

Extrait du mémoire de fin d'études de Lisa Baliu

ANNEXE DE « L'HOMME MODERNE »

Pour comprendre de quelle manière le Shiatsu peut accompagner l'homme moderne du XXIème siècle, il semble intéressant d'évoquer les problèmes globaux auxquels il est confronté, notamment son rapport difficile au corps et aux sensations.

L'HOMME MODERNE

Par sa vie trépidante et exigeante, l'homme moderne est sujet à percevoir son corps de manière erronée ou incomplète. Le manque d'harmonie dans son corps, reflète le manque d'attention qu'il lui porte. Le cerveau, « maître des œuvres », détient au contraire, une place hautement privilégiée.

Le corps devient à la longue un fardeau, car ses fonctions sont confondues avec celles d'une banale machine. Celle-ci doit répondre « au quart de tour, sans rechigner ».

Cette exigence engendre des souffrances physiques et psychiques, parfois même irréversibles.

Les raisons de ce rapport au corps peuvent être diverses:

. Mouvement de développement, de l'enfance à l'âge « adulte » :

Il semblerait que la plupart des individus cessent de se développer à la maturité sexuelle, lorsqu'ils sont considérés « adultes ». La plus grande partie du savoir concerne ensuite l'homme social et son développement intellectuel. Certaines actions disparaissent du répertoire émotionnel et sensoriel, les postures se figent et de ce fait, la liberté de mobilité diminue.

Qui aurait besoin de faire une cabriole dans un bureau ? Désormais, le corps est utilisé non plus comme un terrain de jeu et de découverte, mais comme un instrument de travail et de performance socioprofessionnelle. Ainsi, nous entamons une « autoroute publique », où la vie nous entraîne (nous « traîne » serait parfois le mot approprié..). Le chemin de l'individualité corporelle et du mouvement sont inhibés.

Dans ce monde social de « surdoués », nous devons apprendre à courir « les jambes au cou », avant de savoir marcher à quatre pattes... Nous brûlons ainsi les étapes essentielles de perception du mouvement. Le corps n'a plus le temps de faire appel au système nerveux, ni au réajustement énergétique, pour découvrir et ressentir « pas à pas » les diverses étapes naturelles de croissance. Cet empressement perturbe non seulement notre développement global, mais aussi notre santé physique et psychique.

. Exigences culturelles (habitudes posturales dictées par l'environnement éducatif, familial et scolaire)

L'éducation corporelle des « bonnes manières », ne rime pas forcément avec « liberté de mouvement ». Pendant l'enfance, on nous inculque que toutes ces « bonnes manières » sont positives pour nous (ou du moins pour notre image sociale..). Dans ce contexte culturel de masse, le

concept d'individualité corporelle est exclu. Tout le monde doit corporellement se comporter d'une manière souvent dictée par des vieux tabous, plutôt que par du bon sens.

A noter que, selon le continent dans lequel on vit, les exigences peuvent être différentes et parfois même, diamétralement opposées.

Pourtant, chaque être est unique en son genre (anatomie, caractère, émotivité, énergie...). L'éducation posturale devrait ainsi tenir compte et respecter les différences, aussi bien physiques que psychiques.

. Exigences sociales : toujours plus vite !

L'homme en société doit être performant, efficace, robotisé et si possible insensible... La « modernité », notamment dans les nouvelles technologies (bureautique, informatique, motorisation..) emmène la plupart des personnes à se sédentariser. L'équilibre entre activité physique et activité intellectuelle est rompu.

Si nous considérons notre existence dans son aspect Yin et Yang, il semble logique qu'une sédentarité prononcée soit à la longue très néfaste à la bonne santé physique et mentale de l'individu. De ce déséquilibre découlent des nouvelles maladies parfois incomprises telles que le stress, la dépression, l'anxiété...

. La notion de « centre » :

Dans la société occidentale, l'homme est décalé de son centre énergétique naturel, le « Hara ». Le mental prônant sur le corps, il considère que sa force réside dans son intellect (sa tête) plutôt que dans son ventre. La conséquence est un manque d'appuis, d'enracinement et une perte énergétique considérable. L'image de « l'humain futuriste » pourrait ainsi être imaginée dans la forme d'un énorme crâne, à la tête (direction) d'un corps diminué dans ses capacités multiples de transformation et liberté.

. Médecine occidentale (la personne n'est pas toujours traitée dans sa globalité)

Certains aspects de la médecine occidentale et en particulier la chirurgie, se révèlent extrêmement efficaces et incontournables, dans le traitement de toute pathologie grave et installée.

Aujourd'hui, les deux approches (médecine occidentale et méthodes alternatives) tendent timidement à collaborer, bien que le monopole de cette première soit encore bien ancré dans les mentalités.

Malgré tout, il est à déplorer que parfois, chaque partie du corps soit strictement « compartimentée » dans sa fonction spécifique. En cas de défaillance de la « machine », les « services après-vente » ainsi que les « pièces de rechange » sont de plus en plus sophistiquées. L'homme moderne est ainsi parfois morcelé, décomposé, défragmenté...

Dans des états de souffrances généralisées, notamment dans les maladies dites « psychosomatiques » ou « psychosociales », une partie de la population tend ainsi de plus en plus à faire appel à des méthodes qui traitent l'individu dans sa globalité. La complémentarité entre les deux approches, me paraît aujourd'hui incontournable et fondamentale.