

LES PRATIQUES AU SOL : UNE VOIE VERS L'HUMILITE

Dans les traditions orientales, l'être humain est considéré comme étant le fruit de la rencontre des énergies du Ciel et de la Terre.

Avant même de savoir marcher, l'homme doit passer par tout un apprentissage où l'assise est déjà un échafaudage très complexe et très fin de maintien du corps vertébral. Ramper, marcher à quatre pattes (parfois à trois) sont les prémisses de ce qui lui permettra un jour de se redresser jusqu'à la posture debout.

Les pratiques au sol invitent à retourner et à renforcer cette base, à développer un ancrage corporel positif en y incluant tout un travail sur le souffle permettant de réactiver nos aptitudes naturelles : un savant mélange de force et de souplesse parfois endormi.

Le défi pour notre civilisation quelque peu coupée du sol (de ses racines ?) est d'oser retourner à ce contact primaire à la terre.

Pour mieux différencier la technique corporelle de bien-être Shiatsu, il est tout d'abord nécessaire de continuer à décrire ce que ces approches ont en commun, vis-à-vis de nos propres conceptions.

Tout d'abord, le mot massage n'est pas approprié. Pour ainsi dire, il n'existe pas dans le vocabulaire thaïlandais ou japonais. Il convient mieux de parler de soin corporel qui englobe la personne et son état dans toutes les interactions qu'elle entretient avec elle-même, avec son entourage et dans un sens plus large, avec le monde.

En deuxième point, il est important de remarquer que les techniques à l'huile sont considérées comme étant secondaires. Ce qui caractérise véritablement ces approches, c'est l'art de la pression et des étirements. Or, dans l'inconscient collectif occidental, le massage est doux, avec des glissés, un contact à même la peau... ce qui n'est pas forcément le cas ici puisque la plupart du temps, les séances se font au travers des vêtements. Un avantage dirait certains, quand il y a un problème de pudeur. Pourquoi pas ?

Mais là où l'entendement est plus souvent déstabilisé, c'est dans la tentative de comprendre comment de simples pressions peuvent entraîner un bien-être.

Plus encore, pour ceux qui poussés par la curiosité veulent s'essayer à ces pratiques, comment dépasser la simple croyance que le sol, et bien ça fait mal...?

LA PEUR DE LA DOULEUR : UNE PEUR DE LACHER L'ANCIEN, LE CONNU

Pour les sages orientaux et certains maîtres du massage, on peut rester une vie entière avec l'envie de guérir, ou pour le moins d'aller mieux dans son corps, et

s'en donner les moyens par le seul accès de la pensée. Mais la pensée ne découle-t-elle pas d'une expérience corporelle ?

Dans la pensée taoïste, l'expérience, le vécu organique, est cela-même qui ne peut nous être enlevé, le reste n'étant que colportages ou préconçus. S'en affranchir relève d'un choix responsable mais également d'un constat : de l'évidence que ce qui est vécu est en conflit avec une part de notre éducation. Le travail se situe donc ici, dans l'assouplissement de notre propre esprit, et il passe par le corps.

LES 2 PHASES D'EVOLUTION DANS LA VOIE DU SOL :

- Reconnaître et accepter les limites des lois physiques et corporelles.
- Découvrir la profondeur et la magie (la richesse sensorielle) de ce que ces limites comportent.

En somme, la part d'humilité naissante est de saisir que la plus grande manipulation qui existe, est celle que l'on se fait à soi-même. Il s'agit bien ici de faire le distingo relatif entre le corps (Yin) et l'esprit (Yang).

L'expression apprendre à se ficher la paix n'est pas en contradiction avec le plaisir d'accomplir de grandes choses ou de grands projets. Les deux ne sont pas séparés, ce sont deux versants opposés et complémentaires. L'un nourrit l'autre, l'un permet l'autre : c'est le principe de pulsation dynamique symbolisé par le Yin/Yang.

Saisir qu'à l'excès, l'exigence que l'on se porte est nuisible. A l'inverse, refuser tout combat, toute réalisation, c'est se couper de son impulsion première d'aller dans le monde.

La voie de l'équilibre et de l'harmonie prônée par le Shiatsu n'est en rien la voie de la passivité ou de la mollesse. C'est dans la polarité pleinement vécue qu'apparaît le principe du centre. Cela, en dessous du Moi, qui permet de vivre et de découvrir la richesse de tous ces états.

ORIGINE DES PRATIQUES

Pour remonter à la source des arts corporels où le sens du toucher est mis en avant, certains livres et autres textes sacrés parvenus jusqu'à aujourd'hui donnent un éclairage intéressant. Par exemple l'on sait que le fondateur légendaire du massage Thaïlandais était le docteur Jivago Komarpaj. Contemporain du Bouddha, il aurait développé (ou reçu) l'enseignement du massage dans le but d'aider les moines et autres méditants à assouplir leur corps pour être plus "confortable" pendant la méditation. C'est pourquoi l'on parle de Yoga à deux, dans le sens où le développement de nos facultés supérieures passait par la relation à l'autre. Receveur et donneur forment un duo où l'on ne sait plus si c'est le client qui remercie le praticien ou si, au contraire, en se prêtant à cette technique, c'est au praticien de le remercier de lui permettre d'exercer son art. Cet aspect est malgré tout plus tangible par le contact direct avec la transmission orale et les différents maîtres qui ont su préserver et adapter cet art séculaire.

Sur un plan plus ethnologique, le peuple Thaï est dans son histoire très relié à la terre, notamment par la culture du riz. Harassé par le travail agraire, le massage permettait au paysan d'entretenir sa condition physique, par la préparation à l'effort comme par le délassément mérité à la fin d'une journée passée aux champs. Cette culture de la terre, avec la notion d'irrigation, de canaux, se retrouve symboliquement dans le corps. Les lignes énergétiques au nombre de dix, les Sen Sip, doivent être entretenus afin d'assurer leur rôle nourricier et protecteur. De fait, après avoir retourné la terre, piqué les plans à la bonne profondeur, les avoir recouverts avec soin puis arrosés, alors naturellement le riz se met à pousser...

Aujourd'hui encore l'apprentissage débute traditionnellement par une offrande à l'enseignant qui accepte d'accompagner l'apprenti dans son développement, par une prière au fondateur et par une préparation minimale afin de se donner tous les éléments : énergétiques, corporels et spirituels qui permettent de rentrer et de perdurer dans la pratique du Nuad Boran (ancien nom du massage thaï).

Pour le Shiatsu, il en est autrement. Déjà par sa situation géographique le Japon s'est nettement plus inspiré de la Médecine Traditionnelle Chinoise que de l'Ayurvéda. Le peuple Thaï a su bénéficier des deux courants. En se fermant un temps au reste du monde, l'archipel du Japon a su préserver l'aspect originel de l'esprit médical.

La voie du shiatsu ou Shiatsu Do ou encore voie de l'équilibre et de l'harmonie cherche à maintenir la bonne circulation de l'énergie dans le corps. Un vieil adage que l'on retrouve dans les chants médicaux (la médecine ancienne s'apprenait via des récits, des contes et des chants) affirme que lorsque la stagnation s'installe alors apparaît la maladie.

LES MOUVEMENTS DE L'ENERGIE : LE PRINCIPE DE LA MULTITUDE SOUS LE REGNE DES 5 ELEMENTS

Dans tous les écrits de MTC ou de Shiatsu, l'on retrouve en préambule théorique cette approche des 5 éléments ou mouvements. Le tableau des correspondances met en lien ces principes qui se retrouvent dans le corps au niveau des fonctions physiologiques, dans les mouvements émotionnels, dans les saveurs et leurs actions, jusqu'à les lier aux saisons et même aux directions. Les lois de l'énergétique sont donc vérifiables même si tout n'est pas à prendre au premier degré.

Seulement dans l'approche du Shiatsu, même si ce savoir peut être nommé, il est avant tout proposé de le ressentir, notamment par la stimulation des méridiens (au nombre de 20 : les 12 principaux et les 8 merveilleux). En ce sens le corps d'énergie, comme certains enseignants de Qi Gong ou de Do In aiment à le nommer, a besoin d'être réveillé, stimulé et enfin laissé libre de s'exprimer. Cet accès à la spontanéité, à l'auto-régulation naturelle du corps est ce qui est

recherché, et qui attire chez le pratiquant. Ne dit-on pas de certaines personnes qu'elles apaisent par leur simple présence ? Qu'elles respirent la santé ?

L'ART DE LA JUSTE PRESSION : L'EMPATHIE AU BOUT DES DOIGTS

Avant de parler ou d'échanger, dans la pratique on apprend à s'exercer, à exécuter les mouvements sous la forme d'enchaînements pré-établis, que les japonais appellent Katas. Le retour verbal est ce qui va permettre d'ancrer l'expérience et de valider nos réussites, et à l'inverse de tempérer les retenues et appréhensions au toucher, ou à modérer l'excès de zèle.

Au fil de la pratique, le silence devient plein, il est parlant. Ce n'est pas un silence d'absence, mais de pleine présence à l'autre et au ressenti. Il n'y a donc rien de mystique chez un pratiquant de haut niveau : le toucher juste s'acquiert. Pour la musique c'est du même ressort, ça commence par la répétition des gammes, puis les premiers morceaux sont abordés, viennent ensuite les classiques, les chefs d'œuvre, et la finalité est de jouer la musique, jusqu'à l'improvisation.

LA PLACE DE L'INTENTION : LA NEUTRALITE AGISSANTE

S'ouvrir à l'autre, se laisser agir par son besoin relève d'une grande qualité : celle du vide en soi. Si la méditation Zen, comme le relate le livre Zen Shiatsu de Masunaga, se retrouve au cœur des techniques enseignées, ce n'est pas pour paraître cool ou branché. Apprendre à pacifier son esprit, à écouter ce qui se passe véritablement en soi et autour de soi, à reconnaître que nos pensées occupent une grande part de notre esprit et consomme quantité d'énergie fait partie intégrante de l'évolution du praticien. En effet, comment prétendre accueillir l'autre s'il n'y a pas de place à l'intérieur ? Comment éviter de filtrer l'information brute sans émettre de jugement ?

La palette des techniques enseignées est le début du chemin et le Kata sert à fixer l'attention, à occuper l'esprit, comme un os à ronger. La recherche qui anime légitimement la plupart des débutants trouve par ce biais un moyen de s'exprimer : celle de bien-faire et de faire du bien.

En réalité, une fois la technique intégrée, l'on peut dire que le champ d'expériences se met alors au service de ce qui a besoin d'être fait. C'est la raison pour laquelle il n'existe pas deux shiatus similaires, même si c'est la même personne qui reçoit. L'énergie est mouvement, les conditions changent, le climat intérieur aussi.

Ce qui existe de plus puissant, c'est faire corps avec le Tao : devenir un avec l'autre et avec tout ce qui le compose, à l'image du symbole du Yin et du Yang (le fameux Taiji), et répondre aux besoins, à l'autre là où il en est. A la fin de la journée, son travail bien fait, le praticien rentre chez lui, tout simplement.

Christophe Charpin