



Résumé du livre :

Le zen shiatsu et les mouvements intérieurs du corps

Vivant au Japon entre 1973 et 1980, j'ai été formée au shiatsu par Shizuto Masunaga.

Ce livre n'est pas spécifiquement un livre technique mais plutôt un itinéraire à travers le shiatsu.

Ce livre s'adresse à des personnes concernées par le shiatsu, professionnels et amateurs et à tout autre public intéressé par un parcours, un témoignage, une expérience humaine reliée au Japon et à sa culture.

L'apprentissage du shiatsu avec un maître comme Masunaga est une expérience qui laisse une empreinte dans un itinéraire de vie ; le personnage, son travail, sa pensée, les fondements de sa pratique, le déroulement de ses cours constituent le 1^{er} chapitre du livre.

Le 2^{ème} chapitre situe le Shiatsu en France à partir de 1980, ma propre expérience en tant que praticienne et enseignante : qui s'intéresse à cette technique, comment est-il perçu, reçu... Comment se déroule une séance, quels en sont les bienfaits, de quelle façon une technique orientale peut s'intégrer dans un mode de vie et de pensée occidental ?

Quelques expériences d'élèves apportent des éléments divers et concrets qui nous éclairent sur la richesse et l'intérêt de cette pratique et témoignent d'un grand besoin actuel de trouver des moyens de se déstresser, de se ressourcer, de retrouver un certain bien-être !