroissant au fil des jours, puis en diminuant, et ceci pour rééquilibrer les énergies dans le corps.
- Les centrages (pressions sur des centres énergétiques qui visent à ouvrir et à relâcher toutes les zones du corps) sont précis. On utilise à cet effet des mouvements en forme de 8 ou de triangle (pour recentrer les énergies), en tenant compte des polarités.
- Les pressions suivent une direction précise, le trajet des "nadis" pour la circulation de l'énergie.
- La régularité des passages a son importance, ainsi que la fluidité du mouvement.

