

VOUS AVEZ DIT « SHIATSU YIN » ?

**Vous souhaitez retrouver un état de bien-être physique et mental ?
Vous êtes intéressé par une approche préventive et douce vous permettant de mieux gérer ou de rééquilibrer votre énergie vitale ? Et si vous découvriez le shiatsu Yin ?**

Le Shiatsu s'inscrit dans la tradition orientale de la prévention et du bon entretien de la santé. C'est une discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise et reconnue par l'OMS. On distingue, de façon globale, le Shiatsu familial, souvent avec des pressions fortes, de nature yang et le Shiatsu ayant une action curative, comme le Shiatsu Yin. (Curatif, doit être entendu comme un ensemble d'outils permettant de retrouver la santé et de la préserver de façon préventive).

Le yin et le yang

Afin de mieux comprendre l'importance souvent négligé des aspects yin (et de ce que l'on appelle le Shiatsu Yin), revenons quelques instants sur le concept du yin et du yang ; c'est beaucoup plus qu'une simple classification entre des contraires de type noir-blanc, féminin-masculin, etc. Dans l'approche orientale et pour les sages anciens, il allait de soi qu'il fallait considérer ce qui est « invisible » comme étant plus précieux que ce qui est visible.

C'est pourquoi, dans la conception du yin et du yang, le yin est considéré comme un principe plus fondamental que le yang. En effet, le yin est passif, réceptif, dissimulé dans l'ombre et donc invisible. Si nous considérons les fonctions du système nerveux autonome, le parasympathique est considéré comme le grand guérisseur du corps. Passif par essence, il est de nature yin : il est le soutien de base de la vie.

Naturellement, l'activité vitale ne se fait pas moyennant l'arrêt total de l'un ou l'autre des aspects yin-yang, mais c'est le yin, principe de réceptivité qui joue, dans le cas des méridiens, le rôle prépondérant. Le yang, principe d'activité, apporte son concours aux aspects yin. Le dynamisme externe de la vie est de nature yang mais c'est dans le côté yin que résident la base et la protection de la vie.

Plus le yang se développe de façon équilibrée, harmonieuse, et plus le yin l'enveloppe et le protège.

Comme l'évoque la médecine traditionnelle chinoise, « le yin, à l'intérieur, est le gardien du yang et le yang, à l'extérieur, est le serviteur du yin ».

Dans le corps humain, c'est du côté yin que réside, en fait, la force interne qui produit et constitue le facteur externe de nature yang.

Les méridiens

La notion de méridien est un concept clé de la médecine orientale.

Depuis de nombreuses années, les médecins connaissent la structure électrique des points d'acupuncture. Il y a environ 3 ans, des scientifiques allemands ont visualisé, à l'infrarouge, les trajets des méridiens.

La médecine traditionnelle chinoise considère que les méridiens sont des trajets répartis dans le corps humain, associés à un organe (reins, cœur, foie, rate, poumons) ou un viscère (vésicule biliaire, gros intestin, vessie, intestin grêle, estomac) et donc à une fonction du corps.

Les douze méridiens principaux (ou classiques) sont divisés en six paires de méridiens yin et six paires de méridiens yang. Ils sont bilatéraux, c'est-à-dire qu'ils se situent de chaque côté du corps.

Sur le trajet de chaque méridien, il existe des points (tsubo en japonais) par lesquels il est possible d'agir sur le méridien afin de faciliter la libre circulation de l'énergie.

En médecine traditionnelle chinoise, il existe, outre ces méridiens principaux, huit méridiens dits « extraordinaires ». Ces huit méridiens supplémentaires contrôlent l'activité des méridiens classiques. Ils jouent le rôle de réservoir d'énergie vis-à-vis des méridiens principaux que l'on peut alors comparer à des cours d'eau.

Cela signifie également que les méridiens extraordinaires peuvent à la fois absorber l'énergie des méridiens principaux et leur restituer cette même énergie lorsqu'ils en ont besoin. Ils sont, de plus, en relation avec l'énergie prénatale.

Le Shiatsu Yin utilise les douze méridiens d'acupuncture ainsi que les vaisseaux merveilleux (ou méridiens dits « curieux », en relation avec le prénatal).

Kyo et jitsu

Outre les méridiens et moins connu du grand public que les aspects Yin et Yang, le kyo et le jitsu vont vous permettre de mieux comprendre comment fonctionne le Shiatsu. De façon très synthétique, le kyo (vide) évoque une idée de faiblesse, un manque qui peut aussi bien affecter les méridiens yin que yang. Un état kyo dans une zone du ventre indique une faible capacité du corps à réagir.

Le jitsu (plein, plénitude) est un excès et concerne aussi bien le yin que le yang.

De façon générale, s'il y a trop de kyo, il n'y a pas ou plus assez de capacité d'adaptation du corps et s'il y a trop de jitsu, il y a alors beaucoup trop de réactions. Quand il y a beaucoup de kyo dans les méridiens ou dans une zone du corps, les techniques manuelles de tonification vont permettre de compenser les carences vitales propres au kyo. C'est l'utilisation de la tonification sur les zones Kyo d'un méridien (une des particularités du Shiatsu Yin) qui va rétablir les fonctions de l'organisme et

qui va le ramener progressivement ou rapidement à un tonus général normal.

Le Shiatsu Yin ?

Le Shiatsu de type Yin est plus lent, plus doux, plus nourricier, plus énergétique que le Shiatsu pratiqué, par exemple, dans les spas ou dans les centres de thalasso.

Le Shiatsu Yin a une action importante sur le tissu conjonctif. Il agit également sur les tendons, les ligaments et les articulations et tonifie l'énergie dans les méridiens. Il permet à un praticien expérimenté de diriger et d'harmoniser l'énergie : le Shiatsu Yin assure ainsi un équilibre, une harmonisation énergétique, tout en libérant progressivement les tensions accumulées dans le corps. Il facilite le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines. Il stimule la circulation de la lymphe.

Avec le Shiatsu Yin, il y a très souvent un sentiment profond d'enracinement. Il est, de plus, conseillé à toute personne dont le corps en souffrance ne permet pas, à des degrés variés, d'agir à l'aide des étirements ou des techniques dynamiques du Shiatsu yang.

Le véritable Shiatsu (ni un massage, ni un système d'acu-pression)

Il faut bien comprendre que le terme Shiatsu a été créé pour le distinguer du massage bien-être ou du massage. La pression juste n'est pas transmise par la force musculaire mais par un positionnement correct (à la fois postural et intérieur) du praticien qui donnera le Shiatsu à partir de son hara.

Le véritable Shiatsu va bien plus loin qu'exercer une pression juste : c'est, en très bref, la capacité que développe un praticien à pouvoir **déplacer** l'énergie d'une zone ou d'un méridien jitsu vers un méridien ou une zone plus kyo.

Le Shiatsu Yin répond à cette définition et, de plus, s'adapte aux corps en souffrance tout en les respectant.

Le bilan personnalisé

Le mode de traitement des méridiens doit se faire de façon personnalisée et non pas en utilisant seulement des protocoles par appui ou avec des étirements. Si un point d'acupuncture est « neutre » (c'est-à-dire équilibré) on aura peu de résultat en agissant dessus. Etablir un bilan en Shiatsu a pour objectif de déterminer la façon de procéder à un traitement spécifique afin de régulariser un ou plusieurs déséquilibres dans l'organisme.

En Shiatsu Yin, le praticien a développé un toucher qui lui permet de ressentir la bioélectricité dans un méridien. Entre les pouces, on ressent, au début, comme un écho lointain, puis avec de la pratique, les pouces « s'activent » et on sent l'énergie qui circule ou non dans un méridien. Ce

toucher associé à une grande pratique va lui permettre de faire un bilan des méridiens. En commençant par traiter le méridien le plus faible (kyo), il va ensuite utiliser un ou plusieurs méridiens jitsu pour transférer le trop plein d'énergie à la zone ou au méridien qui en a besoin. Ce transfert est souvent appelé « dispersion », mais disperser, pour avoir des vertus curatives, implique que l'énergie « nourrisse » une zone kyo.

Une séance type

*Le Shiatsu Yin se pratique exclusivement par-dessus un vêtement souple. Une séance dure en général une heure. La procédure d'une séance peut varier selon les besoins et l'état énergétique du receveur. **Chaque séance est personnalisée** et résulte d'un bilan pertinent des méridiens d'acupuncture.*

Avant de donner un Shiatsu Yin, le praticien se met dans son hara (la zone d'énergie dont le point d'acupuncture est situé environ 2 cm au-dessous du nombril). Puis, il fait un bilan énergétique de son patient afin de percevoir quels sont les méridiens en déséquilibre ou qui peuvent, suivant le cas, participer aux malaises ressentis par le patient. Pendant toute la séance, il va à la fois faire un bilan d'une zone ou d'un morceau de méridien avant de le travailler et ressentir comment l'énergie circule dès qu'il traite la zone ; Le praticien va ainsi savoir comme l'énergie circule (bien, peu, pas assez, pas du tout, etc.) dans le receveur et s'adapter en conséquence.

Chi Kong et Ge.S.T.E Essentiel

*Le Chi Kong (Qi Gong), d'origine chinoise, est un « entraînement » permettant de mieux faire circuler l'énergie dans son corps physique et dans les méridiens d'acupuncture. Le Chi Kong fait partie intégrante de la Médecine Traditionnel Chinoise et est reconnu pour son action préventive sur la santé. C'est d'ailleurs grâce au Chi Kong que nous avons été capables de retrouver et développer un toucher spécifique que nous avons appelé le **Ge.S.T.E. Essentiel** (Ge.S.T.E. = Geste Sûr, Toucher Energétique). Il peut se pratiquer sur un patient debout, assis ou allongé. Ce toucher permet de faire un bilan énergétique des différents méridiens tout en ayant une action spécifique sur les méridiens d'acupuncture (classiques et extraordinaire).*

En guise de conclusion

De la même façon qu'il existe une micro-kiné, le Shiatsu Yin est son équivalent en Shiatsu. Il est l'art de faire circuler, d'harmoniser, de rééquilibrer ou de débloquer l'énergie dans une personne. En donnant un Shiatsu dans la douceur (de type yin), tout en étant dans son hara, et en y associant un toucher spécifique (cf. ci-dessus), le praticien agit à la fois dans le tissu conjonctif et sur la circulation de l'énergie dans le méridien concerné.

Alain Gesbert

Ingénieur en électronique, Alain Gesbert a travaillé pendant plus de vingt ans dans des grands groupes (Citroën, Thomson, Alcatel). Il s'est reconverti en créant un cabinet de Shiatsu Yin et en donnant des cours de Yoga Chinois (Chi Kong). Chercheur dans l'âme, il continue d'expérimenter, de tester et de valider des approches complémentaires à sa pratique.

CONTACT

Alain Gesbert
Cabinet de Shiatsu Yin et de relaxation
Cours de Chi Kong
38, rue Cousseran
91470 Limours
algesbert@orange.fr
tél. : 01 64 91 26 57

SITES

<http://shiatsu.gesbert.free.fr> (Shiatsu Yin et relaxations)
<http://asso.essenciel.free.fr> (cours de Chi Kong)

Limours le 9 Octobre 2008 / parution dans BioMag en 2009