

Amma Massage Traditionnel Japonais - Par Gary Bernard

L'histoire du Amma, massage traditionnel japonais remonte à 5000 ans dans les régions nord de la Chine et au début de la philosophie médicale chinoise. Aujourd'hui, aux Etats-Unis, Amma continue à croître et évoluer vers un style de massage contemporain efficace et polyvalent.

L'histoire du Amma

Les deux caractères chinois que l'on prononce anmo signifient "calmer par le toucher". Les japonais prononcent ces deux caractères de la même manière : amma, qui est lui-même prononcé anma. Le amma japonais est à la base de toutes formes de massage par acupression incluant les formes modernes du Shiatsu.

Amma trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise. A l'origine, il fut développé dans la région du Nord de la Chine, dans les terres arides du nord du fleuve Yellow River. Les habitants de cette région utilisaient l'acupuncture, la moxibustion et anmo, qui est une méthode manuelle, de guérison (Serizawa, 1984). Après beaucoup d'années de pratique et d'expérience du massage, de l'acupuncture, et des moxas, les chinois arrivèrent à identifier les points sur le corps où de telles traitements produisaient des effets maximum. Finalement, ces points appelés tsubo ou points acupunctures, ont été regroupés avec les 14 méridiens principaux appelés aussi chaînes d'énergie qui ressortent des schémas créés par les tsubos (Serizawa, 1976, p.30). Aujourd'hui, nous connaissons ce système de méridiens et de points d'acupuncture comme l'anatomie énergétique de la médecine traditionnelle chinoise.

Anmo fut importé du Japon par la péninsule coréenne au début de l'ère Asuka au 6ème siècle. Il faisait partie intégrante du système unifié de la Médecine chinoise, que les japonais appelaient kampo, "la manière chinoise" (ou la voie chinoise) (Serizawa, 1972, pp.14-15 ; Serizawa, 1984). Les japonais assimilèrent la philosophie médicale chinoise dans leur propre culture, et amma naquit sous la forme d'un art thérapeutique. Vers 701, la loi Taiho prenait comme référence un nouveau massage japonais sous la mention de "experts amma" (Joya, 1958, p.61).

Hormis le fait que le Amma est originaire de la Chine ancienne, la littérature disponible en anglais est très incomplète sur l'histoire du amma au Japon jusqu'à l'ère Edo (du 17ème au 19 ième siècle). Il y a quelques références qui suggèrent la perception du amma comme une forme de pratique médicale qui changerait selon le moment.

Selon Yamamoto et Mac Carty, Amma était reconnu par les autorités médicales officielles au cours du début de la période Nara (672-707).

Amma perdit apparemment sa popularité pour un moment, mais expérimenta un renouveau durant la période Edo (1603-1857) (Joya, 1958,p.61). Serizawa (1972) écrit que kampo, duquel amma faisait vraiment partie, était, au Japon, le courant médical principal au moment où il fut introduit jusqu'à la fin de la période Edo (p.2)

La plupart des documents sont d'accord pour dire que pendant 1000 ans, amma devint un style de massage hautement qualifié comportant des techniques complexes qui incluent une myriade de pressions, percussions, étirements et des manipulations profondes avec les pouces, les doigts, les bras, les coudes, et les genoux pour stimuler les points le long des 14 principaux méridiens du corps.

Amma et kampo ont atteint leur pic de popularité dans la période Edo. A cette période, les étudiants en médecine devaient étudier le amma afin de comprendre et devenir familiers avec la structure et la fonction de l'anatomie énergétique du corps.

Masunaga relate que "leur formation dans ce type de thérapie manuelle leur permettait de diagnostiquer et d'administrer la médecine herboriste chinoise avec précision ainsi que de localiser les tsubo..... facilement pour les traitements d'acupuncture" (1977,p 9).

A la fin de la période Edo, deux changements historiquement importants se produisirent au Japon qui altérèrent aussi bien la manière dont le amma était enseigné que la perception que les gens ont du kampo et du amma.

Le premier événement se produisit au début du 19ème siècle lorsque les autorités du Shogun décrétèrent, dans une démarche sociale, que les personnes aveugles assumeraient le travail de masseur et d'acupuncteur.(Serizawa, 1984, P.15).

Il en résultat la création de nombreuses écoles, et que des praticiens en amma de haut-niveau gagnèrent le respect du public et furent honorés par la cour et le gouvernement. Quoi qu'il en soit, dès que les écoles de Amma commencèrent à former des étudiants aveugles, le statut du amma comme art de guérison commença progressivement à souffrir parce qu'il fut dit que "les personnes aveugles étaient désavantagées dans l'étude formelle du diagnostic et des traitements" (Masunaga, 1977) p.10).

Dans son programme, le gouvernement requis que tous les ammas, nom donné aux personnes qui pratiquaient le amma, soient licenciés. L'histoire dit qu'afin de détourner les lois, beaucoup de thérapeutes pratiquant déjà changèrent le nom de leur traitement.

C'est ainsi que le terme shiatsu fut utilisé (Masunaga, 1977, p.9).

Le deuxième changement se produisit au cours de la restauration Meiji (1868 C.E.) et la modernisation du Japon. La médecine occidentale commença à influencer la pratique médicale japonaise. Le rapport de Serizawa (1976) indiquait que "La science médicale occidentale telle qu'elle était connue en Allemagne, et en Hollande commença à influencer la pensée japonaise, spécialement par ses méthodes de chirurgie et son efficacité à contrer les épidémies" (p.30). Finalement kampo fut éclipsé par la médecine occidentale, et des malentendus sur le amma l'on discrédié au Japon.

En conséquence, au début des années 1900 kampo et amma ont été connus comme une médecine populaire et amma fut par erreur seulement associé au plaisir et au confort.

Amma fut alors connu comme une profession pour personnes aveugles dont il résultat le préjudice d'être considéré au Japon comme une sous-profession. (Serizawa, 1984).

Au début de la seconde guerre mondiale, plus de 90% des personnes pratiquant le amma au Japon étaient aveugles. A la fin de la guerre, le Général MacArthur se rendit au Japon et bannit les arts traditionnels de guérison du kampo et du amma. Ce qui laissa des centaines de praticiens en amma sans travail et sans réelle perspective de moyens de subsistance. Le résultat fut une épidémie de suicides au sein des praticiens en amma. Helen Keller fut informée de cette tragédie et écrivit au Président Truman lui demandant d'abroger l'ordre (Ohashi, 1976). Ce qu'il fit finalement mais les dommages étaient faits. Amma et les arts traditionnels de guérison au Japon étaient déjà très éclipsés par la science médicale occidentale.

Joya écrit dans son livre, Pensées japonaises, "la plupart des praticiens en amma sont aveugles. Autrefois, il soufflait dans une petite flute en cheminant, et les gens leur demandaient d'entrer dès qu'ils en entendaient le son. Quoi qu'il en soit, excepté dans des régions rurales, on n'entend plus le son de la flute amma." (1958,p.61).

Assez curieusement, de toutes les écoles qui enseignent le massage au Japon aujourd'hui, seulement deux écoles enseignent le amma. Mais, la plupart des gens nés après la deuxième guerre mondiale n'ont jamais entendu le mot amma en référence au massage.

En 1940, Torujiro Namikoshi ouvrait l'Ecole japonaise de Shiatsu à Tokyo, qui reçue la licence du gouvernement en 1957. Par suite des talents en marketing de Namikoshi à la fin des années 40, et au début des années 50, "shiatsu" devint alors au Japon, le mot le plus communément utilisé comme référence au massage. Le shiatsu fut reconnu par le gouvernement japonais comme un style de massage séparé du amma en 1964.

Le Directeur de l'Ecole de Massage Shiatsu de Santa Monica en Californie, DoAnn Kanebo expliqua à l'auteur qu'aujourd'hui, au Japon, beaucoup de praticiens en massage utilisent le amma et le shiatsu et l'appellent shiatsu.

Le Amma aux Etats -Unis

Torujiro Namikoshi introduisit le massage japonais aux Etats Unis en amenant son style de shiatsu dans les années 50. En 1953, il fit venir son fils, Toru.

Toru Namikoshi est resté 7 ans aux Etats Unis pour enseigner le shiatsu aux étudiants de l'Ecole de Chiropractie Palmer à Davenport, en Iowa.

Torujiro continua à Hawaï en ouvrant une école de massage.

En 1969, Torujiro écrivit son premier livre, *Health and Vitality at Your Fingertips, Shiatsu in English*, qui fut distribué aux Etats Unis, en Angleterre, Nouvelle Zélande et Australie. Ce livre fut plus tard traduit dans plusieurs autres langues sous le nom de *Japanese Finger-Pressure Therapy, Shiatsu* (1969) et distribué dans le monde entier.

Le style de shiatsu de Namikoshi était le premier style de massage japonais enseigné aux Etats Unis jusqu'en 1960. Dans les années 70, un certain nombre de praticiens japonais apportèrent leurs styles de shiatsu aux Etats Unis, incluant DoAnn Kanebo, qui apporta une forme appelée Amma Shiatsu ; Shizuro Masunaga, qui développa le Shiatsu Zen ; Shizuko Yamamoto, qui développa le Barefoot Shiatsu (le shiatsu aux pieds nus) ; et Wataru Ohashi, qui développa Ohashiatsu.

Le style de shiatsu de Namikoshi incluait les techniques de amma les moins complexes (doigts, pouces, et pressions palmaires), et n'incluait pas le système traditionnel des méridiens du amma. Sensible à l'enthousiasme du 20è siècle pour la médecine scientifique occidentale au-travers du monde entier, Namikoshi superposa ses points à la structure anatomique occidentale.

Toru Namikoshi détailla ce système par des diagrammes dans *The Complete Book of Shiatsu Therapy* (1981).

Shizuto Masunaga développa son propre système de méridien, qu'il décrivit dans son livre *Zen Shiatsu* (1977). Son étudiant, Wataru Ohashi, retourna au système traditionnel chinois des méridiens, qu'il détaille dans *Do-It-Yourself Shiatsu* (1976).

Shizuko Yamamoto n'inclut pas la carte du système de méridiens dans son livre, ni même les points d'acupression dans son traitement complet en shiatsu. Par contre, elle suggère une liste de points d'acupression pour traiter des problèmes communs.

Mr. Kanebo suit le système traditionnel chinois des méridiens et inclut dans son shiatsu beaucoup de techniques les plus compliquées provenant du amma. Comme vous le voyez, lorsque certains disent : "je fais du shiatsu," ils parlent sans doute de l'une de ces nombreuses et différentes formes de l'art ancien de la guérison.

Le amma traditionnel fut officiellement introduit en premier aux Etats Unis en 1971, avec l'ouverture du Kabuki Hot Springs dans Japantown, à San Francisco en Californie. Conçu comme un spa traditionnel japonais, Kabuki Hot Springs employait des praticiens en amma, voyants, qui avaient été entraînés au Japon et amenés aux Etats Unis pour travailler dans les nouveaux spa.

Vers 1977, les propriétaires des Hot Springs voulaient développer une source locale de praticiens qualifiés. Ils demandèrent à Takashi Nakamura, un praticien de l'Ecole de Massage, Acupuncture, Moxa, Cautérisation, du Kensai, à Osaka - Japon, d'ouvrir une école à San Francisco. Quoiqu'il enseigne le amma, l'école fut appelée le Kabuki Shiatsu School of Massage.

Nakamura développa une séquence sur table d'une heure sur tout le corps, hautement chorégraphiée utilisant 25 techniques manuelles différentes sur plus de 140 tsubo, ou points d'acupuncture. Il enseigna cette séquence de la manière dont il reçut l'enseignement au Japon. Il faisait la démonstration d'une petite partie de la séquence sur chaque étudiant, puis il pratiquait sur les uns et les autres, et ensuite, chaque étudiant faisait la démonstration de ses capacités à répéter ces segments sur Nakamura. La séquence entière était enseignée de cette manière, chaque partie se rattachant à la suivante. En enseignant cette forme appropriée pour l'organisation d'un spa et modelant la manière dont la forme du amma était enseignée au Japon, Takashi Nakamura aida à aller plus loin dans la compréhension de la tradition du amma aux Etats Unis. Il retourna au Japon en 1981, après avoir enseigné à son étudiant David Palmer, la manière dont doit être enseignée la forme du amma pour les spa.

David Palmer réouvra l'école en 1982. Reconnaissant la signification de la tradition du amma et de quelle manière elle diffère de celle dont le shiatsu fut enseigné et pratiqué aux Etats Unis, il renomma l'école The Amma Institute of Traditionnal Japanese Massage.

Dans l'intention de rendre les capacités au Toucher plus accessibles aux Etats Unis, D. Palmer adapta les quelques dernières minutes de la séquence pour les spa d'une heure sur tout le corps, sur table et créa une forme sur 15 minutes pour le haut du corps, le client assis sur une chaise. Cette forme du amma en 15 minutes sur chaise se révélait sans danger, commode et abordable.

Les praticiens en massage pouvaient à nouveau apporter leurs services à l'extérieur tout comme les personnes aveugles au Japon le faisaient depuis plus de 80 ans.

En décembre 1988, D. Palmer laissa The Amma Institute afin de développer le Skilled Touch Institute of Chair Massage. Chaque année, ses étudiants font découvrir leurs techniques de massage japonais à des centaines de professionnels en travail corporel.

[Amma Massage Traditionnel Japonais - Par Gary Bernard](#)