

LE SHIATSU POUR TOUT BAGAGE

ABRÉGÉ

MÉMOIRE DE LAURENCE BLASCO
Art-Évolution



*Calligraphie de Roland San Salvatore,
à qui je tiens à exprimer mon indéfectible gratitude.*

Le sujet de ce mémoire, qui voit le jour après trois années d'étude et avant encore bien d'autres, était né en juin 2006 de la sensation forte et réjouissante que le Shiatsu permet d'aller, d'évoluer partout, et de ne pas reculer devant le potentiel de communiquer et de se laisser porter à la rencontre d'autrui, quel qu'il soit, d'où qu'il vienne.

Cette exploration qui m'a fait re-parcourir mon propre chemin et consulter les grands textes sans cesse cités en référence par mon professeur, m'a surtout plongée dans le bonheur de voir attester ma concertation par le discours commun et si ample d'horizon que les Anciens, philosophes et sages, nous ont légué.

Cela a définitivement renforcé l'état d'esprit dans lequel je cherche à réaliser librement et dans la joie tout ce que je suis, et qui, à mon sens, fonde tout art, celui que je pratiquais déjà avant de rencontrer le Shiatsu, comme celui qui m'est transmis grâce au Maître par l'enseignement de qui je fais l'apprentissage de l'Énergétique.

Le reste est découverte, tout au long d'un voyage qui, j'espère, ne déviara pas de la Voie dans laquelle j'aime à reconnaître la Vie, celle qui est en moi et qui imprègne tout ce qui m'entoure.

Mon activité première est artistique. Je suis artiste dramatique, interprète, danseuse, chanteuse ; mais également auteur, traductrice, adaptatrice, metteuse en scène, chorégraphe, directrice d'acteurs, et enseignante des techniques et métiers du spectacle et de l'audiovisuel.

Voilà un an et demi que mon entreprise propose notamment de l'accompagnement au développement personnel au cours duquel je suis très souvent amenée à prodiguer le Shiatsu, que la personne est bien sûr en choix et consentement de recevoir, et qui joue souvent un rôle déterminant dans son évolution. J'expérimente aussi la pluralité de mes activités dans toutes sortes de domaines professionnels ou associatifs, pour toute personne qui souhaite se développer par l'expression, même en dehors des cadres de création artistique.

L'art énergétique y trouve sa place, naturellement et en toute cohérence, d'autant qu'une expérience d'évolution personnelle est un témoin précieux pour insuffler à d'autres personnes la confiance en leur propre potentiel.

1' POURQUOI CE SUJET ?

S'il fallait un mot pour introduire ce qui m'amène ici, je dirais : cohérence.

Est-ce la recherche depuis toujours d'un langage au-delà des mots, des paroles, des barrières ?

Le corps, lui, parle toujours.

Quand je ne sais plus quoi dire, je danse.

Quand je ne sais plus quoi faire, je pose mes mains.

Souvent, à me sentir isolée des autres, j'ai oscillé entre un repli et le désir d'atteindre un échange qui, même s'il le peut, n'a pas besoin de se justifier. Comme une respiration involontaire.

Est-ce le bagage familial et artistique qui m'a conduite au shiatsu ?

Ou le shiatsu était-il latent dans tout ; du moins de ce que je transporte ?

Danse, chant puis théâtre ont toujours été, en ce qui me concerne, sont toujours en quelque sorte préventifs. J'ai toujours été en recherche de santé, physique et mentale, en recherche d'autonomie, d'épanouissement, de liberté. J'ai toujours accepté de prendre le risque de faire d'abord ce que j'aimais, pour ne pas porter quotidiennement les cernes de mes regrets. N'est-ce pas une chance de pouvoir considérer qu'en travaillant, je me fais du bien et non du mal ? Et que je fais du bien et non du mal !

La question est si vivace et interactive dans une sorte de mouvement alternatif constant, que je suis chaque jour face à des situations qui en corroborent la légitimité. Cela en reviendrait presque à donner à mon discours une résonance de slogan publicitaire.

Lorsqu'il m'advient dans une situation opportune de mentionner que je peux intervenir en pratiquant un shiatsu, les personnes mal ou non informées me questionnent : ah bon ? c'est quoi ? et comment tu fais ça ?

Je lève mes bras et j'arbore alors mes deux mains comme un enfant fier de montrer qu'il a réussi son dessin sans s'en mettre plein les doigts, ou encore comme pour dire : ah! surprise ! vous pouvez me fouiller, c'est magique !!

Ou je pourrais répondre comme un slogan (la phrase n'est pas de moi*) : *besoin de rien, j'ai mon Hara !!!*

- *Je l'ai entendue de Jean-François B. praticien et élève en 5^{ème} année.*

Gardons bien à l'esprit toutefois que de ce qui va tenter de se débattre ici, immanquablement la frustration, ou disons de nouvelles questions, risque(nt) d'émerger ...

Au fil de ma prospection au sein des grands textes de référence, j'ai récolté tant d'abondance pour mon discours que je préfère la plupart du temps laisser parler d'eux-mêmes les extraits que j'en ai cueillis, et dans un sens le plus souvent non exhaustif : les citations dans lesquelles je puiserai les illustrations de mon exposé, seront souvent et facilement « déplaçables » d'un sujet, chapitre, paragraphe à un autre; en espérant que mes choix d'attribution, pour autant qu'ils soient pertinents, permettront d'imaginer aisément ceux qu'ils auraient pu honorer. Si l'on veut bien m'excuser d'avoir évité d'en répéter l'usage...

2' UN CHEMIN QUI RENCONTRE LE SHIATSU

Lorsque j'étais petite, j'avais horreur des aiguilles... combien de médecins, d'infirmières n'ai-je pas affolés quand je hurlais en voyant la seringue « nooonn ! pas piqûre !! pas piqûre !!! »... Je ne me lasse pas d'entendre mon professeur nous dire : « *avec le shiatsu, tu es l'aiguille, l'antenne, la verticalité qui reçoit pour transmettre au receveur* », m'insufflant la confiance d'un *laisser capter* qui opérera souvent à mon insu ce que je n'aurais pu m'acharner à provoquer d'une autre manière.

J'ai grandi bercée dans les évocations d'une arrière grand-mère que j'ai à peine connue : mère de mon grand-père maternel, et femme d'une grande foi, elle avait semble-t-il su innocemment développer des vertus de transmission qui avaient réellement des effets clairvoyants et guérisseurs. L'on venait de loin pour lui soumettre sa jaunisse, son mal de tête ou d'estomac, ...

Puis mon premier trait d'union avec la culture asiatique survint par mon père quand il eut envie, pour *défourer* son caractère et son bagage émotionnel, de pratiquer le judo. Cela me plaisait de l'entendre vanter les spécificités de l'art martial qu'il découvrait, et comment cela le renvoyait à ses limites de souplesse, de résistance, d'acceptation, de force !

Cela faisait déjà au moins cinq ans que je faisais de la danse classique, et même ayant commencé (trop) jeune, je pouvais déjà bien entendre de quoi il parlait.

Puis LE premier choc vint de la Chine ; Hong Kong plus précisément. Mon père nous emmenait beaucoup au cinéma ; et je ne me remis jamais de la bande-annonce du film qui me révéla « le Petit Dragon » : Bruce Lee. J'avais alors 14 ans.

Certes j'avais bien aimé rêver sur les pouvoirs développés par le Kung Fu, à travers la série télévisée mollement représentée par David Carradine ; mais avec « La Fureur du Dragon », ce fut une déflagration en moi. Je vis toute seule, et comme un secret, deux fois le film, puis les autres, et sus tout de sa vie et de sa mort ; achetant des revues qui me firent m'initier à la culture chinoise et nipponne, je lisais fascinée et interrogative les récits de prouesses des grands maîtres en art martial ou autre... Comme par exemple, cette histoire d'un maître de médecine chinoise dont la taille des pouces s'était démultipliée à force de masser...

Grâce à ces acquisitions, je pus m'initier aux notions du yin/yang, découvrir des horizons et bercer ma soif d'absolu, avec les conceptions créatives du Jeet Kune Do (la méthode de Bruce Lee) et des citations comme : « *Que mes successeurs retiennent bien ceci : tous les systèmes sont incapables de la moindre adaptabilité. La vérité réside en dehors d'eux.* »* Ou encore : « *L'homme, la créature vivante, l'individu créateur, est toujours plus important que n'importe quel style ou système.* »** Ou encore : « *Ma seule voie : ne pas en avoir. Ma seule limite : ne pas en avoir.* »***

*, **, *** Bruce Lee. Bruce Lee inédit. Éditions René Château. 1975. Pages respectivement 68, 70 et 71.

Et encore où se retrouvait le petit soldat que j'ai tendance à être, vu l'urgence de maturation et d'autonomie où la situation familiale me propulsait ...

Parallèlement toujours la danse, et ce corps qui me résistait tant ! et moi qui voulais alors devenir danseuse ; il fallut maigrir, donc m'informer tôt de la diététique, il fallut endurer ces articulations, ces muscles réticents chauds puis froids puis à réchauffer plusieurs fois par jour ! me crémér pour soigner les multiples blessures que je m'infligeais en ne connaissant toujours pas mon corps, ou si mal...

LE deuxième choc vint d'une jeune Américaine professeur de danse qui remplaça mon professeur trois ou quatre fois : avec la révélation salutaire que je ne travaillais pas dans le bon sens, trop en force ; et qui me corrigea dans ma méthode de mouvement. Et comme rien ne vient tout seul, le yoga fit son apparition par ma sœur, un jour que je craquais de tension et de pression, je ne sais même plus pourquoi : elle se mettait au yoga avec un livre d'initiation, et me fit faire une grande séance de détente par la respiration, que j'intégrai par la suite dans ma préparation physique ou pour m'endormir.

Plusieurs fois, mes camarades de danse et moi nous nous accordions, avant le cours du soir, un échange où je commençais à recevoir ou à poser les mains et les doigts sur la colonne vertébrale ; et je trouvais cela si apaisant, rafraîchissant !... en complément des caresses et des papouilles que j'avais toujours aimé que l'on me fit, depuis toute petite.

Et voilà, le pli était pris ; tout au long des années qui suivirent, je glanai en toutes occasions de quoi développer mes aptitudes à toucher, à soulager, en suivant une sorte d'instinct qui me guidait, ne serait-ce qu'en me basant sur ce que j'aurais aimé que l'on me fasse au même instant. Et cela marchait la plupart du temps.

La maturation de mon parcours artistique, puisque je m'étais engagée dans la voie du spectacle puis aussi de l'enseignement, et de ma vie personnelle passa par la curiosité des philosophies orientales, le Yi King, le Tao Te King, le Bouddhisme, le Tai Qi et le Qi Gong, ainsi que le cinéma bien sûr et les arts traditionnels ; et comme le temps se montra propice à approfondir d'autres domaines que l'art de la Scène, celui du Toucher en l'occurrence, j'en vins à m'inscrire à l'apprentissage d'un art dont je ne savais pas grand-chose, mais la personne vers qui je me tournai m'inspirait la plus grande confiance, et là je sus que j'étais arrivée chez moi.

Il est important de signaler que très tôt j'ai eu le souci de l'entretien de ma santé, non seulement par la diététique et les méthodes naturelles, notamment par les plantes, mais aussi en travaillant sur l'énergie avec laquelle je me donne les moyens d'exercer mon art ; tout simplement parce que les métiers dans lesquels j'évolue (danse, chant, théâtre) depuis mon adolescence ne laissent pas « le droit » de tomber malade. Les moyens de création sont la plupart du temps si serrés qu'il n'est pas concevable de retarder le déroulement d'un projet, ni de bloquer une équipe où chacun dépend des autres, encore moins de faire annuler une représentation... Il paraît donc évident que le chemin obligé de la prévention ne pouvait que me mener aux pratiques orientales de l'énergétique.

« *La vraie prévention se situe au niveau le plus élevé de l'enracinement vital.* »

* La vie la médecine et la sagesse. Su Wen les onze premiers traités. É. Rochat De La Vallée et C. Larre. Éditions du Cerf / Institut Ricci. 2005. Page 65.

3' CE QUE PUISE, APPORTE, OUVRE, QUESTIONNE LE SHIATSU

(Sont retirées de cet abrégé la plupart des citations qui étayent et argumentent mes points d'exploration – n'hésitez pas à prendre contact avec moi pour pouvoir lire le mémoire dans son intégralité. Ces citations sont puisées dans le SuWen, le TaoTeKing, le YiKing, Hara centre vital de l'homme de Türkheim)

En quoi peut-on se *retrouver* dans le shiatsu ? et donc peut-être librement se *perdre*...

- Shiatsu, sagesse et recherche
- Le rapport au Soi, une exploration où à travers sa propre concertation, il nous sera peut-être offert d'accéder à l'essentiel, et d'en ouvrir toutes les portes qui, fermées, nous freinaient dans notre potentiel
- Le shiatsu est un chemin de renforcement de la confiance, où l'on *éprouve* la non-dualité, l'harmonie corps-esprit : parce que c'est l'école de l'autorisation, de l'écoute, de l'ouverture, de la réceptivité, et du plaisir ! donc de l'abolition du tabou, de l'interdit qui réprovoque que l'on puisse être heureux et recevoir, se faire du bien ; expérimenter le bonheur d'exister et de s'accepter à cela
- Le shiatsu est l'école du respect... et de l'humilité.

Au début de la séance, le donneur se recueille, exprime la gratitude, et demande l'autorisation. Chaque geste, empreint de considération envers la personne, en retirera sa légitimité unique et solennelle

- Outre que le « mental » ne doit pas, ne *peut* pas prendre le pas sur le « physique » ; il ne *faut* pas couper la vie, les émotions, mais accepter la subjectivité, l'évolution, les différences
- Les secrets se laissent dénicher et décrypter
- Dimension qui apprend de l'Autre : en ouverture, acceptation et réceptivité
- Le Receveur est le Maître qui enseigne le Donneur, non guérisseur mais révélateur
- La réconciliation corps/esprit, une des *clés* du non-agir ?

- Shen. « *Quand les Esprits, soutenus par des souffles et des essences (jing qi) de qualité, inspirent toute l'animation d'un être, la vie s'illumine de leur éclat resplendissant (shen ming).* »*

* *La vie la médecine et la sagesse. Su Wen les onze premiers traités. É. Rochat De La Vallée et C. Larre. Éditions du Cerf / Institut Ricci. 2005. Page 67.*

- Attention, intuition, intention ; mains en relation avec le cœur et l'intention : d'où l'expression « avoir le cœur sur la main » ? ce qui également pour un artiste ou un artisan atteste bien que les mains sont le prolongement du corps tout entier...

Ce que j'entends par attention, c'est l'écoute, le ressenti ; par intuition, c'est l'inspiration, ce qui semble attesté par le sens de Qi : la force universelle, *les souffles*.

Et par intention, c'est l'unité ciel-homme-terre, lorsque l'engagement de la personne au moment de l'acte, est sous la cohérence de la « pleine présence ».

Ne peut-on parler aussi d'authenticité, tout simplement ?

- Shen, cœur-esprit
- Éthique, déontologie
- Autre *clé* du non-agir : *conviction ultime* et lâcher prise ?

Roland mon professeur répond un jour à ma question « quand tu ne sais pas quoi faire, tellement la personne est problématique, que reste-t-il ? » : « *tu poses les mains, c'est tout, et tu attends.* »

- Bénéfice de l'énergie du Ciel qui traverse le donneur : se laisser servir au passage ?
- Donneur-« support », condition bienheureuse du re-paramétrage ?
- Implication : divers discours, à savoir *risquer* de prendre ou ne pas prendre ?
- Limites de la peur : contact, jusqu'à quel point ? si le Donneur craint, est-il solide ?
- Rapport au corps, recours et prévention, à commencer par soi-même : santé, équilibre, yoga, Do In, TaiQi, QiGong, méditation... la « barre » (terme de danseur) du praticien !
- Méditation : expérience transcendantale du (par le) Hara
- Prévention ; traiter la cause plutôt que l'effet ; en recherche de vérité ?
- Recours au naturel : les mains suffisent (mystères du Qi ? Force universelle)
- L'expérience du praticien : sa vie est l'agent, l'atout de la maturation. Avec une boîte à outils... sensoriels ! le shiatsu bénéficie du vécu, d'une perception du monde où se conjuguent les années d'expérience, l'entraînement de toutes sortes de pratiques...

... Avec l'exploration ouverte de l'enfant : intuition, audace, émerveillement, curiosité, jeu des communications imaginatives par les symboles où les a priori, l'observation limitée d'une réalité voudront bien peut-être se laisser bousculer. Cela suppose que l'atout de la maturation soit peut-être : l'abandon.

- La « lecture » de la mort :
- Éternité et impermanence
- Paradoxe : relativité et harmonie
- Les vertus d'agir par le non-agir
- Le Donneur doit être avant tout Receveur : tout passe d'abord par l'expérience, le vécu, le ressenti ; le Donneur est en quelque sorte son propre laboratoire...

4' ART

Ce chapitre puisera principalement dans les propos de René Huyghe de l'Académie française, professeur au Collège de France et Président du Conseil artistique des Musées nationaux, au cours d'un dialogue avec un philosophe humaniste japonais.

- L'art est l'axe principal de la cohésion humaine ; c'est un moyen extraordinaire d'éveil et d'échange d'émotions. C'est aussi un gigantesque vecteur de bonheur.

Avec la joie d'utiliser ce que l'on sait faire pour les autres.

C'est la manifestation de la liberté en tenant compte des contraintes, et de savoir s'autoriser à répondre à ce qui se manifeste en soi.

- L'art est une expression du potentiel que possèdent les individus de parvenir à l'harmonie entre eux et leur environnement.

L'art et la vie (en général) humaine (en particulier) ne font qu'un.

« [...] c'est du plus profond de l'homme que l'art jaillit, tel le cri de son être vrai, affirmation authentique de lui-même. »*

* « La nuit appelle l'aurore », D.Ikeda et R.Huyghe, Éditions Flammarion. 1980. Page 245.

- Le shiatsu est un art jeune, bien vivant, et en pleine évolution.

Nous sommes donc bien en position de servir la création, artisans d'une **façon** qui engage la créativité et inévitablement la manière de la pratiquer, la cultiver, la laisser croître et devenir. Pourquoi ne pas se poser presque en « parents » soucieux de savoir donner la vie et de surtout la laisser nous échapper ?...

- Tout comme une œuvre d'art, une séance de shiatsu exprime le fruit d'une interaction qui permet d'aller « **"au-delà" de ce qui, appartenant au connaissable, relève de la seule intelligence rationnelle** »* : le lien de l'homme à l'univers.

* « La nuit appelle l'aurore », D.Ikeda et R.Huyghe, Éditions Flammarion. 1980. Page 228.

- Tout comme l'art, le shiatsu est universel parce qu'il est un axe d'ouverture, philosophique et spirituel : le corps s'engage tout entier dans un dialogue à plusieurs branches où une onde subtile et puissante s'infiltré par de multiples ramifications.

Je vois le Donneur comme un arbre dont les racines se déploient, où le souffle de l'univers pénètre par les feuilles (Poumon), descend dans les canaux de sève (Qi et Sang) et nourrit toutes les bouches qui veulent bien s'ouvrir à transmettre et à recevoir, jusqu'au tréfonds des appétits de vivre, de partager, et d'émaner au-delà de soi (Retour à l'Originel).

Feu et Métal entrent en action (bras et mains) ; Bois, Eau et Terre assurent le mouvement dans la relation (jambes et pieds). Il n'y a plus qu'à entrer dans la danse, se laisser bercer, guider, mener...

- Perception, inspiration, intuition, souffle créateur.

- Que signifie être INSPIRÉ ? « Mozart ! ah ! lui était *inspiré* !... » pourquoi ?

- L'art n'apparaît-il que lorsque l'on abandonne son engagement à la Vacuité Suprême et salutaire qui va, nous traversant, nous respirer et alors seulement, laisser apparaître, surgir, émerger ? Voilà peut-être une autre définition, plus « artistique », du non agir...

Voilà peut-être en quoi un moment de shiatsu peut être créatif, et artistique.

ART DU TOUCHER : sentir, comprendre et respecter comment quelqu'un désire, et jusqu'à quel point, a besoin d'être touché ; n'oublions pas que le Tact c'est le Cœur.

Une rencontre avec MICKI :

Micki souffre de polyarthrite rhumatoïde. En crise, elle est *intouchable*...

5' UNE DIRECTION DE VIE QUI TROUVE LA COHÉRENCE

Où à travers la vie et le spectacle, l'art et le shiatsu se rejoignent, s'accompagnent et se servent mutuellement.

Quel bonheur de constater que d'instinct et en toutes sortes de circonstances, l'on peut, sans le savoir, avoir recours à des gestes relevant totalement du shiatsu, et sur lesquels à présent viennent se greffer les « codes » qui éclairent tout ce qui peut d'autant mieux se mettre en pratique, lorsque l'on guide quelqu'un dans sa démarche d'évolution. De même tout ce qui a priori ne relèverait pas du shiatsu, et dont l'usage se révèle si fructueux dès que l'on exerce ce que l'on peut s'accorder de tout cœur à appeler Art énergétique.

Proposons ici une observation de l'interaction entre ce que j'appelle (l'art du) **jeu** et (l'art du) **shiatsu**, et d'en constater souvent la réjouissante comparaison. Je résume pour simplifier avec le terme : JEU, lorsque cette dimension est inséparable de la façon dont on s'y consacre, sans contradiction avec l'exigence que l'on peut y insuffler.

Les fondamentaux du Jeu :

Écoute, geste, voix, technique, souffle, maîtrise, équilibre, vertu du silence, résonance, vibration, amplitude, rythme, spontanéité, contact, empathie (c'est-à-dire faculté de se *mettre à la place* de quelqu'un d'autre), pleine présence, inter-prête, sobriété, « gravité » (sens dramatique de la juste tension) en son centre : Hara, prise en compte de l'émotionnel, correspondance des émotions avec les 5 mouvements (ce qui aide précieusement au maintien de sa santé et au recul indispensable lorsqu'on puise dans ses propres humeurs pour une situation de jeu), interrogation des potentiels d'échange, vérité de l'instant et acceptation de l'impermanence qui favorise les processus de transformation et les révélations du moment, mystère et poésie...

Mais avant d'entrer, même de façon non exhaustive, dans la profondeur de certaines similitudes, que l'on veuille bien considérer l'étonnant parallèle avec les propos de Karlfried Graf Dürckheim dans « HARA centre vital de l'homme » où sera puisée la majorité des forces de mes arguments.

D'ailleurs que dit Molière, dans *Le Malade imaginaire*, lorsqu'il fait ainsi débattre Béralde avec son frère Argan :

« Argan. - [...] Mais enfin, venons-en au fait. Que faire donc quand on est malade ?

Béralde. - Rien, mon frère.

Argan. - Rien ?

Béralde. - Rien. Il ne faut que demeurer en repos. La nature, d'elle-même, quand nous la laissons faire, se tire doucement du désordre où elle est tombée. C'est notre inquiétude, c'est notre impatience qui gâte tout, et presque tous les hommes meurent de leurs remèdes, et non pas de leurs maladies. »*

* *Le Malade Imaginaire. Acte III, scène 3. Molière. Éditions Les Classiques Bordas. Collection Junior. 1975. Page 47.*

Argan est ici l'homme en bonne santé qui s'ignore (ou se refuse) et même étonnamment résistant à tous les traitements qu'il s'inflige. Ce personnage était joué par Molière lui-même, qui interprétait toujours le « fou », l'excessif de ses pièces (cf entre autres *L'Avare*, *Le Misanthrope*, *Don Juan*, *Tartuffe*, Arnolphe dans *L'École des Femmes*), où il confrontait inmanquablement un interlocuteur qui défend, lui, le discours de la bienveillance et de la sagesse.

Où il est question de prendre en charge sa santé physique, mentale et émotionnelle :

Où il est volontiers question de technique :

À cet égard, je pourrais me référer à tous les enseignements prônés par les Maîtres japonais recueillis, du moins en extraits dans l'appendice de HARA, le livre cité plus haut. Ils corroborent continuellement ce que je pratique et enseigne en matière du travail de l'Acteur. Je devrai me limiter à n'en citer que quelques préceptes caractéristiques tout au long de ce chapitre.

Où il est question d'écoute et de recevoir :

Il est intéressant et presque amusant de faire au passage une corrélation entre ce qu'il est dit sur l'assise juste au sujet de la position des épaules, et la réactivité favorisée dans sa capacité d'écoute par la même position qui évoque la force d'impact illustrée dans l'expression « les bras m'en tombent ».

Où il est question de se laisser investir par la vie d'un personnage :

Où il est question de pleine présence

Où il est question de spontanéité...

... Et d'authenticité

Où il est question de savoir prendre du recul, soin de soi et maîtriser ses émotions

Où il est volontiers question de poésie :

Où il est question de transformation :

Yi King, le Livre des *Transformations* : parallèle avec Kù, notion bouddhique qui désigne la vacuité, latence, qui n'est ni néant ni statique, mais rempli d'un flux vital dynamique et chargé de toutes sortes d'énergies, en tant que forces manifestes ou potentielles, en changement ou en développement constant.

Latence : vertu du vide qui permet les *bascules*

Mais quel est ce phénomène mystérieux de la transformation ; comment opère-t-il ?

Une rencontre avec PACO :

Paco est le 9^{ème} cas que je présente dans le recueil de mes études de 10 cas. Son exemple est caractéristique, d'abord parce que Paco a 4 ans, et ensuite parce qu'avec lui je me trouve en présence d'un interlocuteur qui me fait abolir tous mes repères d'échange « shiatsu » à proprement parler...

6' ENCORE CONCRÈTEMENT, ET EN SITUATION D'URGENCE

L'on pourrait tenir un journal, ou réaliser un documentaire avec interviews, témoignages, ou recenser par rubriques – titrées par exemple « *le shiatsu a encore frappé !* » - dans un magazine, toutes les fois où l'Art énergétique peut venir naturellement à la rescousse : cela va du geste « stop minute ! » pour un nez qui coule, un mal de gorge, une migraine naissante ou persistante, un coup de pompe, un besoin compulsif de fumer alors qu'on essaie d'arrêter, une nausée, une difficulté digestive... à l'éradication d'une toux par le déclic sur le lien-cause d'un chagrin ; le geste de présence et d'assentiment qui rend une facilité de parole ; la conjuration du trac par sollicitation d'un point, respiration, mobilisation musculaire qui restituent la réponse de l'ancrage et la force du Foyer inférieur ; ou encore aider une équipe de tournage lors de conditions de l'extrême (2 nuits blanches successives) où le réalisateur fut très surpris de ne pas être anéanti après la séance...

Précisons toutefois qu'il n'est en rien question de prétendre faire « des miracles », ni de pallier d'éventuelles déficiences thérapeutiques spécifiquement avec le shiatsu ; mais plutôt de concerter les vertus a priori, même *mystérieuses*, de ce qui peut se passer lorsqu'un individu se laisse entrer en contact avec un autre.

En terme d'exploration dans le domaine du jeu d'acteur, cela s'appelle : « jouer le jeu ».

Cela est d'autant plus flagrant quand l'un des « partenaires » de l'échange décide, dans sa pleine liberté, de s'en désengager.

Une rencontre avec DIDI : 31 décembre 2006 – un réveillon in extremis ?

Nous sommes autour de 19 heures. Didi arrive de Paris en Normandie près de Honfleur, pour fêter le réveillon...

Une rencontre avec MIRANDA : 1^{er} mars 2007 – le sommeil de la dernière chance ?

Début de soirée. Je reçois l'appel d'une amie metteuse en scène désespérée qui me questionne d'emblée : peux-tu faire dormir quelqu'un ? Ma réponse est prudente mais plutôt affirmative...

7' UNE OUVERTURE À LARGE COMMUNICATION

Vivre à Paris, ouvrir simplement les yeux, dans le métro par exemple, et rêver d'un monde où un toucher, une caresse remplaceraient l'agressivité...

- Avec l'écoute, développement de l'humanité

- Le shiatsu est un chemin d'autonomie. Ce qui évoque un paradoxe a priori, puisqu'il manifeste incontestablement une interaction entre deux entités, deux présences énergétiques. Mais il est question d'une force de confiance en soi reposant sur l'« assise » intérieure qui ne dépend de rien ni de personne et permet une sérénité de contact avec « l'Autre »

Communication, échange : le flux délivré par le mouvement du contact, déclencheur de l'ouverture au sein du receveur rétablit les processus de transformation et d'équilibre.

Avec la confiance de pouvoir dire : tout ce que je fais, je l'ai expérimenté.

8' ABOLITION DES FRONTIÈRES

L'universalité du shiatsu a-t-elle finalement besoin de se démontrer, à partir du moment où celui-ci a déjà si bien passé les frontières pour se propager et s'épanouir... jusque chez nous, à nos portes, au sein de nos foyers ; et ce modeste ouvrage n'en constitue-t-il pas une preuve ?

Frontières humaines ?

Voie de paix

Frontières géographiques ?

Il est aisé d'imaginer le moyen de communication au-delà des apparences, des différences, des langues qu'offre le shiatsu. A-t-on forcément besoin de comprendre ce que fait et pense le mystérieux acupuncteur chinois auquel on confie notre corps souffrant et problématique, dès lors qu'on a renoncé à comprendre ce qu'il aurait à nous en dire, s'il ne parle pas notre langue ? on le laisse faire, c'est tout, et cela ne nous aide-t-il pas même quelquefois à nous abandonner aux mystérieuses et efficaces vertus de sa pratique ?

Pourquoi en serait-il autrement en posant simplement les mains sur quelqu'un ?

L'universalité de l'Art (lorsqu'il relève des vertus de la spontanéité et de l'engagement du « noble cœur ») est celle de la Vie ; elle « marche » pour tous et pour tout. Tout est dans la *manière* de faire.

Le shiatsu est vivant, créatif, évolutif, communicatif ; et aussi en cela qu'il sait adapter ses techniques à la culture qu'il rencontre. En atteste la pluralité des styles qui se développent en France.

9' CONCLUSION

Cohérence.

Le shiatsu pour tout bagage sur la Voie du Tao

Avec ce que cela englobe, je ne crains pas d'exprimer ma reconnaissance ni d'affirmer le voyage à l'intérieur de ma propre vie que j'ai pu parcourir grâce au shiatsu. Parce que je ne le sépare pas de ma vie artistique, ni de ma démarche spirituelle, ni de mes *combats* quotidiens où je me confronte à mes tendances et mes résistances, si facilement tournées vers l'inquiétude, la révolte, l'intransigeance, l'impatience.

Il est incontestable que dans les correspondances entre l'Art de la Scène et l'Énergétique, se rejoignent l'incontournable nécessité d'apprendre à se connaître et à s'accepter tel que l'on est, ainsi que le sens sacré de l'activité à laquelle on se consacre.

Lien art-shiatsu

J'aime être artisane, sculptrice d'instant qui forgeront des transformations apparemment fugaces, éphémères, mais dont il restera de vrais changements, des révolutions ! des sourires, des gratitudes mutuelles, de vraies perspectives d'espoir et de continuation.

Atteindre le point de non-retour, accepter l'impermanence, renoncer « à se retourner »...

J'ai dû réapprendre à lâcher, à laisser place à l'abandon salutaire, à redécouvrir les recoins cachés de l'inspiration, jouir d'être simplement légère.

Chemin de renforcement de la confiance et de l'harmonie, le shiatsu est un *laisser passer*, une voie d'autorisation pour la créativité.

Rencontrer le shiatsu m'a procuré une sorte de blanc-seing, de sceau où se vérifient par expérimentation les interrogations de ma vie, où je peux partager ma confiance absolue en un chemin de réconciliation vers l'harmonie inhérente à chacun, en explorant que :

« [...] *guider des souffles pour rétablir une circulation perturbée renvoie, en fin de compte, à l'unité de l'univers, dans lequel s'abrite l'individu.* »*

* *La vie la médecine et la sagesse. Su Wen les onze premiers traités. É. Rochat De La Vallée et C. Larre. Éditions du Cerf / Institut Ricci. 2005. Page 123.*

Et où j'accepte mieux de me donner du temps et de ne pas forcément comprendre, ni maîtriser ultimement ce qui me traverse et agit sur « l'Autre ».

« *Les enseignements de Nakazono Sensei sur les sons, l'autoshiatsu, l'immersion sensorielle, la primauté de l'ancrage dans le Hara et de la pleine présence, la maîtrise du repérage, etc, méritent d'être transmis, pratiqués et expérimentés dans leur pureté, de manière progressive, [...]. Ils ne sont pas un label, un ornement, une cerise sur un gâteau [...]. Ils sont beaucoup plus que cela: ils garantissent la possibilité d'une implantation authentique du shiatsu en occident, ils sont un garde fou contre l'imposture qui menace tous ceux qui un jour se croient propriétaires d'un quelconque pouvoir/savoir.* »*

* *Déclaration d'intention de Philippe Ronce, praticien-enseignant de shiatsu. Avril 2007.*

C'est pleine de reconnaissance et de confiance en l'avenir que j'avance sur ce chemin de ma vie. L'enseignement de Nakazono Sensei ne venait-il pas lui-même du « TEATE » (« main à main »), *la main intuitive*, où les Maîtres du shiatsu depuis des générations faisaient des gestes sans savoir absolument ce qu'ils faisaient ?...

Je peux avoir souvent l'impression qu'il manque encore beaucoup d'éléments dans ma boîte à outils, mais quelle est cette force, cette étrange fluidité qui ne me décourage jamais de poser les mains sur quelqu'un ?

À tâtons je sens que sous mes doigts se rallument des circuits, qu'à ma chaleur, la personne s'autorise... entend... se laisse envahir...

J'aime être gentiment ou implacablement soumise à cette puissance bénéfique du Monde qui me mène, même en aveugle, par la paume de mes mains.

Laurence Blasco

- Abrégé réalisé en février 2008 -