PRÉFACE

C'est avec un immense plaisir que j'écris ces quelques mots à l'occasion de la parution du livre de Yuichi Kawada. Je connais Yuichi Kawada, dont j'ai reçu plusieurs traitements de Shiatsu, depuis de nombreuses années. J'ai un immense respect pour sa compétence et sa connaissance. Je ne suis certainement pas qualifié pour exprimer une opinion sur le mécanisme qui fait du Shiatsu une méthode de travail capable d'établir l'harmonie entre le corps et l'esprit. L'importance de l'aspect psychosomatique dans la préservation de notre santé est formellement reconnue aujourd'hui par les scientifiques, quel que soit leur domaine ; il semble toutefois que nous ne soyons qu'au début d'une compréhension bien plus vaste. C'est en cela que le livre de Yuichi Kawada se révèle très utile, car il est axé sur une technique qui procède d'une longue période d'expérimentation personnelle. Il peut inciter certains à utiliser cette méthode pour trouver un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit ou à encourager la recherche sur les aspects neurophysiologiques qui donnent au Shiatsu toute son efficacité.

Ilya Prigogine, Prix Nobel

AVANT-PROPOS

Ce livre est le produit de nombreuses réflexions et pratiques. Je fais le sincère souhait que tout ce que j'ai découvert au fil des années vous soit bénéfique. La philosophie du Shiatsu, une discipline à laquelle j'ai consacré ma vie entière, s'appuie essentiellement sur le service et l'aide à autrui. Elle nous aide à rétablir le prodigieux équilibre naturel entre l'individu et le monde. Avec le temps, j'ai réalisé que nous avons besoin de quelque chose de très spécifique pour ce faire. La découverte du *Shiatsu Essentiel* et des Huit Méridiens Extraordinaires est née de cette prise de conscience.

Le *Shiatsu Essentiel*, ou *Yoseido*, allie le soin préventif du Shiatsu traditionnel et ses Douze Méridiens Principaux au rôle crucial que jouent les Huit Méridiens Extraordinaires en tant que forces de secours et d'urgence. Il s'appuie également sur la sagesse traditionnelle orientale, tels le *I Ching* et le *Traité de médecine interne de l'empereur jaune* qui nous aident à comprendre les corrélations étroites du monde qui nous entoure et l'importance du Tao, ou Voie du Ciel et de la Terre. Selon mon expérience, ce mélange d'amour humain, de clairvoyance philosophique et de techniques de guérison peut être d'un

intérêt prodigieux. Mon souhait est de vous faire partager cette expérience à l'aide des techniques présentées dans cet ouvrage.

C'est un grand honneur pour moi de recevoir les paroles d'encouragement si chaleureuses du Dr Prigogine à l'occasion de la publication de ce livre. Je remercie sincèrement et affectueusement mon épouse Lydia qui m'a apporté son soutien jusqu'à sa conclusion. Merci également à ma très chère amie de longue date, Anne Colcord, pour son appui sans faille et sa compréhension, et à Stephen Karcher pour sa collaboration rédactionnelle et sa perspicacité.

Du plus profond de mon cœur, j'offre cet ouvrage à l'esprit de mon père qui m'a enseigné la voie du Shiatsu lorsque je n'étais qu'un tout petit garçon.

Yuichi Kawada