



À TOKYO, DANIELLE IWAHARA-CHEVILLON<sup>(1)</sup> A ÉTUDIÉ AVEC MASUNAGA, L'UN DES FONDATEURS DU SHIATSU, ENTRE 1978 ET 1980. PRATICIENNE DE SHIATSU DEPUIS TRENTE ANS, ELLE DIRIGE À PARIS UN CENTRE DE FORMATION.

# Trouver l'attitude juste

**A.S. : Vous avez vécu deux ans au Japon et travaillé avec Masunaga, l'un des fondateurs du shiatsu...**

Danielle Iwahara-Chevillon : Masunaga a été très tôt en contact avec le shiatsu grâce à ses parents, sa mère, initiée par un moine, en particulier. Il réalise des études universitaires de psychologie. Il poursuit parallèlement sa recherche dans le domaine du shiatsu et passe quelques années à l'École de Namikoshi, où il enseigne la psychologie. Il consacre beaucoup de temps à l'étude des textes anciens de médecine chinoise et japonaise, s'attachant à la philosophie qu'ils véhiculent.

En même temps, c'est un esprit moderne... ouvert sur le monde scientifique... Il est intéressé par les techniques corporelles orientales telles que le yoga, le tai-chi... ou celles ayant trait au toucher. À partir de ses recherches, il a créé une synthèse aboutissant à une méthode de shiatsu originale, influencée par le zen et caractérisée par la sobriété.

**A.S. : Comment avez-vous étudié avec lui ?**

D. Iwahara-Chevillon : Pendant deux ans, j'ai étudié tous les jours, à raison d'une demi-journée, à son Institut Iokai, à Tokyo. Le lieu, assez modeste, comportait deux pièces, l'une pour la pratique et l'autre pour l'enseignement. Dans la première, une dizaine de praticiens travaillaient avec des patients. Lorsque l'un d'eux téléphonait pour la première fois, un rendez-vous était alors attribué avec l'un des praticiens. Il le recevait avec Masunaga, qui effectuait le diagnostic initial. Sur cette base, le praticien réalisait une séance. Masunaga revenait en fin de séance... pour faire le bilan final. Il vérifiait ainsi l'état, les réactions et l'évolution de la personne. Nous avions la possibilité, en dehors des cours, d'observer les praticiens travailler. C'était très formateur...

La salle prévue pour les cours pouvait accueillir une dizaine de personnes. Nous formions un groupe d'Occidentaux, surtout composé d'anglophones qui avaient eu la chance, grâce à la traduction anglaise du livre de Masunaga, *Le Zen Shiatsu*, de découvrir son enseignement. Masunaga donnait aussi un cours destiné aux praticiens japonais. C'était un complément pour des professionnels passés par l'école Namikoshi et qui avaient découvert cette nouvelle approche à travers des articles ou des conférences. J'ai eu l'occasion d'assister à ces cours et l'attitude des participants japonais était totalement différente de la nôtre. Ils ne posaient pas de questions, mais se montraient très attentifs et impressionnés. Ils manifestaient respect et gratitude de façon très naturelle.

**A.S. : Quelle est la pédagogie de Masunaga ?**

D. Iwahara-Chevillon : Il parle peu... explique peu... n'intervient pas trop. Il corrige, de temps à autre, la posture ou la pression...



Danielle Iwahara-Chevillon

© Richard Beller

mais rarement. Il ne commente pas le travail effectué. Il montre une série d'enchaînements et de pressions que nous réalisons à plusieurs reprises avec des personnes différentes. À ce stade, aucune théorie n'est donnée. Il propose sans expliquer. C'est à nous de découvrir les gestes, les variations de rythmes, les positions à adopter, les ressentis que l'exécution d'un tel protocole exige. C'est à nous de trouver la bonne respiration au cours de la pratique. Après des mois de pratique, Masunaga reprend chacun des enchaînements. Il y intègre alors des précisions – que nous devons absorber, assimiler et reproduire de façon mimétique – sur les méridiens qu'il nomme. Dans son cours donné aux praticiens japonais – à cause de la langue, sans doute – il donne bien plus d'éléments théoriques... Il passe davantage de temps à expliquer sa théorie, comme sa pensée.

**A.S. : En Europe, les praticiens commentent davantage et bien plus vite une pratique du shiatsu, en termes de perception des énergies ou de médecine traditionnelle chinoise...**

D. Iwahara-Chevillon : Au Japon, il y a très peu de temps de parole au cours de la formation des praticiens de shiatsu. Il est vrai que je nous trouve souvent trop bavards. C'est peut-être nécessaire lors de séminaires ou de colloques. Les participants attendent des explications. Ils considèrent cela comme une source de compréhension de la discipline. Dans un premier temps, je pense qu'il faut se plonger dans la pratique sans trop réfléchir, s'imprégner des gestes, trouver la position, la concentration, la respiration, l'attitude juste...

Tout cela prend d'autant plus de temps que ce n'est pas habituel pour nous. C'est une étape obligée pour modifier le mental et pouvoir appréhender l'univers philosophique qui fonde cette démarche.

Je consacre beaucoup de temps à la préparation corporelle et à la pratique, avant de parler théorie, dans mes formations. Par contre, je propose aux élèves dès la première année de faire de la recherche sur tout ce qui a trait à la philosophie orientale, et de l'exposer pendant le cours. C'est très motivant, moins passif et cela leur permet de s'initier progressivement à un mode de pensée et à un vocabulaire un peu hermétique qui va

par la suite leur être plus accessible à travers la théorie. Dès la deuxième année la théorie des méridiens s'impose, j'essaye toutefois de relier la théorie à la pratique de façon directe et concrète, au fur et à mesure que les élèves avancent. Le travail personnel en dehors des cours va permettre d'avancer, d'intégrer plus ou moins vite, en fonction du rythme et des disponibilités de chacun. Quoi qu'il en soit, le temps est nécessaire à l'assimilation, la maturation. La patience est une qualité précieuse, indispensable pour développer cet art.

De manière générale nous parlons peu pendant la réalisation d'un enchaînement ou protocole de shiatsu. Faire le vide, être à l'écoute de l'autre et de ses propres perceptions, sera favorisé par le silence. Une fois le travail accompli, nous pouvons expliquer et préciser la théorie comme la pratique. Mais faire et refaire reste la base. Plus on approfondit la pratique, mieux on peut comprendre la théorie.

Enfin dans un bilan de fin des cours, la parole est donnée aux donneurs, aux receveurs. Ils nous font part de ce qu'ils ont ressenti ou vécu... Ces échanges sont riches d'expérience pour chacun.

**A.S. : Concision ou sobriété des explications ont peut-être un sens chez Masunaga...**

D. Iwahara-Chevillon : Quand des questions lui étaient posées lors d'un cours théorique, il répondait souvent en écrivant au tableau « *Not Do* ». Masunaga voulait dire que la finesse, dans le shiatsu, revient à laisser faire plutôt qu'à faire. Il voulait dire que l'efficacité n'implique pas de travailler avec la volonté pour obtenir un résultat. Il considérait l'attention que porte le praticien à sa respiration comme cruciale. Tout cela revenait à mettre l'accent sur son état mental et sur le « non agir ».

Le résultat dépend de l'attitude, qu'il nomme « l'écho vital » ou ce sentiment que la vie se manifeste à travers ce lien, ce courant créé entre le donneur et le receveur. C'est ce sentiment qui nous relie nous-mêmes, aux autres et à l'univers qui importe le plus ! Voilà ce que j'ai précieusement retenu de l'enseignement de Masunaga, et que j'essaie de transmettre simplement.

● PROPOS RECUEILLIS PAR RICHARD BELFER

<sup>111</sup> Danielle Iwahara-Chevillon vient de publier *Le Zen Shiatsu et les mouvements intérieurs du corps* aux éditions Guy Trédaniel (voir chronique sur le livre p. 28).

# EXPÉRIENCE JAPONAISE

• Les subtilités du shiatsu sont dévoilées à travers la rencontre de l'auteure avec Shizuto Masunaga, l'un des fondateurs du shiatsu. Danielle Iwahara-Chevillon a étudié cette discipline auprès de lui, à l'Institut Iokaï de Tokyo (voir interview p. 25). Dans ce récit, elle présente simplement son départ au Japon ; sa rencontre et son travail avec Masunaga ; sa découverte, peu commentée d'abord, des diverses séries de pressions sur le corps pouvant composer une séance de shiatsu ; les liens entre la théorie des méridiens et la pratique ; la perception, sous la main, des zones pleines (*jitsu*) et vides (*kyo*)...

La dernière partie du livre est consacrée à son expérience plus récente : le shiatsu en France, le retour au Japon après vingt ans, divers éléments venant nourrir son travail. D'autres témoignages sont publiés en annexe.

La forme adoptée, le récit, donne une meilleure idée de cette discipline que les manuels, supposés présenter une pratique qui ne s'appréhende clairement qu'avec un praticien.

R.B.

*Le Zen shiatsu et les mouvements intérieurs du corps,*

Danielle Iwahara-Chevillon,

Éd. Guy Trédaniel, 2009,

144 p, 14 €.