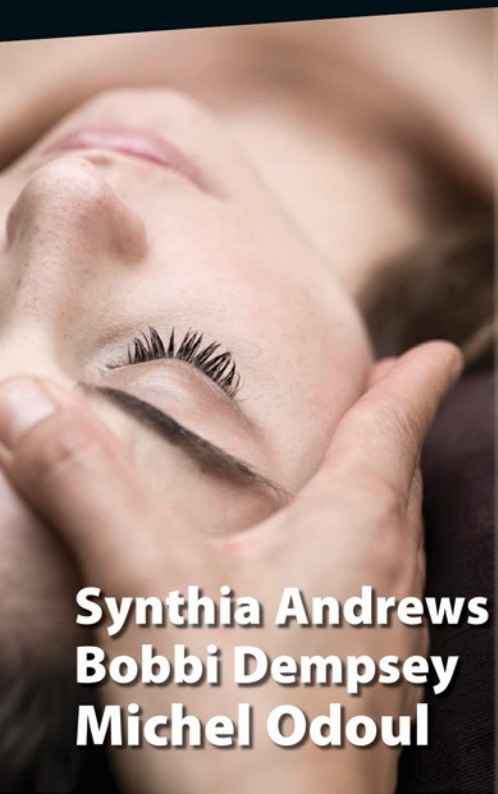




Avec les Nuls, tout devient facile!

Shiatsu et réflexologie

POUR
LES NULS



**Synthia Andrews
Bobbi Dempsey
Michel Odoul**

Shiatsu et réflexologie POUR **LES NULS**

**Synthia Andrews
Bobbi Dempsey**

Michel Odoul

FIRST
 Editions

Shiatsu et réflexologie pour les Nuls

Titre de l'édition originale : Acupressure & Reflexology for dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030-5774

Copyright 2007 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2009 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-0981-2

ISBN Numérique : 9782754037389

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2009

Traduction : Christophe Billon

Correction : Correctif

Mise en page : Stéphane Angot

Édition : Marie-Anne Jost

Production : Emmanuelle Clément

Éditions First-Gründ

60 rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

À propos des auteurs

Synthia Andrews est massothérapeute depuis vingt-cinq ans et exerce aux États-Unis. Professeur diplômé de Jin Shin Do (technique d'acupression), elle enseigne au Connecticut Center for Massage Therapy depuis seize ans et au Kripalu Yoga Institute depuis quatre ans. Elle exerce également dans son cabinet personnel, situé dans l'État du Connecticut, et est en quatrième année de naturopathie à l'université de Bridgeport. Sa véritable passion est d'utiliser le shiatsu sur les chevaux maltraités, négligés ou blessés. Les références des cours dispensés par Synthia et d'autres professionnels américains qualifiés figurent sur les sites web www.bodymindest.com et www.jinshindo.org. Si vous vous rendez aux États-Unis, n'hésitez pas à faire appel à eux.

Bobbi Dempsey est journaliste indépendant. Il écrit dans de nombreux titres de renom tels que *The New York Times*, *Muscle & Fitness*, *Family Circle*, *Parents* ou encore *Men's Fitness* ; la liste est longue. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages sur des thèmes aussi variés que le diabète ou les glaces maison. Voici son site web : www.magazine-writer.com.

Michel Odoul est praticien shiatsu et fondateur de l'Institut français de shiatsu. Il enseigne le shiatsu mais également le concept novateur de la psychoénergétique qu'il a développé dans les années 1990. Cette première véritable synthèse de la relation corps-esprit à travers les données de l'énergétique orientale, opérative dans toutes les approches alternatives, est utilisée aujourd'hui par de nombreux praticiens qu'il a formés. Toutes les informations concernant son institut et les formations dispensées sont accessibles sur le site www.shiatsu-institut.fr pour ce qui concerne le shiatsu et les huiles essentielles, et sur le site www.reflexologie-institut.fr pour ce qui concerne la réflexologie. Il est enfin également conférencier et auteur de nombreux ouvrages qui font référence dans le domaine, comme notamment le best-seller *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* (Albin Michel, 1994).

Dédicace

Synthia Andrews souhaiterait dédier ce livre à sa mère, Susan Ramsby, qui « nous a enseigné les choses essentielles de la vie et m'a accompagnée et soutenue à chaque étape de mon parcours ».

Remerciements des auteurs

Synthia Andrews : tout d'abord, un grand merci à Colin, Erin et Adriel, qui m'accompagnent dans mes divers projets. Ma profonde reconnaissance aux professeurs qui m'ont mise sur la voie du shiatsu : Iona Marsaa Teegarden, Debra Valentine Smith et Jasmine Wolf. Mille mercis à Steven Spignesi et Mike Lewis pour m'avoir mis le pied à l'étrier, à notre éditrice Kristin DeMint pour son incomparable patience et à Bobbi Dempsey pour m'avoir accueillie dans le projet et appris les ficelles.

Bobbi Dempsey : j'aimerais avant tout remercier mon coauteur Synthia Andrews pour son dévouement et son investissement de tous les instants afin de rendre ce livre le meilleur possible. Merci également à Marylin Allen pour avoir constitué l'équipe et à Kristin DeMint pour sa contribution et ses précieux conseils. Et, comme toujours, merci à John, Nick et Brandon, source permanente de ma motivation.

Michel Odoul : j'aimerais remercier en premier lieu tous ceux qui partagent avec moi à l'Institut ma passion pour les médecines alternatives complémentaires et m'accompagnent dans leur enseignement en partageant mes exigences de qualité et de professionnalisme. Un grand merci particulier à Elske Miles, formatrice à l'Institut, pour sa relecture avisée et son aide amicale sur toute la partie « réflexologie ». Merci enfin à Nelly pour son indéfectible soutien dans toute cette démarche de vie qui m'a conduit au shiatsu.

Remerciements du traducteur

Un grand merci à Marie-Claire Michaud pour ses séances de shiatsu apaisantes, à Valérie Descamps pour ses conseils éclairés en matière de réflexologie et, bien sûr, à Michel Odoul, qui s'est brillamment chargé de la relecture et de l'adaptation de cet ouvrage.

Préambule

C'est avec un très grand plaisir et une certaine fierté que j'ai accepté l'offre des éditions First de collaborer à cet ouvrage. La demande première fut celle d'une expertise sur le contenu et c'est ce qui explique ma fierté, car il s'agit là d'une indéniable reconnaissance. Puis cette demande évolua avec l'idée d'enrichir cet ouvrage (qui traitait à l'origine de réflexologie et d'acupression), en ajoutant la dimension du shiatsu. C'est donc à ce titre que je suis passé du stade d'expert et de correcteur au stade de coauteur. J'en suis très heureux car cela me donne à nouveau l'occasion d'œuvrer pour le shiatsu comme je le fais depuis de nombreuses années dans mon institut et à travers les médias chaque fois que l'occasion m'en est donnée. J'en suis d'autant plus heureux que cela me permet de vraiment préciser, voire rectifier certaines données ou informations existant sur le shiatsu et la réflexologie. C'est notamment le cas en ce qui concerne la dimension émotionnelle. D'aucuns défendent une vision très mécanique et physique du shiatsu et développent des protocoles principalement articulés vers la lutte contre le symptôme. Cela ne me semble pas juste et occulte un des fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise : *le corps et l'esprit ne sont jamais dissociés*. Les émotions y sont considérées comme les premiers facteurs de déséquilibre des énergies qui sont à la base même de l'état de santé. En cela, le praticien se doit de rechercher toujours la cause du déséquilibre et non de simplement traiter la manifestation. Il ne doit jamais oublier que le symptôme est une information et non la préoccupation première du traitement. Vous rencontrerez ce principe tout au long de ce livre qui, je l'espère, saura vous captiver et faire de vous des pratiquants ou des receveurs assidus de ces approches formidables que sont le shiatsu et la réflexologie. Le bien-être et l'état de santé habiteront votre quotidien.

Michel Odoul

Sommaire



Introduction.....	1
À propos de ce livre.....	1
Les conventions utilisées dans ce livre	2
Votre portrait-robot !.....	3
Ce que vous n'êtes pas obligé de lire	3
Comment ce livre est organisé.....	3
Première partie : Concepts de base du shiatsu et de la réflexologie	4
Deuxième partie : Favoriser le bien-être émotionnel et physique	4
Troisième partie : Ça vous fait mal où ? Soigner les douleurs et maux courants.....	5
Quatrième partie : Répondre à des besoins et résoudre des problèmes bien précis.....	5
Cinquième partie : la partie des Dix.....	6
Les icônes utilisées dans ce livre.....	6
Par où commencer	7

<i>Première partie : Concepts de base du shiatsu et de la réflexologie</i>	<i>9</i>
---	-----------------

Chapitre 1 : Les fondamentaux du shiatsu et de la réflexologie.....	11
Définition du shiatsu et de la réflexologie	12
Le shiatsu.....	12
La réflexologie.....	14
Plongée dans les origines et la philosophie.....	16
Les origines du shiatsu et de la réflexologie	17
Comment et pourquoi elles fonctionnent	19
À vous de choisir.....	19
Les principes de base du shiatsu et de la réflexologie	20
Le corps comme système énergétique : une approche orientale du traitement	20
L'importance du ki	22
Yin et yang, les forces de la santé	27
Le tao du changement	28



Avantages et mesures de prudence personnalisés.....	29
Ce que peuvent vous apporter le shiatsu et la réflexologie	29
Les blessures et affections à éviter	31
Des compléments au shiatsu et à la réflexologie	32

Chapitre 2 : Le traitement sur soi ou sur un proche 33

Les bases du talent de « praticien » pour soi ou les autres.....	34
Avantages et inconvénients.....	34
Quand et où recevoir ou donner une séance.....	35
Atteindre des zones difficiles d'accès.....	36
La douleur fait partie du processus de guérison.....	37
Se préparer à donner une séance de traitement.....	39
Avoir de la présence	39
Rester en forme	41
Disposer du matériel nécessaire.....	45
Se préparer à recevoir une séance.....	47
L'art d'être touché.....	48
Se laisser manipuler par le praticien	49
Recevoir des pressions	49
Ressentir le flux de ki.....	50
Ce que vous pouvez ressentir lorsque vous suivez une séance.....	51
Les sensations quand vous donnez une séance.....	53
Après la séance de traitement.....	56

Chapitre 3 : Os, muscles, méridiens et zones réflexes : le théâtre des événements..... 57

Connaître les notions élémentaires de l'anatomie humaine	58
Les os : des points de repère	59
Identifier les tissus mous au toucher.....	66
Les méridiens : canaliser les rivières de la vie.....	72
Comprendre les méridiens et leur mode de fonctionnement.....	72
Les versants yin et yang des méridiens : le parfait équilibre	76
Localiser les points d'acupuncture sur les méridiens	79
Partir à la chasse aux points	80
Faire des pieds et des mains : la réflexologie	83
Distinguer la réflexologie du shiatsu.....	84
Comprendre les zones réflexes	85

Chapitre 4 : Technique : le toucher bienfaiteur 89

Travailler son toucher	89
Savoir identifier au toucher des points normaux, vides et pleins	90
S'attacher aux extrémités : les points réflexes.....	92
Détecter le déséquilibre (et l'équilibre) énergétique	93

Les trois étapes d'un plan de traitement.....	94
L'évaluation	95
Étirements et échauffement.....	96
Exercer la pression qui convient	100
Bien préparer et terminer une séance.....	107

Chapitre 5 : Vous souhaitez l'aide d'un professionnel ?..... 111

Savoir quand faire appel à des professionnels.....	112
Passer en revue les options existantes.....	112
Chercher au bon endroit.....	113
Savoir distinguer les charlatans des pros	114
Demander les diplômes et certifications.....	114
Faire quelques recherches.....	115
Apprendre à connaître les praticiens que vous avez présélectionnés	116
Se préparer à la première visite.....	117
Votre premier rendez-vous.....	118
L'examen initial.....	119
Parler de ses objectifs et définir un plan de traitement	121
Enfin, la séance de traitement.....	123

Deuxième partie : Favoriser le bien-être émotionnel et physique 127

Chapitre 6 : Rester en bonne santé 129

L'importance d'un entretien régulier (et les bénéfices des plans de traitement).....	130
S'occuper de la force et de la stabilité émotionnelles	130
Accroître la conscience de soi	131
Les actions préventives pour avoir moins de problèmes	132
Diminuer le stress, la tension et la fatigue.....	133
Le protocole de réflexologie pour le bien-être	138

Chapitre 7 : Le bien-être par l'équilibre des émotions 141

Les émotions se produisent dans le corps	141
Émotions et méridiens.....	144
L'influence de la pensée sur le ki	146
La pensée positive.....	147
La capacité de transformation du shiatsu et de la réflexologie	148
Rééquilibrer les points pour atteindre le bien-être émotionnel.....	149
Un protocole de shiatsu.....	150
Un protocole de réflexologie	155

Chapitre 8 : Résoudre les problèmes émotionnels..... 159

Stress : le bon, le mauvais et celui qui vous dévore.....	159
Tête, cou et épaules : les points de pression	
pour vous libérer du stress	161
Les points du visage pour faire disparaître le stress	166
La réflexologie pour venir à bout du stress.....	169
Contrôler son inquiétude et son anxiété.....	171
Les points d'acupuncture pour la relaxation mentale.....	172
Les points de pression pour diminuer l'anxiété	174
Faire passer l'inquiétude grâce à la réflexologie.....	176
Ne pas se laisser abattre par la dépression.....	178
Être inspiré grâce au shiatsu	178
Faire passer le blues grâce à la réflexologie	180

Troisième partie : Ça vous fait mal où ?***Soigner les douleurs et maux courants..... 183*****Chapitre 9 : Bon pied... bon œil 185**

Trouver la source (l'origine).....	186
Identifier les causes courantes d'une douleur	186
Lever le mystère d'une douleur	188
Soulager les douleurs des pieds	189
Chevilles et pieds : les points d'acupuncture à traiter	
pour un soulagement rapide	190
Réflexologie : rotation, friction et frottement	195

Chapitre 10 : Traiter les jambes et les hanches 199

Les affections courantes de la jambe.....	199
Remonter à l'origine de la douleur.....	202
Les protocoles de guérison pour les genoux, les hanches et les jambes..	204
Faire du bien à ses jambes grâce au shiatsu	204
Soulager ses jambes à l'aide d'un protocole de réflexologie original	211

Chapitre 11 : Soulager le mal de dos..... 213

Comprendre l'origine des douleurs de dos.....	214
Soigner son dos douloureux.....	215
Protocole de shiatsu pour soulager les tensions et les douleurs au dos ..	220
La réflexologie pour les tensions et les douleurs de dos	222

Chapitre 12 : Soulager les maux de tête et les douleurs au cou225

Tordre le cou aux problèmes de tête.....	226
Distinguer les différents maux de tête.....	226
Comprendre la cause d'une douleur au cou.....	229
Les points yang pour se soulager de douleurs à la tête et au cou.....	229
Soulager la fatigue oculaire.....	238
Atténuer les acouphènes et les autres problèmes d'oreilles.....	239
Mâchoire serrée et visage crispé.....	242
La réflexologie pour la tête, le visage et le cou.....	244

Chapitre 13 : Donner un coup de main (et même de bras et d'épaule !)247

Décharger le fardeau de ses épaules.....	248
Une épicondylite latérale (« tennis-elbow ») à déclarer ?.....	253
De l'aide pour les poignets et les mains.....	256
Dégager son canal carpien (et autres problèmes de poignet et de main).....	256
Calmer les doigts à ressort.....	259
La réflexologie au secours des épaules, des coudes et des mains.....	260

Chapitre 14 : Les entrailles passées au crible263

Comment les techniques de travail corporel peuvent soulager les symptômes d'une digestion difficile.....	264
Remédier aux troubles digestifs grâce au shiatsu.....	265
La réflexologie pour bien digérer.....	271

Chapitre 15 : Histoires de poitrine.....273

La source des problèmes cardiaques et pulmonaires (et en quoi le travail corporel peut aider).....	274
Quand la pompe s'affaiblit.....	274
Quand l'air ne circule pas librement.....	275
Une séance de traitement pour que votre cœur se détende.....	277
Une séance de traitement pour ouvrir les voies respiratoires.....	281
Réflexologie : « masser » le cœur et les poumons par l'intermédiaire des pieds.....	285

Quatrième partie : Répondre à des besoins et résoudre des problèmes bien précis..... 287**Chapitre 16 : Les traitements en fonction de l'âge de l'individu289**

Réservé aux enfants.....	290
Les nourrissons et les bambins.....	290
Les enfants plus âgés.....	296
La réflexologie pour les jeunes de tout âge.....	299

Les problèmes de la cinquantaine.....	301
Pour les personnes âgées	306
Déplacer le ki.....	306
Améliorer la mémoire et le fonctionnement mental grâce au shiatsu	308
Réflexologie pour adolescents et adultes.....	310

Chapitre 17 : Réserve aux dames.....313

Diminuer les douleurs menstruelles et le SPM.....	314
Atténuer les effets des maux associés à la grossesse et à la période qui suit l'accouchement.....	319
Le shiatsu pour atténuer les soucis rencontrés pendant la grossesse.....	320
Du soulagement pour le travail.....	324
Pour les jeunes mamans	326
Combattre le feu de la ménopause.....	331
La réflexologie pour la santé des femmes.....	333

Chapitre 18 : Combattre les rhumes, éviter les maladies et atténuer certaines affections chroniques.....337

Le ki pour dynamiser le système immunitaire	337
Chasser le rhume, la grippe et la fièvre	342
Évacuer les toxines	344
Lutter contre la fatigue chronique.....	347
Stimulation du système immunitaire et désintoxication grâce à la réflexologie.....	350

Cinquième partie : La Partie des Dix..... 353

Chapitre 19 : Dix mythes et idées fausses sur le shiatsu et la réflexologie355

Un praticien de shiatsu utilise des aiguilles	355
Le shiatsu et la réflexologie sont un engouement éphémère	356
Les arts de la guérison sont liés aux sectes et à l'ésotérisme	356
Il faut des pouvoirs spéciaux ou une formation complexe	357
L'application des techniques de traitement prend du temps.....	357
Les arts du traitement se substituent aux soins conventionnels	357
Les arts du traitement sont dangereux pour certaines personnes	358
Les techniques de shiatsu et la réflexologie sont douloureuses.....	358
Le shiatsu et la réflexologie sont des noms sophistiqués pour désigner de simples massages	358
L'énergie se transfère d'une personne à une autre.....	359

Chapitre 20 : Dix façons d'enrichir sa vie grâce au shiatsu et à la réflexologie	361
Vous êtes plus détendu	361
Vous diminuez les effets du stress.....	362
Votre vie est mieux équilibrée.....	362
Vous avez plus d'énergie.....	362
Vous renforcez vos défenses et guérissez plus vite	363
Vous êtes en phase avec votre corps.....	363
Vous souffrez moins	364
Vous vous occupez de vous.....	364
Vous avez plus confiance en vous	364
Vous avez de meilleures relations avec les autres.....	365
 Annexe : Ressources	367
Les sites web généralistes.....	367
Les organismes professionnels	367
Les centres de formation et la réglementation.....	368
Formation en shiatsu	369
Formation en réflexologie	370
Comment trouver un praticien ?.....	370
Les ouvrages.....	371
La philosophie de la médecine chinoise	371
La relation corps-esprit	372
Le shiatsu.....	373
La réflexologie.....	374
 Index	375

Introduction



Regardons les choses en face, la vie est stressante. Le simple fait d'accomplir vos tâches quotidiennes vous épuise et nuit à votre équilibre. Et, si vous êtes comme la plupart des gens, il vous faut également affronter votre lot de maux, des petits tracas agaçants aux soucis qui occupent votre esprit en permanence et vous gâchent la vie.

Ne serait-il pas génial de disposer d'une baguette magique pour restaurer équilibre et harmonie dans sa vie et contribuer à apaiser certains de ces maux ?

Eh bien, cette baguette magique existe ! Si ! Sous la forme de vos deux mains (ou celles d'une autre personne). Elles sont capables de libérer le pouvoir curatif qui sommeille en vous et que vous pouvez exploiter judicieusement à travers les techniques de shiatsu et de réflexologie.

À propos de ce livre

Le shiatsu et la réflexologie, ayant pour origine les arts orientaux ancestraux de la guérison, peuvent sembler mystérieux et difficiles à comprendre. C'est là que le présent ouvrage entre en scène. Nous vous disons tout ce que vous avez besoin de savoir sur ces techniques corporelles. Nous commençons par vous expliquer ce que sont exactement le shiatsu et la réflexologie puis abordons leur évolution. Après une petite leçon d'histoire (brève, c'est promis), nous entrons vraiment dans le vif du sujet en vous montrant concrètement comment ces techniques peuvent améliorer la qualité de votre vie et apaiser certaines douleurs.

Les conventions utilisées dans ce livre

Pour faciliter la lecture de cet ouvrage, nous avons adopté quelques conventions :

- ✓ Chaque fois que nous souhaitons mettre l'accent sur de nouveaux termes dont nous fournissons la définition, nous les mettons en *italique*.
- ✓ Le texte en **gras** sert à souligner les actions d'une procédure et les mots-clés d'une énumération.
- ✓ Dans les illustrations et les protocoles de traitement, nous utilisons, par souci de simplification, des abréviations pour les points d'acupuncture. Les tableaux qui les accompagnent fournissent les noms complets et les méridiens associés (voir le chapitre 1 pour une définition).
- ✓ Chaque point d'acupuncture a de nombreuses fonctions et plusieurs protocoles utilisent les mêmes points pour des raisons diverses. Nous ne citons que les fonctions qui concernent le protocole en question. Vous pouvez donc voir signalées différentes fonctions pour le même point dans divers protocoles.
- ✓ Le shiatsu ayant été développé au Japon à partir de théories et de pratiques de l'acupuncture chinoise, les termes utilisés pour décrire ces deux pratiques sont souvent différents, ce qui peut prêter à confusion. Dans ce livre, nous utilisons les termes japonais. Mais nous donnons également les noms chinois quand ces derniers sont plus couramment utilisés.
- ✓ Certains méridiens ont plusieurs noms. Dans ce livre, nous utilisons ceux qui ont notre préférence.
- ✓ La plupart des points d'acupuncture ont plusieurs noms. Ici, nous employons les plus courants mais vous pouvez rencontrer de nombreuses variantes dans la littérature.
- ✓ Dans tout cet ouvrage, les illustrations des méridiens ne sauraient être considérées comme des cartes exactes. Pour avoir tous les détails, reportez-vous à des manuels d'acupuncture.
- ✓ Le méridien de la vessie (voir le chapitre 3) comprend deux systèmes de numérotation. Dans cet ouvrage, nous utilisons le système qui numérote d'abord la branche interne, puis la branche externe qui descend le long de la cuisse.

Il peut arriver que certaines adresses de sites web apparaissent sur deux lignes. Mais sachez que nous n'avons pas inséré de caractères supplémentaires (tels qu'un trait d'union) pour signaler ce saut de ligne. Vous pouvez donc les taper en l'état dans votre navigateur, comme si le saut de ligne n'existait pas.

Votre portrait-robot !

Bien que nous n'aimions pas émettre d'hypothèses en temps normal, nous avons fait une exception afin que cet ouvrage aide un maximum de lecteurs. Dans cette optique, nous sommes partis du principe que :

- ✓ vous aviez peu de connaissances, voire aucune en matière de shiatsu et de réflexologie ;
- ✓ vous aviez une attitude positive et que vous alliez faire de votre mieux pour affecter cette énergie positive au processus de traitement ;
- ✓ vous abordiez ce processus avec un esprit ouvert, prêt à assimiler de nouvelles idées et de nouvelles techniques susceptibles de vous paraître curieuses ou inconnues de prime abord ;
- ✓ vous ou l'une de vos connaissances souhaitiez soigner de manière naturelle des maux, des douleurs ou un malaise ;
- ✓ vous vouliez découvrir la faculté de votre corps à se soigner (dans la limite du raisonnable : nous ne dirons *jamais* que le shiatsu ou la réflexologie peuvent guérir un cancer ou être à l'origine de n'importe quel autre miracle de la médecine).

Ce que vous n'êtes pas obligé de lire

Bon, d'accord, nous aimerions pouvoir vous dire que chaque mot couché sur ces pages est important. Les informations présentées dans les encadrés sont certes intéressantes et instructives, mais leur lecture n'est pas obligatoire pour comprendre les thèmes traités dans chaque chapitre. Nous les considérons plutôt comme un bonus, un petit dessert succulent à déguster une fois le plat de résistance digéré.

Comment ce livre est organisé

Le Shiatsu et la réflexologie pour les Nuls comprend cinq parties, chacune portant sur un thème bien précis. Voici les grandes lignes de ces parties et les notions abordées par chacune d'elles.

Première partie : Concepts de base du shiatsu et de la réflexologie

Si vous ne connaissez pas grand-chose aux techniques de travail corporel, nous vous recommandons de commencer par lire la première partie. Vous y trouverez tous les ingrédients de ces arts du traitement :

- ✓ des définitions des termes importants ;
- ✓ un bref historique des arts ancestraux du traitement originaires d'Orient ;
- ✓ les principes de base des arts du traitement (ki, yin/yang et forces énergétiques) ;
- ✓ des choses à savoir pour s'apaiser ou apaiser les autres ;
- ✓ les cartes des méridiens et des zones réflexes, les bases des séances de traitement, pour vous servir de guide à travers tout le reste de l'ouvrage ;
- ✓ des explications complètes concernant toutes les techniques employées dans le domaine du shiatsu et de la réflexologie, avec des illustrations pour vous montrer comment vous en servir.

Cette partie vous enseigne également des exercices de base très pratiques pour vous échauffer et vous donne un aperçu de ce que le receveur et le praticien peuvent attendre d'une séance. Nous couvrons également tous les aspects importants à prendre en compte quand vous envisagez de faire appel à un professionnel, de la recherche d'un praticien qualifié à l'examen des références de ce dernier. En outre, nous vous donnons une petite idée de ce qui vous attend lors de votre première séance.

Deuxième partie : Favoriser le bien-être émotionnel et physique

En matière de traitement, le lien fort existant entre la santé émotionnelle et le bien-être physique est essentiel. Si vous souffrez d'un bouleversement émotionnel, vous ressentirez presque invariablement un malaise physique. C'est une croyance majeure des arts du traitement. Séparer le bien-être émotionnel du bien-être physique est pratiquement impossible. Les deux vont de pair et, si vous privilégiez l'un au détriment de l'autre, vous ne tirerez pas pleinement parti de vos séances.

Dans cette optique, nous nous attachons dans cette partie à maintenir le meilleur état de santé physique et émotionnel possible. Nous expliquons la corrélation entre l'énergie et les émotions et vous montrons comment les pensées négatives et positives peuvent affecter votre bien-être physique.

Nous savons bien sûr qu'il est raisonnablement impossible d'éviter complètement le stress émotionnel. Nous vous montrons donc comment limiter les dégâts et empêcher ces facteurs de stress inévitables de causer des ravages dans votre corps.

Troisième partie : Ça vous fait mal où ? Soigner les douleurs et maux courants

Vous avez très probablement au moins un ou deux maux ou douleurs à gérer à l'instant où vous lisez ces lignes. C'est peut-être ce qui vous a poussé à acheter ce livre, dans l'espoir qu'il contribuerait à vous soulager un peu.

Tranquillisez-vous, nous sommes là pour vous aider. Dans cette partie, nous ciblons des parties du corps bien précises et identifions des affections courantes qui touchent ces zones. Plus important encore, nous fournissons des procédures claires et faciles à comprendre puis à appliquer pour traiter les affections en question.

Voici quelques-uns des problèmes que nous abordons dans cette partie : mal de dos (sciatique et lésions musculaires), douleurs au niveau des hanches et des jambes, maux de tête et autres problèmes au visage ; problèmes de bras, d'épaules et de mains, problèmes digestifs et autres soucis au niveau de l'estomac, et affections touchant le cœur et la poitrine.

Quatrième partie : Répondre à des besoins et résoudre des problèmes bien précis

Dans cette partie, nous traitons des problèmes précis susceptibles d'intéresser certains types de personnes.

Tout d'abord, nous abordons divers problèmes et douleurs ayant tendance à être liés à l'âge. Cela concerne toute la durée de la vie, des bébés aux personnes âgées.

Nous examinons ensuite la kyrielle de problèmes qui tourmentent nos lectrices. Mesdames, nous partageons votre douleur... et nous volons à votre secours au chapitre 17. (À vous lecteurs : nous ne vous négligeons pas. Les femmes ont simplement plusieurs besoins essentiels propres à leur genre

alors que la majorité des problèmes qui assaillent les hommes sont traités dans d'autres parties du présent ouvrage.)

Nous vous faisons également part de la façon de soigner des affections telles que le rhume et la grippe et vous indiquons comment doper votre système immunitaire à titre préventif.

Cinquième partie : la partie des Dix

Dans tout ouvrage *Pour les Nuls* qui se respecte, vous trouverez la partie des Dix. Les deux derniers chapitres de ce livre parlent des faits avérés et des idées fausses concernant le shiatsu et la réflexologie. Ils vous donnent également un aperçu des nombreux moyens d'enrichir votre vie grâce aux arts du traitement.

Dernier atout de ce livre et non des moindres, l'annexe, qui regorge de ressources pour étancher votre soif de connaissance en matière de shiatsu et de réflexologie. Elle vous aide également à trouver un bon praticien ou simplement des gens tout aussi passionnés que vous, avec qui vous pourrez parler des mérites des arts du traitement.

Les icônes utilisées dans ce livre

Tout au long de l'ouvrage, vous trouverez dans la marge de petites images appelées « icônes » qui vous avertissent de la présence de morceaux (d'information) choisis.

Voici la liste des icônes que vous rencontrerez :



Cette icône vous signale une information utile en rapport avec le sujet traité dans cette section.



Cette icône indique une information à retenir.



Prêtez particulièrement attention aux informations accompagnant cette icône. Leur objectif est de vous avertir du danger potentiel d'actions et de vous éviter des problèmes.

Par où commencer

Si nous espérons vous voir dévorer cet ouvrage de la première à la dernière page, il vous incombe de choisir un mode de lecture qui vous convienne. Nous avons conçu ce livre comme un guide complet du shiatsu et de la réflexologie pour débutants. Si vous avez un besoin particulier, vous pouvez vous rendre directement au chapitre correspondant. Les chapitres sont suffisamment complets pour que vous puissiez vous plonger directement dans un thème (ou une partie du corps) bien précis qui vous intéresse particulièrement.

Sinon, nous vous recommandons de commencer par le début et de progresser à votre rythme. Ne vous inquiétez pas, vous pouvez toujours sauter un thème qui ne vous intéresse pas pour le moment. (Vous pourrez le reprendre plus tard.)

Nous avons également conçu ce livre de façon suffisamment didactique et riche pour qu'il puisse servir de base référentielle à tous les étudiants en shiatsu et/ou en réflexologie. Nous pensons même que de nombreux praticiens exerçant déjà pourront y trouver des réponses ou des rappels face à des questions ou des cas particuliers qu'ils pourraient rencontrer.

Première partie

Concepts de base du shiatsu et de la réflexologie



« Ce que je vous fais là devrait déboucher vos sinus, vous faire passer vos maux de tête et recharger votre iPod. »

Dans cette partie...

Cette première partie vous fournit les concepts essentiels à connaître sur le shiatsu et la réflexologie. Considérez-la comme une présentation de ces approches alternatives.

Nous vous expliquons en détail ce que sont le shiatsu et la réflexologie et ce qu'ils peuvent apporter à quiconque ayant besoin de résoudre des problèmes physiques et/ou émotionnels. Nous vous faisons entrer dans l'histoire des arts du traitement et découvrir le ki. Nous vous indiquons tout ce qu'il faut (vos deux mains et de la confiance en soi) pour vous traiter et traiter les autres, et vous livrons des encouragements pour renforcer votre foi en votre faculté innée à guérir.

Enfin, nous passons en revue les concepts anatomiques à connaître pour bien exécuter les techniques présentées dans ce livre. Les méridiens, points d'acupuncture, zones réflexes, différents types de tissus et parties du corps qui jouent un rôle important dans le processus de guérison n'auront plus de secret pour vous. À moins que vous ne soyez formé(e) à l'art du shiatsu ou de la réflexologie, nous vous conseillons vivement de lire cette partie afin de disposer des notions élémentaires en la matière.

Chapitre 1

Les fondamentaux du shiatsu et de la réflexologie

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ Définir le shiatsu et la réflexologie
 - ▶ Remonter aux origines des arts du traitement
 - ▶ Avoir toutes les clés pour comprendre le ki
 - ▶ Découvrir comment le travail corporel peut vous aider
-

Si vous êtes comme la plupart de vos congénères, vous connaissez peu de chose (voire absolument rien) au shiatsu et à la réflexologie. Vous pensez peut-être que le shiatsu est un art martial et que la réflexologie concerne vos réflexes.

Mais il se peut aussi que vous ayez certaines connaissances en matière d'arts du traitement. Par exemple, vous savez peut-être que ces approches répondent au principe selon lequel il est possible de remonter à l'origine de la douleur, souvent située à distance respectable de l'endroit où celle-ci se fait sentir. Mais il est possible que vous ne sachiez pas exactement de quoi il s'agit ni comment remonter à la source de la douleur.

Quel que soit votre niveau de connaissance ou la raison pour laquelle vous souhaitez en savoir plus, vous tirerez vraiment parti de la lecture de nos développements sur ces techniques. Le travail corporel apporte des bienfaits à tout le monde ou presque et il est souvent utile de savoir ce qui se cache derrière les techniques pratiquées.

Dans ce chapitre, vous allez explorer les origines de la réflexologie et du shiatsu. Vous découvrirez les concepts fondamentaux associés tels que le ki. Dernier élément et non des moindres, vous verrez comment ces approches peuvent vous aider. Quels que soient l'affection ou le problème de santé dont vous souffrez, vous serez probablement agréablement surpris par les bienfaits que produit le travail corporel, si minime soit-il.

Définition du shiatsu et de la réflexologie

Avant d'entrer au cœur des protocoles et pratiques de traitement, vous devez veiller à bien comprendre l'essence du shiatsu et de la réflexologie. Ces deux disciplines sont étroitement liées, au point que nous y faisons souvent référence en tant qu'arts du traitement complémentaires. Si elles ont des similitudes, elles présentent également certaines différences.

Le shiatsu

Shiatsu signifie « pression des doigts » et cette terminologie, du fait de son caractère générique, regroupe toutes les méthodes de travail par pression des doigts.

Le but généralement recherché est de permettre au corps de la personne de relâcher, d'évacuer des tensions corporelles, organiques, articulaires ou énergétiques. Ces tensions emmagasinées ayant été à la base du malaise ressenti, leur évacuation permet au patient de retrouver l'état d'équilibre, de bien-être et d'homéostasie que l'on peut qualifier d'« état de santé ».

Le shiatsu est donc un art du traitement ancestral basé sur l'utilisation des doigts, des mains, voire parfois des bras ou des genoux et des pieds. Il a pour but de stimuler des points clés du corps dans l'optique de soulager le sujet d'une douleur ou d'une gêne. L'idée fondamentale est que l'équilibre du corps et de l'esprit dépend de l'équilibre et de la bonne circulation de flux vitaux que l'on qualifie d'énergie ou de ki. Douleur et gêne sont donc considérées comme les signes d'un déséquilibre énergétique qui, s'il est laissé en l'état, peut déboucher sur une maladie.

L'argumentation et l'explication « rationnelles » des raisons du fonctionnement du shiatsu et de son incontestable efficacité se font autour de deux axes majeurs. Tout d'abord, l'idée est que la pression, exercée sur des points particuliers du corps, libère la tension locale et, par effet connexe, améliore l'état du patient sur un plan plus général. Ensuite, au-delà de cet effet physiologique pur indéniable, le shiatsu s'appuie, pour codifier sa dimension thérapeutique, sur les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise, et notamment la théorie des méridiens énergétiques que nous connaissons en Occident grâce à l'acupuncture.

Concrètement, le shiatsu aborde les déséquilibres énergétiques de la même manière à travers l'identification des *points d'acupuncture*. Ces points d'acupuncture sont situés sur les *méridiens* (ou canaux) qui courent à travers le corps et relient toutes les parties du corps. Ils sont des endroits spécifiques qui permettent de soigner une douleur ou une gêne située ailleurs. En traitant les problèmes ou les déséquilibres par les points d'acupuncture, vous

pouvez réguler le flux énergétique et, par là même, diminuer ou éliminer la douleur au niveau des zones touchées.



On peut s'interroger alors sur ce qui fait la différence entre le shiatsu et l'acupuncture. Cette différence est de plusieurs ordres. La différence majeure, et immédiatement perceptible, est que dans la pratique du shiatsu on ne se sert pas d'aiguilles mais des doigts. Cette différence est fondamentale car les aiguilles rendent souvent les gens nerveux et c'est pour cette raison que l'acupuncture les rebute. Pour ces individus, le shiatsu peut se révéler une solution aussi efficace et qui ne met pas leurs nerfs à rude épreuve. La deuxième différence majeure qui existe entre le shiatsu et l'acupuncture réside dans le travail ostéo-articulaire exercé par le shiatsu sur le corps du patient. Alors qu'en acupuncture, en dehors de la pose des aiguilles, le praticien ne touche pas le corps, en shiatsu le contact corporel est essentiel et permanent pendant toute la séance. Il procure ainsi le relâchement des tensions musculaires ou articulaires emmagasinées par le patient mais déclenche également chez lui un certain nombre de réactions physiologiques, liées au travail effectué (comme la sécrétion d'ocytocine), qui participent à la sensation de mieux-être et au retour à l'homéostasie. La troisième différence réside dans le fait que, dans le travail en shiatsu, le patient est conduit à « respirer », à relâcher son souffle lors des différentes pressions exercées sur son corps et à suivre leur rythme. La séance de travail pur sur le corps pouvant durer 35 à 40 minutes, on voit combien cette remise en conscience de la respiration (utilisée dans toutes les techniques de relaxation existantes) et de son rythme peut avoir une action profondément rééquilibrante sur le patient.

Deux grands courants majeurs existent dans le shiatsu. Le premier est le courant purement ostéo-articulaire. Son représentant le plus prestigieux est Tokujiro Namikoshi. Dans ce courant n'est prise en compte que la dimension physique. La dimension énergétique est rejetée. Le travail consiste à exercer des pressions sur les points et zones musculaires porteurs de tensions ou de douleurs, selon une cartographie précise de points. Le deuxième courant est celui qui intègre la dimension énergétique et la théorie des méridiens issue de la médecine traditionnelle chinoise. Le représentant le plus connu de ce courant en France est Shizuto Masunaga, même si celui-ci a ensuite élaboré sa propre cartographie de méridiens. D'autres représentants de ce courant existent, comme Wataru Ohashi qui est aux États-Unis ou Masahilo Nakazono qui fut le premier maître de Michel Odoul.

Eunice Ingham : la sainte patronne de la réflexologie

La réflexologie a commencé à devenir populaire aux États-Unis au tout début du xx^e siècle, en grande partie grâce à une femme du nom d'Eunice Ingham. Elle était masseuse et travaillait dans les années 1920 pour un certain Joe Shelby Riley. Le Dr Riley est connu pour avoir créé la théorie des zones, souvent considérée comme l'ancêtre de la réflexologie moderne. Inspirée par le Dr Riley, Eunice Ingham développa les idées de la thérapie des

zones tout en se concentrant sur une seule zone, le pied. Elle publia en 1938 son premier ouvrage sur le sujet : *Stories the Feet Can Tell*. Très vite, elle devint un professeur et une conférencière à qui l'on demandait souvent de partager ses connaissances sur les thérapies curatives. Son neveu Dwight Byers finit par se joindre à elle. Il fonda plus tard l'Institut international de réflexologie.

La réflexologie

La réflexologie a pour objectif d'équilibrer les flux énergétiques en stimulant les zones des pieds et des mains liées à des organes, des glandes et des parties du corps. Le principe de base de la réflexologie est similaire à celui du shiatsu mais les deux disciplines présentent quelques différences. Elles corrigent toutes deux les déséquilibres énergétiques à partir de zones précises du corps. Si le shiatsu est axé sur les méridiens et les points d'acupuncture, la réflexologie s'appuie sur des chemins appelés *zones réflexes* qui comprennent des *points réflexes* situés sur les mains et les pieds.

La base théorique de la réflexologie plantaire réside dans l'idée que le corps est un univers global, organisé de façon holographique, dans lequel certaines de ses parties reflètent la totalité du corps. Il découle de ce principe l'existence de zones dites « réflexes » dans différents points du corps, à la base de différentes formes de réflexologies pouvant être plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, vertébrale, crânienne, etc.

En France, la forme de réflexologie qui bénéficie de la plus grande notoriété dans le milieu scientifique et médical est l'auriculothérapie, élaborée par le médecin français Nogier. Celui-ci voyait dans la forme de l'oreille une analogie de forme avec l'embryon. À partir de cette analogie, il a recherché, expérimenté et vérifié l'exactitude de l'emplacement de chacun des organes reflétés sur l'oreille. Ses découvertes, très probantes et convaincantes, lui ont donné une crédibilité certaine dans les milieux scientifiques, au point que sa technique est de nos jours couramment utilisée par des médecins, que ce soit en cabinet privé ou en milieu hospitalier. Cette forme de réflexologie, qui utilise principalement des aiguilles, n'est pas notre propos. Nous

allons plutôt parler des réflexologies dites « plantaires ». Au-delà du caractère générique de cette terminologie, il faut savoir qu'il existe trois types de réflexologie plantaire :

- ✓ la réflexologie sud-africaine, dite « douce » ou « métamorphique ».
- ✓ la réflexologie chinoise, dite « énergétique », basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.
- ✓ la réflexologie occidentale, dite « symptomatique » (méthode Ingham ou RZT, Reflex Zone Therapy).

Nous pouvons résumer comme suit leurs particularités.

La réflexologie sud-africaine dite « douce » ou « métamorphique »

Comme son nom l'indique, cette méthode présente une qualité de toucher des zones réflexes très agréable, tout en douceur. Elle a été élaborée par Chris Stormer que nous évoquons plus loin.

S'appuyant sur une lecture des pieds selon des zones réflexes liées aux organes et aux systèmes nerveux et endocriniens, cette forme de réflexologie est extrêmement détendante et libératrice des stress ou des tensions accumulées dans notre quotidien.

La méthode douce s'inspire de la logique de massage-compression que l'on retrouve dans toutes les réflexologies, mais s'en éloigne par la délicatesse de son toucher et sa vision globale, qui se refuse à intervenir uniquement sur un point ou une zone correspondant à un symptôme dans le corps. Pour toutes ces raisons, elle est particulièrement adaptée au « bien-être ». Cela n'enlève rien à sa capacité à traiter de façon efficace des déséquilibres ou des souffrances précis.

La réflexologie chinoise, dite « énergétique », basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise

Connu depuis cinq mille ans en Chine, l'art du massage du pied fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Le principe de base de ce massage énergétique est que l'énergie parcourt le corps dans un réseau de fleuves énergétiques – les fameux méridiens connus en acupuncture – et que tout déséquilibre dans un méridien donné, ou dans un principe énergétique donné déséquilibre l'organisme. Le praticien en réflexologie chinoise pose un véritable diagnostic énergétique et vise à rétablir l'équilibre dans tout le corps en dégagant et en rééquilibrant les méridiens à partir d'un massage très profond des pieds.

Les zones correspondant aux différents systèmes (respiratoire, lymphatique, digestif, endocrinien, nerveux, urinaire) et organes du corps montrent des similarités avec les zones réflexes utilisées en réflexologie occidentale. Il existe cependant aussi des différences notables qui s'expliquent par la théorie énergétique.

La réflexologie dite « symptomatique » (méthode « Ingham » ou RZT, Reflex Zone Therapy ou thérapie zonale)

Cette technique est la méthode originale de la pratique occidentale des zones réflexes définie par le Dr Fitzgerald. La théorie de base est celle des « 10 zones longitudinales » traversant le corps de haut en bas (voir figure 3.6 page 86). Cette hypothèse considère que tous les organes situés dans une même zone sont en rapport les uns avec les autres. Par exemple, en appuyant sur le quatrième orteil du pied droit, on pourrait intervenir sur l'état de la vésicule biliaire qui se situe dans la même zone longitudinale.

Cette forme de réflexologie dite « symptomatique » a été développée dans le milieu médical et paramédical dans les années 1930. C'est Eunice Ingham, infirmière et kinésithérapeute-masseuse d'origine danoise, qui travaillait dans le cabinet du Dr Selby Riley, qui a développé cette forme de réflexologie « moderne ». Elle a fait un travail infatigable et minutieux pour localiser les zones réflexes sur les pieds en fonction des tensions douloureuses qu'elle y décelait à l'aide de ses doigts et même parfois à l'aide d'un bâtonnet en bois (ou un crayon). Elle mettait les pathologies (l'apparition de symptômes dans l'organisme) en rapport avec les zones douloureuses pour y découvrir une logique.

Cette forme de réflexologie est la plus interventionniste et la plus symptomatique. Son caractère intrusif la réserve à la pratique de professionnels avertis qui seuls savent doser de façon juste les pressions exercées.

Les éléments de réflexologie que nous transmettons dans ce livre sont une synthèse des réflexologies sud-africaine et chinoise. Ils s'appuient sur la conceptualisation énergétique tout en intégrant la dimension émotionnelle et des niveaux de pression « doux ».

Plongée dans les origines et la philosophie

De nombreux arts du traitement, dont le shiatsu et la réflexologie, sont basés sur les croyances de la médecine chinoise, née il y a plus de cinq mille ans. À cette époque, les Chinois pensaient que les déséquilibres spirituels causaient de nombreuses maladies et affections physiques. Selon eux, afin de traiter efficacement la douleur, il fallait résoudre les déséquilibres spirituels

et rétablir l'énergie vitale. En d'autres termes, les Chinois estimaient que l'on ne pouvait soigner correctement les maux physiques sans résoudre les problèmes spirituels et restaurer l'équilibre dans la force énergétique. Dans cette section, nous détaillons et expliquons cette croyance et vous montrons en quoi le shiatsu et la réflexologie vont dans le sens de cette philosophie.

Les origines du shiatsu et de la réflexologie

Toutes les traditions du monde comportent des techniques corporelles qui utilisent la main et le massage pour soigner, soulager, reposer ou détendre. Il n'en est pas autrement du Japon, pays d'où est issu le shiatsu. Les traces les plus anciennes de thérapies manuelles y remontent au VI^e siècle avec l'apport, sous le nom de *kampô*, des techniques fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise dont le massage, physique et énergétique. Cette dimension du *kampô* prit le nom d'*anma* ou *amma*, terminologie que l'on voit apparaître dans des écrits vers les années 700 et qui fut utilisée ensuite tout au long de l'histoire du Japon. L'après-Seconde Guerre mondiale vit la reconnaissance officielle du shiatsu comme « thérapeutique » par le ministère de la Santé japonais, auquel il est rattaché et qui le définit en 1955 comme suit : « *Shiatsu est une forme de manipulation qui utilise les pouces et les paumes des mains, sans aucun instrument mécanique ou autre, qui applique une pression sur la peau humaine, pour corriger le mauvais fonctionnement interne, favoriser et maintenir la santé et traiter les maladies spécifiques.* »

Aujourd'hui, le shiatsu est pratiqué à travers tout le Japon et rencontre un écho toujours favorable. En dehors de l'aspect philosophique qui est en général le trait qui distingue les écoles et leur enseignement, la technique pure du shiatsu est assez commune aux différents courants.

Le shiatsu et la réflexologie ne sont donc pas de ces modes New Age éphémères. Ils existent en fait depuis des millénaires et ont pour origine l'Asie, dont les peuples se sont rendu compte des nombreux bienfaits du toucher sur des zones stratégiques pour soigner les maux.

Dans le cas de la réflexologie, il est prouvé que, dans l'Égypte antique, on utilisait cette thérapie curative. Un pictogramme, trouvé dans la tombe du médecin Ankmahor, daté d'environ 2 500 ans avant notre ère, illustre deux praticiens en train de masser les mains et les pieds de deux patients. Le pictogramme est accompagné d'un hiéroglyphe qui décrit le dialogue suivant entre l'un des patients et son praticien. Le patient : « Veuillez apaiser ma douleur », ce à quoi le praticien répond : « Je ferai comme il vous plaira. »

De nombreux systèmes de traitement indigènes se servaient des pieds et des mains pour soigner. Par exemple, on pense que les Indiens d'Amérique et les Aborigènes australiens soignaient en manipulant les pieds.

Huang Di Nei Jing

L'un des travaux liés à l'ancienne médecine chinoise les plus connus est le Huang Di Nei Jing, qui signifie « Classique interne de l'empereur jaune ». Ce livre, qui daterait de 200 av. J.-C., détaille la philosophie et les techniques d'acu-

puncture ainsi que d'autres formes de traitement médical. Il couvre aussi d'autres thèmes importants tels que l'astronomie, la météo et les opérations militaires.

Dans l'Antiquité, les peuples asiatiques ont découvert que l'application d'une pression sur certaines parties du corps permettait de diminuer ou d'éliminer la douleur, souvent située ailleurs que sur la zone où celle-ci se manifeste. Les médecins chinois ont commencé à utiliser les points de pression pour soigner la douleur, lutter contre les maladies et favoriser la guérison en cas de blessure. Ces séances, comme bien d'autres développées par les Chinois de l'époque, servaient souvent à soigner les soldats blessés à la guerre.

Selon les experts, les pierres retrouvées dans des tombes chinoises et supposées avoir plusieurs milliers d'années seraient les premiers outils utilisés par l'acupuncture. On les appelait *pierres Bian* et elles servaient d'outils pour appuyer sur les points d'acupuncture.

À l'origine, en Asie, nombre d'écoles de médecine chinoise se perpétuaient dans les familles. La plupart de ces écoles étaient similaires mais présentaient cependant de petites différences (concernant la fonction, le nom ou la localisation des points, la façon d'utiliser les combinaisons de points, l'existence de points et de canaux de ki supplémentaires). Après la révolution maoïste, le général Mao fusionna tous ces enseignements pour supprimer toutes les différences. La médecine traditionnelle chinoise (MTC) était née. Mais aujourd'hui, des méthodes se servent de techniques d'acupuncture et de shiatsu situées en dehors du champ de la MTC et qui n'utilisent pas nécessairement les méridiens ou points d'acupuncture standard. C'est par exemple le cas de l'acupuncture auriculaire, utilisée aujourd'hui par de nombreux praticiens pour soigner les dépendances, et de la manupuncture coréenne, similaire à la réflexologie. Où voulons-nous en venir ? Ces exemples montrent l'existence d'un large éventail de techniques de traitement à disposition des praticiens proposant des thérapies à base de shiatsu et de réflexologie.

Comment et pourquoi elles fonctionnent

À la base de la médecine chinoise figure la croyance selon laquelle il faut une force énergétique équilibrée et dynamique pour être en bonne santé et afficher un bien-être émotionnel. Si vous déplacez ou manipulez cette énergie pour créer une meilleure harmonie, vous pouvez être à même de soigner efficacement la maladie et la douleur.

Comme l'admettent aujourd'hui nombre de personnes, les guérisseurs chinois de l'époque étaient dans le vrai. De nos jours, les gens savent que le corps est un grand puzzle dont chaque partie est liée aux autres de multiples manières (parfois mystérieuses). Autrement dit, aucune partie du corps n'est isolée. Un problème dont l'origine se situe dans une partie du corps a inévitablement des répercussions sur d'autres endroits et sur l'esprit.

À vous de choisir

Dans ce livre, nous associons le shiatsu et la réflexologie car les effets de l'un renforcent ceux de l'autre (voir le chapitre 3 pour en savoir plus). Nous n'avons pas de formule magique qui vous permettrait de savoir si le shiatsu ou la réflexologie est plus efficace pour tel problème. C'est souvent une question de goût. Vous préférez peut-être que l'on intervienne sur l'ensemble de votre corps, comme dans le cas du shiatsu, ou vous êtes plutôt chatouilleux des pieds. Chaque individu est unique et certaines personnes réagissent mieux à un type de séance. Mais la plupart des gens aiment les deux disciplines et allier le shiatsu et la réflexologie dans une même séance est idéal car vous agissez sur plusieurs cheminements et favorisez plusieurs réponses physiologiques.

Vous avez peut-être remarqué que le shiatsu était plus « connu » par le grand-public que la réflexologie. Pourquoi ? La médecine occidentale s'est plus penchée sur le shiatsu. Bien que les Russes aient étudié la réflexologie, celle-ci a été très largement ignorée par les chercheurs en Occident. C'est surprenant car, selon le Pacific Institute of Reflexology, le fondateur de la réflexologie moderne, le Dr William Fitzgerald, exerçait en tant que spécialiste à l'hôpital de Boston, au Central London Ear, Nose and Throat Hospital (hôpital spécialisé dans l'oto-rhino-laryngologie), en Angleterre, et à l'hôpital St Francis d'Hartford. Malheureusement, tant que la recherche scientifique n'aura pas validé cette approche, la réflexologie ne sera pas autant « reconnue » que le shiatsu.

Les principes de base du shiatsu et de la réflexologie

Il est bien plus facile d'apprendre les notions élémentaires du shiatsu et de la réflexologie quand vous en comprenez les principes fondamentaux. Les thérapies qui utilisent la pression sur des points ne considèrent pas votre corps comme une machine mais comme un système global et énergétique. L'énergie en question est appelée *ki*. La santé et la guérison sont conditionnées par la présence d'un flux énergétique harmonieux et abondant dans tout le corps. Les événements de la vie peuvent mettre votre système énergétique à rude épreuve, perturbant ainsi le flux de *ki* et produisant un déséquilibre.

Les thérapies par les points de pression cherchent à restaurer l'équilibre. La pression est exercée sur des points précis pour réguler le flux de *ki*. Le fait que ce dernier soit mieux équilibré favorise la guérison. Dans cette section, nous vous montrons le fonctionnement du mécanisme et les forces qui entrent en scène.

Le corps comme système énergétique : une approche orientale du traitement

Vous savez probablement que les modèles de traitement occidentaux diffèrent beaucoup de ceux originaires d'Asie. En Occident, les professionnels de la santé considèrent le corps comme une machine. Quand celle-ci est en panne, la médecine traite les symptômes et considère que le patient est de nouveau en bonne santé. La progression est linéaire et ressemble un peu à ceci :

1. **Vous tombez malade.**
2. **Des symptômes se déclarent.**
3. **Vous éliminez les symptômes.**
4. **Vous vous sentez mieux.**

Le traitement est orienté vers un objectif, qui est d'éliminer les symptômes. Voici un exemple : vous allez chez le médecin pour des brûlures d'estomac. Comme il suit les préceptes de la médecine occidentale, il vous prescrit un antiacide ou un médicament destiné à bloquer la production d'acide. Quel que soit le traitement, vos symptômes disparaissent et le médecin a fait son boulot, bien qu'il ne se soit pas occupé de la cause du problème.

En Orient, les praticiens considèrent le corps comme un système global et énergétique. La progression ressemble à ceci :

- 1. Le flux d'énergie est perturbé.**
- 2. Vous développez des symptômes qui montrent où se situe le déséquilibre énergétique.**
- 3. Le traitement consiste à traiter le flux perturbé pour faire disparaître la cause du déséquilibre.**
- 4. Le symptôme disparaît de lui-même car il n'a plus de raison d'être.**

Le traitement s'attache à déterminer les mécanismes et les cycles de la maladie. La médecine orientale n'est pas axée sur un objectif mais essaie de comprendre la signification des symptômes. Voici un exemple : vous allez chez le médecin pour des brûlures d'estomac. Il évalue l'équilibre et le flux de votre ki et indique que les symptômes révèlent un excès de ki au niveau de l'estomac. Il utilise des techniques de pression sur des points précis afin de stimuler le rééquilibrage du ki et d'explorer le mécanisme à l'origine du déséquilibre. Vous travaillez trop ? Vous brûlez la chandelle par les deux bouts ? Cette façon de trop travailler répond-elle à une volonté de vous sentir plus utile ou à une quête de reconnaissance ? Une fois le mécanisme identifié, la stimulation des points par des pressions est mieux à même de rééquilibrer le ki. Pourquoi ? Parce que votre esprit et vos émotions ne jouent plus contre vous. Maintenant que le mécanisme est brisé et que votre ki est équilibré, les symptômes de brûlures d'estomac n'ont plus besoin de vous avertir d'un déséquilibre.

On peut illustrer tout cela de façon particulièrement parlante avec l'analogie suivante. Vous êtes dans une région où il y a beaucoup de moustiques. La réponse de type symptomatique va consister à répandre dans tous les alentours un insecticide qui va les supprimer. La réponse globale va consister, elle, à drainer les terrains environnants afin d'éliminer les zones humides où se développent les larves de moustiques. C'est dans cette vision du traitement que s'inscrivent le shiatsu et la réflexologie.



Dans le modèle occidental, c'est le médecin qui agit. Votre corps guérit mais c'est le médecin qui initie le processus. Dans la philosophie orientale, vous disposez de toutes les armes pour vous guérir seul. Tous les processus corporels sont orientés vers l'autoguérison. Les thérapies qui utilisent la pression sur des points contribuent à modifier les mécanismes afin de lever les obstacles contrariant l'équilibre. Tout est une affaire de synchronisation. Vous ne pouvez pas imposer une modification de la force énergétique chez quelqu'un d'autre et vous ne connaissez pas le moment opportun pour le faire. En suivant vous-même ou en faisant suivre à quelqu'un une séance de