

Le Shiatsu Shin Tai – créer de l'espace avec le mouvement et libérer l'énergie vitale

Le stress fige l'énergie vitale et déforme la perception. La réalité et la perception sont des thématiques fondamentales dans la thérapie corporelle. Car c'est la réalité subjective qui crée la vie. Se pose donc la question : quoi dans la vie des personnes a déclenché leur décision de venir chercher de l'aide dans notre cabinet ?

HERMANN GROBBAUER

Notre corps enregistre toutes les impressions sensorielles à l'intérieur d'un schéma de stress, ainsi que toutes les informations au niveau vibratoire qui sont en lien avec le facteur déclencheur du stress. Lors de situations de stress, le corps compresse la force vitale et la fige sous une forme mémorisée dans les fascias. Or, si la force vitale est capturée dans le passé au niveau de la mémoire corporelle, elle n'est pas disponible ici et maintenant, ce qui peut fortement influencer la qualité de notre réalité actuelle. En outre, cette forme mémorisée agit dans notre système comme un schéma de câblage qui déforme notre perception du présent. En tant que guitariste, je compare volontiers le corps à un instrument. Si je ne joue pas pendant longtemps, l'instrument se désaccorde. Le morceau de musique ne sera pas agréable à entendre. La même chose peut se passer avec un être humain.

LE CONCEPT DU SHIATSU SHIN TAI

Masunaga, qui était psychologue à la base, enseignait que le mouvement de l'énergie dans les deux méridiens primordiaux, le vaisseau gouverneur et le vaisseau conception (VG et VC), était équivalent au mouvement de la cellule primitive. Saul Goodman, s'inspirant de cet enseignement, développe depuis les années 1980 ce travail corporel évolutif. Il réunit des recherches orientales et occidentales. Aujourd'hui, Goodman l'appelle aussi Lifeforce Recovery ou récupération de l'énergie vitale. La

réflexion de base dans cette approche consiste à générer plus de mouvement. Plus un système corporel est bloqué, plus la flexibilité est restreinte et avec elle l'espace physique et vibratoire.

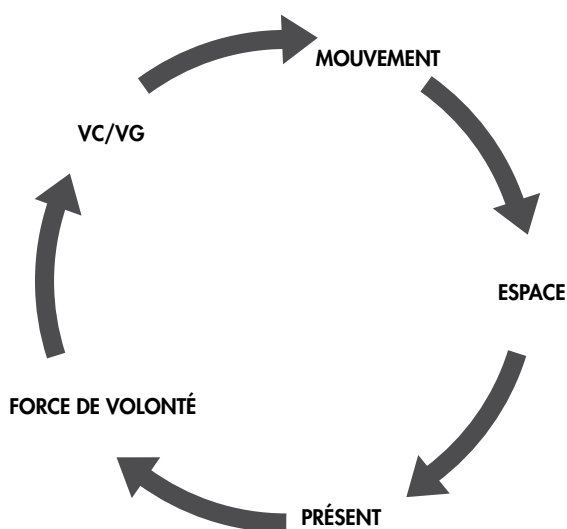
« Quand l'espace est comprimé au niveau physique, le niveau vibratoire l'est tout autant, ce qui s'exprime de façon multiple. »

Quand l'espace est comprimé au niveau physique, le niveau vibratoire l'est tout autant, ce qui s'exprime de façon multiple : des articulations rigides, une respiration superficielle, un esprit rigide ou dogmatique, un manque de relations sociales, une mauvaise alimentation etc. En observant la respiration au début d'un traitement, nous pouvons souvent constater qu'elle occasionne très peu de mouvement dans le corps. Plus la mobilité et la flexibilité s'emparent du système, plus la respiration change et vice versa. C'est le souffle qui nous relie à la vie et qui influence sa durée.

LE VG ET VC, LE MOUVEMENT AINSI QUE L'ESPACE CONSTITUENT TROIS FACTEURS IMPORTANTS DANS LA PHILOSOPHIE DU SHIATSU SHIN TAI

Avec l'espace on associe forcément le temps et vice versa. L'observation de Goodman, que l'espace com-

primé dans un système déformé la notion du temps semble donc logique. La personne ne vit pas entièrement dans le présent. Elle est absorbée par le passé ou se projette dans le futur et n'arrive pas à avancer. Avec la récupération du mouvement et de l'espace, la perception déformée se résorbe et la personne se retrouve dans le temps réel. La force vitale récupérée s'exprime le plus souvent en force de volonté. On a enfin l'énergie nécessaire de faire ce que l'on veut vraiment.



DE LA CRISE VERS LA CHANCE

Le terme « crise » vient du grec et désigne une « décision ». Une crise et le stress qu'elle provoque n'est pas un destin à endurer, mais une chance pour se développer et changer. Ce changement a lieu sans arrêt – simplement, nous ne le remarquons souvent pas. La plupart du temps ce ne sont pas les circonstances qui changent, mais notre attitude envers elles. Les conditionnements, les habitudes, les traumatismes et autres nous empêchent de tirer pleinement parti de notre potentiel de performance. Nous sommes capturés dans notre propre prison et incapables de changer quelque chose. Les recherches disent qu'en règle générale, les adultes ne perçoivent que 5 % de la réalité consciemment, les 95 % restants restent cachés dans l'inconscient et se manifestent à travers d'automatismes.

COMMENT APPROCHER LES PERSONNES À DIFFÉRENTS NIVEAUX ?

Si nous percevons l'ensemble du corps-âme-esprit comme un concept purement énergétique, nous comprenons que le corps physique se compose lui aussi de différents spectres de fréquence, dont chacun détient sa propre information. Le grand art et défi dans le travail corporel

du Shiatsu Shin Tai consiste à évaluer et trouver le niveau prioritaire. Il peut s'agir de manipulations ciblées du squelette, d'un travail profond du Hara, d'un relâchement des fascias, ou de techniques dites « non-force ». L'objectif consiste entre autres à activer le système nerveux parasympathique à des endroits spécifiques pour pouvoir relâcher des restrictions profondes dans le canal central.

Pour fonctionner le plus efficacement possible, le système nerveux proprioceptif stimule le corps à tout moment à se positionner de manière optimale par rapport à l'espace. La proprioception est une perception de soi-même et génère l'orientation des systèmes corporels à partir de l'intérieur. Goodman l'appelle le « Inner-Positioning System » (IPS). En prenant réellement conscience de sa fonction, nous entraînons cette partie du système nerveux avec chaque traitement reçu, chaque exercice Makk-ho ou chaque méditation etc. Ce système nerveux proprioceptif nous permet en tant que thérapeutes de percevoir, soutenir et accompagner les clientes et clients à plusieurs niveaux de manière différenciée. Le rapport saisissant d'un client montre comment ceci peut se passer. Quand la personne est venue pour la première fois, elle était au bord d'une crise de nerfs. Elle se sentait épuisée, incapable d'agir, n'arrivait plus à dormir et tout le corps lui faisait mal. Le Shiatsu Shin Tai ramenait le client peu à peu dans son propre centre, son corps et son esprit. Il décrivait le changement avec les mots suivants : « Lors de chaque traitement, je ressens une énergie par le toucher qui me laisse espérer, me fortifie. Les traitements sont comme une visite sur une île ; quand le temps est venu, j'ai de nouveau assez de force pour nager jusqu'à la rive et explorer de nouvelles voies. Le Shiatsu Shin Tai m'aide à m'arrêter, me poser, sentir le calme et la sérénité. La chaîne de vie devient une esquisse ou les différentes parties se réunissent en une entité. Glisser dans une nouvelle dimension, être sans devoir. »

Ce qui reste pour moi en tant que thérapeute et surtout en tant qu'humain est un profond sentiment de gratitude et de respect devant ce grand mystère qu'on peut deviner mais pas saisir.