



Page 16

■ Réduire son stress

Page 20



■ La voie du Shiatsu thérapeutique



Page 22

■ Les cités bouddhistes

# LA MEDITATION

## La contemplation, l'entraînement de l'esprit

Page 12



L 13928 - 136 - F: 3,00 €



# DALAI LAMA

## Toulouse 2011

Organisation : l'Association de Sagesse - 13 Allée des Clauzades - 81500 Mazières  
Téléphone : 0 620 426 799 - Fax : 05 63 56 92 48 - [www.dalailama-toulouse2011.org](http://www.dalailama-toulouse2011.org)



Sa Sainteté le Dalai Lama à Toulouse  
du 13 au 15 août 2011  
Conférence et enseignements

[www.dalailama-toulouse2011.fr](http://www.dalailama-toulouse2011.fr)

# La voie du Shiatsu Th



## « Du soin familial à l'art médical, chemin sincère, ouverture du cœur »

Introduit en France dans les années 1960-70 par les moines Zen (maître Deshimaru) et les maîtres d'Aïkido (maître Nakazono) le shiatsu fait son bonhomme de chemin et ne cesse de prendre sa juste place au côté des médecines complémentaires alternatives (reconnues par le parlement européen en 1997).

Le Shiatsu est admis au Japon depuis 1955 comme une discipline thérapeutique et il a puisé de longues années dans la Médecine traditionnelle chinoise (5ème-6ème siècle ap JC) avant d'être élaboré et épuré comme technique énergétique japonaise. A ce titre il est puissant, rythmé, précis et procède par pressions profondes suivant un protocole (kata) pour restaurer la libre circulation du Ki (énergie) dans le corps.

Il peut prévenir, soigner, accompagner tout désordre qui menace l'équilibre de l'être.

J'ai moi même débuté cette pratique en 1977 dans la mouvance de la fabuleuse ouverture de conscience qui animait l'occident de cette époque.

Après avoir exercé de longues années comme « praticien de l'ombre » le désir et le devoir de transmission s'est imposé à moi tout naturellement.

Je suis heureux d'animer aujourd'hui une école (E.S.T) qui se voit accepter dans les grands hôpitaux parisiens (Cochin, la Pitié, St Vincent de Paul) tant pour traiter les patients que le

personnel soignant qui a tant besoin de soutien aujourd'hui. L'heure semble en effet plus propice au respect des disciplines ancestrales tant occidentales (hypnose, magnétisme) qu'orientales (shiatsu, yoga, qigong, acupuncture, tai chi...).

Le Shiatsu peut se vivre sous différents aspects;

- un aspect préventif souvent pratiqué au sein de la famille d'une manière quotidienne entre les différents membres (j'ai récemment visionné une vidéo où des enfants japonais pensaient leurs soins shiatsu sur les épaules de leurs parents désespérés)

- un aspect thérapeutique, moins connu et souvent dispensé par des praticiens diplômés pouvant opérer un bilan de santé et réguler les grands rythmes du corps. Ce shiatsu peut rendre bien des services dans nombre de désordres modernes tels que; insomnie, troubles musculaires, lumbago, maux de tête...Il peut aussi accompagner quiconque suit une médication lourde (chimiothérapie, traitement corticothérapie...)

Il devient alors une vraie médecine manuelle au service des corps menés et bousculés par les rythmes de la société moderne.

Dans notre école le thérapeute opère un bilan par la palpation (comme les acupuncteurs) et dispense son shiatsu en fonction de la palpation de l'interrogatoire et de l'observation de son patient: il en résulte un soin adapté, unique et personnalisé. L'accent est plus mis sur la personne que sur la maladie.

"La voie de la pratique est de faire du cœur de l'univers notre propre cœur"

*Maître Ueshiba fondateur de l'aïkido*



# La voie du Shiatsu Thérapeutique



## « Du soin familial à l'art médical, chemin sincère, ouverture du cœur »

Introduit en France dans les années 1960-70 par les moines Zen (maître Deshimaru) et les maîtres d'Aïkido (maître Nakazono) le shiatsu fait son bonhomme de chemin et ne cesse de prendre sa juste place au côté des médecines complémentaires alternatives (reconnues par le parlement européen en 1997).

Le Shiatsu est admis au Japon depuis 1955 comme une discipline thérapeutique et il a puisé de longues années dans la Médecine traditionnelle chinoise (5<sup>ème</sup>-6<sup>ème</sup> siècle ap JC) avant d'être élaboré et épuré comme technique énergétique japonaise. A ce titre il est puissant, rythmé, précis et procède par pressions profondes suivant un protocole (kata) pour restaurer la libre circulation du Ki (énergie) dans le corps.

Il peut prévenir, soigner, accompagner tout désordre qui menace l'équilibre de l'être.

J'ai moi même débuté cette pratique en 1977 dans la mouvance de la fabuleuse ouverture de conscience qui animait l'occident de cette époque.

Après avoir exercé de longues années comme « praticien de l'ombre » le désir et le devoir de transmission s'est imposé à moi tout naturellement.

Je suis heureux d'animer aujourd'hui une école (E.S.T) qui se voit accepter dans les grands hôpitaux parisiens (Cochin, la Pitié, St Vincent de Paul) tant pour traiter les patients que le

personnel soignant qui a tant besoin de soutien aujourd'hui. L'heure semble en effet plus propice au respect des disciplines ancestrales tant occidentales (hypnose, magnétisme) qu'orientales (shiatsu, yoga, qigong, acupuncture, tai chi...).

Le Shiatsu peut se vivre sous différents aspects;

- un aspect préventif souvent pratiqué au sein de la famille de manière quotidienne entre les différents membres (j'ai pu très récemment visionner une vidéo où des enfants japonais dispensaient leurs soins shiatsu sur les épaules de leurs aînés désespérés)

- un aspect thérapeutique, moins connu et souvent dispensé par des praticiens diplômés pouvant opérer un bilan de santé et réguler les grands rythmes du corps. Ce shiatsu peut rendre bien des services dans nombre de désordres modernes tels que; insomnie, colite, douleurs musculaires, lumbago, maux de tête... Il peut aussi accompagner quiconque suit une médication lourde (chimiothérapie, radiothérapie, corticothérapie...)

Il devient alors une vraie médecine manuelle au service des corps malmenés et bousculés par les rythmes de la société moderne.

Dans notre école le thérapeute opère un bilan par la prise des pouls (comme les acupuncteurs) et dispense son shiatsu en fonction de la palpation de l'interrogatoire et de l'observation de son patient: il en résulte un soin adapté, unique et personnalisé; l'accent est plus mis sur la personne que sur la maladie. On

"La voie de la pratique est de faire du cœur de l'univers notre propre cœur"

Maître Ueshiba fondateur de l'aïkido

# thérapeutique

cherche à comprendre son univers, ses désirs, ses aversions, ses peurs, ses souhaits...

Un autre aspect est celui du cheminement sur la voie du cœur; l'exercice du soin devient alors une magnifique occasion d'exercer la compassion et le sens du service. En se penchant sur l'autre on se découvre soi et c'est en allant au fond de soi que l'autre apparaît teinté d'une autre altérité. C'est dans ce va et vient permanent que le praticien puise sa joie d'œuvrer ; là, le shiatsu devient un art thérapeutique, spirituel, où le but ultime ne se limite pas à la seule cessation des symptômes mais à faire l'expérience de la non séparation.

Bien que le thérapeute

(étym ; serviteur de Dieu) connaisse les grands points maitres des souffles du corps il est avant tout plongé dans un moment d'immanence où les êtres-corps ne font plus qu'une seule et même entité. Le cœur s'ouvre alors touché par la souffrance de l'autre, acceptant d'en être traversé. C'est au sein de cette unité que se disent ou se lisent les secrets.

Le praticien sincère (sans cire) fait alors l'expérience totale de l'humain « montant parfois plus haut que l'aigle et rampant parfois plus bas que le ver de terre ».

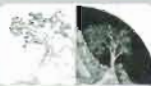
L'équilibre qu'il veut transmettre c'est dans ses reins qu'il le trouve, la paix du cœur qu'il cherche à partager c'est dans sa poitrine qu'il en découvre la mélodie, l'équani-

mité qu'il diffuse c'est dans ses méditations du matin qu'il en puise la source.

Le praticien sait que l'enseignement le plus précieux c'est dans son corps qu'il est logé et il cherche la connexion du médecin intérieur de son patient. Alors la force de guérison peut opérer et bien souvent faire des miracles.

Fort de ces vertus le thérapeute devient un accompagnant sur le chemin, un ami dans le soin, un pivot entre Ciel et Terre. Il sait qu'il est plus grand que lui même et que de grandes énergies sont à l'œuvre quand il « se laisse trouver ».

On parle alors de « la voie du shiatsu sincère » (sei shiatsu dô) qui est toute à la fois bannière et état d'esprit de notre école. ■



École de Shiatsu Thérapeutique

Bernard Bouheret

Tradition japonaise - Ouverture du Cœur

L'École de Shiatsu Thérapeutique de Paris, dont Bernard Bouheret est le directeur-fondateur, diffuse un enseignement traditionnel, alliance de la culture et de la philosophie orientales, de la théorie médicale et de ses applications pratiques.

L'E.S.T. a pour vocation d'éclairer toute personne désireuse de s'initier à l'art thérapeutique du *Sei Shiatsu*, et de former des praticiens complets.

誠指圧道



Les cours s'appuient sur :

Le Qi Gong : exercices destinés à ouvrir les canaux d'énergie et à éveiller le corps du praticien au ressenti de la circulation interne.

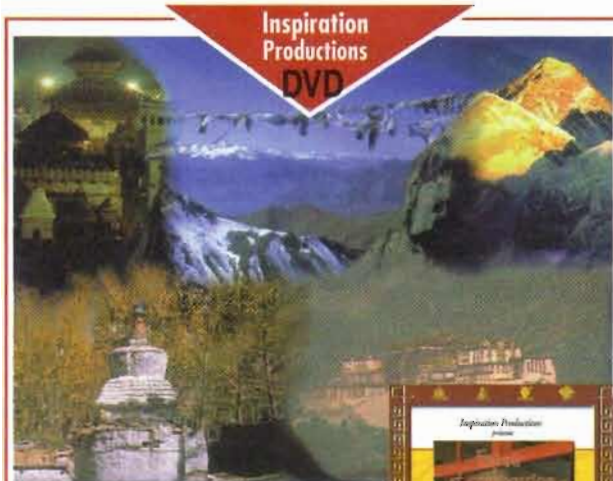
La théorie des grandes lois de l'énergie: le Tao, le Yin/Yang, les cinq éléments, les six qualités du ciel, les méridiens principaux, le psychisme...

La pratique : bilan de santé par la prise des pouls, Shiatsu, traitement du corps dans sa globalité.

L'apprentissage des différentes formes de Shiatsu : le Shiatsu familial, le Shiatsu thérapeutique, le Shiatsu martial, le Shiatsu fluidique, le Shiatsu assis. Deux formules de cours sont possibles : semaine ou week-end. Ecole agréée formation permanente.

E.S.T.

1 boulevard Arago - 75013 Paris - Métro Gobelins  
Tél: 01.47.07.77.25 - Email : [bernard.bouheret@wanadoo.fr](mailto:bernard.bouheret@wanadoo.fr)  
<http://www.shiatsu-aist.org>



## ESPOIR ET COMPASSION

Documentaire 52 mn

Coproduction : France 2 pour « Voix Bouddhistes ».

« La compassion chasse et détruit la peur. Laisser la compassion authentique et la bonté croître en soi, c'est leur offrir l'espace occupé auparavant par la peur. Et si la peur disparaît, la confiance et la paix intérieure peuvent alors surgir »

Tenzin Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai-Lama

La naissance, la maladie, la souffrance et la mort touchent tous les êtres sensibles sans distinction de races, de couleurs, de culture ou de richesse. La compassion et la bonté soulagent toutes les souffrances. **30 euros**

(Frais de port compris)

## Un peuple en exil

Documentaire 52 mn

Réalisation : Michel Gardey

Ce documentaire a été réalisé pour le ministère des Affaires Intérieures de l'administration centrale tibétaine à Dharamsala, en Inde. Deux Tibétains, une vieille dame et un enfant, visitent les camps de réfugiés (Mungod, Hunsur, Bylakuppé). Ce documentaire permet de comprendre les difficultés rencontrées en particulier l'emploi, dans les camps de réfugiés. Il montre ce que les Tibétains ont réalisé depuis leur arrivée en Inde : la spiritualité, l'éducation, la médecine, l'agriculture, et démontre en quoi il est important d'aider les Tibétains à survivre et préserver leur culture.

**30 euros** (Frais de port compris)

## Spiritualité & CLAIRVOYANCE

Ce documentaire a été filmé dans l'Himalaya, à Dharamsala, lieu de résidence de Sa Sainteté le Dalai-Lama et des réfugiés tibétains depuis l'invasion du Tibet par la Chine. Le Tibet a développé une spécificité : au fil du temps :

**certains oracles ou médiums sont devenus des institutions reconnues** et acceptées par tous. La première rencontre est celle faite avec Nechung, oracle d'Etat du Dalai-Lama. Sa position sociale est celle d'un conseiller spécial, sa position spirituelle est celle d'un abbé (il dirige le monastère de Nechung).

A travers sa capacité à pratiquer des transes afin que l'esprit protecteur du Tibet s'exprime dans son corps physique, le moine est au service du Dalai-Lama et du Tibet. Maud Kristen, célèbre voyante française, interroge Nechung sur son histoire, les relations qu'il a avec le Dalai-Lama et sur l'importance de développer une vie spirituelle.

**30 euros** (Frais de port compris)

Commande et règlement à adresser à Publimage 7 avenue Alfred de Musset 06100 Nice



# peutique

che à comprendre son uni-  
ses désirs, ses aversions,  
peurs, ses souhaits...

autre aspect est celui du  
minement sur la voie du  
ar, l'exercice du soin devient  
s une magnifique occasion  
er la compassion et le  
s du service. En se pen-  
sur l'autre on se  
ouvre soi et c'est en allant  
fond de soi que l'autre appa-  
teint d'une autre altérité.  
dans ce va et vient per-  
ment que le praticien puise  
de l'œuvre ; là, le shiatsu  
est un art thérapeutique,  
ciel, où le but ultime ne se  
pas à la seule cessation  
symptômes mais à faire  
expérience de la non sépara-  
que le thérapeute

(étym ; serviteur de Dieu)  
connaisse les grands points  
maîtres des souffles du corps il  
est avant tout plongé dans un  
moment d'immanence où les  
êtres-corps ne font plus qu'une  
seule et même entité. Le cœur  
s'ouvre alors touché par la  
souffrance de l'autre, acceptant  
d'en être traversé. C'est au sein  
de cette unité que se disent ou  
se lisent les secrets.  
Le praticien sincère (sans cire)  
fait alors l'expérience totale de  
l'humain « montant parfois  
plus haut que l'aigle et rampant  
parfois plus bas que le ver de  
terre ».  
L'équilibre qu'il veut trans-  
mettre c'est dans ses reins  
qu'il le trouve, la paix du cœur  
qu'il cherche à partager c'est  
dans sa poitrine qu'il en  
découvre la mélodie, l'équani-

mité qu'il diffuse c'est dans  
ses méditations du matin qu'il  
en puise la source.  
Le praticien sait que l'enseigne-  
ment le plus précieux c'est  
dans son corps qu'il est logé et  
il cherche la connexion du  
médecin intérieur de son  
patient. Alors la force de guéri-  
son peut opérer et bien sou-  
vent faire des miracles.  
Fort de ces vertus le thérapéu-  
te devient un accompagnant  
sur le chemin, un ami dans le  
soin, un pivot entre Ciel et  
Terre. Il sait qu'il est plus grand  
que lui-même et que de  
grandes énergies sont à l'œuvre  
quand il « se laisse trouver ».  
On parle alors de « la voie du  
shiatsu sincère » (sei shiatsu  
dô) qui est toute à la fois ban-  
nière et état d'esprit de notre  
école. ■



École de Shiatsu Thérapeutique

Bernard Bouheret

Tradition japonaise - Ouverture du Cœur

L'École de Shiatsu Thérapeutique de Paris, dont Bernard Bouheret est le directeur-fondateur, diffuse un enseignement traditionnel, alliance de la culture et de la philosophie orientales, de la théorie médicale et de ses applications pratiques.

L'E.S.T. a pour vocation d'éclairer toute personne désireuse de s'initier à l'art thérapeutique du *Sei Shiatsu*, et de former des praticiens complets.

誠  
指  
圧  
道



Les cours s'appuient sur :

Le Qi Gong : exercices destinés à ouvrir les canaux d'énergie et à éveiller le corps du praticien au ressenti de la circulation interne.

La théorie des grandes lois de l'énergie: le Tao, le Yin/Yang, les cinq éléments, les six qualités du ciel, les méridiens principaux, le psychisme...

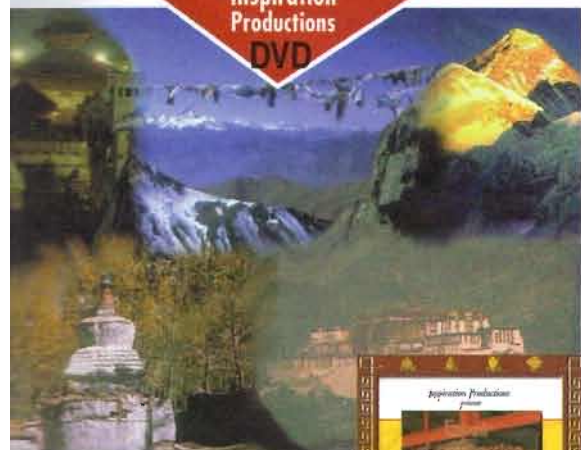
La pratique : bilan de santé par la prise des pouls, Shiatsu, traitement du corps dans sa globalité.

L'apprentissage des différentes formes de Shiatsu : le Shiatsu familial, le Shiatsu thérapeutique, le Shiatsu martial, le Shiatsu fluïdique, le Shiatsu assistés.  
Deux formules de cours sont possibles : semaine ou week-end.  
Ecole agréée formation permanente.

E.S.T.

1 boulevard Arago - 75013 Paris - Métro Gobelins  
Tél: 01.47.07.77.25 - Email : [bernard.bouheret@wanadoo.fr](mailto:bernard.bouheret@wanadoo.fr)  
<http://www.shiatsu-aist.org>

Inspiration  
Productions  
DVD



## ESPOIR ET COMPASSION

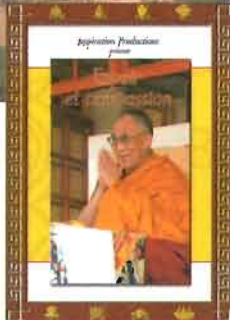
Documentaire 52 mn

Production : France 2 pour « Valeurs Bouddhistes ».

« La compassion chasse et détruit la peur. Laisser la compassion authentique et la bonté croître en soi, et leur offrir l'espace occupé auparavant par la peur. Et si la peur disparaît, la confiance et la paix nécessaires peuvent alors surgir »

avec Gyatso, XIV<sup>e</sup> Dalai-Lama

La naissance, la maladie, la souffrance et la mort touchent tous les êtres sensibles sans distinction de races, de couleurs, de culture ou de richesse. La compassion et la bonté soulagent toutes les souffrances. 30 euros (Frais de port compris)



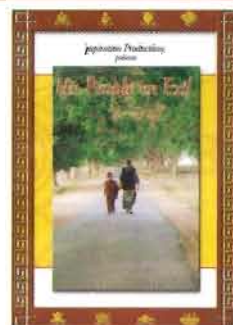
## Un peuple en exil

Documentaire 52 mn

Réalisation : Michel Gardey

Ce documentaire a été réalisé pour le ministère des Affaires Intérieures de l'administration centrale tibétaine à Dharamsala, en Inde. Deux Tibétains, une vieille dame et un enfant, visitent les camps de réfugiés (Mungod, Hunsur, Bylakuppe). Ce documentaire permet de comprendre les difficultés rencontrées en particulier l'emploi, dans les camps de réfugiés. Il montre ce que les Tibétains ont réalisé depuis leur arrivée en Inde : la spiritualité, l'éducation, la médecine, l'agriculture, et démontre en quoi il est important d'aider les Tibétains à survivre et préserver leur culture.

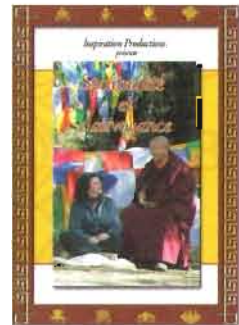
30 euros (Frais de port compris)



## Spiritualité & CLAIRVOYANCE

Ce documentaire a été filmé dans l'Himalaya, à Dharamsala, lieu de résidence de Sa Sainteté le Dalai-Lama et des réfugiés tibétains depuis l'invasion du Tibet par la Chine. Le Tibet a développé une spécificité : au fil du temps : certains oracles ou médiums sont devenus des institutions reconnues et acceptées par tous. La première rencontre est celle faite avec Nechung, oracle d'Etat du Dalai-Lama. Sa position sociale est celle d'un conseiller spécial, sa position spirituelle est celle d'un abbé (il dirige le monastère de Nechung). A travers sa capacité à pratiquer des trances afin que l'esprit protecteur du Tibet s'exprime dans son corps physique, le moine est au service du Dalai-Lama et du Tibet. Maud Kristen, célèbre voyante française, interroge Nechung sur son histoire, les relations qu'il a avec le Dalai-Lama et sur l'importance de développer une vie spirituelle.

30 euros (Frais de port compris)



Commande et règlement à adresser à Publimage 7 avenue Alfred de Musset 06100 Nice