Kototama et Shiatsu

"C'est l'essence de l'humain qui fait le travail de guérison". Sensei Nakazono

J'ai rencontré Sensei Nakazono pour la première fois en 1970, dans son dojo de la rue Raymond Losserand, dans le 14eme arrondissement à Paris, et le simple regard que nous avons échangé a suffi pour faire de moi son élève.

Fils d'une sage-femme réputée de la région de Kagoshima, Sensei Nakazono a été l'étudiant, puis le compagnon de route de quatre grands maîtres de la tradition japonaise:

O Sensei Ueshiba, fondateur de l'Aikido,

Georges Oshawa, "inventeur" de la macrobiotique,

Sakai Sensei, guérisseur et détenteur de la voie TE A TE (la main de l'esprit), et

Sensei Ogasawala, qui lui transmit les enseignements du Kototama.

Ces influences ont indiscutablement nourri les enseignements que Sensei Nakazono transmettait à ses étudiants français, à Marseille (1962), Paris (1968) puis américains , à partir de 1972, où il fonda à Santa Fé, Nouveau Mexique, aux USA, l'Institut du Kototama.

Quand Sensei nous a laissés face à sa transmission, en 1994, il était également indiscutable que la profondeur et la puissance de ses enseignements étaient bien le fruit d'une vie entièrement consacrée à l'intégration, compréhension et transmission de l'essence des enseignements qu'il avait reçus, et que nous n'avions pas d'autre choix que de suivre son exemple.

Ce qu'il enseignait était la conjonction d'un Aikido d'une très grande pureté, de pratiques méditatives, d'exercices de prononciation des sons , de séances de Misogi (autoshiatsu), shiatsu et d'étude des différentes techniques de la Thérapie traditionnelle Orientale, constamment reformulés et vivifiés à la lumière du Kototama.

Ses enseignements étaient également loin d'être dépourvus d'une dimension sociale, puisqu'il passa les 10 dernières années de sa vie à prodiguer des soins aux déshérités dans les bidonvilles frontaliers du Mexique.

Qu'est-ce donc que le Kototama, et comment est-il parvenu jusqu'à nous?

Il est difficile aujourd'hui de s'en faire une idée claire, en raison de la grande variété de personnes qui s'en revendiquent, dans des styles très variés.

Pour simplifier, convenons simplement de ne parler que du Kototama tel qu'il a été reçu et transmis par un homme seul et entier, qui se méfiait des organisations et s'appelait Masahilo Nakazono.

Le Kototama est un enseignement qui fut gardé secret à la cour impériale Japonaise jusqu'au milieu du 20eme siècle.

Sensei Nakazono le reçut de Sensei Ogasawara, qui l'avait lui-même reçu du fils de Sensei Yamakoshi, maître de calligraphie à la cour japonaise.

Très succinctement, on peut dire du Kototama qu'il présente l'essence vibratoire commune des phénomènes et de la pensée.

L'univers tout entier, chaque parcelle qui en fait partie est de l'énergie en mouvement.

Cette énergie vibre, a une longueur d'ondes spécifique que nous pouvons percevoir quand nous sommes ouverts, quand nous faisons l'expérience de la non séparation entre nous et le reste du monde, quand nous percevons les choses "telles qu'elles sont".

Cette situation a été décrite dans de nombreuses traditions: face à l'arbre, nous "sommes" l'arbre, et, précise le Kototama, quand nous nommons cet accord entre ce que nous avons perçu et notre être profond, nous le nommons avec les sons d'une langue qui émerge de cette expérience d'union, des sons communs à tous les hommes, des sons dont la longueur d'ondes est identique à la structure vibratoire du phénomène qui est nommé.

Ceci est la dimension spirituelle du Kototama, tout à la fois son fondement, son chemin et sa fructification.

Cette perspective répond à toute nostalgie humaine, qui sait que sans alignement vibratoire de celui qui perçoit avec ce qui est perçu, il n’y a pas d'acte harmonieux.

Sur un plan beaucoup plus concret, la perspective de pratique qui s'ouvre aujourd'hui aux personnes intéressées ne se limite heureusement pas au groupe forcément restreint de ceux qui ont fait l'expérience authentique de l'éveil.

Les pratiquants sincères du Kototama utilisent les 50 sons du Kototama pour réveiller en eux les résonances de leur nature profonde, développer leurs perceptions, leur compréhension de la nature vibratoire des phénomènes, leur capacité d'action dans la vie de chaque jour, en testant la pertinence des sons dans leurs applications variées.

Les étudiants en Shiatsu de Sensei Nakazono ont bénéficié d'une pédagogie très élaborée sur le centrage dans le Hara, le partage du KI, les bases de la Tradition Thérapeutique orientale et ont été encouragés très tôt à travailler avec les sons du Kototama dans la tonification, la sédation de points ou de méridiens, par exemple les points Shu des avant-bras et des jambes, les points hérauts et assentiments.

En nommant un point avec l'ensemble des sons qui synthétisent le méridien auquel il appartient, l'énergie qu'il représente, et sa fonction précise dans le cycle des énergies, le praticien offre un terrain éminemment plus favorable à son intention thérapeutique.

Il peut même spécifier quel mouvement il entend donner à l'énergie: la mettre en mouvement, la faire circuler, la distribuer, la rassembler ou la concentrer.

Ces techniques sont particulièrement intéressantes dans la pratique du shiatsu, car elles renforcent considérablement le potentiel des étudiants à faire l'expérience concrète des 5 textures sensorielles de chaque énergie, de leur spécification en Yin et Yang dans les méridiens et de leurs interactions, afin d'enrichir leur boite à outils sensorielle.

Philippe Ronce.