

## Extraits de l'ouvrage « Shiatsu Fondamental, tome 1 » aux éditions Albin Michel.

### L'exception Masahiro Nakazono Senseï

La chance qui fut la mienne fut celle d'accéder à un enseignement rare, celui de Nakazono Senseï et de l'un de ses élèves et assistants français, Pierre Molinari. La rencontre se fit à travers la pratique de l'Aïkido et non directement du Shiatsu. Cependant, la richesse transverse incroyable de son enseignement ne laissait aucune place au hasard. La fine intrication des dimensions physiques, énergétiques et spirituelles de cet art martial élaboré par Morihei Ueshiba Senseï impliquait de fait l'enseignement de techniques de soins et d'élévation de l'être.

Naturellement imprégné de cette philosophie, Nakazono Senseï partagea sans restriction la vision holistique voire quasi spirituelle de Ueshiba Senseï. Il faut avouer que la terre était fertile et qu'elle pouvait recevoir au niveau qui convient cet enseignement particulièrement sophistiqué qui bouleversa les notions mêmes d'art martial. Bien au-delà de la notion première de sport de combat et de technique corporelle, l'Aïkido évolua ensuite vers une forme vivante et dynamique où le début et la fin se rejoignaient pour ne plus exister. Ueshiba Senseï nomma cette évolution « Takemusu Aïki », véritable philosophie de vie, où, pour le maître comme pour l'élève, le geste formel de toute technique, Aïkido ou autres, n'est qu'une infime partie visible de ce qui s'exprime en lui. Nous évoquerons cela plus précisément dans le troisième tome de cet ouvrage.

En tout état de cause, la rencontre de Nakazono Senseï avec l'Aïkido de Ueshiba Senseï lui permit de synthétiser tout ce que son chemin de vie lui avait permis de rencontrer comme enseignements. Car il fut très tôt attiré par les questions de santé, les techniques de soins et les médecines naturelles. L'exemple de sa mère, sage-femme réputée qui accouchait et accompagnait la croissance des enfants avec des

massages traditionnels, des plantes, des applications de cataplasmes, des techniques de digitopuncture pour faciliter le retournement du fœtus, etc. fut déterminant pour lui.

Toute sa vie, Nakazono Senseï, tout en étant un Maître international d'Aïkido, pratiqua la médecine des corps et des âmes. Il acquit une telle renommée pour cela, dans les pays où il put exercer librement, qu'il ouvrit de nombreuses cliniques de soins reconnues. Dans la dernière période de sa vie, dans la région de Santa Fe, au Nouveau-Mexique, le succès de son travail le poussa à faire appel à ses deux fils pour venir l'assister. C'est de même son aura et les résultats indéniables de ses techniques de soins qui conduisirent la ville de Santa Fe à lui décerner, à la japonaise, le titre de « Trésor vivant » et l'État du Nouveau-Mexique à le distinguer pour « Réalisation exceptionnelle », en particulier pour sa participation active au passage d'une loi sur l'acupuncture. Il créa des dispensaires, alla soigner des populations défavorisées dans des bidonvilles et finit par s'épuiser à force de s'oublier.

Praticien brillant, Nakazono Senseï rencontra des enseignants hors norme. Au niveau des arts martiaux, ce fut bien évidemment Ueshiba Senseï (Aïkido et Kototama), mais il se forma également auprès de Koji Ogasawara Senseï (Kototama), de Georges Ohsawa (macrobiotique), de Juzo Motoyama Senseï (acupuncture) et de Sakai Senseï (« Te a te » ou « soins par la main de l'esprit »).

Par conséquent, le Shiatsu de Nakazono Senseï est un Shiatsu complet. Cela signifie que, bien au-delà de la simple question de « pression des doigts », il est une thérapeutique naturelle transverse dont l'efficacité ne tient pas qu'à une simple action biomécanique ou fluïdique sur des zones particulières du corps. L'ancrage de sa logique et de sa pratique est certes dans la MTC et nous développerons cette question dans le deuxième tome de cet ouvrage. Mais il n'est pas que cela. Pour lui, dans le geste doivent transparaître « l'âme du soignant » et la noblesse de son intention, et nous verrons dans le tome 3 de cet ouvrage jusqu'où cette idée peut aller. Sa technique est toujours axée sur la synergie du visible (le geste) et du non-visible (l'intention et au-delà). De ce fait, le premier travail doit systématiquement commencer par un rééquilibrage global du terrain pour ensuite s'enrichir du travail spécifique déduit des repérages des déséquilibres objectivés chez le patient. Il a de même toujours insisté sur le fait que la qualité et la profondeur du travail réalisé dépendaient particulièrement de la qualité d'être et d'accueil du praticien. Pour Nakazono Senseï, son premier devoir était d'être « droit » et d'être capable de toucher à l'intime du patient (son âme) où se trouvent les racines de la souffrance.

Il est clair que, dans un monde de plus en plus matérialiste et mécaniste, ce niveau de discours n'a pas toujours été compris, loin de là. Seuls quelques-uns de ses élèves ont suivi et perpétué son enseignement, que ce soit en Aïkido, en Kototama ou en Shiatsu, dont Pierre Molinari, auprès de qui je me suis formé et dont je fus l'assistant, pendant plusieurs années, dans les trois pratiques. Je reviendrai sur toute la dimension

philosophique et sacrée de cet enseignement, dont j'ai eu la chance de pouvoir grappiller quelques miettes, dans le troisième tome de cet ouvrage. Dans le présent tome, selon la tradition orientale, je vais d'abord vous présenter les bases techniques référentielles de son Shiatsu.

### La modernité du Shiatsu

En tant que technique corporelle générique, non articulée autour de protocoles recettes, le Shiatsu est une pratique vivante. Sa logique de systèmes fait qu'il évolue, non pas dans ses formes d'action, liées aux mêmes outils, les doigts, mais dans l'organisation de celles-ci. De ce fait, le Shiatsu s'enrichit en permanence et de façon universelle.

C'est pourquoi il est inutile de le cantonner à un formalisme d'apparence en utilisant à l'envi des termes japonais ou japonisants. Il n'est pas nécessaire pour son enseignement et sa pratique de se cacher derrière un vocabulaire complexe et peu accessible, en particulier au patient. Il est hautement préférable d'employer des termes français. Cela nourrit plus clairement la pensée et l'intention du praticien, et nous verrons dans le tome 3 de cet ouvrage combien cela est important. De plus, cela rend le praticien humble, lui permet de garder ses racines et des références communes avec son patient.

Il en est de même pour ce qui concerne la question vestimentaire et l'aménagement du lieu de consultation. Le déguisement n'est pas utile pour le praticien ni d'ailleurs pour son lieu de pratique. Par conséquent, le kimono et le hakama n'amélioreront pas sa technique et la profusion des estampes non plus.

Nakazono Senseï fut un exemple vivant de ce principe et la photo ci-dessous, qui le montre en pleine pratique du Misogi (voir tome 3) est claire sur la question. Autant,



sur un tatami et dans la pratique de l'Aïkido, le code vestimentaire adapté est effectivement le kimono et le hakama pour les pratiquants un peu plus avancés, autant, dans la pratique du Shiatsu, ce code n'a pas de véritable raison d'être.

Ces remarques ne signifient pas qu'il faille sous-estimer l'importance du rituel et de la façon avec laquelle celui-ci prépare et organise le champ relationnel au patient. Nous évoquerons également cette question dans le troisième tome de cet ouvrage.

La modernité, enfin, c'est l'universalité et l'adaptabilité. De ce fait, le Shiatsu est hautement moderne et actuel, car il permet de considérer la nécessaire adaptation des techniques aux corps des receveurs (coudes, genoux, marcher, etc.). Les corps des Occidentaux ne sont pas habitués aux mêmes contraintes que ceux des Orientaux. Le rapport à la douleur de ceux-ci, et les réactions qui en découlent, ne sont pas les mêmes que les nôtres. C'est pourquoi il existe des techniques de Shiatsu, utilisées par certains maîtres japonais, qui n'ont pas lieu d'être dans nos pays. Marcher sur le dos d'un patient, par exemple, n'est pas le plus évident, alors qu'au Japon ce n'est pas rare. Quelques techniques de coudes, de poings tournés ou de genoux ne seraient pas non plus les bienvenues. Elles seraient trop intrusives et douloureuses, voire risquées étant donné par exemple le niveau moyen d'ostéoporose que les pays occidentaux connaissent du fait de nos modes de vie et de nos habitudes alimentaires.