

# L'école "Shiatsu Génération", de New York à Marseille

par Gaëlle DANGLEBERT

**M**arie-Hélène Reynaud-Joanny consacre sa vie au Shiatsu depuis plus de vingt ans. Son envie de transmettre à son tour est née de sa pratique, créant il y a trois ans « Shiatsu Génération », son école de Marseille et Aix-en-Provence.

Formée à New York dès 1986 par le maître japonais Wataru Ohashi, qui fut lui-même l'élève de Maître Masunaga, fondateur du Zen Shiatsu, Marie-Hélène ne cesse de louer la qualité de son apprentissage. C'est dans ce même esprit de rigueur et d'enthousiasme qu'elle propose à son tour son enseignement, poursuivant l'idée d'Ohashi et de ses instructeurs d'aborder le Shiatsu comme une communication avec l'autre. « Mais aussi avec soi-même », insiste-t-elle.

Nourrie de différentes techniques dans les domaines corporel et énergétique, Marie-Hélène a personnalisé son Shiatsu au fil des années et développé sa propre approche, apportant notamment une attention particulière aux points d'acupuncture, là où Ohashi et Masunaga se concentraient surtout sur les méridiens. L'exploration de ces autres méthodes l'a en même temps confortée dans le « génie du Shiatsu », y revenant chaque fois avec plus de passion.

Ancrage, fluidité et continuité sont quelques-uns des points qui caractérisent son enseignement. Marie-Hélène insiste beaucoup sur l'aisance des mouvements du corps de l'élève praticien, dans un toucher où peuvent être utilisés paumes, pouces, avant-bras, coudes, genoux et pieds. La fluidité et la continuité aident à utiliser les appuis de son corps sans utiliser sa force. Le maintien du contact, même dans les transitions, permet de mieux sentir le corps du « receveur », d'être plus réceptif à ses énergies, ses tensions et ses faiblesses, et d'adapter ainsi son appui en restant ancré dans son propre Hara. Jouer sur l'ancre, la fluidité et la continuité permet en outre de mettre en résonance des points ou des méridiens, tout en donnant un ressenti agréable au receveur, favorisant ainsi une meilleure réceptivité de sa part.

Le toucher du Hara est aussi un élément essentiel de la formation. L'évaluation énergétique à partir du ressenti des zones du Hara permet de sentir les Kyo et les Jitsu. Viennent s'y imbriquer les cinq



PHOTO: Jean-Yves JOANNY

mouvements, les quatre modes d'observation (4 Shin), les points Assentiments et les points Hérauts, et le ressenti des méridiens. L'élève aborde ces données fondamentales par la pratique, développant à travers sa propre expérimentation l'ancre dans son Hara, l'écoute sensitive et la réceptivité. La théorie vient s'articuler progressivement sur ces bases techniques.

La confiance en soi et en son corps est une des clés de l'apprentissage. La relation enseignant/élève est essentielle dans cette exploration d'une nouvelle relation à soi-même et dans le développement de la confiance en son ressenti. Mélange subtil de pratique et de théorie, de souplesse et rigueur, de liberté et de respect de l'autre, c'est là que se situe l'essentiel de la transmission. Jusqu'à devenir praticien, l'élève se construit sur cet échange permanent entre connaissances, techniques, naturel et intuition, qui l'amènera à développer à son tour sa personnalité dans le Shiatsu: « *Il est indispensable que l'élève reçoive de nombreuses séances lui-même, ajoute Marie-Hélène, de façon à développer son ressenti de l'intérieur. Dans mon exploration du Shiatsu, enseigner est une étape passionnante. J'ai deux types d'élèves, ceux qui viennent pour se faire du bien, par curiosité ou pour apprendre à se connaître, et ceux qui ont un objectif professionnel. Ce qui est étonnant, c'est que tous découvrent, dans le Shiatsu, une dimension qu'ils n'avaient pas envisagée au départ. Je les vois changer au fil des*

*cours, sur le plan relationnel, émotionnel et même physique. L'enseignement est une remise en question permanente, un processus dynamique, source de créativité. Cela me fait réfléchir à des choses déjà acquises dans une perspective qui continue d'enrichir ma pratique personnelle. Loin d'être un outil technique figé et fixé une fois pour toutes, le Shiatsu est vivant. C'est là où je réalise en profondeur que c'est un Art. »*

## Marie-Hélène Reynaud-Joanny

- Certifiée FFST et enseignante agréée de la FFST.
- Certifiée du Ohashi Institute de New York.
- Certifiée de l'École Laura Norman de New York pour la réflexologie plantaire.
- Diplômée du New York College of Health Professions, (anciennement New Center for Wholistic Health Education and Research).
- Licence professionnelle de Massage Therapist à l'université de l'État de New York.
- Diplômée de la SFERE d'Aix-en-Provence en énergétique chinoise.
- DATC (Diplôme d'acupuncture traditionnelle chinoise) à la FNMTC.
- Poursuit sa formation en médecine chinoise avec Éric Marié, professeur de médecine traditionnelle chinoise, et avec Jeffrey Yuen, moine taoïste d'origine chinoise - de renommée internationale - dans la médecine chinoise classique et l'acupuncture.
- Autres techniques et pratiques de travail corporel étudiées en Amérique, en Asie et en Europe: Yoga à New York, et au « Yoga Hospital » dans l'ashram de Lonavla (Inde), Swedish massage, Méthode de massage traditionnel thaïlandais en Thaïlande, Amma coréen, Méthode Bertherat, Doulas.