

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

Lettre trimestrielle
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 07 – AUTOMNE 2003

- 8 € -

le 6 septembre 2003



Directeur de la publication:
Michel Odoul
Imprimé par l’I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €
Tarif préférentiel réservé aux
adhérents du Centre: 20 €
Les abonnements sont souscrits
pour une série complète, à compter
du numéro de septembre-décembre
de l’année.

Dépôt légal à la date de
l’impression
ISSN 1633-6186

Institut Français de Shiatsu
106 rue Monge
75005 PARIS
Tél.: 01.45.87.83.17.
Fax: 01.45.87.65.96.

s.a.r.l. au capital de 7.622 €.
R.C.S. Paris B 433 989 787

La reproduction partielle ou totale
des articles de cette lettre est
interdite sauf autorisation préalable.

ÉDITORIAL

Cet été aura apporté un dramatique éclairage sur les grandes impasses de notre époque. La vision comptable et éphémère qui existe aujourd’hui s’est traduite par la pire des catastrophes sanitaires. On parle de 12.000 morts dont la plus grande partie serait des personnes âgées. Bien au-delà de la polémique politique qui occupe, au-delà du ridicule, l’espace médiatique, les dégâts de la canicule ont mis en exergue le désert humain dans lequel vivent les personnes âgées aujourd’hui. On sait gérer leur corps et leurs souffrances physiques mais qu’en est-il de leur solitude et de leur difficulté à l’autonomie?

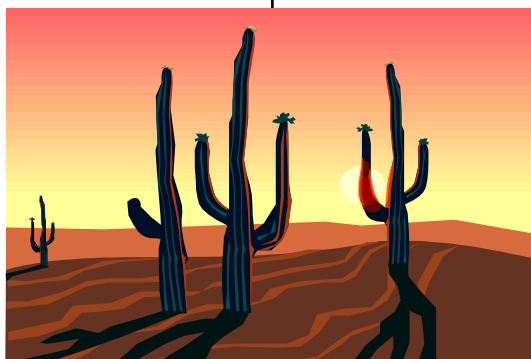
Dans les sociétés traditionnelles la place des « anciens » était celle de « ceux qui savent » car ils étaient porteurs de la connaissance et de l’expérience humaine et technique. Dans les sociétés modernes et productives, les anciens sont devenus « une charge parce qu’improductifs ». C’est à ce point criant que c’est un mois après le grand débat sur les retraites « qui coûtent trop cher » que la canicule a frappé si fort et fait disparaître tant « d’anciens ». Un clin d’œil bien dramatique à moins que ce ne soit la signature d’une profonde blessure faite à l’inconscient collectif!

Ce drame, sans commune mesure avec l’hystérie générée par le SRAS, va sans doute avoir créé un électrochoc salutaire mais à quel prix? Quelle réponse lui sera donnée? Juste avant l’été, tout un courant d’information sur les médicaments et leur usage systématique et inadapté avait commencé à émerger. Un rapport de la Cour des Comptes publié fin juillet était un

Canicule...

véritable réquisitoire, dénonçant l’intérêt limité de certains médicaments ou leur surconsommation générale et en particulier chez les personnes âgées. Un médecin renommé et ministre avait même provoqué un véritable tollé en déclarant que la plupart des malades ne se porteraient pas plus mal s’ils ne prenaient pas certains médicaments. Il n’est pas question de vouloir nier toute efficacité à l’allopathie, mais ces constats sont clairement ceux des excès d’un système qui croyait pouvoir tout gérer par sa seule façon de comprendre et de soigner.

Cette crise est l’opportunité pour les « médecines non-conventionnelles » (terme générique défini par le Parlement Européen) de trouver leur place dans le paysage de la santé moderne. Beaucoup travaillent en ce sens, dans un esprit de



complémentarité, dont l’IFS en particulier et les instances de la FFST. Nos efforts s’inscrivent dans une demande de plus en plus grande d’un public beaucoup plus « adulte » qu’on aurait pu le croire. De plus en plus de personnes cherchent aujourd’hui à résoudre leurs maux, en en prenant la responsabilité et en leur donnant un sens (et non plus simplement en éradiquant les symptômes).

C’est cette volonté qui est la garante de l’efficacité de nos approches, dans lesquelles le patient n’est plus passif mais au contraire acteur et décideur. Un beau challenge à ne pas manquer pour tous ceux qui comme nous croient aux approches complémentaires.

Michel Odoul.



Choisir
et lire

Quand l'esprit dialogue avec le corps.

Par Daniel Goleman

Editions Trédaniel

Prix: 19,80 €



L'esprit peut-il guérir le corps? Comment le cerveau, le système immunitaire et les émotions sont-ils reliés? En quoi les émotions sont-elles associées au bien être et à son amélioration? Qu'est-ce que la fonction de l'attention dans un contexte médical? Y-a-t-il un fondement biologique à la morale? En quoi la mort peut-elle nous aider à comprendre la nature de l'esprit? Etc...

En 1991, dix spécialistes occidentaux, représentant un large éventail de disciplines, se sont réunis autour du Dalaï Lama pour débattre de ces questions qui furent au centre de la troisième conférence « Esprit et Vie ». Sous la plume du journaliste scientifique Daniel Goleman, ce livre rassemble les exposés et les dialogues étonnants de richesse et de dimension. Ces entretiens datent de 12 ans ! Les progrès en termes de nouvelle conscience de la santé semblent un peu laborieux non? Mais je reste persuadé qu'ils sont inexorables.

Michel Odoul.

Là où la lucidité règne, l'échelle des valeurs devient inutile.

Albert Camus.

Le Shiatsu et le stress.

DOSSIER

Les effets du Shiatsu dans les pathologies du stress. Tentative d'objectivation.

Un dossier réalisé par Célia Jacquet et Michel Odoul.

Vous savez je crois à quel point nous cherchons à l'Institut, à permettre au Shiatsu d'obtenir toutes les lettres de noblesse qu'il mérite. C'est pourquoi lorsque je fus contacté il y a 2 ans par une jeune étudiante en Psychologie, je fus ravi de sa demande. Elle me faisait en effet part de son envie de réaliser sa thèse de DESS de Psychologue Clinicienne sur le Shiatsu et l'approche en Psychologie Corporelle Appliquée que je lui associe. J'acceptais bien sûr sans hésitation et lui proposais de venir à l'Institut afin d'établir un protocole ensemble. Ainsi que le cadre universitaire français le réclame, tout son travail fut suivi conjointement par une Psychologue Clinicienne diplômée et active qui connaît bien notre Institut. Gene Ricaud-François, dont vous avez pu lire la critique du livre qu'elle vient de publier dans notre dernière lettre (« Libérez-vous de votre passé » aux Presses du Châtelet) a « supervisé » la méthodologie et nous la remercions d'avoir accepté d'être le « référent » de Célia vis-à-vis de son école.

Le dossier qui suit va vous montrer combien le résultat de cette thèse fut excellent. Je ne peux que remercier sincèrement Célia d'avoir osé le sujet et d'avoir su soutenir sa thèse avec confiance devant un jury qui fut sans concession (j'y étais). Je ne peux que la féliciter également d'avoir su gagner à sa cause son maître de thèse et bien entendu du résultat qu'elle a obtenu puisqu'elle a été reçue avec la mention « bien ». Bravo donc et je suis tout à fait certain que cette thèse aura d'autres échos, notamment auprès de certaines universités avec lesquelles nous sommes en contact. Lorsque l'on voit par exemple ce qu'écrit sur le sujet le Dr. Rafal (voir critique p. 3), on n'en doute pas un seul instant.

Michel Odoul.

Dans le cadre du mémoire venant sanctionner mon diplôme de psychologie clinique, j'ai choisi de faire le lien entre les maux physiques et les troubles psychiques. Pour cela, je me suis appuyée sur le Shiatsu comme développé en psychologie corporelle appliquée par Michel Odoul. Vaste sujet, il est vrai qu'à ma connaissance aucune étude de ce genre n'a encore été réalisée et pour cause : il est très difficile de rendre compte scientifiquement des relations subtiles entre le *Ki* et l'état de santé physique et psychique de l'être humain.

Devant tant de possibilités d'études sur le sujet mais aussi tant de difficultés à correspondre aux exigences académiques demandées lors d'un mémoire de fin d'étude, j'ai concentré ma recherche sur le stress chronique. En effet, dans ce domaine des outils d'études fiables peuvent se prêter à ce genre de recherches.

Avec l'aimable participation des praticiens et de l'ensemble de l'équipe de l'IFS, j'ai pu rencontrer des personnes expérimentant le Shiatsu pour la première fois. Avec l'accord de celles-ci, j'ai cherché à vérifier quels étaient les effets du Shiatsu sur des troubles liés au stress dit chronique, en leur soumettant des questionnaires et

entretiens avant et après deux ou trois séances. Par ailleurs, j'ai été agréablement surprise par l'enthousiasme avec lequel ces personnes ont bien voulu me répondre – je les remercie au passage.

Quant aux résultats...Devinez ! Ils furent bien meilleurs que je ne l'espérais.

Tout d'abord, pour information, j'ai recueilli le témoignage d'une trentaine de personnes ayant entre 23 et 66 ans, dont une majorité de femmes (80%).

Lors de l'analyse des résultats, j'ai en premier lieu écarté l'idée que l'action du Shiatsu soit, avant tout, une histoire de placebo et de l'ordre du pouvoir de persuasion des praticiens sur les sujets. Pour cela, j'ai ainsi déterminé quelle était la proportion d'amélioration de l'état de santé des personnes en fonction du praticien consulté. En effet, si l'amélioration de l'état des personnes était liée à la qualité persuasive des praticiens, on obtiendrait des résultats bien différents entre eux. Or, ceux-ci sont très semblables quel que soit le praticien consulté. Ainsi, excluant que les résultats mesurés étaient de l'ordre de la qualité du praticien (j'entends par là : Pas *exclusivement*

Travaille comme si tu vivais éternellement, mais conduit toi avec ton prochain comme si tu devais mourir demain.

Dicton oriental.

grâce à eux), on peut penser que l'amélioration notée est, pour une grande part, le résultat de la qualité de la technique, donc le Shiatsu.

Ensuite, pour résumer les résultats obtenus dont la liste est assez fastidieuse, je peux dire que pour l'ensemble des sujets interrogés, concernant chaque trouble physique, psychique et comportemental étudiés, la diminution de la fréquence et de l'intensité des troubles est flagrante. Ainsi, pour chaque sujet, l'intensité de stress mesuré lors de la dernière séance était systématiquement atténuée par rapport à la première séance, grâce au Shiatsu.

A la suite de deux ou trois séances de Shiatsu en moyenne, l'amélioration de l'état de santé par rapport au stress vécu est évidente à la lecture des chiffres que j'ai pu obtenir. Pour n'en citer que quelques-uns :

- Pour 16 % des sujets interrogés, les troubles étudiés ont totalement disparu ;
- Pour plus de la moitié des personnes, la majorité des symptômes (plus de 50 %) liés au stress ont, pour une partie, soit disparu, soit ont été nettement diminués.

Cette amélioration est particulièrement notable concernant la fatigue ressentie par les sujets, leur irritabilité, leurs difficultés de concentration et leur sensibilité à la moindre contrariété, tous des troubles très sensibles du stress chronique.

On note également que les troubles directement liés à un état de tensions musculaires (gorge serrée, estomac noué, etc.) semblent être nettement améliorés à la suite des séances de Shiatsu.

Après 2 ou 3 séances, pour 16 % des sujets interrogés, les troubles étudiés ont totalement disparu et pour plus de la moitié des personnes, la majorité des symptômes (plus de 50 %) liés au stress ont, soit disparu, soit ont été nettement diminués.

Lors des entretiens avec ces personnes, j'ai remarqué certains points, certains dires communs qui éclairent les résultats précédemment cités. Tout d'abord, Les sujets se font une idée du stress toute subjective, toute personnelle, souvent bien loin de la définition scientifique mais leur souffrance est quant à elle juste, réelle. C'est cette souffrance qui mène ces personnes jusqu'au Shiatsu : car elles ont déjà tout essayé, sans succès ; ou bien encore, parce qu'elles sont déjà dans ce genre de démarche. Dans tout cas les mots qui reviennent fréquemment sont : la recherche "d'un mieux-être d'une façon générale", "trouver un moyen d'apaiser un peu tout les mal-être, les malaises". Bref, ces personnes cherchaient, comme cela est bien naturel, à retrouver un *état de bien-être physique et mental*, soit la Santé comme le définit l'OMS.

Même si l'on peut noter chez certaines personnes quelques résistances au changement (quand bien même celui-ci serait positif) ou autres défenses face au Shiatsu lors d'une première séance, pendant les entretiens, les personnes ne pouvaient que confirmer qu'elles avaient ressenti, vécu plusieurs changements positifs à la suite des séances. Là encore, pour ne citer que quelques témoignages :

- Migraines et sciatiques ont "complètement disparus, ça a été impressionnant" ;
- Certains troubles se sont déplacés en attendant d'être enfin "compris" pour disparaître ;
- Les sujets se sentent parfois « plus affirmés », hésitant moins à extérioriser, disant "ouvertement ce qu'ils ont à dire, alors qu'avant ils auraient plus modulé, plus éludé le sujet". Le Shiatsu semble avoir aidé à "passer à l'acte [...]" dans l'envie de dire les choses" ;
- Certains interviewés peuvent également être dans une dynamique "d'acceptation de l'autre et de ce que l'autre peut leur dire" à la suite de plusieurs séances de Shiatsu. Et ainsi, ils "gèrent ça mieux qu'il y a quelque temps".
- Il peut s'agir encore d'une prise de distance, un lâcher-prise par rapport aux autres et aux choses que les sujets ont pu opérer.
- Egalement, parmi les changements observés et qui n'ont pas été abordés dans les questionnaires, deux des sujets interviewés font référence à des changements vécus dans le sens de « plus de clarté d'esprit ».

DOSSIER

Choisir et lire

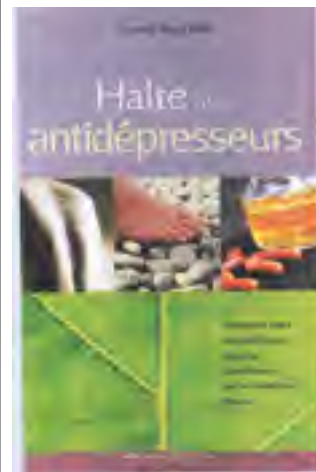


Halte aux antidépresseurs.

Par le Dr Serge Rafal.

Ed. Marabout.

Prix: 14,99 €.



Voici un ouvrage qui vient conforter ma conclusion de la critique précédente; les choses évoluent.

Le Dr Rafal est bien entendu encore atypique dans le paysage médical français mais cela ne signifie en aucun point « marginal ». Chef de service à l'hôpital Tenon à Paris, l'auteur est un défenseur des approches douces et en particulier de la Phytothérapie qu'il utilise régulièrement dans son domaine.

Ce livre est un des ouvrages de référence pour tous, praticiens et néophytes. Au-delà des informations essentielles qu'il donne sur les pathologies nerveuses et psychiques ainsi que sur les effets, désirables et indésirables des médicaments chimiques, il présente un éventail détaillé des approches « douces » possibles, ...dont le **Shiatsu**....

Michel Odoul.



Choisir et lire

Paroles à guérir.
Recueillies et présentées par Jacques Salomé.

Ed. Albin Michel.

Prix: 12 €.



Tout un programme pour ce titre tiré de la collection « Paroles à .. ». Jacques Salomé propose ici un recueil de « paroles » sélectionnées autour du sens de la guérison.

Sans aucune autre prétention que d'inciter à réfléchir un peu sur la part que nous pourrions prendre à notre guérison, ce livre est un bréviaire de respect de vie. Les nombreuses citations qu'il regroupe sur le thème, sont toutes porteuses du même message: *la vie ne demande qu'une seule chose, à savoir, pouvoir s'exprimer librement en nous.* Nous sommes les seuls à pouvoir lever les freins éventuels que nous aurions mis à cette libre circulation et toutes les traditions du monde semblent le dire.

Nous sommes depuis toujours persuadés de cela à l'Institut.

Michel Odoul.

On ne pense jamais combien on est riche, si longtemps qu'on est en bonne santé.

Ricarda Huch.

- Enfin, beaucoup se sont dits à la suite des séances "plus dans le ressenti, moins dans l'action".

Je vais m'arrêter là dans les citations, même s'il y en a encore beaucoup à dire et seulement ajouter qu'au final tous ces changements observés ont été ressentis par les sujets comme un mieux-être, et participant à un « rééquilibrage ». Quoi qu'il en soit, que l'on soit plus ou moins sceptique, selon les sujets, quant à la thérapie utilisée, il faut reconnaître que les changements, eux, s'opèrent vers un bien être qui fait -lui- unanimité.

Lors de la conclusion de mon mémoire sur l'action du Shiatsu par rapport aux troubles liés au stress chronique, j'ai insisté sur le fait qu'à travers cette recherche et les rencontres occasionnées par cette démarche, j'ai vu se confirmer, plus que je ne l'avais supposé, l'hypothèse posée. C'est à dire qu'on ne peut nier l'intérêt thérapeutique du Shiatsu et la vastitude de son application. Enfin, je dirais que le rôle du psychologue clinicien ne me semble pas superflu au sein des nouvelles thérapies qui se développent de manière importante aujourd'hui et qui pourraient constituer des alternatives ou compléments dans les prises en charge de demain. Ainsi, j'aimerais amener par mon travail à ce que le Shiatsu ne soit plus considéré comme une thérapie « alternative » ou « parallèle » mais que soit envisagé l'aspect, bel et bien, « complémentaire » d'une telle approche.

Si ce sujet vous intéresse, l'ensemble de la recherche est consultable dans les bureaux de l'IFS. Je reste aussi très intéressée par toutes informations qui seraient susceptibles de compléter ce travail ou encore par vos commentaires.



Célia Jacquet

Le sujet vous passionne ?

Je vous rappelle ci-après les différentes conférences qui sont au programme de cette rentrée.

Le 9 octobre à 20 h. à Bruxelles,

conférence organisée par l'association TETRA au Centre Culturel de Woluwé St Pierre, Avenue Charles Thielemans 93, 1150 BRUXELLES Réservations au tél: 00.32.(0).10.88.99.60.

Le 23 octobre à 20h30 à Roanne,

organisée par l'association Passerelle tél: 04.77.70.85.56.

Le 21 novembre à 20h30 à Lyon

(1/4 d'h. du centre de Lyon), Conférence organisée par GEDAS (Groupe d'Etude pour le Développement d'une Autre Santé) tél: 04.78.02.78.81.

Le 27 novembre à 20h30 à Bordeaux,

conférence organisée par l'association Sport Energie Santé Gironde tél: 05.57.87.22.34.

Le 11 mars 2004 à 20h30 à Grenoble,

conférence organisée par la librairie « l'Or du Temps » tél: 04.76.47.54.29.

Le 23 janvier 2004 à Luxembourg.

Le lieu exact ne nous a pas encore été communiqué.

Les 24, 25 et 26 octobre 2003 à Turin (Italie),

Congrès Physika: Origines, organisé sur le thème « Origines, dialogue sur les principes d'une médecine complémentaire », où j'anime une conférence et deux ateliers.

Vous êtes naturellement bienvenu(e)s à ces manifestations. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des organisateurs.

Vous ne pouvons jamais nous sauver de la tristesse si nous vérifions toujours notre pouls.

Martin Luther.

- INFOS ACTIVITÉS - - INFOS ACTIVITÉS -

Examens de Shiatsu.

La session de cette année a été riche et l'un très bon niveau. Les résultats ont bien entendu été communiqués à chacun mais je tiens à féliciter le travail de tous qui a été incontestable. Certains ont parfois échoué mais sans doute autant pour des questions de stress de l'examen que de valeur pure. Il est aussi vrai que nous plaçons la barre assez haut à l'Institut. Cela nous donne la certitude que les reçus sont de bons praticiens. Il est enfin à préciser que certain(e)s candidat(e)s ont été d'un niveau remarquable, tant sur les plans théorique que pratique. Bravo à eux et l'Institut ne l'oubliera pas.

Examen d'Huiles Essentielles.

La session d'examen 2003 aura lieu comme prévu le lundi 22 septembre. Elle portera sur les Huiles Essentielles et la Phyto-énergétique et est ouverte à tous ceux qui ont suivi le niveau 2 de la formation de cette année ou des années précédentes. Les personnes ayant échoué à une session précédente peuvent bien entendu (à condition d'être à jour de leur cotisation) se présenter à la session de cette année. Il est nécessaire d'adresser une demande écrite au secrétariat pour cela.

Médecines Chinoise et japonaise à Londres.

Mon dernier voyage à Londres était destiné à prendre des contacts avec les approches alternatives d'origine orientales en Grande-Bretagne, un peu dans l'esprit de ce que je fais déjà avec l'Italie. Le choc a été fort. Bien que le sachant un peu, j'ai découvert une autre planète. Shiatsu Assis dans le métro, boutique de Médecine Traditionnelle Chinoise ayant pignon sur rue, etc... et toutes ces sortes de choses comme le dit l'expression « so British ».

Je reviendrai plus à fond sur le sujet lors d'une prochaine lettre. En tous cas il est clair que toutes ces médecines non conventionnelles peuvent revendiquer officiellement et haut et fort, un caractère thérapeutique au point que sur certaines vitrines les praticiens n'hésitent pas à afficher des photos « avant » et « après », comme se fait chez les spécialistes de l'amaigrissement ou de la calvitie. Et je peux vous garantir que ces boutiques ne sont pas des officines de fond d'impasse lépreuse mais bien au contraire de superbes devantures situées sur les rues les plus cotées de Londres (Oxford Street, Regent Street, Charing Cross Street, Kensington, etc.).

Michel Odoul.

- Infos de la planète -



Quelques échos intéressants de la vie trépidante sur notre planète, glanés de ci de là !

- ☉ Nous vous avons informés en son temps, de la détresse du peuple Massaï, lorsqu'il apprit que nous massacrons nos bovins lors de la crise de la vache folle. Ils y voyaient une blessure faite au ciel par des peuples inconscients de la valeur d'une âme. Aujourd'hui ils se sont émus d'apprendre par un des leurs, étudiant en médecine à Stanford, que des « grands oiseaux blancs, comme ils en voient parfois dans le ciel, avaient détruit les grandes tours de verre ». Les Massaï ont alors décidé, pour aider les américains, de leur offrir 14 vaches (leur bien le plus précieux!).
- ☉ Depuis janvier 2003, les emballages jetables n'existent plus en Allemagne. Bouteilles, canettes, packs, etc... sont consignés obligatoirement. La citoyenneté commence avec le comportement individuel.
- ☉ Une boutique spécialisée dans les produits pour allergiques vient d'ouvrir à Nantes. Plus de 14000 produits sont déjà disponibles (gâteaux sans œufs, oreillers anti-acariens, bijoux sans nickel, gants en latex, etc...). On pourra même commander des plateaux repas pour la cantine des enfants allergiques. Et il y a de quoi faire puisque nous comptons déjà plus de 9 millions d'allergiques en France et chaque année de plus en plus... Donc un bon marché à prendre non ? Elle est pas belle la vie ... et il est pas bien fait le système...
- ☉ Après les années de stress et de harcèlement au travail, les entreprises ressentent la nécessité de « motiver » leur personnel qui semble de moins en moins convaincu que le travail, c'est la santé. Alors l'imagination frappe un grand coup et des stages de motivation d'un très haut niveau sont proposés. Pour abattre les « cloisons » entre les membres d'une équipe ou de toute l'entreprise, on propose alors au personnel de se déguiser en indien et de s'encaigner en lançant des saucisses sur le patron... C'est top non ? Je serai curieux de savoir ce qu'en penseraient les Massaï.

Michel Odoul.

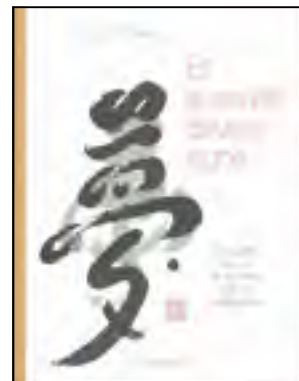
Et le souffle devient signe.

Ma quête du vrai et du beau par la calligraphie.

Par François Cheng

Ed L'Iconoclaste.

Prix: 38 €



Présenter l'ouvrage d'un prix Nobel de littérature apparaît surprenant, au premier abord et surtout dans notre culture dissociée, où chacun correspond à la « case » dans laquelle il est étiqueté. François CHENG, poète, traducteur, essayiste, romancier illustre la dimension humaine dans sa globalité. Ce chinois qui écrit en français, nous offre un livre magnifique, sur la forme et sur le fond, en calligraphiant des poèmes, en établissant « ce lien avec l'Univers ». Écoutons le :

La calligraphie est la mise en signe d'une cosmologie singulière. Les Chinois demeurent en effet foncièrement étrangers à une vision mécaniste de l'Univers, comme celle du « grand horloger » de Voltaire. Leurs premiers penseurs, à partir de l'idée du Souffle, ont proposé une conception unitaire et organique de la Création où tout se tient et se relie. Dans ce réseau des vivants, l'homme n'est pas un être à part : notre destin est lié à celui de l'Univers et procède du même principe. La Création étant continue, l'homme en étant un participant actif, il se recrée en permanence, à chaque instant, comme pour la première fois. Laotseu, le fondateur du taoïsme, a formulé cette cosmologie de façon fulgurante : une « Création en marche », désignée sous le nom de Tao, « La Voie ».

Les calligraphies, supports de toute sa réflexion sont superbes. Il nous expose avec poésie, l'investissement nécessaire pour avancer sur le Chemin qui permet d'atteindre la qualité du résultat.

Un beau livre de méditation .

Nelly.

Cette rubrique est celle de vos expériences personnelles. Challenges, installations professionnelles, contrats et entreprise, voyages, animations, etc. c'est-à-dire tout ce qui concerne votre pratique du Shiatsu, a sa place dans cette rubrique. Elle est la démonstration de la vitalité du Shiatsu et de la créativité sans cesse renouvelée de chacun d'entre vous. Sa richesse est la vôtre et vient nourrir le capital confiance dans tous les moments où l'on est parfois confronté à des difficultés dans la réalisation de ses projets.



Le Shiatsu équin? Une aventure ! Et un bonheur réel comme en témoigne ci-après Pascal Vespertini, diplômé de Shiatsu humain (!!!!!!!!!!!).

Pamela Hannay, professeur de Shiatsu à l'institut Ohashi de New York, a développé la technique de Shiatsu pour les chevaux dès 1983. Liz Eddy qui a été son élève dirige à Edimbourg « The Scottish Academy of Shiatsu for Horses » et depuis Avril 2001 assure une formation sur 3 ans en France. Contacts : shiatsupourchevaux@club-internet.fr www.equestrian-shiatsu.com

A la fin de ma première année de formation au Shiatsu humain, un ami m'a proposé de l'accompagner à un week-end d'initiation au Shiatsu équin. J'y suis allé, plus par curiosité que par intérêt pour les chevaux, car jusque là j'en avais peur et ne les avais guère approchés.

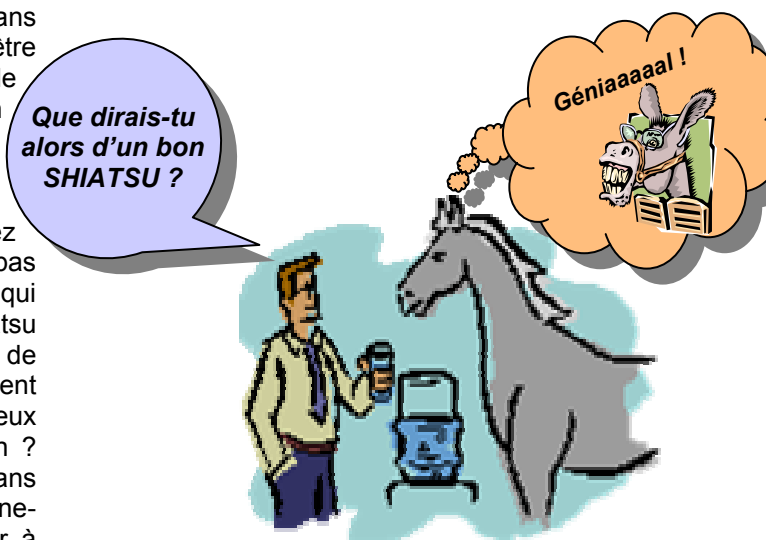
J'ai été immédiatement séduit par l'intelligence et la sensibilité de ces animaux. Ils nous font immédiatement savoir, par des manifestations physiques sans ambiguïté, si le travail qu'ils reçoivent leur convient ou non. Quelle récompense quand le cheval d'abandonne en toute confiance entre nos mains, et participe pleinement à la séance. Car le Shiatsu équin est une danse qui se danse à deux.

Lecture conseillé : du Dr Eric Ancelet : (auteur de : En finir avec Pasteur) Hypothèses pour une alternative en médecine équine Livre 1 Se nourrir.....être nourri.....Edition Cheval Libre Prix 13€.

Pascal Vespertini.

Le sens du toucher est très développé chez les chevaux et est associé dès leur naissance à un sentiment de sécurité et à un moyen de communiquer. Il semblerait que les équidés utilisent de façon instinctive leur réseau énergétique. Il suffit d'observer des chevaux en liberté, domestiques ou sauvages, pour constater qu'ils exercent eux-mêmes des pressions circulaires de leur lèvres sur certaines parties de leur corps ou ils présentent à un de leur congénère les parties inaccessibles pour que celui-ci fasse le travail. Ce service est généralement rendu. Cette forme de « toilettage mutuel » permet d'entretenir la vitalité et la bonne santé de chacun.

Aujourd'hui, la plupart des chevaux, confinés dans leur box ou dans des stalles, n'en sortent que pour être montés à l'entraînement ou en compétition. Le souci de la performance est tel que cavaliers et propriétaires en arrivent à « maltraiter » leurs montures créant par là des déséquilibres profonds. Contrairement aux idées reçues, les chevaux éprouvent des émotions très fortes, émotions négatives ou positives, qui vont, comme chez l'homme, perturber la circulation de l'énergie. Il n'est pas rare de rencontrer des chevaux « en trois parties » qui ignorent même qu'ils possèdent une queue. Le Shiatsu leur permet de re-prendre conscience de leur corps et de leurs émotions, de (re-) faire une unité. Et il arrive souvent que les maux de l'animal soient en résonance avec ceux de son cavalier ou de son propriétaire. Etonnant, non ? Homme ou cheval, chien ou chat, pas de différence dans les structures internes ni dans le schémas de fonctionnement énergétique. La technique peut donc s'appliquer à eux aussi.



Avant, on gagnait de l'argent pour bien manger, aujourd'hui pour pouvoir s'offrir une cure d'amaigrissement.

Danny Kayne.

- NOUVELLES BREVES DU FRONT -- suite -

La première fois que j'ai entendu parler du Shiatsu équin, ce fut une personne qui m'avait contacté pour savoir si je pratiquais le « Shiatsu humain »!! J'ai dans un premier temps cru à une plaisanterie. Puis j'ai ensuite compris que le Shiatsu était qualifié ainsi par différenciation avec le Shiatsu équin. Il était clair en tous cas pour cette personne que le Shiatsu pour les chevaux était largement aussi noble que celui destiné aux « humains ». Merci en tous cas à Pascal de sa passion pour cet art dont je suis certain du développement futur. J'espère qu'il nous tiendra régulièrement au courant de son parcours que nous partagerons avec vous.

Nous vous confions également ci-après, le témoignage de Catherine. Elève de l'Institut depuis plus de 3 ans, Catherine a fait le grand saut. Parisienne depuis longtemps elle a décidé de partir s'installer sous le soleil corse. Ce doit être contagieux car c'est aussi le cas de Jean-Marc parti pour l'Île Rousse. Catherine est partie seule, sans repères professionnels particuliers et a posé son bagage à Ajaccio. Son dynamisme et la qualité de son travail ont fait le reste. Je vous laisse lire ce qui suit.

Michel Odoul.

Je me suis installée en cabinet en avril sur Ajaccio, mais je travaille depuis novembre 2002 ; Le shiatsu est totalement inconnu ici, les livres de Michel Odoul inexistant, c'est pour dire ! (ndlr: manifestement elle se moque!). Mais les patients découvrent et apprécient. Le bouche à oreille commence à fonctionner.

Lors d'un festival du film Japonais, j'ai fait une démonstration sur plusieurs jours. Cela s'est tellement bien passé que j'ai même eu en consultation deux des acteurs japonais présents à ce festival.

Ici les pathologies sont assez lourdes et spécifiques à une île. Tout le monde se connaît et sait tout sur l'autre. Les gens vivent beaucoup dans le paraître, la peur, le jugement, les critiques et enfin l'église avec tous ses interdits. Les anti-dépresseurs sont très vite distribués. A titre anecdotique, il y a plus de pharmacies par habitant en Corse que dans les autres régions françaises, et elles sont toutes rentables !!! En tous cas le Shiatsu est bien accueilli et donne des résultats.

Le résultat de mon expérience m'a en plus permis de constater que je vivais dans les mêmes peurs et ce depuis 20 ans. Je n'en crois que plus d'avoir fait le bon choix. Alors vive le shiatsu, la liberté, la mer, le soleil et la montagne, tout cela sans le stress !!!

Bon courage à ceux qui se lancent dans l'aventure et bienvenue à ceux qui passent par Ajaccio. A bientôt.

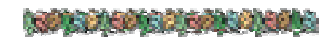
Catherine Piombini.



Pensées à méditer

Les pensées que je vous confie ci-après sont extraites d'un livret d'une qualité d'âme et de conscience extrêmes qui a été écrit par le Père André Marie. Que votre lecture, au-delà des mots premiers touche au sens pur de la Vie et merci à Marie Caroline de me l'avoir offert un jour.

Michel Odoul.



Il existe au sein de chaque cellule de ton corps, un mécanisme d'accrochage qui l'invite à se lier à ses semblables, à échanger... La solidarité est une loi irréfutable de la nature. Celui qui s'y oppose se condamne à mourir et à faire mourir.

Tout ce dont l'homme use chaque jour lui est un cadeau de la Terre. Pourquoi en a-t-il fait sa poubelle alors qu'il devrait en faire un palais où il aurait pu inviter son amante: la Vie.

L'absence de santé n'est pas obstacle à la vie; elle est la preuve d'un autre équilibre à chercher.

Ne prête pas à l'autre tes propres sentiments. Ce serait vouloir le déguiser en toi ou l'affubler de tes propres insatisfactions. Rien dans son cheminement ne t'appartient. Laisse le atteindre son propre équilibre et essaie toi-même de construire le tien.

Si tu veux respecter l'autre, que ta pensée évoque plutôt que d'imposer. Tu lui laisse alors faire un bout de chemin.

Père André Marie.

Infos soirées

Soirées shiatsu
Le lundi de 19 à 21 h.
le jeudi de 18 h. 30 à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu.

En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. Mais ce ne sont pas des cours !

RAPPEL!

Les soirées de shiatsu ont lieu, sauf en période de vacances scolaires. (vous renseigner auprès du secrétariat pour savoir si la soirée a lieu).

La participation à ces soirées suppose le fait d'être à jour de son adhésion.

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Assistants de l'IFS:

Jocelyne
Laurence

Animateurs de stage

Elske Miles
Michel Odoul
Christiane Serres
Jacques Blanc
David Sayag
Bertrand Caillet

Assistant(es) Shiatsu:

Agnès,
Annick,
Dorotheé,
Elodie,
Jan,
Micheline,
Murielle,
Nathalie,
Sophie,



A PARIS

LE SHIATSU

A GRENOBLE

Niveau 1	session de week-end	session de semaine	en semaine
	5, 6, 7 septembre 2003	14, 15, 16 octobre 2003	
Tarif	5, 6, 7 décembre 2003		
395, 00 €	30, 31/01, 1 février 2004	2, 3, 4 mars 2004	9, 10, 11 mars 2004
	12, 13, 14 mars 2004	11, 12, 13 mai 2004	
Niveau 2	session de week-end	session de semaine	
	21, 22, 23 novembre 2003	16, 17, 18 décembre 2003	
Tarif	23, 24, 25 janvier 2004		
395, 00 €	19, 20, 21 mars 2004		
	4, 5, 6 juin 2004	4, 5, 6 mai 2004	8, 9, 10 juin 2004
Niveau 3	session de week-end	session de semaine	
1° partie	26, 27, 28 mars 2004		en semaine
Tarif		15, 16, 17 juin 2004	30/09, 1, 2 octobre 2003
395, 00 €	18, 19, 20 juin 2004		
Niveau 3	session de week-end	session de semaine	
2° partie	12, 13, 14 septembre 2003	23, 24, 25 sept. 2003	en semaine
Tarif	2, 3, 4 juillet 2004		18, 19, 20 novembre 2003
395, 00 €	10, 11, 12 sept. 2004	21, 22, 23 sept. 2004	

ANATOMIE / PHYSIOLOGIE	A PARIS en week-end	A PARIS en semaine
Tarif 445,00 €	17, 18, 19 octobre 2003 14, 15, 16 novembre 2003	16, 17, 18 mars 2004

Shiatsu ASSIS	session de week-end	session de semaine	session de semaine
Tarif	2,7 28 septembre 2003		
295, 00 €	17, 18 janvier 2004	23, 24 mars 2004	2, 3 décembre 2003

Perfectionnement	Niveau 1	Niveau 2
Tarif	29 novembre 2003	30 novembre 2003
125, 00 €/ niveau	15 mai 2004	16 mai 2004

A PARIS

LA PSYCHO-ENERGETIQUE

A GRENOBLE

Niveau 4	7 journées réparties sur l'année	2 X 3 jours intensifs en résidentiel
Tarif	20/10, 08/12/2003	24, 25, 26 février 2004
1025, 00 €	26/01, 22/03, 10/05, 28/06 et 06/09/2004	27, 28, 29 avril 2004
	3 X 2 journées réparties sur l'année	
	3, 4 nov. 2003, 2, 3 février et 7, 8 juin 2004	

Tarif	LE SHIATSU FONDAMENTAL PRATICIEN AVANCE à Paris	
525, 00 €	7, 8, 9 novembre 2003	27, 28, 29 janvier 2004

Niveau 5	A PARIS	LA PSYCHOLOGIE CORPORELLE APPLIQUEE	A GRENOBLE
	7 journées réparties sur l'année		2 X 3 jours intensifs en résidentiel
Tarif	13/10, 24/11/2003		
1025, 00 €	12/01, 15/03, 17/05, 21/06 et 13/09/2004		

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Niveau Initiation	A PARIS en week-end	A PARIS en semaine	A GRENOBLE
Tarif	11 et 12 octobre 2003	25, 26 novembre 2003	13, 14 décembre 2003
295, 00 €	6 et 7 mars 2004		

Niveau Professionnel	A PARIS en week-end	A PARIS en semaine
Tarif	19, 20, 21 septembre 2003	1, 2, 3 juin 2004
445, 00 €	9, 10, 11 janvier 2004	

HUILES ESSENTIELLES

Niveau Initiation	A PARIS en week-end	A PARIS en semaine	A GRENOBLE
Tarif	4 et 5 octobre 2003	18, 19 novembre 2003	18 et 19 octobre 2003
295, 00 €	3 et 4 avril 2004		28 et 29 février 2004

Niveau Professionnel	A PARIS 6 X 1 journée	A GRENOBLE 2 X 3 J.
Tarif	01/12/03,	20, 21, 22 avril 2004
880, 00 €	19/01, 09/02, 29/03, 24/05, 14/06/2004	23, 24, 25 juin 2004

PSYCHOLOGIE DU PRATICIEN	PREMIERE PARTIE	DEUXIEME PARTIE
Tarif 1200,00 €	12, 13, 14 décembre 2003	6, 7, 8 février 2004