

TATAKI

les massages par percussions et L'IPSM

Texte établi d'après les propos de
Nadège GIGAN et Nicolas RAGOT
recueillis par Angélique BOUSSIN

Maquette, illustrations et photographies : Nicolas RAGOT
Sauf p 85 : Loup RAGOT
Relecture Nadège, Angélique

KI !

Je dédis ce livre

aux **picidés** : pic-verts et épeiches,
aux **vibromasseurs**,
aux **marteaux piqueurs** (tristes imitateurs des
premiers et deuxièmes... mais ils n'y sont pour rien),

aux **requins marteaux**,
aux **thons** qui ont su échapper aux lames gastronomes,

aux **mitraillettes** enraillées et
aux **percuteurs** rouillés,

aux **pianistes**,
aux **percussionnistes**,

à **ceux qui s'en tapent** mais ne s'en foutent pas,
à ceux qui parfois **s'en cognent** mais jamais ne
frappent,

à la **pluie** « ploc ploc » et la **grêle**,

à **Fred et Ginger**,
Et à **Panpan le lapin**.

N. R.

Pourquoi un livre et à qui s'adresse-t-il ?

On me presse depuis plus de 20 ans pour j'écrive. Je m'y suis toujours refusé car je ne voulais pas figer l'enseignement, ni faire école...

J'ai commencé avec le bouquin sur le sommeil parce que je devais refondre complètement mon enseignement et qu'il me fallait un support.

Nous sommes devenus maison d'édition. Une fois le premier livre écrit... les autres projets s'enchaînent.

Comme il n'y a pas à ma connaissance de livre traitant spécifiquement des tataki, on s'est mis d'accord avec Nadège pour ouvrir la voie. Même si nous sommes conscients que l'on n'apprend pas des techniques vivantes dans les livres.

C'est étonnant que ce soit le premier livre, qu'il n'y ait rien sur le sujet ...

Un peu, d'autant que l'on trouve des techniques de tapotements, de claques ou martèlements dans un paquet de pratiques.

Les massages et auto-massages habillés et déshabillés, les qigong, les aikitaisô...

Mais voilà, c'est une pratique 3 fois discrète.

Dans le sens où on ne la remarque pas vraiment, on ne la pratique qu'épisodiquement et... elle est dans son essence discontinue (discrète).

Elle souffre d'être accessible, pour les bases, aux enfants alors probablement n'est pas prise au sérieux.

Pour finir, je pense que ce premier bouquin s'adresse à tous.

À ceux qui, comme moi, se disent que c'est génial d'offrir ses poings pour apaiser, détendre, pacifier, réconcilier, rencontrer...

Aux enfants, aux parents, aux couples, aux grands-parents...qui voudraient partager un moment agréable, amusant et enrichissant

Aux pratiquants de doin, d'arts martiaux et de qigong, aux praticiens shiatsu et tuina qui voudraient enrichir leurs connaissances et améliorer leur pratique.

Aux élèves d'IPSM qui se questionneraient avant ou après un stage ou une séance.

Ceux qui veulent sourire parce que nous continuons à penser que c'est contre-productif de se prendre au sérieux.

TATAKI

叩き
たたき

Désigne soit le massage par percussions, soit de la viande ou du poisson finement coupés, parfois saisis rapidement (souvent du thon)

[illegible]

Ah GLA GLA!

KI ?

Peux-tu définir ce qu'est TATAKI たたき ?

Tataki est une onomatopée « ta ta ta ki ».

La tradition japonaise c'est de faire :

« **kata tataki 肩叩き** », c'est-à-dire des « percussions sur les épaules 肩 ». Ce sont souvent les enfants et les plus jeunes qui le font aux parents et aux personnes âgées.

Cette tradition s'appelle « **kata tataki ken 肩たたき券** » (bon pour un massage des épaules) et c'est ce que les enfants offrent à leurs aînés. Ça se reçoit assis pour la forme de base qui est simple.

En massage zen, les gens se mettent assis en seiza, mais ça peut être sur une chaise et on traite essentiellement le haut du corps. Les gens tapent un peu sur la tête, ils frottent et tapent sur les trapèzes et sur les épaules aussi, donc ce n'est pas très complexe mais, comme toujours, c'est l'intention qui fait les choses, si on a l'intention de donner quelque chose d'agréable, normalement ça marche.

La relation que l'on va établir avec la personne est, je pense, le bon point de départ. Ça se fait habillé, donc la relation va être intime mais pas intrusive. C'est aussi pour cette raison que les parents peuvent facilement faire tataki à leurs enfants. Donc ça s'offre facilement.

Nous avons une démarche intégrative, que ce soit en shiatsu, dans les arts martiaux ou en IPSM. On ne suit pas une école en particulier.

**Qu'est ce que tataki ?
un cadeau !**

叩き！

KI !

Je crois que tu voulais compiler en un seul livre tataki et furi, qu'est-ce qui t'a fait changer d'avis ?

Oui, je voulais réunir les percussions et les vibrations/bercements. Il faut dire que la frontière est parfois mince...

Alors pour le coup, Furi 振り veut dire plutôt « secouer » et « vibrer ».

Furi

振り

Secouer, balancer, bercer

Dans cet ouvrage, on ne présente des secouages que dans des mouvements de préparation et centrage du pratiquant. On fait des rotations du corps (ude furi undô) et secouages des mains (te furi undô).

On expérimente sur soi, avant de le donner aux autres. Je dois me centrer en moi-même, respirer, me masser, méditer et faire des mouvements et postures (assis en seiza ou debout).

En plus du relâchement que nous cherchons à obtenir en secouant le corps, la conscience du corps qui est unifié (juntai) s'accroît, mais ça, c'est une recherche constante.

Quand je crée une onde, l'onde ne naît pas de nulle part. Elle naît du centre, elle naît des points d'appuis du sol. Ça circule dans tout le corps. il faut créer une espèce d'unité de corps, ça ne signifie pas monolithique et rigide avec une grosse carapace musculaire pour agir comme un menhir (rien contre les bretons même si je suis normand).

Donc la préparation et les Furi ont pour objet de réaliser une sensation d'unité plus subtile, liée à un geste respiratoire, et qui prend sa source dans le ventre 腹 , le bassin 骨盤 .

Hara / fuku

腹

L'abdomen, le ventre

J'ai donc décidé que les vibrations japonaises et autres bercements seront présentés (s'ils le sont) dans un ouvrage séparé. Il y a cependant quelques éléments de compréhension déjà présentés dans le livre « réapprendre à dormir avec l'IPSM ».

Enfin, pendant les cours et stages, il y a souvent place pour étudier les vibrations au sein des arts martiaux comme de l'IPSM.

En shiatsu, peux-tu me dire dans quel cadre tu utilises les tataki ?

De manière générale, en fin de séance. Ils peuvent permettre d'enlever des tensions qui sont restées, de détendre la personne ou, selon la percussion, le rythme et l'intention que je mets, de dynamiser.

Je propose aussi des séances basées uniquement sur les tataki.

Les personnes souffrant de troubles autistiques dont je m'occupe sont demandeurs. Mais je ne les utilise pas systématiquement, tout dépend du cas. J'adapte les tataki au patient.

Les percussions indirectes, c'est-à-dire que je vais venir percuter une de mes mains qui sera posée sur le patient avec mon autre main, peuvent permettre d'atteindre des parties du corps du patient qui ne me sont pas directement accessibles, par exemple quand la personne est en fauteuil roulant.

Je les utilise sur l'ensemble du corps en adaptant selon la zone, par exemple, sur la tête, je privilégie de légers tapotements.

Utilises-tu uniquement tes mains ou as-tu des «outils» ?

Ça dépend, pas uniquement avec les mains, parfois j'utilise des bâtons ou des fouets en bambou.

shiatsu

指圧

Nadège Shiatsu



指 圧

Y-a-t-il des contre-indications au tataki ?

Oui, par exemple quand la personne a des zones abîmées ou douloureuses (hématomes, psoriasis, coups de soleil, blessures, cicatrices récentes, etc.).

Quels sont tes tataki préférés ?

Je n'ai pas de tataki préférés mais, le plus souvent, les patients me demandent d'effectuer des percussions avec mes poings sur les épaules, les trapèzes, le dos ou les fesses.

Pour la nuque et les trapèzes au niveau des épaules, je privilégie plus régulièrement les mains jointes, doigts écartés et doigts serrés.

Y-a-t-il des variations dans le rythme des percussions ?

Oui et des pauses aussi, ça permet à la personne de les intégrer.

Et, s'il n'y a pas assez de temps pour se donner un auto-shiatsu, y a-t-il des parties importantes à tapoter ?

Pour la plupart des maladies chroniques et aiguës, les cotés des genoux, les aines et les pieds sont au centre de la pratique, parce que ces parties ont la réputation d'avoir le plus de toxines et sont des zones concentrées de méridiens, vaisseaux sanguins, nerfs et lymphes.

Mais Nicolas reviendra je pense sur la notion de temps et durée... tout à l'heure.

叩き？

Est-ce que tu utilises souvent Tataki pendant les séances IPSM ?

Au départ, je l'utilisais peu car j'avais un a priori, parce que lors d'une séance IPSM, je veux que la personne soit consciente que je lui donne une leçon, que ce soit en pleine conscience ou au niveau du subconscient. Je donne des informations et le cerveau en tire des leçons - le corps, le cerveau, la personne. Et alors, il s'avère qu'avec les percussions, ça ressemble plus à un soin, à un massage, à un traitement. J'avais bêtement peur que la démarche soit mal comprise et que la personne assimile la séance à un soin... Il faut dire que, bien que je le dise et le répète, l'IPSM n'a que des objectifs éducatifs ! Tu le sais depuis que tu tentes de la promouvoir.

Alors je faisais d'autres choses et parfois je l'utilisais quand même comme je te disais mais, comme c'était spécifiquement pour faire taire un réflexe, alors bon, ça passait. Je disais à la personne « alors ? Tu as vu ? Ton réflexe peut se taire, donc tu sais que c'est possible », et je lui apprends donc que c'est possible. « Tu crois que tu es toujours tendu mais non. L'enseignement à en tirer : aie confiance dans tes ressources ». Ce n'est pas « je t'ai massé, je te détends, tu n'as plus mal, tu as besoin de moi pour aller mieux », non, c'est plutôt, « on va pouvoir travailler ensemble et tu vas trouver en toi de nouveaux schèmes et te détendre ».

Puis, en préparant les stages, en pensant aux enfants qui le donnent à leurs parents, ou leurs proches, je me rends compte de quelque chose que je savais déjà : c'est facile à donner.

Et donc si en explorant je m'aperçois que ça fonctionne sur quelqu'un (car sédatif ou analgésique par exemple), alors, il lui suffit de demander à ses enfants, à son conjoint, à un proche de le lui faire et, bien entendu, il peut se le faire lui-même.

L'auto-censure levée, les tataki ont pris leur place juste dans les séances individuelles. Car c'est à la fois des techniques simples reproductibles chez soi et des plus complexes et raffinées qui permettent de merveilleuses explorations sensibles que d'autres process n'offrent pas.

IPSM
Intégration Psycho-Sensori-Motrice

Quelles zones faut-il éviter de taper ?

Bien évidemment, on évite la zone génitale. Le visage c'est compliqué sauf pour les tapotements, qu'on exécute donc essentiellement avec les doigts, ce qu'on va appeler pianoter et picorer aussi, mais on ne touche pas les yeux ou les oreilles.

(il y a des endroits de l'oreille qu'on peut tapoter, on ne s'en prive d'ailleurs pas dans certains massages ou Qi Gong).

Quand il y a des zones qui ont été abîmées, comme l'a dit Nadège, on ne peut pas toucher, une blessure, brûlure ou autre...

Il y a des moments où on ne peut pas pratiquer les tataki, par exemple le ventre si la personne a des soucis de digestion, si la femme a ses règles aussi, ce n'est pas conseillé.

On évite les os qui affleurent au niveau de la peau. On peut cependant taper directement sur le squelette, mais il faut le faire dans certaines conditions.

Je ne dresse donc pas une liste d'endroits interdits ! Pas plus que je souhaite donner un protocole à suivre. Tu t'en doutes, cela ne colle pas à ce que j'enseigne. ***C'est tellement important pour moi de donner les outils pour que chacun puisse construire, déconstruire, reconstruire sa pratique plutôt que donner une forme !***

Parce que si tu t'exerces, tu apprendras à donner une percussion légère,
un effleurement,
ou une percussion qui devient de plus en plus lourde voire très lourde,
avec une onde et donc une main très relâchée mais très lourde,
ou avec une onde toute légère et répétitive...

Tu dois surtout varier encore et encore jusqu'à ce que la qualité de tes percussions s'adapte à chaque situation concrète.

Par exemple, tu sais que recevoir des claques, ça peut être désagréable sur plein d'endroits du corps, surtout si on est un peu dénudé. Mais en revanche, comme tu l'as découvert, si tu mets une main au dessus de celle qui tape, pour qu'elle permette le rebond et d'augmenter la cadence l'aspect désagréable des claques disparaît. Tu peux alors taper à des endroits qui ne t'étaient pas accessibles avec une technique pourtant très proche.

Tu as aussi noté que les stagiaires sont presque toujours étonnés de la différence de sensation entre ce que je donne et ce que leur partenaire d'étude leur offre.

oui c'est même parfois énigmatique !

Ça peut sembler énigmatique, certains disent magique ... mais il n'y a rien de magique. Juste de la pratique et une attention élevée à la qualité de mes mouvements autant qu'à mon partenaire.

Et pourquoi penses-tu que l'on peut taper quasi tous les endroits ?

Dans l'IPSM, Intégration Psycho-Sensori-Motrice, l'idée c'est de stimuler le système nerveux et de voir quelle est la réponse.

On apprend comment la personne réagit. Chaque personne étant différente et surtout apprend différemment, les séances sont forcément différentes les unes des autres.

L'enseignant doit apprendre et comprendre comment la personne elle-même apprend ! ***L'enseignant est un apprenant !***

Il découvre quelle est l'ingéniosité de la personne, de son corps et de son mental. On découvre alors aussi quelles zones sont accessibles aux tatakis pour cette personne à ce moment.

Et la personne, souvent, ne sait pas elle-même comment elle a appris à être qui elle est. C'est pour ça qu'on a souvent besoin d'être en groupe ou à deux.

Une exploration à travers plein de sortes de percussions est une aubaine pour se connaître, pas juste se détendre ou localiser des zones douloureuses.

Toki



Le temps, l'heure



叩 ㄒ ？

KI ?

Le délicat problème du temps, tu veux bien en parler ?

Tictac ... kachi kachi comme on dit au Japon...

Si vous souhaitez apprendre les tataki, il vous faudra du temps...

Tu sais que l'on a coutume de dire qu'il faut 10 ans pour débiter réellement les budô. C'est une réalité. Beaucoup arrêtent avant de débiter ou se prétendent experts très tôt. La réalité, c'est que c'est un processus vivant, fait de rencontres avec soi, avec les autres, avec l'autre, avec une culture... alors, qu'importe la durée de l'apprentissage ?

C'est MAKOTO qui compte !

Les imposteurs sont démasqués un jour.

Tu donnes un tataki à l'un de tes proches pour le moment partagé en dehors du temps, pas pour qu'il contracte une dette ! L'apprentissage, comme la séance elle-même, ne sont pas des investissements !

Makoto



Sincérité,

adéquation entre la pensée, les actes et les mots

Tu commences l'apprentissage de l'IPSM, d'une langue, d'un budô etc et ***ce qui compte, c'est que chaque moment soit vivant.***

Apprendre les tataki s'inscrit dans une démarche globale donc, à mesure que tu chemines, tes tataki s'enrichissent et se raffinent.

Tu viens de dire qu'il fallait 10 ans pour débiter ! Moi, je suis de celles qui pensaient que le débutant est tout simplement celui qui commence...

Dans un sens tu as raison.

On sort un peu du cadre des tataki mais après tout, allons-y, je t'explique où nous voulons en venir quand des zigues comme moi disent des choses comme ça à qui veut l'entendre.

Quand nous commençons la pratique, nous avons en réalité une vision erronée de l'art que nous pensons apprendre.

Tous sans exception, nous sommes plantés sur la nature de ce qui était enseigné.

C'est pour cela qu'il n'y a pas, à priori, de mauvaise raison de franchir la porte d'un dojo ou d'un jardin de philosophie. Nous fantasmons tous quelque chose que nous devons laisser finalement au pas de la porte.

Et cela est autrement plus fondamental et long que l'apprentissage technique.

Il faut donc être émerveillé pour rester, alors que nous n'avons pas eu le cadeau qu'on avait commandé. Et cette soif d'apprendre, de rencontre, de découverte et remise en cause, faut la garder toujours !

Et, un jour, on découvre que ça y est, on pige qu'on s'était planté et ça y est on débute !

shoshin

初心

Résolution initiale, esprit du débutant

Quant à la séance que tu offres ou la technique que tu utilises pour soulager ou entrer en communication avec la personne... c'est bel et bien en dehors du temps que cela devrait se passer !

(même si, il faut bien l'avouer, les séances tataki pures n'excèdent pas 30 minutes ; c'est épuisant, et ne sont données que quelques instants chez les jeunes enfants).

Et je finis avec une longue citation de **Stig Dagerman*** :

«Le temps n'est pas l'étalon qui convient à la vie. Au fond, le temps est un instrument de mesure sans valeur car il n'atteint que les ouvrages avancés de ma vie.

Mais tout ce qui m'arrive d'important et tout ce qui donne à ma vie son merveilleux contenu : la rencontre avec un être aimé, une caresse sur la peau, une aide au moment critique, le spectacle du clair de lune, une promenade en mer à la voile, la joie que l'on donne à un enfant, le frisson devant la beauté, tout cela se déroule totalement en dehors du temps. Car peu importe que je rencontre la beauté l'espace d'une seconde ou l'espace de cent ans. Non seulement la félicité se situe en marge du temps mais elle nie toute relation entre celui-ci et la vie.

Je soulève donc de mes épaules le fardeau du temps et, par la même occasion, celui des performances que l'on exige de moi. Ma vie n'est pas quelque chose que l'on doive mesurer ».

Et paf ! Tout est dit !

*Notre besoin de consolation est impossible à rassasier.

叩き？

KI ?

Qu'est-ce que « Païda » ?

En Chine, on utilise « **Païda 拍打** » comme appellation plutôt que tataki, et ça regroupe beaucoup de techniques, notamment dans le « Tuina ». C'est quelque chose que l'on fait dans les pratiques seul et à deux. Les idéogrammes sont différents de tataki et montrent clairement qu'il s'agit de taper, frapper, claquer.

Et dans « Païda », on frappe et on se met des « claques », ça sert à la fois de diagnostic et de traitement.



Diagnostic parce qu'on claque la peau - la sienne ou celle du receveur - et une fois qu'on a claqué partout, on observe ce qui apparaît.

Est-ce qu'il apparaît des rougeurs ?

De la chaleur ?

Des douleurs qui semblent complètement différentes de ce qu'il se passe d'un côté ou de l'autre ou de ce qui serait attendu ?

On peut aussi sentir sous la peau une espèce de densité différente, de raideur ou au contraire de mollesse.

Et ça sert aussi de traitement, dans le sens où on peut taper un endroit pour faire à nouveau mieux circuler les liquides ou le Qi, des choses comme ça.

Pour ce qui est de la dispersion de tensions et de stases, en fait, il faut plutôt utiliser autre chose que des claques, on va dire que les claques sont une partie de certains exercices, notamment celui qu'on va montrer dans ce livre.

En théorie, on élimine aussi des toxines, des choses toxiques, à travers la peau qui est alors considérée comme un émonctoire (comme en naturopathie).

Pour faire simple, les émonctoires sont des organes qui ont pour fonction de purifier l'organisme (foie, rein, etc.). Et donc la peau en est un.

Quand on fait une percussion différente, qui n'est plus claquée, l'idée est alors de stimuler les méridiens. Ils vont être stimulés par des percussions répétitives. On peut aussi être plus précis et faire un travail un peu plus proche de l'acupuncture. Dans certains Qi gong, on passe par des percussions, soit des mains sur le corps, soit sur les pieds. Dans le Qi gong du cœur par exemple, on l'utilise sur ses pieds pour faire des percussions sur l'arrière des jambes.

Il y a beaucoup de choses, l'idée étant généralement de stimuler, de refaire circuler, l'énergie, mais ce n'est pas vraiment notre sujet principal, dans la mesure où l'usage que j'en fais est différent.

Ma démarche intégrative, si elle intègre des grilles de compréhension de la médecine chinoise et autre taoïsme, les utilise peu en réalité. ***Car la démarche reste encore aujourd'hui, à l'instar de Feldenkrais, un enseignement, un process éducatif.***

Et les pieds, ça se frappe, se percute, se martèle ?

Dès l'apprentissage des bases du Tataki, en plus des percussions sur les épaules, il y a aussi les percussions **sur les pieds, les plantes de pieds**. Ce n'est pas uniquement japonais, je pense que tout l'Extrême-Orient a des traditions comme celle-ci.

Alors bien évidemment, cela fait penser à la réflexologie. Tu sais que je ne suis pas un fan de la réflexologie plantaire qui présente une vision à la fois trop étroite et des prétentions thérapeutiques pour beaucoup fantasmées. La réflexologie plantaire ou palmaire ne devrait être qu'une partie d'une démarche globale et les cartographies devraient être sérieusement révisées. Pour le moment, son intérêt est surtout relaxant. Comme pour toutes pratiques, il serait bon d'en connaître les origines et les évolutions (qui souvent ne sont que des modes), de savoir quelles sont les théories et axiomes qui soutiennent cette discipline et quelles en sont les limites.

Pour en revenir aux tataki, comme les plantes de pied ne représentent qu'une petite surface, on utilise assez souvent les fouets ou des bouts de bois. Ce n'est pas très difficile à faire. Il faut surtout trouver la bonne position pour le receveur et pour le donneur, qui peut vite se retrouver allongé au sol dans une position qui ne permet pas de faire des percussions, donc il faut mettre les pieds en l'air, parfois interposer un tissu ou des chaussettes entre la peau et l'objet qui percute etc., enfin, vous imaginerez aisément les adaptations.



**Combinaison de claques et martèlements du poing
Souvent utilisé en DOIN**

Quelques mots sur la séquence de percussions des pieds.

Les percussions des pieds pour stimuler la circulation sanguine, les 6 méridiens, etc., se pratiquent allongé ou assis, en veillant à trouver l'origine du mouvement dans les articulations coxofémorales.

La fréquence minimale généralement admise est d'une percussion à la seconde mais, le plus important est de ne pas s'arrêter, les accélérations et ralentissements sont naturels, il ne faut pas s'en inquiéter. Laissez le rythme s'installer pendant 2 à 5 minutes par position de pied.

À la fin de la séquence, prenez tout votre temps, c'est tellement important ! Ce moment où l'on accueille « **les effets de ce que l'on a fait** » : Souvent, une sensation de fourmillements, de circulations intenses dans les jambes et même dans tout le corps jusqu'au visage. Une façon de ressentir les effets à distance d'une étude locale.

Ensuite, intégrez les effets dans la posture debout, **shizentai** pour les budoka, wuchi pour les pratiquants d'arts chinois.

Il arrive souvent que la sensation d'ancrage soit améliorée autant que la marche elle-même.

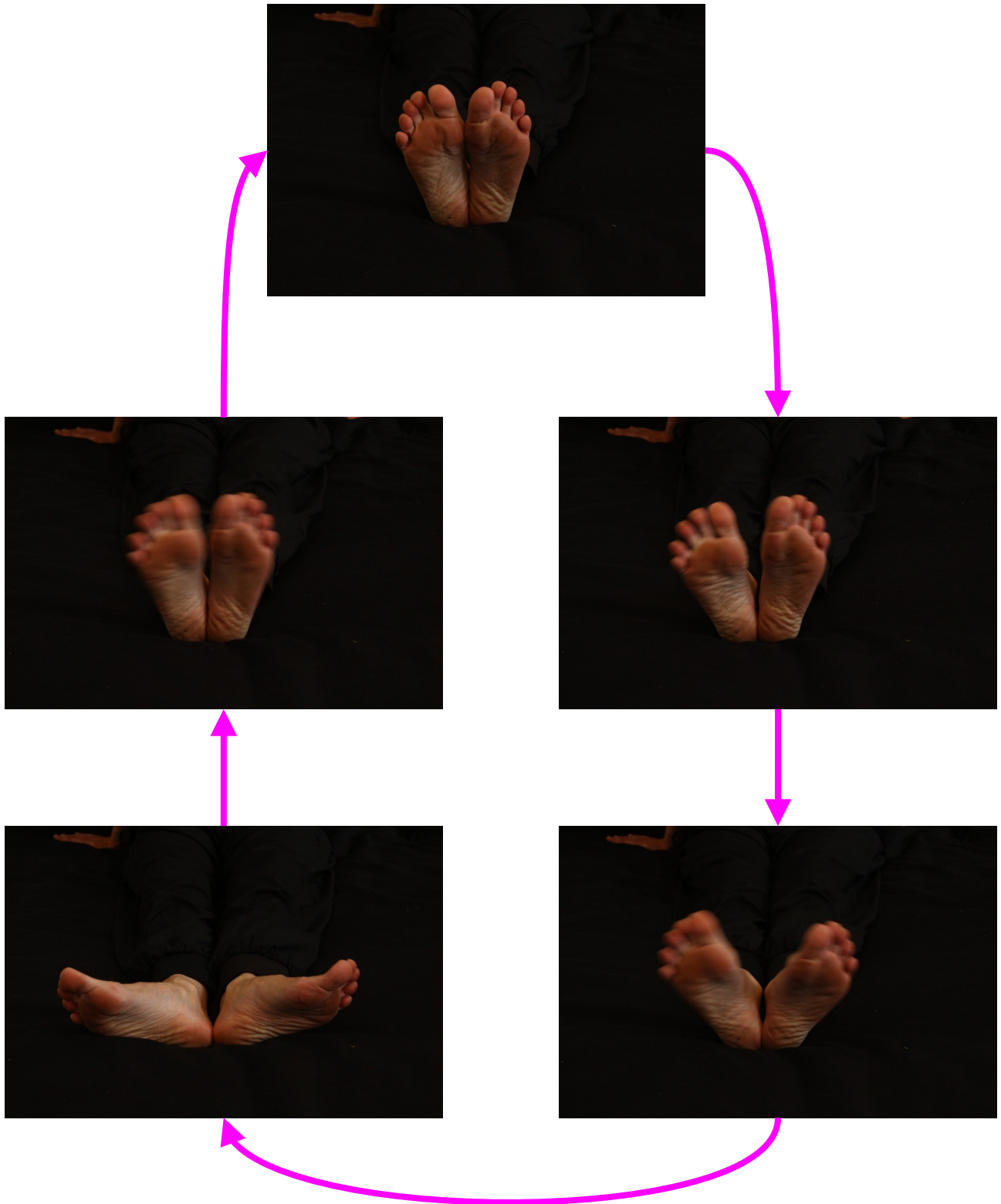
shizentai

自然体

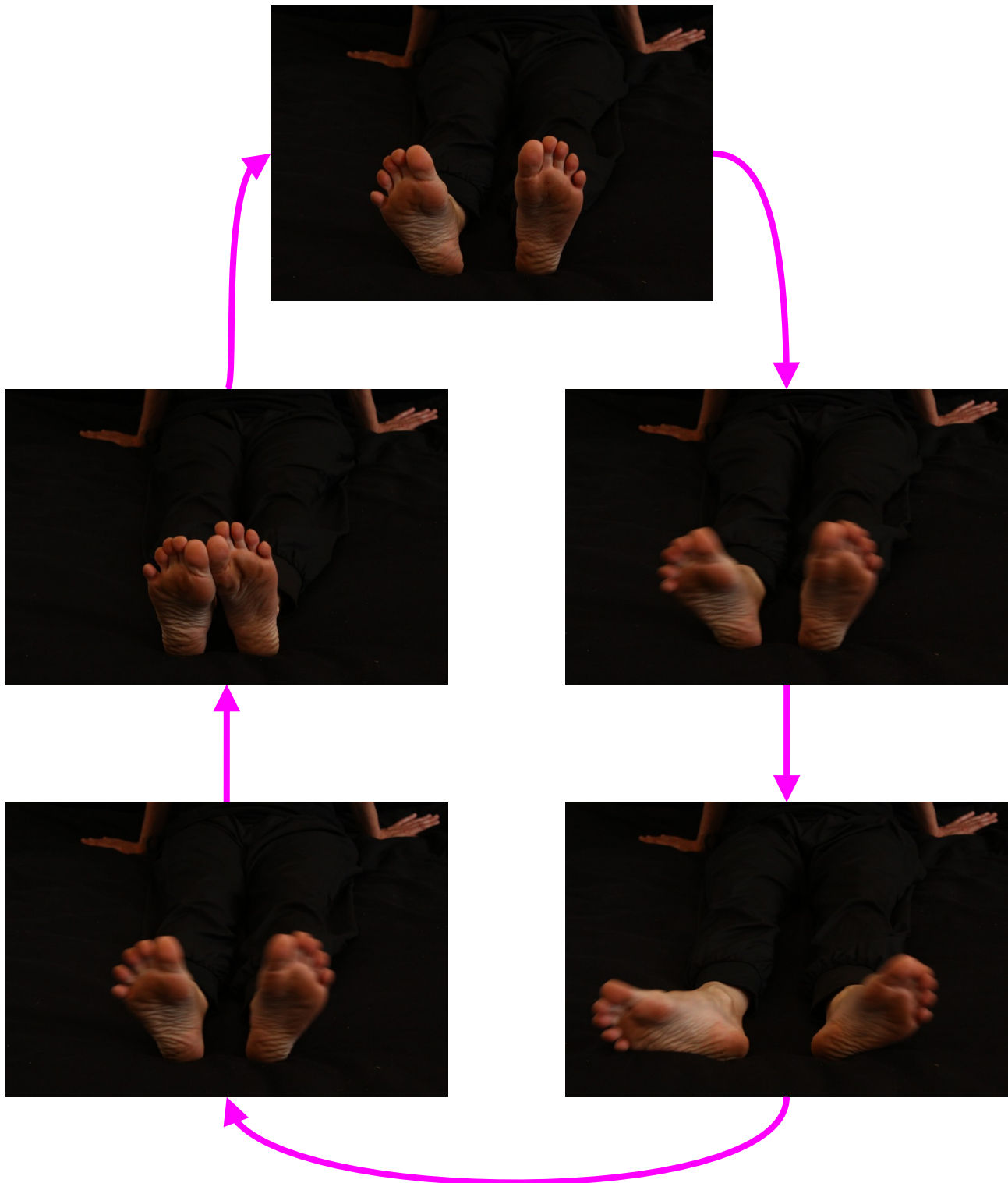
Posture spontanée, naturelle

Talons collés

Ce sont les articulations proximales des gros orteils qui se touchent.

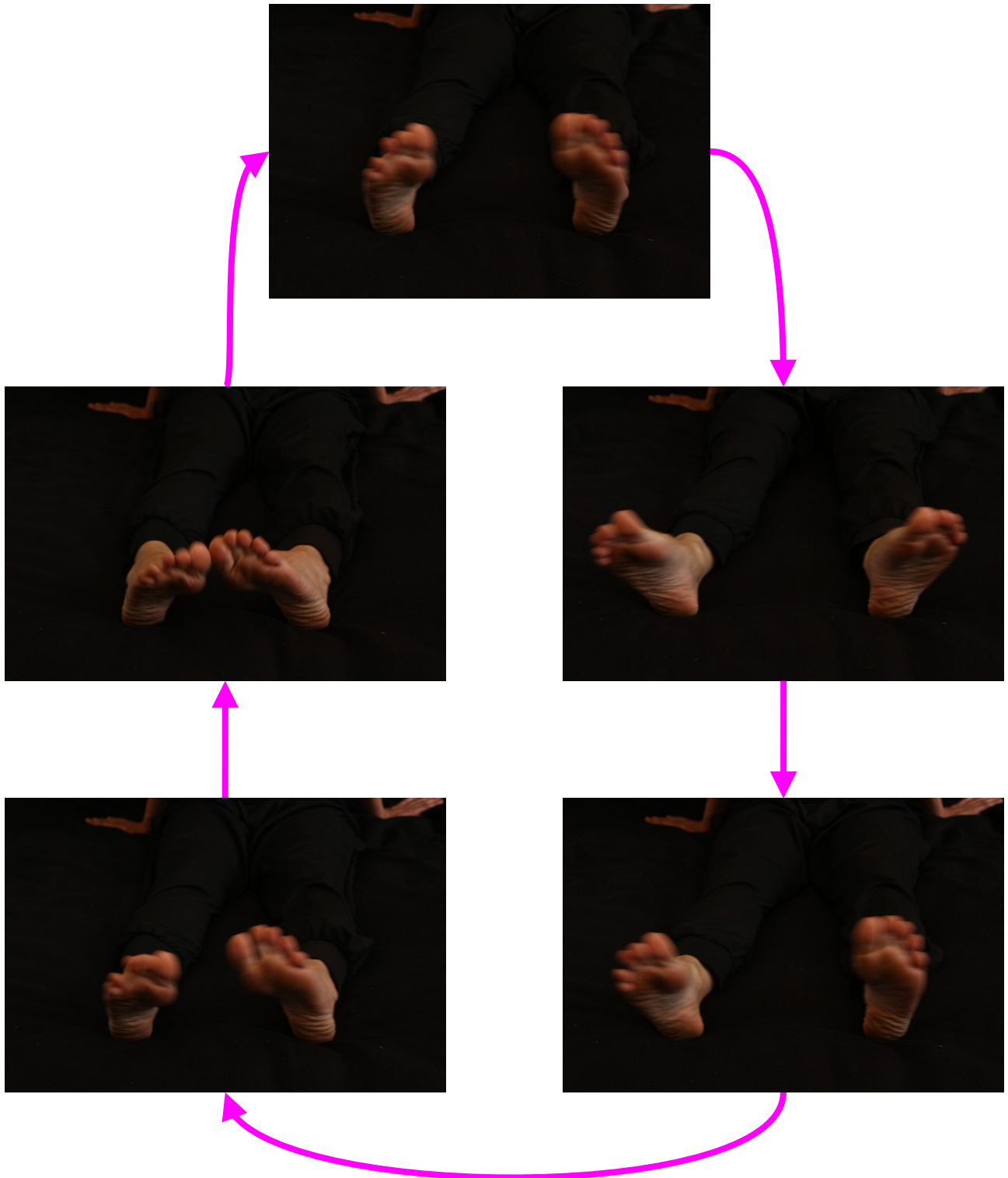


Talons séparés
Les gros orteils se touchent encore complètement.



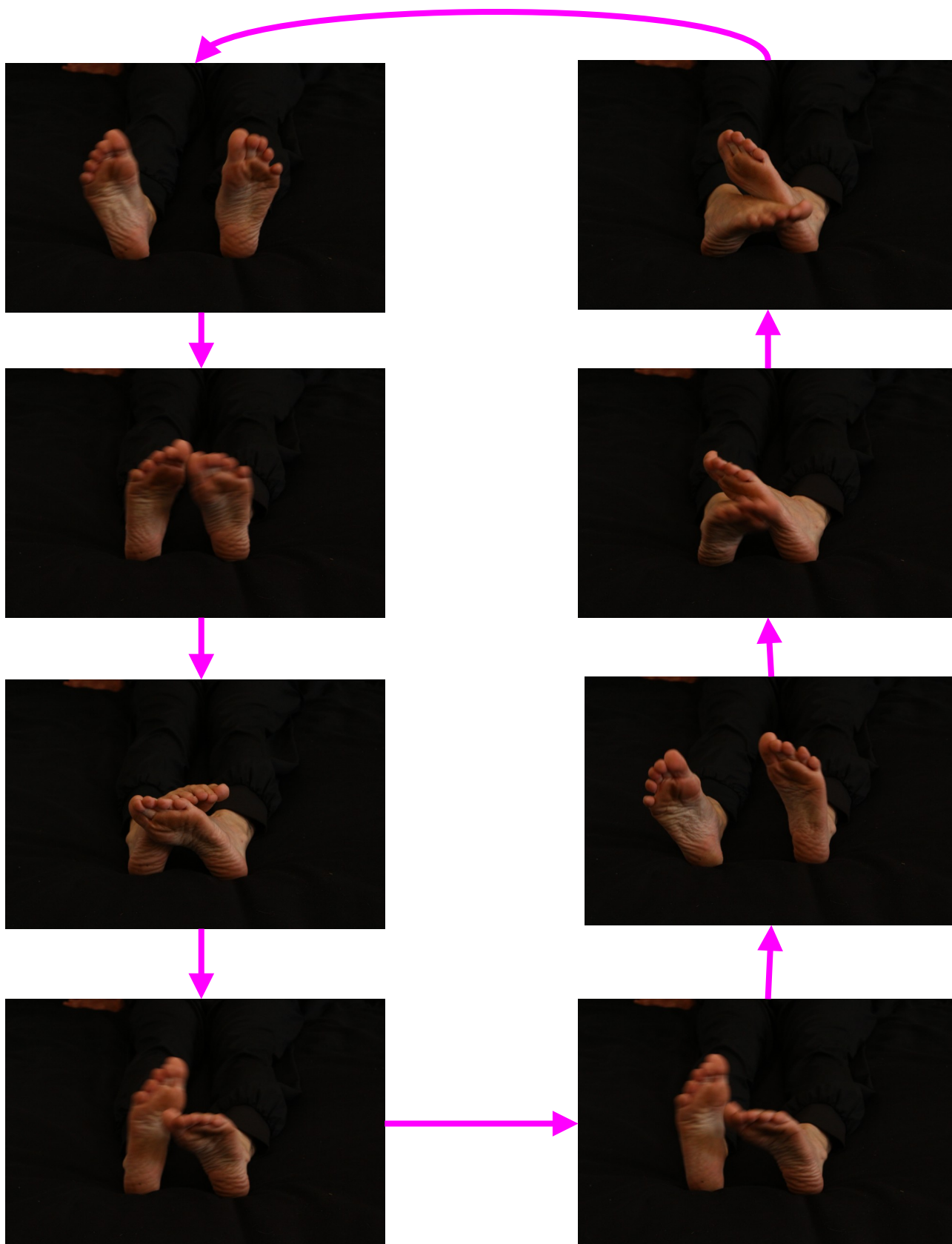
Talons séparés

Les gros orteils ne se touchent que sur le bout.



Talons séparés

Il faut viser les premier points des méridiens du rein.



Maintenant, Nadège, peux-tu présenter Païda du corps entier ?

Oui, la séquence admet de nombreuses variations, pour les photos, je vais rester assise.

Tu te souviens du cours où tu n'avais pas compris ce que nous entendions par se donner une claque ? Tu te donnais alors de petites tapettes...

Oui, j'étais surprise que les autres trouvent les endroits comme l'intérieur des cuisses douloureux !

Cette séquence est une expérience à mener ! À l'instar de la pose de ventouses, en parcourant le corps entier, on découvre des zones étonnamment douloureuses, plus chaudes ou qui rougissent intensément.

Il faut évidemment passer outre le côté un peu désagréable de se donner des baffes par séries de 10...

Je place ma respiration dans l'abdomen et voilà.

KOKYÛ

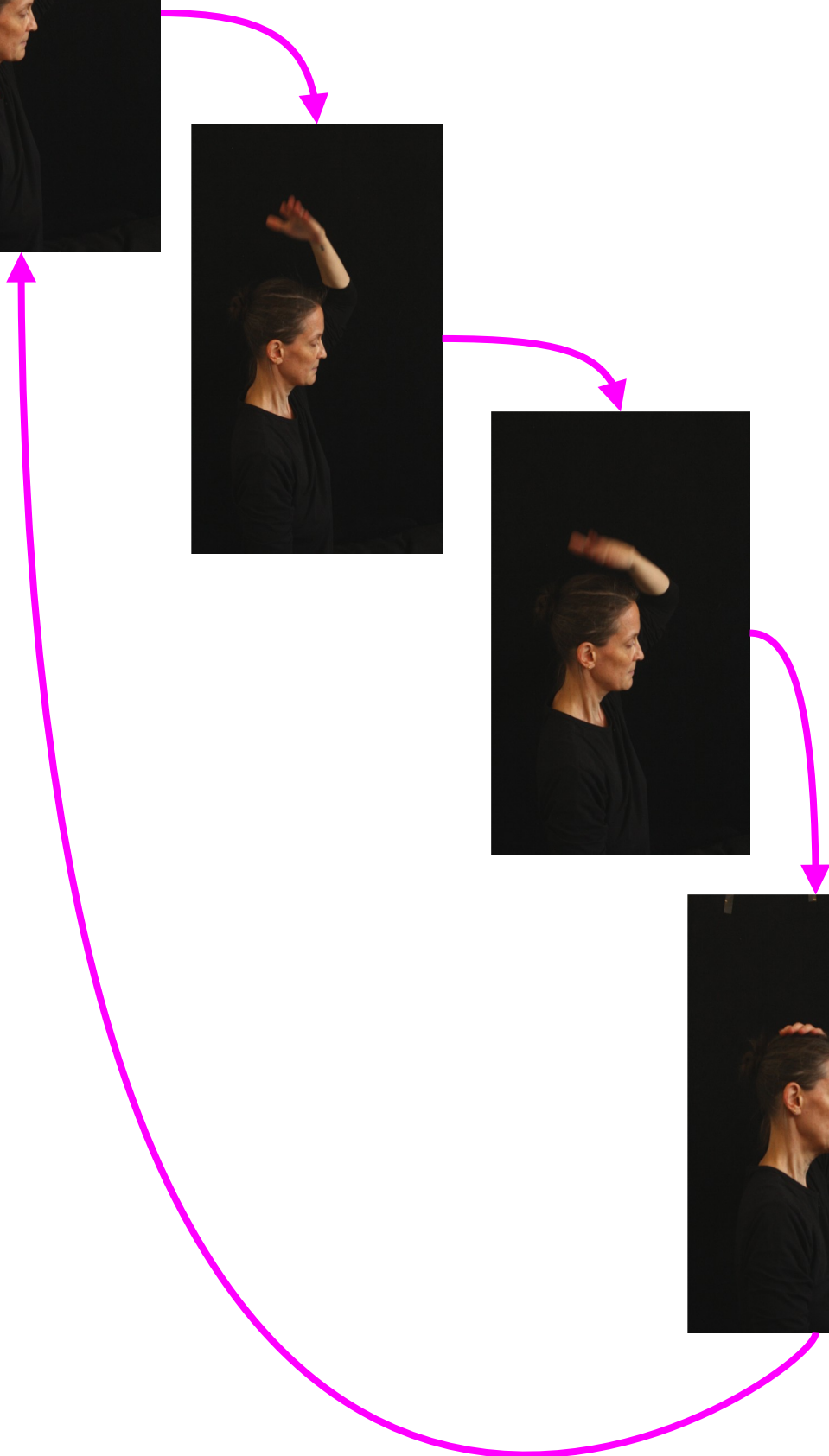
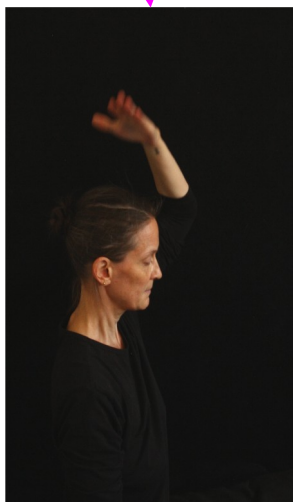
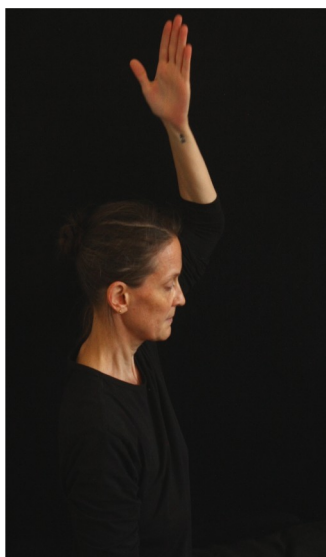
Respiration, harmonie , équilibre

叩き？

KI ?

Clac clac clac !

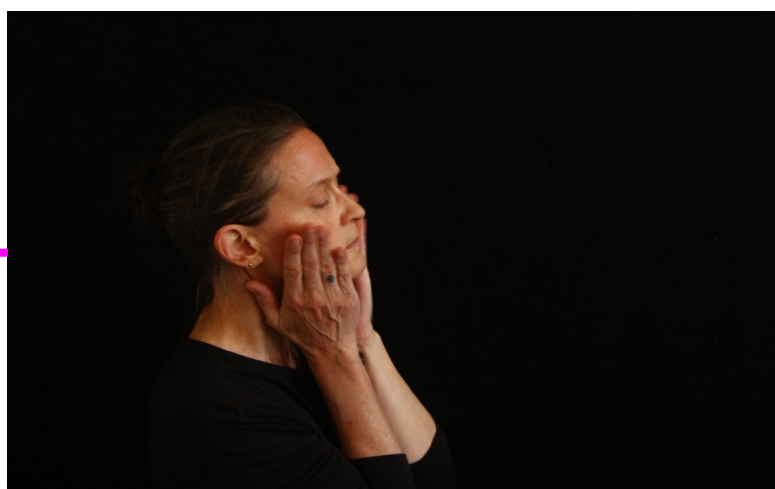
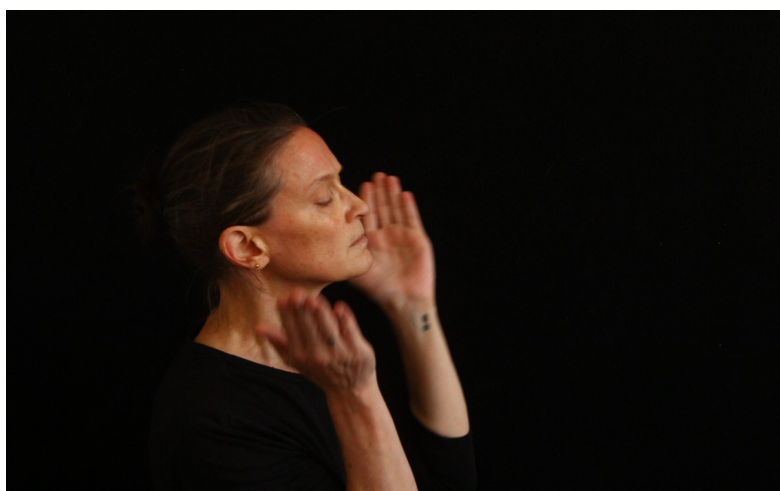
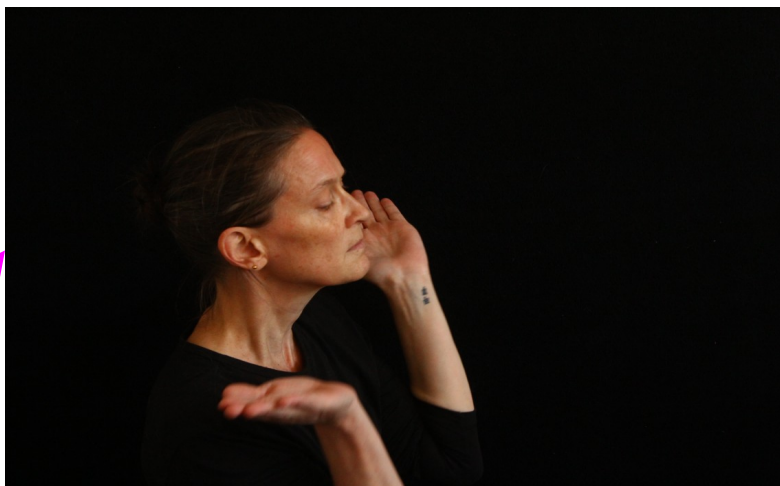
D'abord le sommet du crâne



Le front



**Les 2 joues en
même temps**





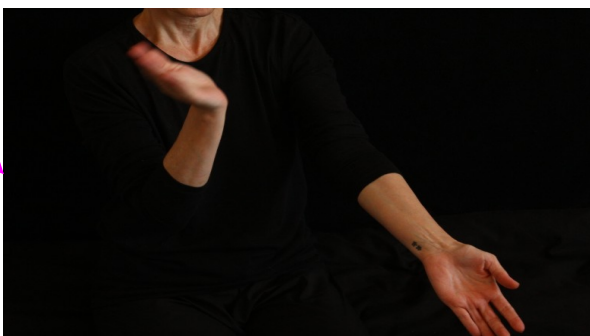
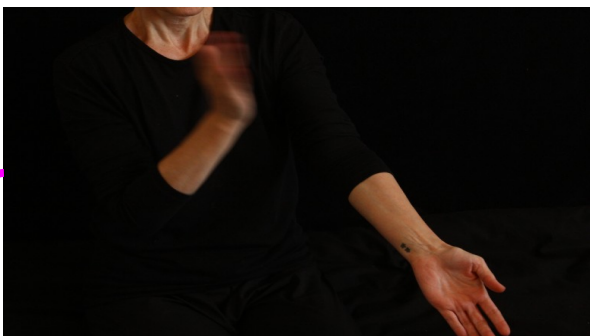
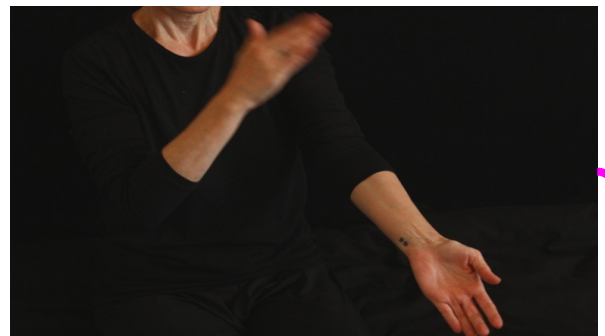
**Le creux de l'épaule
en claquant**

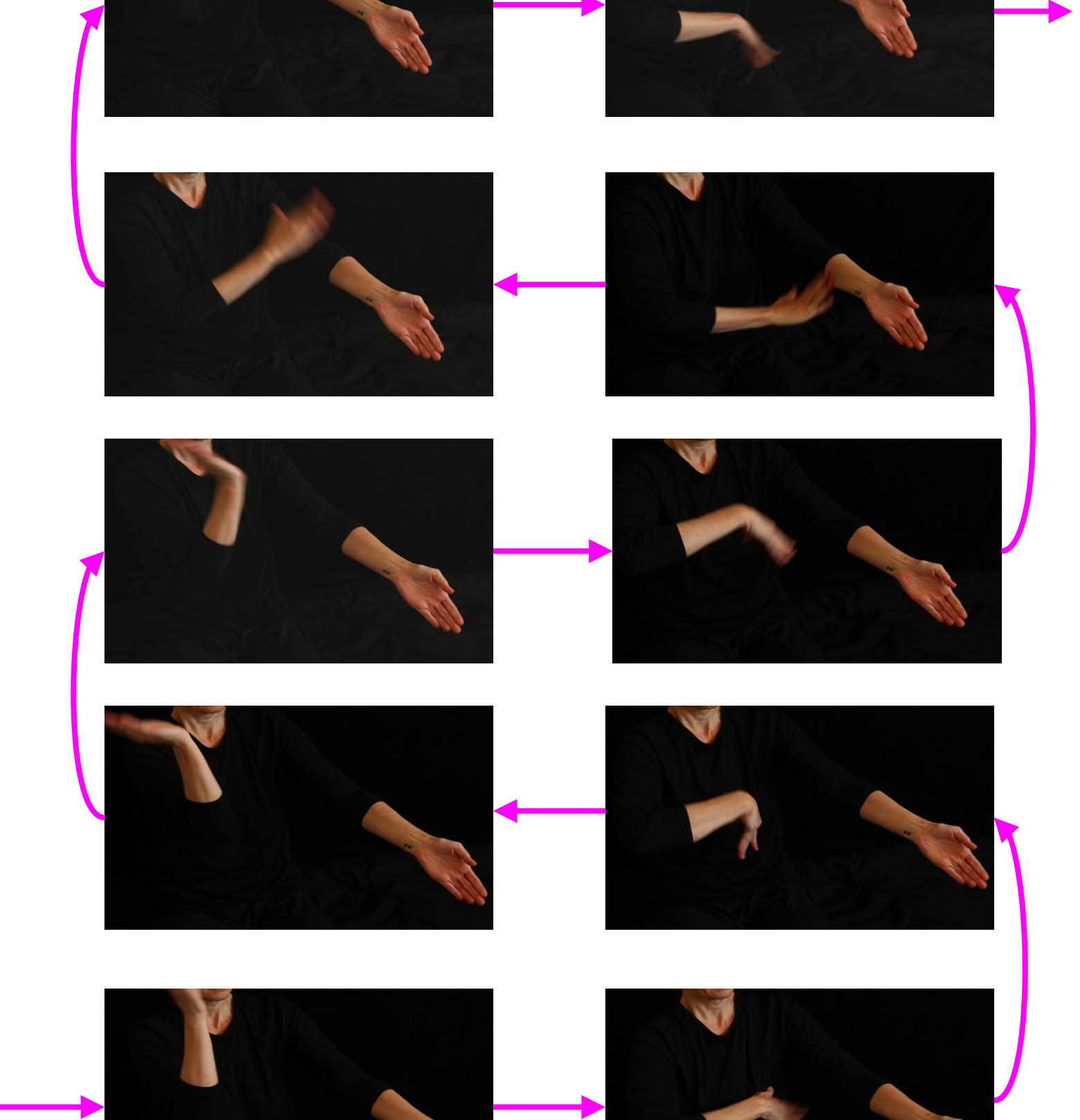
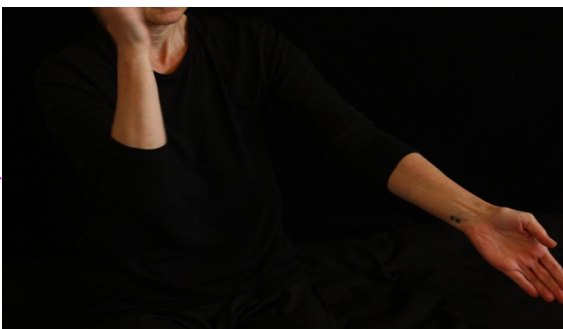
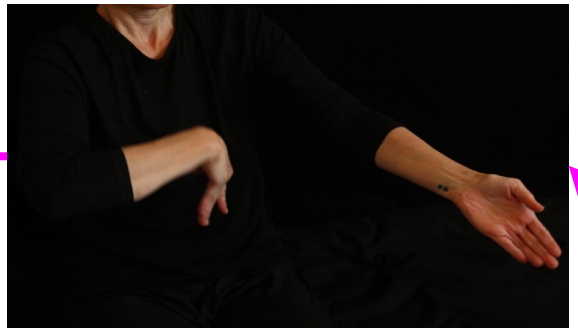
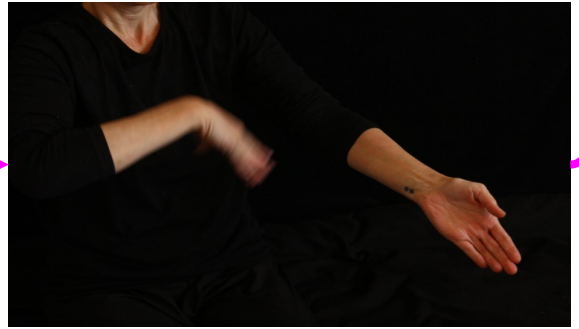
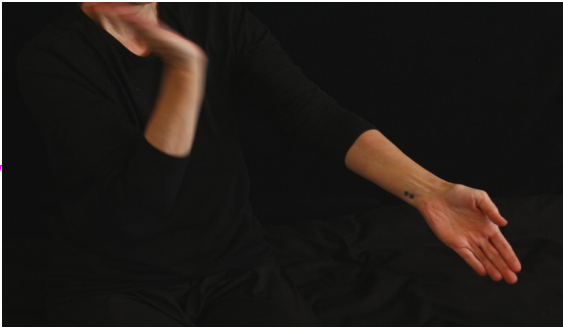
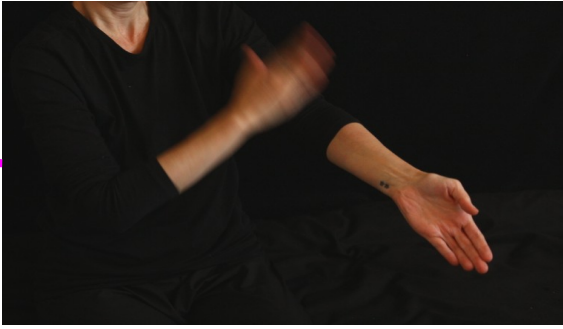
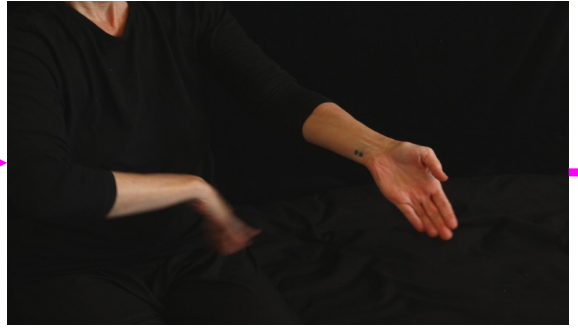
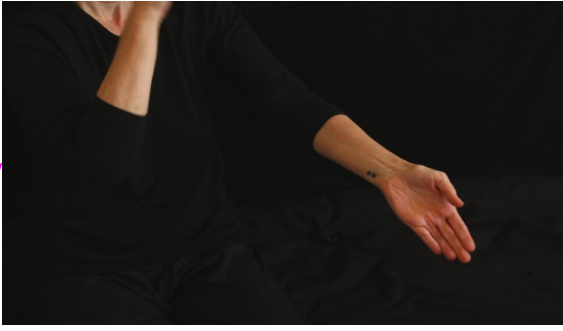


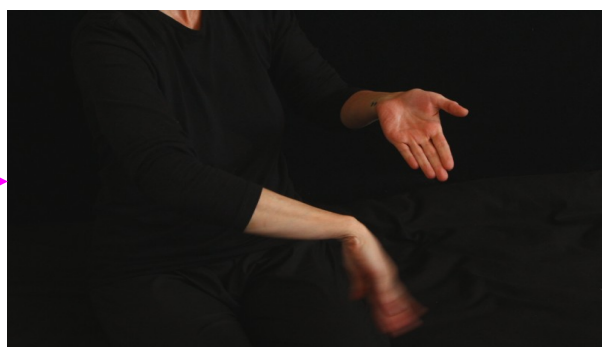
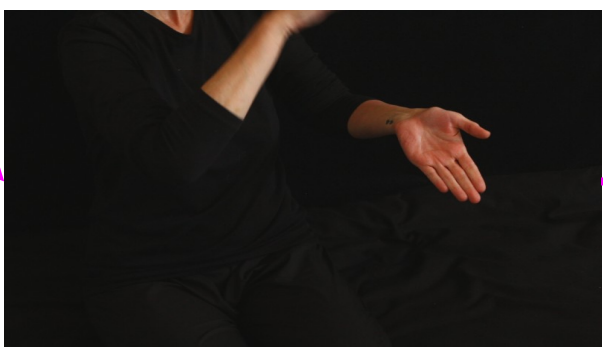
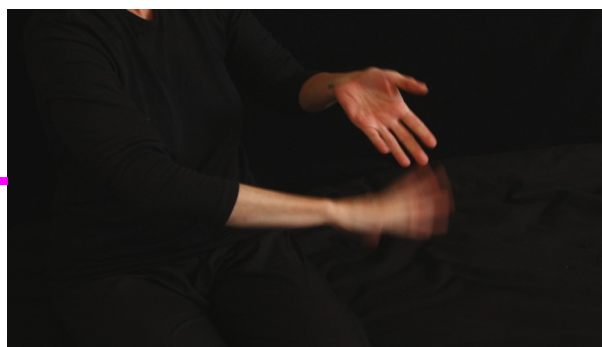
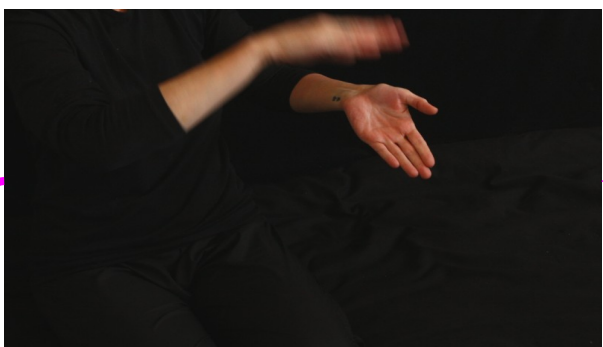
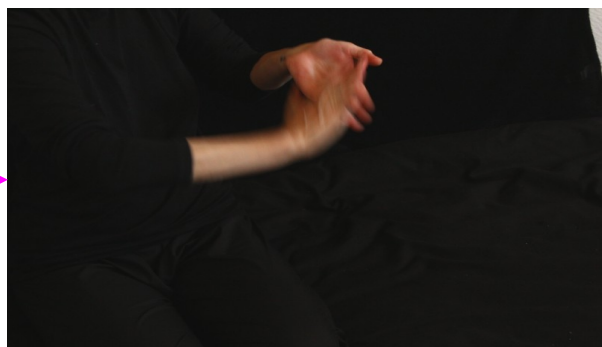
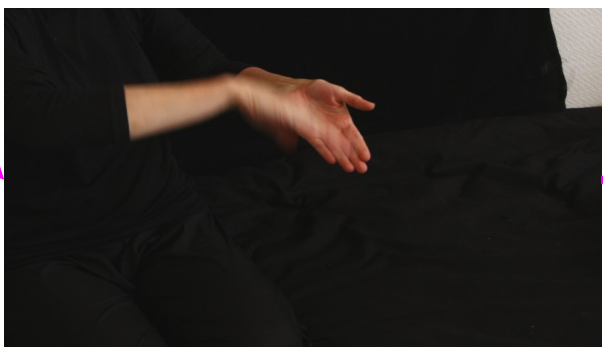
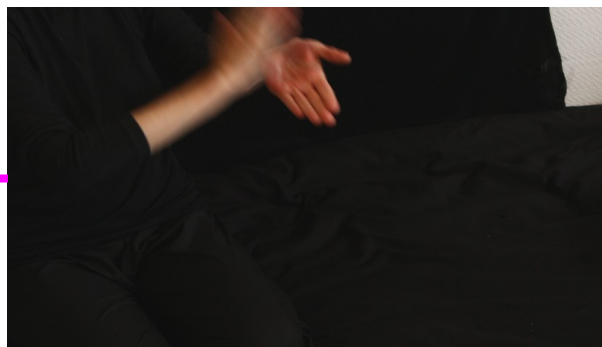
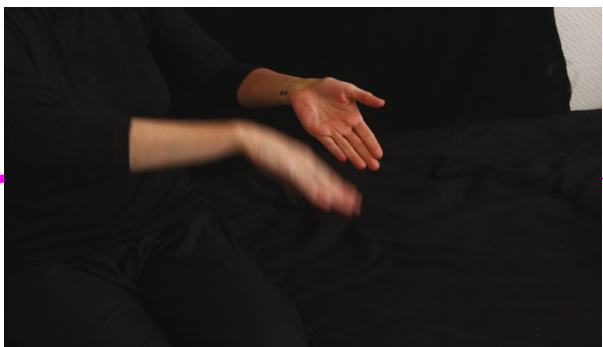
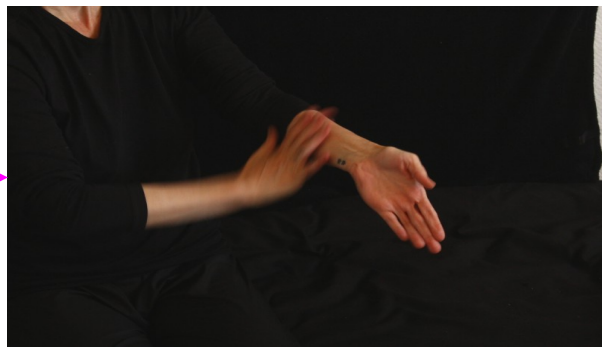
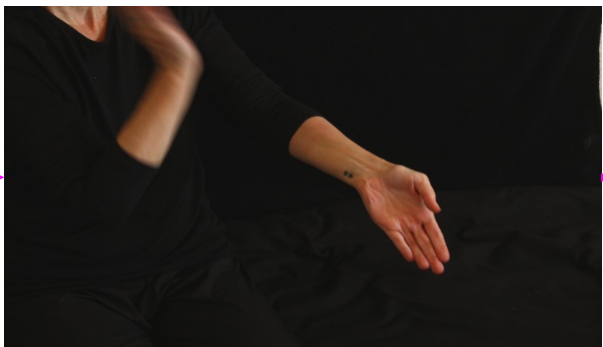
**Le creux de l'épaule
avec les bouts de
doigts**



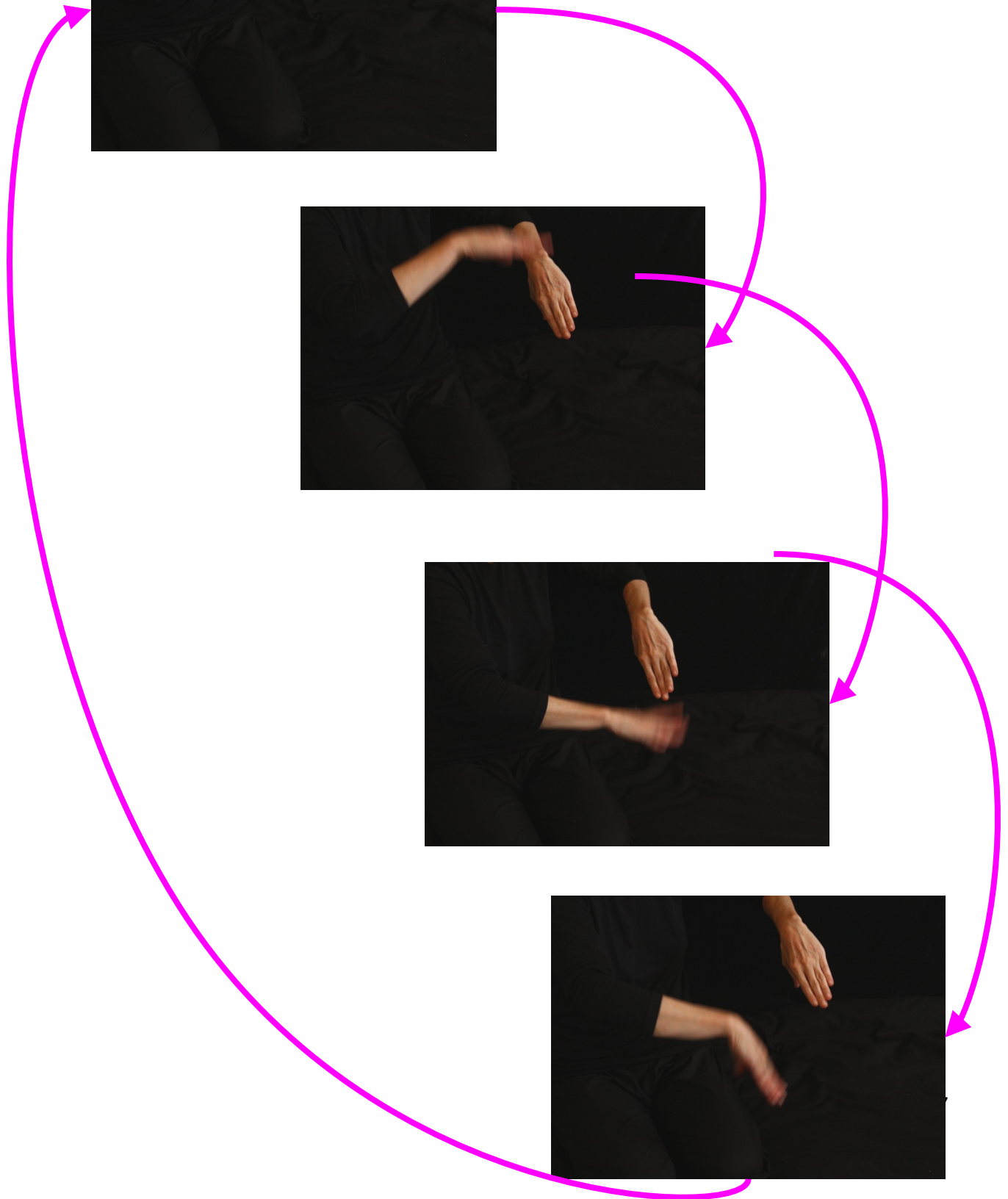
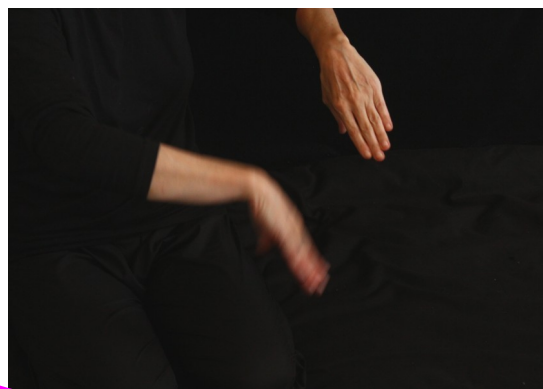
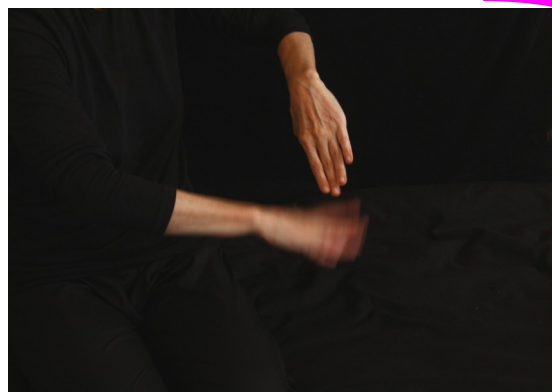
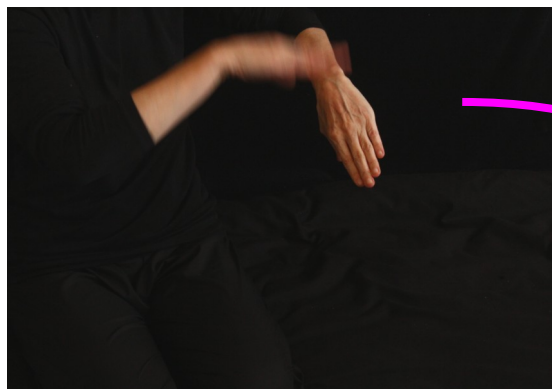
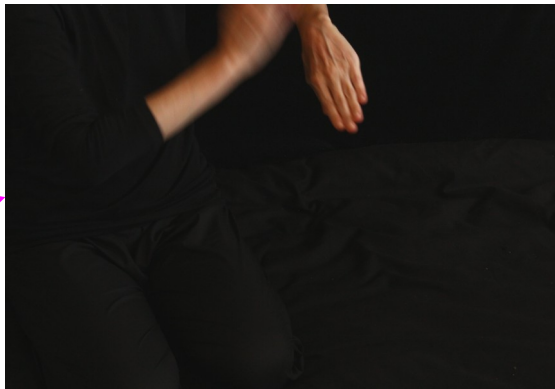
Le bras, avant-bras et la main



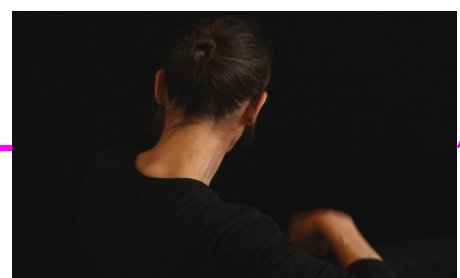
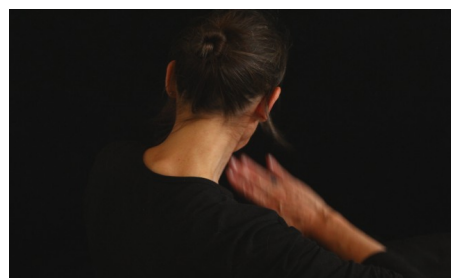
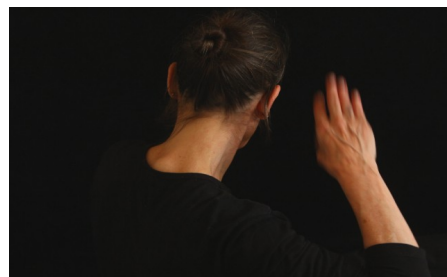
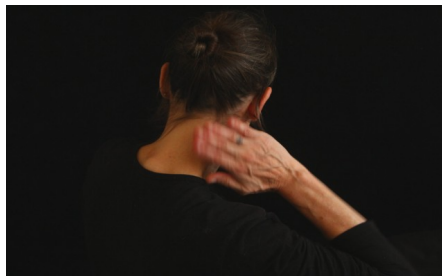
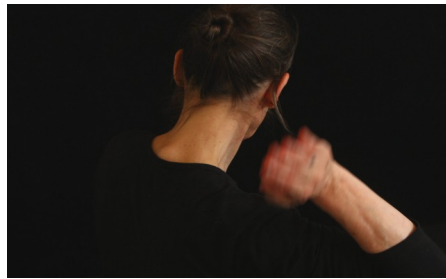
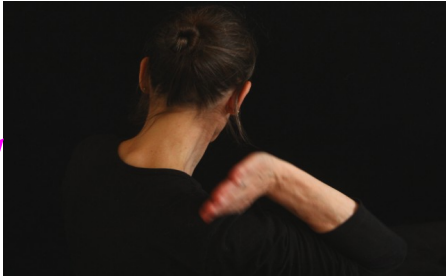


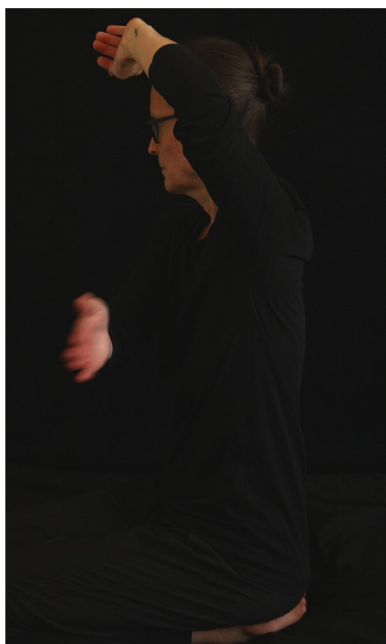


Le dos de la main

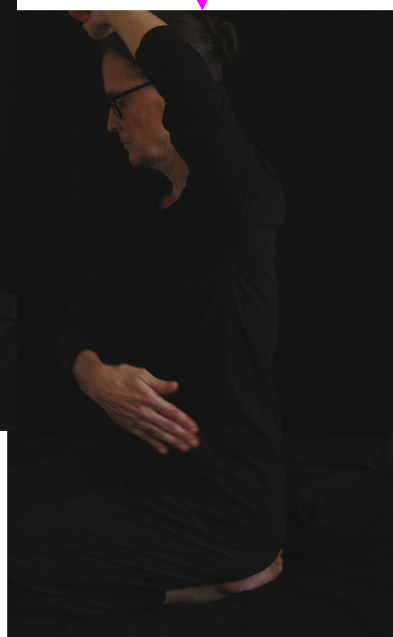
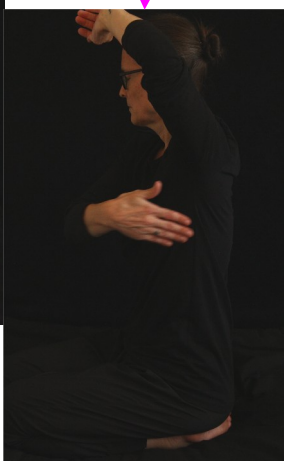


La nuque et la base du crâne

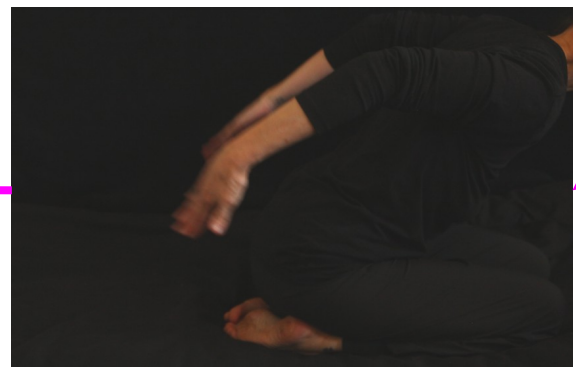
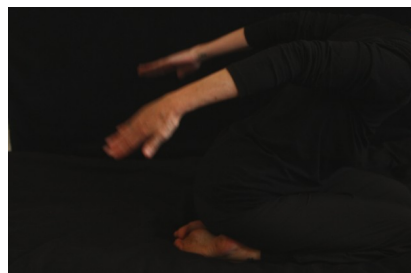
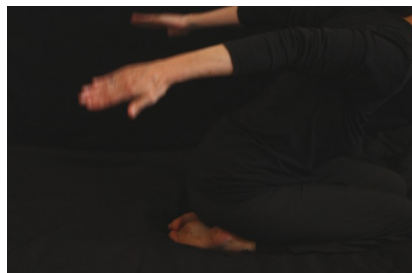
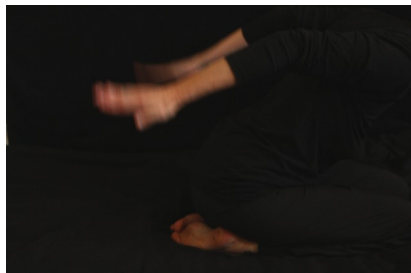
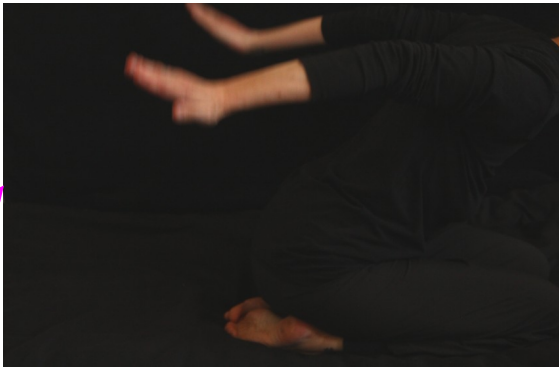


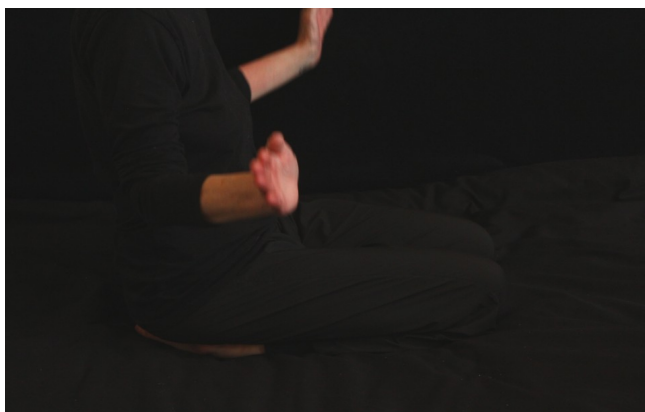


**Sous l'aisselle et
le long des côtes**

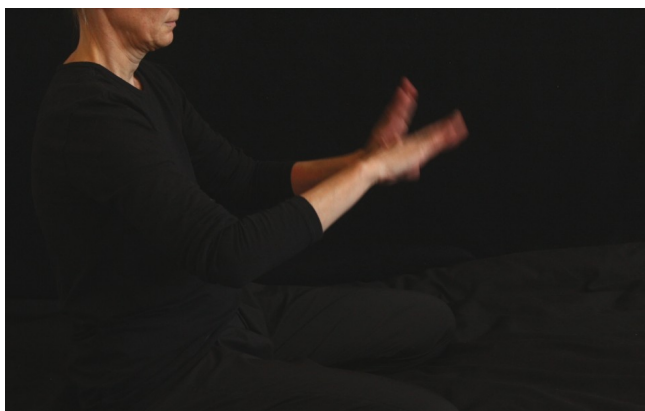


Le bas du dos et les fesses

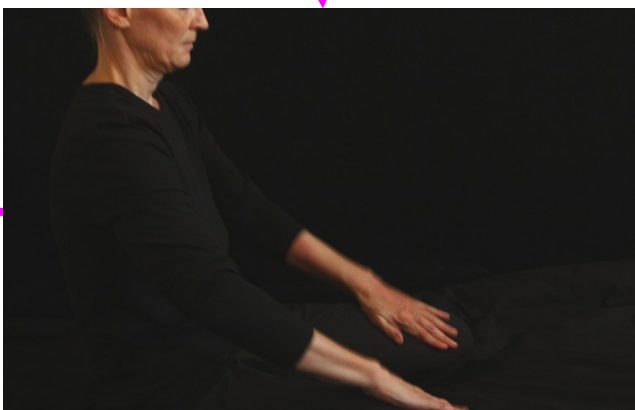




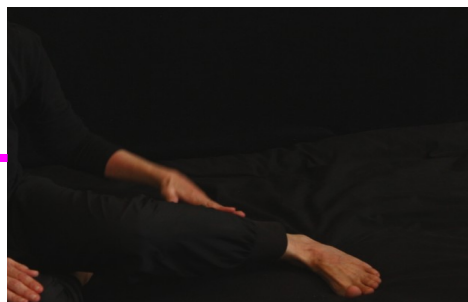
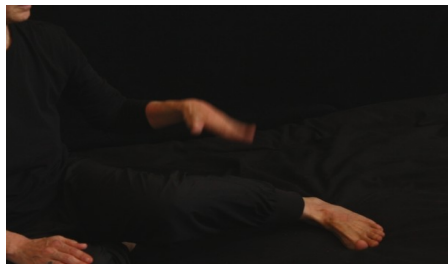
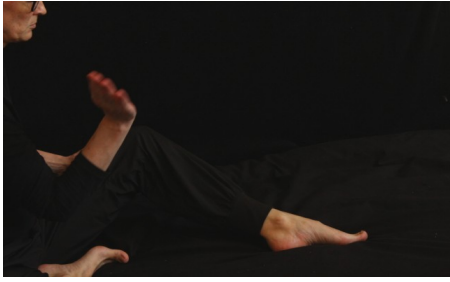
**La face externe
des cuisses**



**La face interne
des cuisses**



La face interne des mollets



La face externe des mollets

Glou glou glou !

KL ?

Tu préconises plutôt un travail sur tout le corps ?

Non, je ne préconise rien. ***Tout dépend des conditions, du désir de chacun et de ses compétences.***

Tu vas dire « réponse de Normand » mais c'est une vraie réponse et je ne botte pas en touche.

Concernant les percussions qu'on se donne à soi-même sur **l'ensemble du corps** ou qu'on donnerait à quelqu'un sur l'ensemble du corps, la base avec laquelle j'ai commencé est « **Karada tataki undô** 体叩き運動 », comme on les fait notamment dans les arts martiaux. Ce sont des techniques de percussions assez faciles (généralement poings légèrement fermés) qui admettent ou non des variations selon les styles et les pratiquants et selon la nature de leur recherche.

Tu vois ici une photo du fondateur de l'**aikidô** 合気道 en train de l'exécuter avec bonheur.

合
気
道



Quand ça fait partie d'une préparation (jumbi undô), ça peut être considéré tout simplement comme un échauffement, un rituel.

En revanche, si tu fais suivre de « **otekabi** » 雄叫び et d'un Kiai, (dans une espèce d'autosuggestion forte et d'un cri), après la percussion de l'ensemble du corps, où le corps est comme un tambour dans lequel on accumule une force et vitalité à force de le faire vibrer, il s'agit d'autosuggestion, pour te préparer comme tu partirais au combat. Généralement, on entrelace les doigts et on crie, tu vois, là, c'est un peu différent d'une pratique de santé et c'est ce qu'utilisaient les maîtres comme ô sensei Ueshiba et Tamura shihan, pour ne citer qu'eux.

otekabi
雄叫び

est traduit souvent par « **cri de guerre, rugissement** » mais dans les propos du fondateur de l'aikidô, il s'agit en fait de chasser les démons intérieurs, d'une forme de purification.

Quand il s'agit d'une recherche un peu plus libre et bien, en fait, on peut varier toutes les rythmiques et les positions de mains, l'intensité aussi, comme quand on utilise la percussion pour faire circuler une onde à travers le corps.

Généralement, quand on pratique les Karada tataki sur soi, on part de la tête pour aller vers les pieds, on descend. Et dans la plupart des massages, et notamment chinois, lorsqu'on fait un massage Qigong de base, là aussi on va du haut vers le bas et on va du centre vers l'extérieur, on disperse toujours.

Mais on peut l'utiliser dans une recherche plus personnelle, où l'on ne s'encombre pas de théorie Taoïste de cinq éléments, de méridiens, etc. La pratique est alors plus créatrice, plus « tranquille ». Tu trouves ce qui conviendrait plus à ta sensibilité du moment, sans écouter de préceptes. Mais entend bien, ***ce n'est ni supérieur ni inférieur mais bien une orientation différente.***

Dans les séances individuelles d'IPSM, je n'utilise jamais de percussions sur l'ensemble du corps. Si je souhaite par exemple détendre la personne, je cherche plutôt quelles positions, quels bercements, quels mots la toucheraient rapidement.

Il s'agit toujours pour moi de découvrir comment la personne bouge, respire, pense, s'adapte. Alors, si dans une séance j'envoie des percussions, ce sera pour en constater d'abord et, sans à priori, ce que la personne ressent, ce qu'elle en pense et quelles sont les réactions locales ou globales ainsi que toutes manifestations neurovégétatives / réflexes.

KI ?

ポツポツ

UDE FURI UNDÔ

腕振り運動

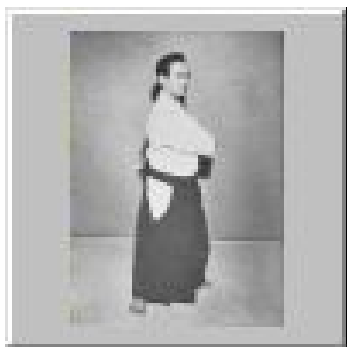
Mouvements de vague/ondulatoires des bras

Nous ne mentionnons ici que l'aspect percussif de ce type de mouvements. Son étude mériterait cependant un long développement.

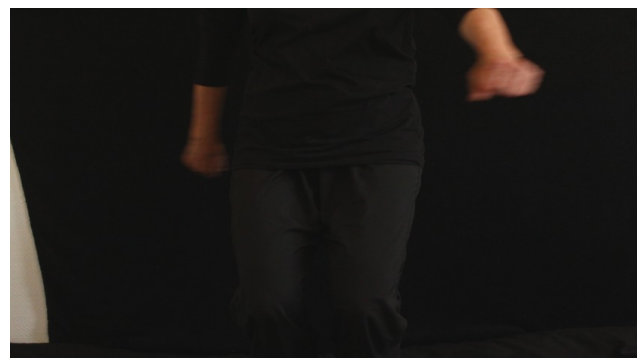
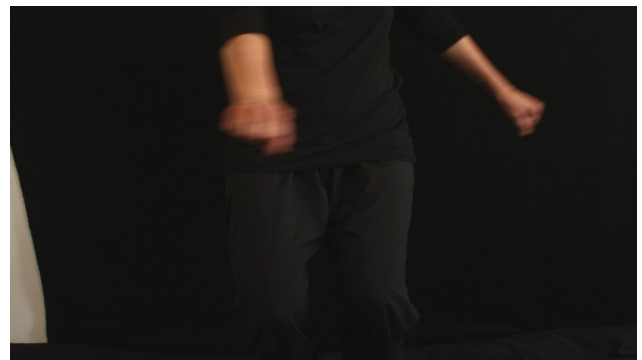
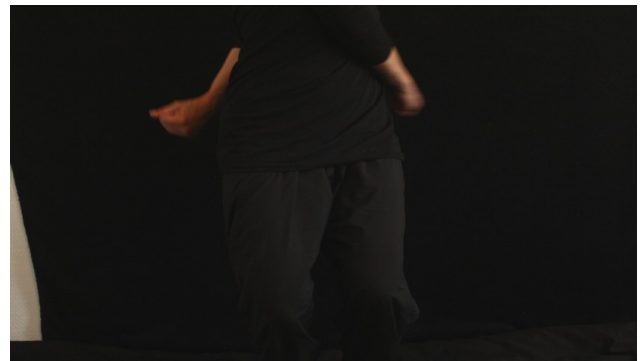
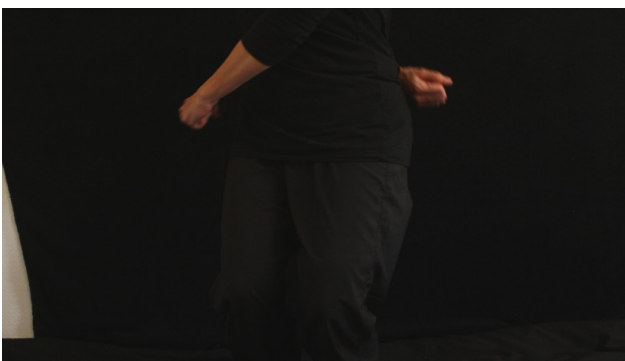
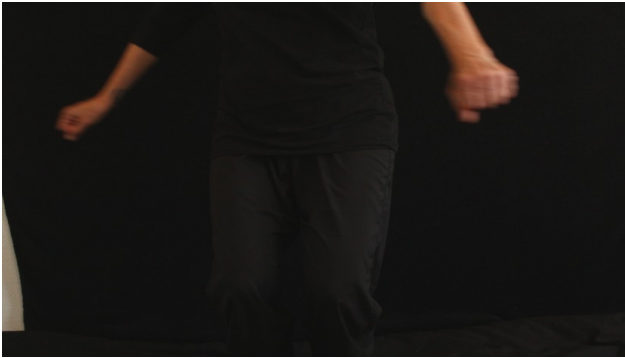
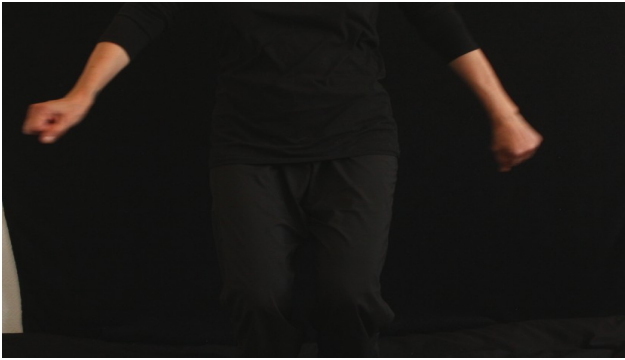
Vous retrouverez notre enseignements sur les AIKI TAISÔ 合気体操 et exercices japonais de santé dans les cours, notes de cours et ouvrages des éditions Sans forme ni chemin.

Vous retrouverez aussi des mouvements similaires dans le qigong du cœur du daoyin yangshen gong.

Vous pouvez aussi consulter avec profit le livre AIKIDÔ de Tamura Shihan.



Koichi TOHEI Sensei



Ici, ce sont les poings fermés qui viennent percuter l'iliaque devant et derrière. Vous pourrez expérimenter d'autres cibles ainsi que d'autres formes de mains.

Peux-tu dire quelques mots sur yamabiko 山彦 et hyoshi 拍子 ?

Par exemple, dans le cadre d'un dojo ou dans un cours d'IPSM, on va essayer d'entrer dans une rythmique particulière et même tenter de syntoniser avec le partenaire. C'est-à-dire : quand on frappe quelqu'un, une partie de la frappe va rebondir sur la personne, une autre sera absorbée par son corps et le vôtre.

Dans tous les cas, les différents tissus du corps de la personne vont répondre à cela. C'est en ressentant cette réponse que tu peux trouver le (les) bon(s) rythme(s).



Quand on envoie un petit coup, une petite tape, un tapotement ou une claque, n'importe quelle technique pour essayer de faire du bien, ***on écoute d'abord la réponse, l'écho de l'autre.***

Après, s'installe un rythme qui est celui du corps de la personne à ce moment-là, ou de la partie du corps de la personne à ce moment-là.

Chaque partie du corps peut résonner différemment et peut résonner sur différents rythmes.

Et c'est encore un peu plus complexe que ça, parce que s'il s'agit de syntonisation, ça veut dire qu'à un moment, les deux corps se répondent, donc forcément, le rythme qui va s'installer, plus ou moins rapide, (parce que plusieurs rythmes peuvent s'accorder), ***ça va être un rythme qui est une espèce d'accord entre les deux personnes : ni tien, ni sien.***

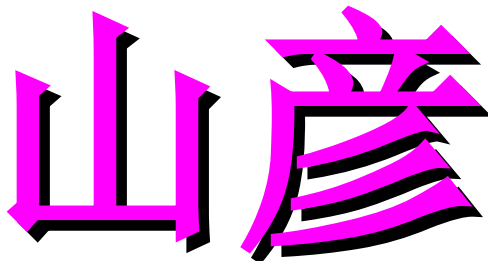
C'est particulièrement difficile à faire, ça fait parfois toute la différence, entre quelqu'un qui connaîtrait plein de techniques et qui les appliquerait, et quelqu'un qui a cette recherche là de rythmique et de mise en relation, parce qu'il connaît intimement ce qu'est l'écho.



Il y a de nombreux poèmes du fondateur de l'aïkidô qui prennent pour image **YAMABIKO** et disent que ton esprit et celui du partenaire est en communion mais, le plus souvent, il s'agit de se laisser guider par des puissances qui ne sont pas les nôtres, Yamabiko et hibiki 響き nous emmèneraient dans des considérations philosophiques et ésotériques que je n'ai pas à développer ici.

Dans ce cas on l'écrit avec ces idéogrammes :

Yamabiko



L'écho, L'écho de la montagne
Le dieu de la montagne

Il faut retenir l'importance des concepts hyoshi 拍子 et Yamabiko 山彦 et les mettre en œuvre le plus souvent possible. L'idée d'un écho, d'une réponse spontanée, immédiate, implique un état de réceptivité tout particulier : détaché de l'urgence comme de l'envie d'imposer un mouvement et rythme.

Quand tu poses une question (gestuelle dans ce cas), tu te mets en condition pour écouter la réponse. Il y a toujours une réponse et cette réponse-là m'indique quoi faire, ***le dialogue s'installe.***

C'est une notion fondamentale dans l'étude.

Ce sont des notions d'ailleurs si importante que je te prédis que nous les recroiserons au cours de cette conversation.

**« Lorsque vous vous inclinez profondément devant
l'univers,
il s'incline en retour ;
lorsque vous prononcez le nom de Dieu,
il résonne en vous. »**

Morihei Ueshiba

Qu'est-ce que Musubi ?

C'est une notion importante, encore une façon de souligner l'importance du lien qu'on établit avec la personne. Les aikidoka sont normalement coutumiers du concept : **Aïki musubi, Ki musubi, kimusubi no tachi, etc.** Musubi, en aikido, c'est quand les intentions, les respirations se lient, qu'on agit comme si on ne faisait qu'un (certains disent l'énergie, mais bon, tu sais que moi je pense qu'on est sur des œufs quand on utilise à tort et à travers le mot énergie).

Musubi signifie que tu dois créer un lien, tu dois te relier à la personne, avec vigueur et une grande sincérité. Le lien établi ne doit pas être lâche. Mais tu le romps quand tu le souhaites. Le nœud est serré, pas du tout élastique mais reste fragile et sensible à la déconcentration, aux manifestations égotiques ou perturbations de rythmes.

Bref, qualifiant une connexion, physique, émotionnelle, sentimentale ou spirituelle, musubi est un concept à incarner et qui prend place aussi dans l'étude et l'utilisation des tataki.



Tu as bien dit il y a quelques minutes ... « tu poses une question gestuelle » ?

Oui un truc du genre.

Tu sais à présent que j'ai à cœur de réhabiliter la question contre l'interrogation...(Celui qui interroge connaît et attend la réponse, c'est la négation du questionnement)

L'étonnement et le questionnement sont centraux dans toute la démarche.

En effet, j'affirme qu'entrer en contact par le verbe, le toucher ou le regard c'est comme poser une **question 問**.

Je ne sais pas ce qui me sera répondu ni sur quel mode cette réponse sera donné... en tout cas, j'essaie de me mettre dans l'état d'esprit d'ouverture, prêt à accueillir les réponses et non-réponses de mon interlocuteur.

Aux échecs, attaquer une pièce c'est lui poser une question ou plutôt questionner le joueur et sa stratégie.

Les artistes martiaux font cela : tu lances un regard, une attaque, tu sors une arme ou tu changes simplement ta posture, ta tension intérieure ou l'intervalle entre toi et le partenaire... et... tu agis en fonction de la réaction (**réponse 答**) du partenaire.

C'est un véritable dialogue qui se met en place.

Et bien oui, une séance de tataki bien menée est un dialogue fait de questions.

Mondô

問答

Questions et réponses, dialogue

Faire tataki permet de détendre la personne ?

Nicolas :

Cette idée de détente peut sembler bizarre parce que si tu t'imagines taper, claquer quelqu'un, tu te dis plus probablement « ça fait mal », mais quand la même percussion arrive par répétition, ça ne fait plus mal, notamment à cause du rebond. Il faut donc en faire l'expérience, il y a un relâchement pendant les percussions quand on trouve un rythme.

Par contre, si tu ne trouves pas de rythme quand tu tapes, ça peut être très désagréable.

Je ne percute pas si cela provoque de la douleur, alors que dans les arts martiaux oui. Mais dans un cadre d'apprentissage IPSM, je ne le ferai pas, je m'y refuse car je veux avant tout (comme je ne cesse de le rappeler) que les personnes n'engramme pas que la douleur est source de mieux être.

Si j'arrive à trouver un rythme et que ça enlève la douleur ou plutôt l'inconfort disparaît, oui je le fais (avec l'accord du receveur) mais si la douleur reste, non.

Nadège :

Je demande préalablement au patient s'il est d'accord ou non pour recevoir des tataki. Quand le patient me dit que ça lui fait mal et/ou que ce n'est pas/plus ce qu'il souhaite, j'arrête les percussions. Certains patients me demandent au contraire de ressentir de la douleur, que ce soit par le biais des tataki ou des pressions sur son corps que je pourrais faire. Dans ce cas, je continue.

Je dispense également des séances spécifiques où je pratique uniquement les tataki.

Peut-on pratiquer des percussions sur une zone douloureuse ?

Nicolas :

Sur des zones douloureuses, Les tataki deviennent un traitement – et ça, c'est le travail d'un thérapeute, moi je ne fais pas.

Et oui, tu pourrais utiliser des tataki sur des endroits douloureux/inconfortables, tout comme tu peux presser, masser, pétrir, etc. mais pas sans un avis médical.

Ceci dit, que la personne garde ou non de la douleur, il arrive aussi que la détente intervienne après la séance.

Et c'est là où, souvent, je ne suis pas d'accord avec ce qui est écrit et dit un peu partout, et ce que j'ai eu tendance à enseigner avant : « faire des percussions en fin de séance dynamise le receveur ».

Dans beaucoup de techniques, on prétend qu'on fait des percussions à la fin d'une séance pour dynamiser.

Mais la réalité c'est que chaque fois que je fais ça à quelqu'un, ça le calme.

Et donc, je pense qu'une des premières choses que l'on doit chercher, pour savoir si on a donné quelque chose de bien à la personne quelque soit le chemin c'est : « Est-ce que ça détend ? » et non « Est-ce que cela dynamise ? ».

Pire, ***il faut arrêter de tordre la réalité pour coller à l'enseignement qu'on aurait reçu.*** Dire au patient ou élève qu'il va être dynamisé ou lui affirmer qu'il l'est alors qu'il se sent quasi « groggy ».

Si on cherche à dynamiser, à mon avis, ce qu'il faut faire c'est demander la participation de la personne, par exemple :

- en lui demandant d'amener sa respiration là où les tataki sont appliqués,
- en lui demandant de les accompagner avec un son,
- en lui demandant d'amplifier les mouvements de son corps induits par les percussions elles-mêmes.

Là, on obtient une dynamisation. Ça devient une espèce de danse dans laquelle la personne est actrice, elle n'est plus passive.

Enfin, il suffit de ne pas faire durer les percussions ou d'en casser le rythme pour que ça réveille (c'est juste la brisure de rythme qui fait cet effet, comme quand tu changes le ton de ta voix en cours, ça réveille tes élèves, non ?).

Ce qui est marquant quand tu pratiques, c'est une forme de concentration intense et à la fois de la détente. Crois-tu qu'il faille entrer dans une espèce d'état second pour cette pratique ?

Nous pouvons reprendre l'exemple de Karada Tataki Undo, (évoqué quelques pages plus tôt). Dans cette pratique, on peut prétendre aller jusqu'à cette forme d'auto-suggestion qui peut s'apparenter à une transe.

Tu sais que, dans mon enseignement, les états et niveaux de conscience ont une place des plus importantes.

Je disais notamment dans le livre « réapprendre à dormir avec l'IPSM » qu'il faut, pour être en bonne santé, passer tout au long des 24h de la journée par tout un continuum de niveau de conscience. Les niveaux étant caractérisés par des trains d'ondes spécifiques. ***Savoir passer d'un niveaux de conscience à l'autre avec aisance est un axe important de la recherche IPSM comme martiale.*** Je crois que c'est ce qui me fascinait le plus chez Tamura shihan, cette capacité à basculer d'un niveau à l'autre en une seconde.

C'est vrai que si on répète longtemps un geste de percussions, si on arrive à l'installer sur soi ou sur quelqu'un d'autre, ça peut réellement faire entrer dans état hypnotique.

Un peu comme quand on fait marcher des gens au pas, on met une musique avec plein de basses, avec des tambours, ça les met dans des états seconds.

Ça peut s'obtenir à travers Tataki, de façon pas très longue parce que c'est toujours un peu fatigant quand même à se donner ou à donner.

Alors la question est : quel niveau de conscience vises-tu ?

Si tu veux une transe dynamique (ortho-sympathique), il faudra sûrement adjoindre des respirations intenses aux percussions. Si tu veux aller vers le sommeil ou amener quelqu'un en zone hypnagogique, il faut que les percussions s'assimilent à des bercements et des vibrations ressenties comme un bruit blanc ou rose. Et là, il faudrait probablement préférer Furi Undo (vibrations) à tataki..

Toujours est-il que ça peut t'amener vers le sommeil, où tu vas continuer à voyager entre des états et niveaux de conscience différents (cf. livre « Réapprendre à dormir avec l'IPSM »).

Pas besoin d'être un maître et d'entrer dans des états seconds pour pratiquer mais, quand même ! Les tataki se révèlent être des outils fantastiques de découverte et de mieux-être, non ?

Tu souhaitais aborder « Koppô », une autre notion issue des budô j'imagine ?

Tu imagines super bien !

Dans le cadre des budô comme de la recherche d'intégration psycho-sensori-motrice, on a un gros travail sur le squelette en plus du système nerveux.

Je désigne par **Koppô 骨法** ou **koppô jutsu 骨法術**, les techniques avancées qui agissent sur la structure squelettique quel que soit le cadre d'étude. Moshe Feldenkrais n'avait de cesse d'enseigner que c'est au squelette d'assurer la fonction anti-gravitaire et pas aux muscles. C'est une exagération mais l'image est juste ! Pour faire simple, l'idée c'est que notre squelette est fondamental, pas seulement dans le sens où il représente la structure de soutien. Si on le stimule, il devient facteur de bonne santé. En cela, **la marche**, les marches, sont comme l'écrit Norman DOIDGE « **une panacée** ». Il y a beaucoup de choses à en dire, d'ailleurs je vais te faire un schéma récapitulatif. On sait que c'est un vrai tissu vivant. La vitalité des os, c'est quelque chose d'essentiel dont il faut prendre conscience.

Il faut donc stimuler le squelette pour être en bonne santé... Je pense que ***c'est une piste que tu ne dois d'ailleurs pas négliger comme tout ceux qui seraient atteints d'une forme ou d'une autre de sarcopénie.*** En effet, la fonte musculaire est étroitement corrélée à la perte de masse osseuse et donc de production d'ostéocalcine. Il semble que la production osseuse est stimulée par les vibrations et la pression qui s'exercent sur les os. Note alors que les rythmes de marche, les sautilllements et autres piétinements peuvent être envisagés comme des tatakis que tu te donnerais à toi-même.

Dans l'esprit de chacun, le squelette est surtout une **structure de soutien du corps** mais il joue un rôle dans ...

La régulation de l'appétit

La production d'ostéocalcine

régulation de la glycémie (insuline)
Production de testostérone
Spermatogenèse
De tissus musculaires (sarcopénie)
Intervient dans la réduction du stockage lipidique dans le foie
Etc.

La piézoélectricité

Pour faire simple, les os longs sont des générateurs de champs électriques sous l'effet de la pression. Ces champs électriques auraient de nombreuses fonctions qui sortent du cadre de ce livre

Les sensations

de douleurs, sonores, de vibrations, de pressions

l'hématopoïèse

production des cellules sanguines (hématies, leucocytes, thrombocytes)

La mobilité et stockage du calcium & phosphore

Ostéoporose

De l'embryogenèse à l'âge adulte : notamment le **développement des fonctions cognitives et système nerveux central**

Mémoire, Humeur, etc.

La conduction osseuse des sons et donc production de la voix osseuse

Et, dans notre recherche d'une meilleure conscience de soi à travers « la prise de conscience squelettique », nous

pouvons développer notre capacité à bouger « sans force » et avec élégance ou même mettre en mouvement notre partenaire dans certain cas.

As-tu l'intention de développer ça dans un prochain bouquin sur le squelette ou sur la marche ?

Je le fais déjà en stage depuis pas mal d'années... On verra... Pour le moment, pas de livre prévu sur la marche. Et puis, si Max* apprend que j'écris un bouquin sur le squelette, il va se moquer de moi ! De toute façon, il va dire que je suis fou (rire).

Bref, tu as compris que dans les budo, on peut casser des os, les briser mais aussi les luxer. C'est la vision brutale et bête des arts martiaux selon laquelle on casserait les membres, les os de la personne pour la mettre hors d'état. C'est le niveau bourrin de la compréhension de koppô jutsu.

Koppô jutsu

骨法術

« Art d'utiliser le squelette »

à un niveau plus fin et ... ouais, équilibré de la démarche, il s'agit de faire s'effondrer l'architecture squelettique de l'adversaire sans le blesser, sans user de force ni même de douleur. Un aspect passionnant des budô qui nécessite de prendre conscience de la structure interne et être capable de bouger « **sans les muscles** ».

C'est intéressant que 骨, qui signifie OS souvent prononcé « **Hone** » mais aussi prononcé « **Kotsu** », prend aussi le sens de : **talent, secret, savoir-faire, connaître les ficelles.**

* Massimiliano MELIADO... on a dû être frangins dans une autre vie !

C'est avec cette idée que l'on donne à l'autre la possibilité de sentir le squelette, au travers des percussions notamment. Mais on peut se les donner à soi-même également. Donc là, on ne vise plus des structures molles, des organes ou des muscles, les tendons, l'eau, mais bien le squelette.

Et on fait vibrer le squelette car on sait qu'il est une fenêtre d'entrée pour s'adresser au système nerveux, le squelette étant équipé de récepteurs pallesthésiques, (la pallesthésie, c'est la perception des vibrations mécaniques) et aussi baresthésiques (pour percevoir la pression). Le système nerveux sent la pression et les vibrations exercées sur le squelette et l'utilise par exemple pour ajuster la posture (sauf déficience du système nerveux périphérique ou central...).

Donc, au risque de me répéter, en utilisant le squelette, tu arrives à utiliser beaucoup moins de force et à moins dépendre de structures musculaires, que l'on croit tellement fondamentales pour se tenir érigé, pour bouger. À un moment, tu arriveras à bouger avec une espèce de fluidité et de facilité, qui est souvent déconcertante pour qui n'en aurait jamais fait l'expérience.

Si tu administres les tataki, les percussions, de cette façon (avec la conscience squelettique), qui n'est qu'une des façons de faire les gestes évidemment - ce n'est pas la meilleure, mais une des bonnes - alors tu utilises moins de force. ***Comme tu utilises moins de force, tu es plus capable d'adaptation et de les pratiquer plus longtemps.***

Si on veut envoyer des ondes – que l'on pourrait dire osseuses/squelettiques – et si l'on veut s'adresser au squelette de la personne, l'expérience (et pas seulement la théorie) montre que c'est mieux de le faire via notre propre squelette. En gros, la résonance est plus simple quand j'utilise mon propre squelette que si j'utilise et que je tambourine avec mes muscles. C'est l'intention qui fait que l'on peut faire ce genre de choses. Ici, l'intention c'est de s'adresser au squelette.

Quand je tape ma cuisse comme dans la séquence de païda présentée, je me mets une claque, rien à voir avec une démarche « koppô ». En revanche, quand l'intention est que les os de la main se décoaptent, que la congruence entre les articulations soit moindre, alors je lance ma main comme une claque sur ma cuisse avec à l'esprit l'idée de m'adresser à mon squelette.

Pour finir avec ça, n'oublie jamais que tu t'adresses à la personne. Tu n'as pas à appliquer une technique mécanique pure. C'est en pensant « système nerveux », « individu », que l'on obtient des résultats. Donc l'intention et la conscience de ce qu'on utilise changent considérablement les choses, dans le cadre de Koppô c'est tout particulièrement vrai.

Question suivante s'il vous plaît !!!

Kokkan

骨幹

Squelette, construction, structure

叩き？

KI ?

La lenteur revient comme un leitmotiv dans tous les cours individuels et collectifs d'IPSM. Mais là, il faut parvenir à aller vite, c'est le seul genre de technique qui échappe à la règle ?

Je prends un angle pour la réponse qui j'espère éclairera un peu tout ça. Dans le cadre de l'IPSM, tu as compris que nous considérons que la quasi totalité de ce que réalise un être humain ressort de l'apprentissage au sens large. Cet apprentissage est complexe et lent. C'est le taff du système nerveux. La plupart du temps pour, à la fois prendre conscience et laisser les choses s'intégrer, nous allons lentement, en aménageant des pauses et en nous assurant que tout soit réversible.

Mais les sauts, et les percussions notamment, échappent à la règle de lenteur comme de réversibilité.

Bon, ça c'est pour la motricité.

Remarque qu'aller vite n'est pas « interdit ». C'est juste la porte ouverte à la reproduction des mêmes comportements devenus délétères.

Avec les tataki, je vais utiliser une des capacités du vivant bien connue mais étonnante. Le monde nous apparaît continu par le biais notamment de nos sens alors que ceux-ci informent de façon discontinue. ***Le système nerveux fait du continu avec du discret.***

Une des raisons c'est la fréquence. À une certaine fréquence, le message devient différent. Une claque c'est une claque ! 100 clagues en 15 secondes, c'est totalement autre chose. Et c'est même hors des sentiers battus, ce que le cerveau doit interpréter est étrange.

Cette étrangeté est un autre atout pour sortir des habitudes aveugles car les réactions seront probablement nouvelles.

Il y a aussi l'hypothèse de saturation du système nerveux dont tu parles parfois. Tu en dis un mot aussi dans le cadre de ce livre ?

Ok.

Dans certaines thérapies, notamment de massages, on masse et provoque de la douleur jusqu'à obtenir de la détente. C'est assez étrange mais probablement que le cerveau saturé d'informations douloureuses, « déconnecte » et envoie des vagues d'endorphines pour alors apaiser la douleur (les sportifs connaissent le mécanisme et beaucoup sont shootés aux endorphines). Mais je pense que cette saturation du système nerveux s'obtient aussi grâce aux tataki. C'est un outil vraiment intéressant de ce point de vue. Encore faut-il trouver la bonne technique ou le bon instrument et la bonne fréquence. Mais c'est une théorie intéressante sur laquelle d'autres que moi devraient se pencher, notamment les thérapeutes qui souhaitent une autre démarche que des massages douloureux pour lever des tensions ou des douleurs.

En tout cas, je commence à collectionner les témoignages de personnes qui ont désappris des douleurs chroniques (épaule gelée, lombalgie, cervicalgie) parce qu'une partie des leçons étaient constituées de tataki.

Quels sont les « outils » pour faire tataki ?

Comme on le voit dans les pages suivantes, les techniques détaillées réalisées par Nadège sont exécutées avec le poing (le plus souvent l'hypothenar), les phalanges, les articulations du poing, le tranchant de la main, le bout des doigts, la pulpe des doigts, le dos de la main aussi le poignet lui-même, parfois, l'avant-bras. De temps en temps aussi, mais on l'utilise très peu parce que ça ne permet pas d'être très rapide, on peut utiliser notamment la chair de l'avant-bras.

On peut utiliser des outils, autres que les mains, des bâtons de bois essentiellement.

Il faut rappeler ici les notions élémentaires d'hygiène : ***les mains doivent être propres, les ongles coupés et les vêtements propres. Les bâtons aussi doivent être propres et ne présenter aucun danger.***

Quelles essences de bois ?

Peu importe, moi j'aime le hêtre et moins le chêne que je trouve trop dense, mais en réalité l'essence n'est pas importante. On utilise des bâtons de différentes tailles et diamètres, un ou deux bâtons à la fois, et des fouets en bambou.

Certains utilisent des fouets tressés, ça se fait aussi, moi je n'en utilise jamais. J'utilise mes doigts pour fouetter parfois. J'imagine aussi que d'autres font des percussions avec des marteaux, plein d'outils de tous genres, mais il y a déjà une si grande variété de techniques avec les mains et les bâtons que généralement ça suffit.



Tu disais en OFF que Masato Matsuura vous faisait aussi pratiquer des percussions sur le corps dans le cadre d'exercices de théâtre Nô.

Tu peux en dire quelques mots ?

Oui, Masato (kun et sensei à la fois mon ami et prof) aussi utilisait les tataki.

Si tu te dis que dans ton corps, il y a 60 à 70% d'eau, tu peux alors l'imaginer comme un sac d'eau. En utilisant des percussions, tu essaies de percevoir les mouvements ou ondulations liquidiennes. Tu enrichis en quelque sorte tes perceptions en ayant recours à ton imagination. C'est en expérimentant que tu donnes « corps » à une image mentale qui permettra ensuite de faire parcourir une onde à l'intérieur de ton mouvement, un peu comme un Taï Chi Chuan.

Généralement, en premier, on fait les percussions au niveau de l'épaule, au niveau du pectoral en haut, ou au niveau de la hanche, après c'est évidemment plus complexe et varié.

Bref, tu percutes un côté et tu essaies de sentir l'onde se diffuser localement, puis jusque dans le pied. Tu « écoutes » l'onde voyager.

nami



Vague, onde

叩き？

Donc ça, ça peut être intéressant, en tant que prise de conscience et étude préliminaire à un travail martial, mais ***ça peut être aussi très intéressant dans le cadre d'une véritable réappropriation du corps***. Par exemple, pour quelqu'un qui, comme toi, aurait des soucis de santé (pas nécessairement une myopathie). Malheureusement, les maladies dégénératives rendent obsolètes nos anciennes façons d'acter.

Il est urgent d'investir dans le développement des capacités adaptatives afin de faire face au changement qui est inévitable et sans retour en arrière. Et on s'adapte d'autant mieux que l'on fait évoluer l'image de soi et que l'on en prend conscience.

Pendant la séance, je demande de faire attention aux différentes textures du corps, le tataki est un des outils intéressants pour réaliser cette discrimination.

La personne prend conscience que les petits mouvements peuvent se propager et permettre du mouvement. Il y a bien évidemment une expérience physique de la nature d'une onde et comment on peut la créer et la faire circuler d'un corps à l'autre.

Tu notes que pour « partager » une onde sur quelqu'un, que ce soit dans le cadre des arts martiaux ou de l'IPSM, sans passer par une percussion, je ne dois pas pousser le corps de la personne. Je dois le connecter avec délicatesse pour que l'onde circule. Chaque fois que je veux intervenir dans le processus, je casse l'onde. Et c'est très important d'avoir une conscience aiguë de cette idée de non-intervention.

(Nicolas crée une vague qu'il fait parcourir dans son corps et la transforme soit en frappe, soit laisse continuer dans les bras de Nadège).



TATA QUI ?

**OUI
mais
...**

?

??

???



LAQUELLE ?

Kihon

基本

Les techniques de bases / fondamentales

Nous rappelons que la liste des techniques que nous présentons n'est pas exhaustive.

Il faut aussi rappeler que la nomenclature n'est en rien fixée, vous pouvez inventer la vôtre comme je l'ai fait pour les besoins de l'enseignement, qu'il est préférable d'expérimenter les techniques sur soi-même en commençant par exemple par les cuisses et en pratiquant régulièrement les Doin et autres auto-massages ... Cela ne dira pas comment l'autre reçoit les percussions mais développera tout de même votre habilité à varier les rythmes, les positions de mains et de doigts, les frappes de lourdes à effleurement, en passant par divers degrés de légèreté et profondeur.

Vos kihon ne doivent pas être des prisons mais bien devenir des waza. Mot traduit par techniques mais c'est trop, beaucoup trop réducteur ! C'est pour cela que beaucoup pensent qu'en récitant des techniques ils finissent par entrer dans waza. Je pense que rien n'est plus faux.

GI, waza

技

**Compétence, art, artisanat, capacité, exploit,
performance, vocation**

Marteler et tambouriner

avec les poings fermés, de plein à creux

Avec l'hypothenar mains réunies (doigts entrelacés)

Avec l'hypothenar mains séparées

Avec les 2èmes phalanges

Avec les articulations

Avec les premières phalanges

Avec le dos du poing

Avec le dessus du poing : le pouce et l'index

« Main de l'ours » : avec le « talon » de la main

Avec un ou deux bâtons

Battre (c'est comme marteler mais sans perte de contact)

Avec le poing : les premières phalanges

Avec le poing : les deuxièmes phalanges

Avec le poing : l'hypothenar

Avec la paume de main

Percussions

En interposant une main à plat (la nôtre ou celle du receveur)

En interposant un tissu

En interposant une main en coque

Percussions pneumatiques

Mains en coque

Mains réunies

Claquer

Avec la paume

Avec le dos de la main

En utilisant l'autre main au-dessus pour le rebond

Hacher

Avec les mains séparées et doigts écartés

Avec les doigts serrés

Avec les mains réunies et doigts écartés

Avec les doigts serrés

Fouetter

Avec tous les doigts

En envoyant surtout l'index

Avec un fouet

Pianoter

Avec tous les doigts en même temps ou avec les doigts en « cascade »

Avec la pulpe des doigts

Avec le bout des doigts

Picorer

Avec les doigts réunis

Avec l'index et le majeur réunis

Avec l'index

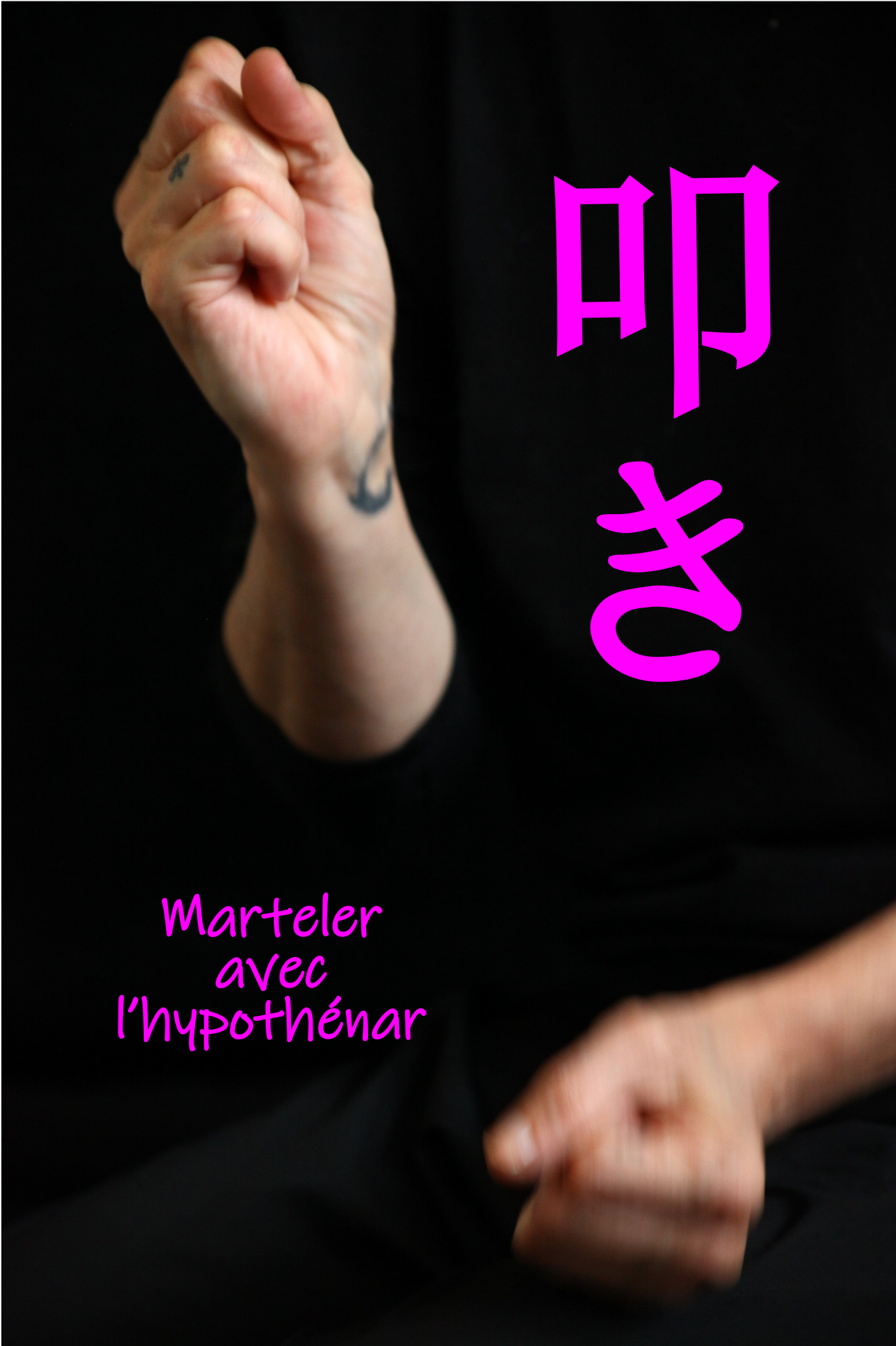
Pichenette

Avec l'index qui prend appui sur le pouce

Avec l'index qui prend appui sur le majeur (ex : oreille tambour céleste)

Marteler
avec les mains
réunies





叩
き

Marteler
avec
l'hypothénar

Marteler
avec les deuxièmes phalanges

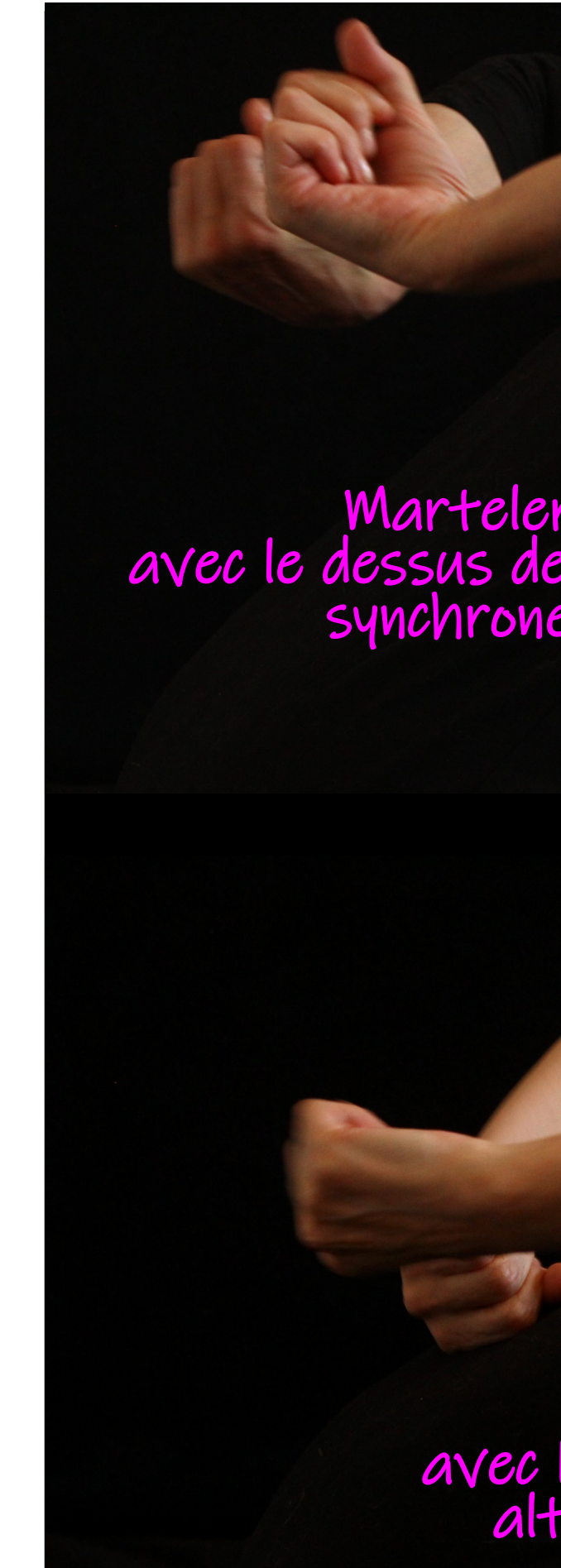


Marteler
avec les articulations



Marteler
avec les premières phalanges

Marteler
avec le dos du
poing



Marteler
avec le dessus des poings,
synchrone



Marteler
avec le dos des poings,
alternativement



The image consists of two photographs of a person's arm and hand, demonstrating a drumming technique. The top photograph shows the hand in a relaxed, slightly curled position. The bottom photograph shows the hand extended flat, palm down. The background is dark, and the text is overlaid in the center.

Marteler
avec la paume

Marteler
avec des
bâtons lourds



Marteler
avec des
bâtons fins







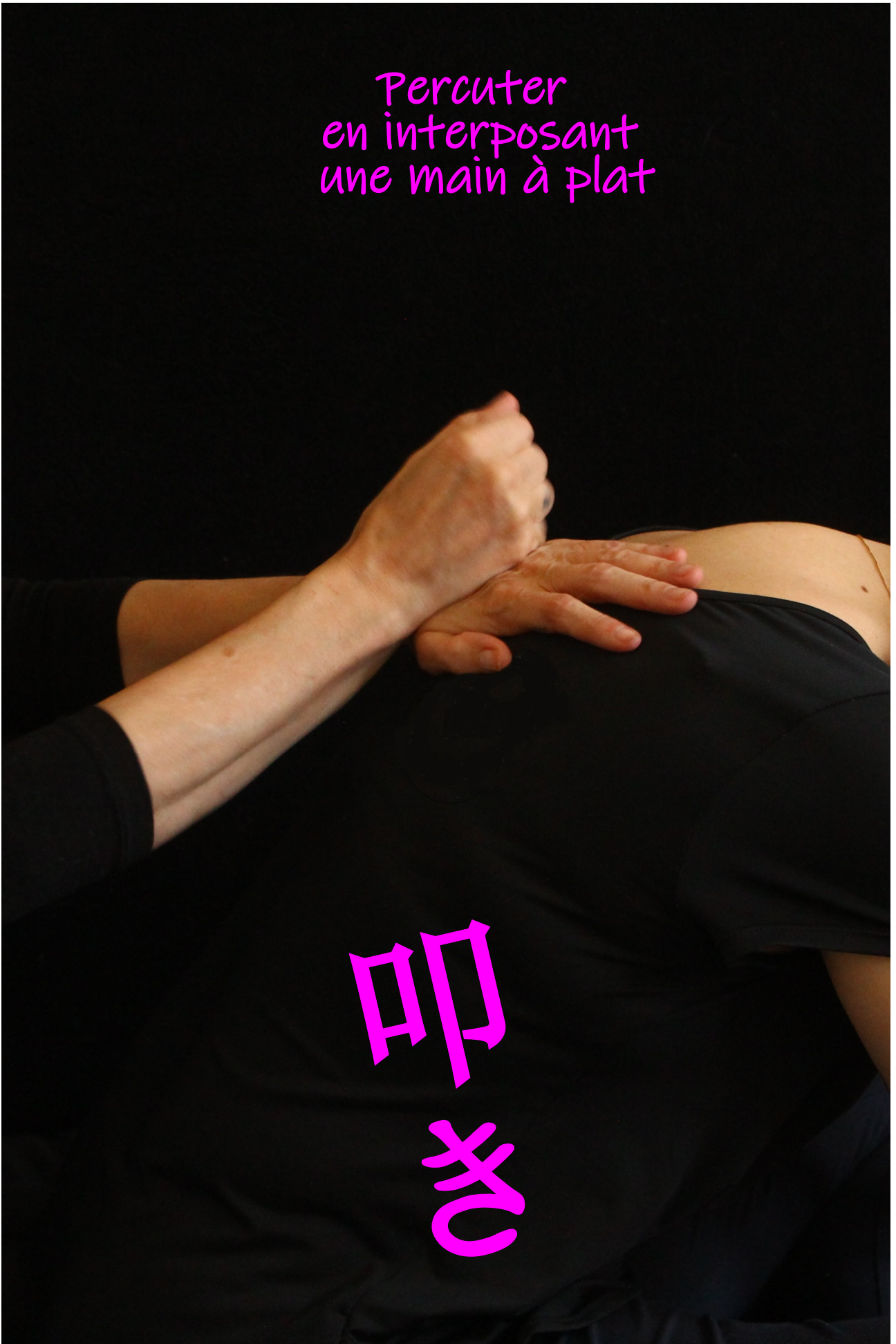
Battre
avec l'hypothenar



Battre
avec la paume de la main

Percuter
en interposant
une main à plat

叩
き



Percuter
sur un tissu





Percussions pneumatiques,
sur main en coque







Placer les deux mains pour les percussions pneumatiques



Percussions pneumatiques,
mains réunies

écoutez les « pff pff pff »





*Claquer
avec la paume*





Claquer
avec le dos de la main

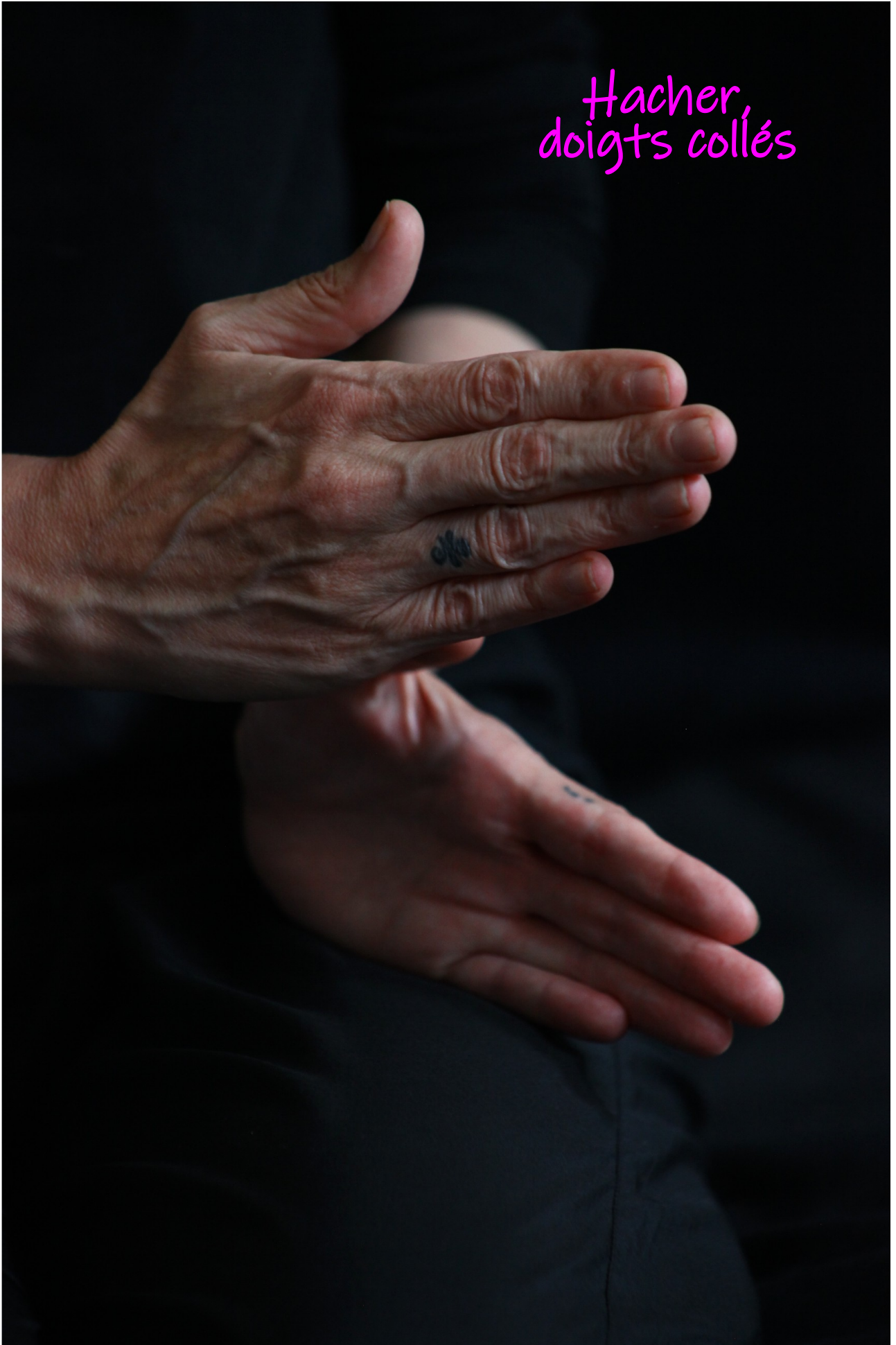
A close-up photograph of a person's hands clapping on a black, wrinkled fabric surface. The left hand is positioned higher and slightly behind the right hand, which is flat on the surface. The hands are light-skinned, and a small dark tattoo is visible on the back of the left hand. The background is a solid black t-shirt.

Claquer
en utilisant l'autre main au-dessus
pour le rebond

Hacher,
mains et doigts
séparés



Hacher,
doigts collés





Hacher,
mains réunies,
doigts écartés

Hacher,
mains réunies, doigts séparés





Hacher,
mains réunies,
doigts serrés

A person wearing a black V-neck shirt is shown from the chest down to the waist. They are using their right hand to massage their left forearm. The background is dark, and the lighting is focused on the hands and the arm being massaged. The text "Fouetter, avec tous les doigts" is written in pink cursive in the upper right quadrant of the image.

Fouetter,
avec tous
les doigts

Fouetter
très légèrement,
avec l'index



Fouetter,
avec les fouets en bambou

叩
き



Pianoter,
avec le bout des doigts



叩
き

Pianoter,
avec la pulpe des doigts



Picorer,
avec l'index



Picorer,
avec tous les doigts



Picorer,
index et majeur réunis



叩
き

Pichenette



叩
き

Pichenettes
avec l'index, avec appui sur le majeur

叩
き



ザーザー Zā-zā !

KI ?

Illustrations TATAKI

tatatatataki ! たたき !	p 5
tataki ? Ah glagla !	p 9
tatatatataki ! Un cadeau !	p 11
tataki ? Picidés !.....	p 17
tataki ? Kachi kachi !	p 23
tataki ? Vrrrr !	p 27
tataki ? Clac clac clac	p 39
tataki ? Glou glou glou !	p 53
tataki ? ポツポツ potsu potsu !.....	p 57
tataki ? Thon thon ki !	p 75
tataki ? Tacatacata !	p 81
tataki ? Qui ?.....	p 85
tataki ? ザーザー Zā-zā !	p 123
tataki ? Doki doki !	p 131

Les idéogrammes dans le bouquin...

tataki 叩き	p 8
furi 振り	p 12
hara 腹	p 13
shiatsu 指圧	p 14
toki 時	p 22
makoto 誠	p 24
shoshin 初心	p 25
paida 拍打	p 28
shizentai 自然体	p 33
kokyû 呼吸	p 38
aikidô 合氣道	p 54
atekabi 雄叫び	p 55
udefuri undô 腕振り運動	p 58
hyôshi 拍子	p 60
hibiki 響き	p 61
yamabiko 山彦	p 62
musubi 結び	p 63
mondô 問答	p 64
koppô jutsu 骨法術	p 72
kokkan 骨幹	p 74
nami 波	p 80
wuwei 無爲	p 83
kihon 基本	p 86
waza 技	p 86
kokoro 心	p 130

Sommaire

Tataki !	p 5
Dédicace	p 6
Pourquoi un livre et à qui s'adresse-t-il ?	p 7
* 叩き percussion	p 8
Tataki ?	p 9
Peux-tu définir ce qu'est TATAKI たたき ?	p 10
Tataki !	p 11
Je crois que tu voulais compiler en un seul livre tataki et furi, qu'est ce qui t'a fait changer d'avis ?.....	p 12
* 振り vibrations	
* 腹 ventre, abdomen	p 13
En shiatsu, peux-tu me dire dans quel cadre tu utilises les tataki ?.....	p 14
Utilises-tu uniquement tes mains ou as-tu des « outils » ? * 指圧 shiatsu	
Y-a-t-il des contre-indications au tataki ?	p 15
Quels sont tes tataki préférés ?	
Y-a-t-il des variations dans le rythme des percussions ?	
Et s'il n'y a pas assez de temps pour se donner un auto-shiatsu, y a-t-il des parties importantes à tapoter ?	
Tataki ?	p 17
Est-ce que tu utilises souvent Tataki pendant les séances IPSM ?	p 18
Quelles zones faut-il éviter de taper ?	p 20
Et pourquoi tu penses que l'on peut taper quasi tous les endroits ? * 時 le temps	p 22

Tataki ?..... p 23

Le délicat problème du temps, tu veux bien en parler . p 24

* 誠 sincérité p 24

Tu viens de dire qu'il fallait 10 ans pour débiter ! p 25

Moi, je suis de celles qui pensaient que le débutant est tout simplement celui qui commence...

* 初心 esprit du débutant p 25

Stig Dagerman p 26

Tataki ? p 27

Qu'est-ce que « Païda » ? p 28

* 拍打 païda p 28

Et les pieds, ça se frappe, se percute, se martèle ? p 31

Combinaison de claques et martèlements du poing p 32

Quelques mots sur la séquence de percussions des pieds p 33

* 自然体 posture « naturelle »

Nadège, peux-tu présenter Païda du corps entier ? p 38

* 呼吸 respiration p 38

Tataki ? p 39

Séquence photographique de païda du corps entier..... p 40
de la tête aux pieds

Tataki ? p 53

Tu préconises plutôt un travail sur tout le corps ? p 54

* 合氣道 aikidô

* 雄叫び « rugissement »

Tataki ? p 57

Ude furi undô p 58

* 腕振り運動 mouvements de secouage des bras

Quelques mots sur yamabiko 山彦 et hyoshi 拍子 ?	p 60
* 拍子 cadence	
* 響き résonnance	p 61
* 山彦 écho	p 62
Ueshiba	p 62
Qu'est-ce que Musubi ?	p 63
結び le lien	
Tu as bien dit il y a quelques minutes... ..	p 64
« tu poses une question gestuelle » ?	
* 問答 dialogue	
Faire tataki permet de détendre la personne ?	p 65
Peut-on pratiquer des percussions	p 66
sur une zone douloureuse ?	
Ce qui est marquant quand tu pratiques c'est une forme de concentration intense et à la fois de la détente. Crois-tu qu'il faille entrer dans une espèce d'état second pour cette pratique ?	p 67
Tu souhaitais aborder « Koppô », une autre notion issue des budô j'imagine ?	p 70
Schéma : les rôles du squelette !	p 71
Un prochain bouquin sur le squelette ou sur la marche ?	p 72
* 骨法術 art d'utiliser le squelette	
* 骨幹 le squelette	p 73
Tataki ?	p 75
La lenteur revient comme un leitmotiv dans tous les cours individuels et collectifs d'IPSM. Mais là, il faut parvenir à aller vite, c'est le seul genre de technique qui échappe à la règle ?	p 76
Il y a aussi l'hypothèse de saturation de système nerveux dont tu parles parfois. Tu en dis un mot aussi dans le cadre de ce livre ?	p 77

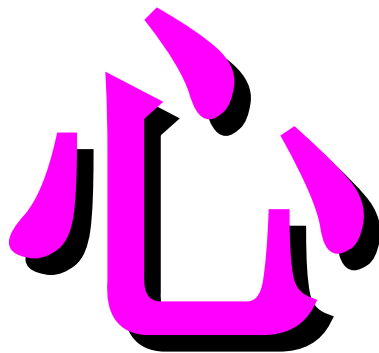
Quels sont les « outils » pour faire tataki ?	p 78
Quelles essences de bois ?	
Outils	p 79
Tu disais en OFF que Masato Matsuura vous faisait aussi pratiquer des percussions sur le corps dans le cadre d'exercices de théâtre Nô.Tu peux en dire quelques mots ?	p 80
* 波 la vague	
Tataki ?	p 81
* 無為 le « non-faire »	p 83
tata qui ?	p 85
Les techniques de bases / fondamentales	p 86
* 基本 techniques de bases	
* 技 art, habilité	
Liste	p 87
Marteler et tambouriner avec l'hypothénar mains réunies	p 89
Marteler et tambouriner avec l'hypothénar mains séparées	p 90
Marteler et tambouriner avec les 2ème phalanges	p 91
Marteler et tambouriner avec les articulations	
Marteler et tambouriner avec les premières phalanges	p 92
Marteler et tambouriner avec le dos du poing	
Marteler et tambouriner avec le dessus du poing	p 93
Marteler et tambouriner avec« Main de l'ours »	p 94
Marteler et tambouriner avec un deux bâtons	p 95
Battre avec le poing : les premières phalanges	p 96
Battre avec le poing : les deuxièmes phalanges	
Battre avec le poing : l'hypothénar	p 97
Battre avec la paume de main	
Percussions en interposant une main à plat	p 98
Percussions en interposant un tissu	p 99
Percussions en interposant une main en coque	p 100

Percussions pneumatiques avec les mains en coques	p 101
Façon de réunir les mains	p 102
Percussions pneumatiques avec les mains réunies	p 103
 Claquer avec la paume	p 104
Claquer avec le dos de la main	p 105
En utilisant l'autre main au-dessus pour le rebond	p 106
 Hacher avec les mains séparées et doigts écartés	p 107
Hacher avec les doigts serrés	p 108
Hacher avec les mains réunies et doigts écartés	p 109
Hacher avec les doigts serrés	p 110
 Fouetter avec tous les doigts	p 112
Fouetter en envoyant surtout l'index	p 113
Fouetter avec un fouet	p 114
 Pianoter avec la pulpe des doigts	p 115
Pianoter avec le bout des doigts	p 116
 Picorer avec l'index	p 117
Picorer avec les doigts réunis Avec l'index et le majeur réunis.....	p 118
 Pichenette avec l'index	p 119
Pichenette avec l'index (appui sur le majeur)	p 120
 Tataki ?	p 121
Liste des illustrations tataki ? Tataki !	p 122
Liste des idéogrammes dans le bouquin	p 123
 Sommaire	p 124
 Ultime dédicace	p 130
* 心 le coeur et l'esprit	
Tataki !	p 131

Aux cœurs qui
« toc toc toc »
et qu'on laisse entrer

Aux cœurs qui
« boum boum »
en chœur

kokoro



Cœur, esprit

[illegible]

どきどき ! Doki doki !

KI ?

Aux éditions sans forme ni chemin

Réapprendre à dormir avec l'IPSM

Nicolas RAGOT

Bertrand TRICARD, Fragments

Poèmes et correspondances

Avant-propos, maquette, transcription et
photographies : Nicolas RAGOT

Orphée : « Il pleut sur mon cœur »

Valentin, Johan et Nicolas RAGOT, Angélique BOUSSIN

Pilautes de tcheu nouos pouo' byin soumeilli

Un manuel de plantes hypnotiques sauvages et cultivées en
Normandie

Un éloge des langues régionales et de la biodiversité

Loup, Johan, Valentin et Nicolas RAGOT

UBUYA

Salle d'accouchement

Ouvrage collectif, coordination Nicolas RAGOT

Imprimé sur papier recyclé

Intégration Psycho-Sensori-Motrice

TATAKI les massages par percussions et l'IPSM

Nadège GIGAN & Nicolas RAGOT
Propos recueillis par Angélique BOUSSIN

Mesurez-vous la chance que vous avez de tenir le premier livre consacré aux massages par percussions ?

Cofondatrice de l'association Sans Forme Ni Chemin, **Nadège GIGAN**, après un parcours professionnel varié au sein de nombreuses entreprises, est devenue praticienne en Shiatsu. Elle dispense aussi des cours collectifs de shiatsu et Doin. Elle est aussi pratiquante passionnée depuis plus de 20 ans d'aïkido, iaidô et qigong. Investie dans la démarche transdisciplinaire de l'IPSM, elle est ici coautrice.

Angélique Boussin, enseignante d'anglais, passionnée de langues et de musique, a rejoint l'association et prend part aux activités de celle-ci depuis 2022. Après avoir bénéficié des bienfaits de l'IPSM dans le cadre de ses problèmes de marche et d'équilibre, elle s'investit pour faire connaître et reconnaître la démarche afin que plus de personnes puissent en bénéficier.

Chaine youtube
sans forme ni chemin



Chaine youtube
IPSM



Association Sans Forme Ni Chemin

45 avenue de la gare
14500 Vire Normandie

Coordinateur Pédagogique Nicolas RAGOT
Contact, renseignements, organisation de
stages

transformation@yahoo.com

Éditions Sans Forme Ni Chemin

15 EUROS



9 782494 964051