

Après avoir pris son repas du matin et chargé les 3 ânes, il décide de se remettre en route. Mais là, surprise, le troisième âne, celui qui n'a pas été attaché pendant la nuit, refuse de bouger.

Le paysan a beau tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fait. L'âne refuse de bouger d'un pouce. Désespéré, le paysan retourne voir l'ermite et lui raconte sa mésaventure.

*«As-tu pensé à enlever la corde ?» lui demanda l'ermite.
«Mais il n'y a pas de corde, je le sais !» répondit le paysan.*

«Pour toi non, mais pour l'âne...il y a une corde»

Le paysan retourne au campement et d'un mouvement large, il mime le geste de retirer la corde du cou de l'âne et de l'arbre. L'âne le suit alors sans aucune résistance.

Ne vous moquez pas de cet âne !

N'oubliez que vous êtes également prisonniers de vos manières de faire, habitudes de penser, de ressentir, ou parfois même, esclaves de vos croyances !

Demandez-vous quelle corde invisible vous empêche de progresser vers la réalisation de vos objectifs.

La caresse

« Les caresses sont aussi nécessaires à la vie des sentiments que les feuilles le sont aux arbres. Sans elles, l'amour meurt par la racine.»

Nathaniel Hawthorne

Des études chez de jeunes mammifères (y compris l'humain) l'ont montré : **La caresse renforce l'aptitude à vivre...** C'est un besoin primaire qui doit être satisfait pour que l'enfant/le jeune exprime une «aptitude à vivre», se développe et devienne un adulte sain et équilibré. Il est prouvé que le système immunitaire des jeunes mammifères privés de caresses est déficient. Ils sont plus fragiles, atteints de troubles physiologiques et psychiques irréversibles.

En effet, la peau n'est pas seulement un extraordinaire organe sensoriel mais aussi le plus important producteur d'hormones et de cellules immunitaires du corps. Une simple caresse de la main stimule la libération d'une quantité importante de composants chimiques dans l'organisme tels que sérotonine, dopamine, endorphines, ayant une action bénéfique sur les systèmes hormonal, nerveux et plus particulièrement immunitaire. Elle augmente la volonté de vivre des malades.

Le massage stimule à la fois l'énergie du Poumon, l'oxygénation de la peau et des muscles, la circulation du sang et celle du Qi. Toute sollicitation au niveau de l'épiderme augmente l'énergie défensive *Wei Qi* et donc favorise d'une manière générale la résistance à la maladie .

La rencontre peau à peau rassure les plus jeunes (fusion avec la figure d'attachement), tisse des liens de cœur à cœur et génèrent la capacité d'aimer et d'être aimé en retour. Au quotidien, de nombreux échanges physiques entre adultes et enfants (maternage proximal, jeux de chahut, etc.) contribuent à souder les individus d'un même groupe et à harmoniser les relations entre eux.

Et vous ?

Avez-vous reçu votre quota de câlins, bisous, de gestes tendres ou de massages aujourd'hui ? Comment prenez-vous soin de votre réservoir affectif ? Ce réservoir, qui, bien rempli, vous maintient naturellement à votre point d'équilibre, vous met de bonne humeur, vous rend empathique et vous donne envie de donner à votre tour câlins, bisous, gestes tendres et massages ?



«Chaque sens nous dit le monde. Son monde. Et le mélange se fait. Chaque sens repousse les frontières un peu plus loin, faisant l'univers plus vaste, plus varié et plus riche.

Mais, toucher, c'est par là que, très simplement, tout a commencé. Le langage s'en souvient, qui sait tant de choses :

«Il est touchant...

Vraiment, mon ami, je suis touché, très touché de votre attention... »

Chez les bébés, la peau prime tout.

Elle est le premier sens.

C'est elle qui sait.

Chez les tout petits enfants, comme elle s'enflamme aisément !

Rougeurs, érythèmes, pustules...

Microbes ? Infections ?

Non, non.

Mal touchés.

Mal portés. Mal portants.

Mal menés.

Mal aimés.

Ah, oui, cette peau il faut en prendre soin, la nourrir.

Avec de l'amour. Pas avec des crèmes.

Etre portés, bercés, caressés, être tenus, être massés, autant de nourritures pour les petits enfants, Aussi indispensables, sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines.»

Shantala, Dr. Frédéric Leboyer, éditions Seuil.

Le saviez-vous ?

Il est inutile de se déshabiller pour une séance de shiatsu. Les mains du praticien passent sur l'ensemble du corps¹⁶ (sauf contre-indications¹⁷- blessures récentes et/ou cicatrices sensibles) du patient sans jamais passer la barrière de la peau. Les enfants (et d'autant plus quand ils ont été portés - en peau à peau- et/ou massés régulièrement par leurs parents) apprécient le shiatsu dès l'âge de 7/8 ans parfois même 6 ans. Le temps de massage dure environ 45 minutes. Pour une séance d'acupuncture, il faut se mettre en sous-vêtements. Prévenir l'adolescent(e) à l'avance lui permet d'exprimer si besoin son ressenti à ce sujet et de faire un choix en conscience. Seules certaines zones du corps seront touchées et traitées à l'aide de moxas¹⁸ ou d'aiguilles. Pour rappel, il est préférable de ne pas poncturer le corps des enfants dont le réseau énergétique est en pleine construction^{18A}.



Shiatsu et acupuncture sont des pratiques complémentaires qui répondent à des besoins/sensibilités différentes en fonction du moment et de chacun(e). **Se sentir en confiance avec le praticien est essentiel au bon déroulement de la séance et participe au soutien des forces d'auto-guérison du patient.**

¹⁶ En évitant les zones intimes bien évidemment.

¹⁷ L'entretien (entre le patient et l'énergéticien) qui précède la séance permet de faire le point sur ce sujet et d'expliquer le déroulement d'une séance type quand il s'agit d'une toute première visite.

¹⁸ Bâtons d'armoise que l'on chauffe et qui sont généralement utilisés pour tonifier un tsubo.

^{18A} L'acupuncture est déconseillée avant l'âge de 7/8 ans.