

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 11 – AUTOMNE 2004

- 8 € -

le 13 septembre 2004



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.

Les Jeux Olympiques qui viennent de s’achever, au-delà de l’impact médiatique planétaire que prend aujourd’hui ce genre d’événements, ont démontré deux faits intéressants: la relativité du temps et l’importance du mental, que ce soit chez les sportifs ou de façon plus générale.

La Grèce a su démontrer, malgré la négativité mondiale ambiante qui jusqu’au dernier jour la disait incapable d’être prête à temps, que le fait d’y croire jusqu’au bout et de s’en donner les moyens, permettait d’atteindre son but. Le mental et la motivation de l’organisatrice de ces Jeux en sont une démonstration éclatante et sans doute une leçon pour ceux qui voudront bien élargir le propos à tous les champs de la vie. Un certain nombre d’élèves de l’Institut l’ont fait, à leur échelle, cette année, soit en réussissant leur examen ou bien en s’installant avec succès, malgré parfois des obstacles certains.

Quelques sportifs français ont également su aller au bout de leur challenge au cours de ces Jeux, évitant à notre pays un retour peu glorieux. Il est cependant intéressant de réfléchir au fait que toutes les médailles d’or gagnées, l’ont été par des sportifs « nouveaux », peu connus et/ou dans des sports « confidentiels » et par conséquent peu médiatisés. L’athlétisme et le judo, couvés matériellement et médiatiquement, ont vécu une débâcle inversement proportionnelle à leurs prétentions, au point de générer des secousses dont on ne sait si elles seront suivies de prises de décision, rappelant ce qu’a vécu il y a peu notre football doré.

Une réflexion s’impose si l’on veut bien constater que ceux qui gagnent sont ceux « qui ont faim » de victoire. Nous voilà en plein dans ces notions battues et rebattues de « mental ». Ce mental qui fait la force d’un sportif, comme de tout être humain, se fragilise beaucoup lorsqu’il est confondu avec un Ego axé sur l’instant ou un

Mental...

émotionnel de surface. Le mental est une force majeure profonde à condition d’être structurée, organisée autour d’un objectif auquel on croit sans faille et nourrie par un aliment incontournable, la motivation. Or cette motivation est un fait intérieur (à l’inverse du stress qui est un fait extérieur) qui nous pousse vers l’objectif. Elle se nourrit d’une énergie dans laquelle puisent aussi les émotions « de surface » que sont les peurs conscientes, l’autosatisfaction ou l’inflation de l’Ego. Attention donc à leur prédominance qui va polluer le mental jusqu’à le rendre contreproductif.

L’enseignement des vieux maîtres mettait toujours en avant l’humilité et la maîtrise de soi. L’entraîneur de l’une des équipes victorieuses d’un sport dit « confidentiel », répondait à la question d’un journaliste: « tant que les médias ne s’intéresseront à nous que tous les 4 ans, nous continuerons à gagner ». Philosophie? Sagesse? Pur bon sens? Doit-on en déduire que pour rester fort, un sportif doit rester discret, « pauvre » ou marginal? Cela me semble insuffisant comme analyse. Ce qui organise la force d’un mental et la maintient dans le temps, réside pour moi

dans le fait que les conséquences des succès (notoriété, avantages matériels, etc.) ne font pas perdre de vue les buts que l’on s’est fixés. Michaël Schumacher en est la démonstration flagrante et sa capacité à se remotiver sans cesse, signe à quel point son mental est vierge de tous parasites.

Car c’est ici que se situe le fond de la question qui ne concerne pas uniquement les sportifs. Il est en exactement de même dans notre domaine. Chaque fois qu’un praticien confond but et résultats immédiats, il va perdre l’âme de son travail, confondant symptôme et sens de la souffrance. Il se satisfera de résoudre la tension d’un instant, oubliant de gérer ce que cela signifiait dans la vie de la personne, l’empêchant ainsi de devenir actrice de sa guérison.

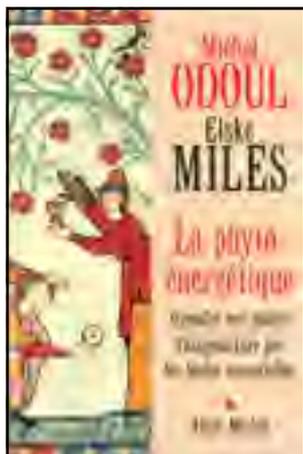
Michel Odoul.



Choisir
et lire

La Phyto-énergétique.
Stimulez vos points d'acupuncture par les huiles essentielles.

Par E. Miles et M. Odoul.
Préface du Dr. J. P. Willem.
Editions Albin Michel.
Prix: 20,90 €.



Si vous avez suivi à l'Institut, la formation en aromathérapie mise au point par les deux auteurs, vous connaissez l'objet et l'originalité du concept élaboré. Pour les autres, vous allez découvrir une réelle nouveauté.

La phyto énergétique permet d'établir des liens entre les huiles essentielles et les énergies connues en médecine traditionnelle chinoise. Les huiles essentielles contiennent, sous une forme particulièrement concentrée, les principes actifs des plantes et ont un réel pouvoir thérapeutique lorsqu'elles sont bien choisies et bien utilisées. L'intérêt de la phyto énergétique, c'est d'utiliser les HE non plus comme des médicaments pour traiter les symptômes, mais comme des aiguilles d'acupuncture qui envoient des informations chimiques et vibratoires à chaque cellule et agissent ainsi sur la zone concernée.

Ainsi que le précise le Dr. Willem dans sa préface : « Parmi les nombreux livres qui nous sont proposés sur l'aromathérapie, cet ouvrage apporte un souffle original et novateur..... Cette nouvelle aromathérapie énergétique, à l'instar de la plupart des approches énergétiques, s'intéresse plus à l'homme dans son ensemble qu'à la maladie qu'il manifeste, au terrain plutôt qu'au symptôme ».

Nelly.

Il n'est rien de plus précieux que le temps, puisque c'est le prix de l'éternité.

Louis Bourdaloue.

Le temps intérieur...

et les rythmes de vie.

Un dossier réalisé par
Michel Odoul.

DOSSIER



"Il y a un temps pour chaque chose et chaque chose doit être faite en son temps". Tout un chacun comprend la simple vérité de cette idée, au moins au premier niveau, se rappelant comment on nous "apprenait" les "temps" de la vie. Il y avait le temps du jeu, le temps du travail, le temps du repos, le temps des repas, le temps des prières, etc...

Le fil de la vie aidant, j'ai petit à petit compris que cette notion de temps ne se limitait pas seulement à cet espace personnel qu'est notre "petite vie" mais qu'elle pouvait s'étendre complètement à l'univers de l'homme, à ce macrocosme de la terre dans l'univers. Le nyctémère (cycle complet du jour et de la nuit), les saisons, les grands cycles biologiques, historiques et planétaires, tout vibre au rythme d'une fréquence, d'une horloge dont le tic tac, non perceptible pour les sens humains, n'en est pas moins d'une puissance inexorable et infinie. Voltaire parlait d'ailleurs du "Grand Horloger" lorsqu'il ne voulait pas parler de Dieu? Ou de ce que d'autres, selon leur culture ou leurs croyances, nomment "Energie Primordiale", Big Bang ou Tao etc... , lorsqu'ils parlent du "Créateur" ou du Principe de Transcendance si cher à Einstein.

Depuis toujours et pour la plupart d'entre nous, cette inexorabilité du temps a été associée à une idée de "définitif et de subit" très proche du déterminisme. Le temps est considéré comme incompressible et est donc une composante non modifiable, non gérable de la réalité humaine. La seule chose que nous puissions faire est de courir après lui. Nous avons donc sophistiqué les moyens, les techniques et de ce fait couru de plus en plus vite. Malheureusement plus nous allons vite pour gagner du temps, plus celui-ci nous manque. Ce paradoxe atteint de nos jours un tel paroxysme, que celui que nous voulions réduire en esclavage est en fait celui qui a fait de nous des esclaves. Nous sommes devenus esclaves du temps.

Mais que se passe-t-il donc ? Pourquoi un tel gouffre existe-t-il entre le concept que nous avons de la chose et sa réalité. Il me semble que cela tient une nouvelle fois à cette illusion fondamentale dans laquelle

Je ne me soucie pas du futur si je suis maître du présent.

Cicéron.

baigne chaque individu et qui lui fait croire que la réalité n'est rien d'autre que la forme extérieure tangible et perceptible du monde. Illusion, prodigieuse illusion dont les philosophes grecs et orientaux ont parlé mais dont nous avons si facilement "oublié" le discours.

En effet, si nous ne "voyons" du temps que sa forme manifestée, nous allons devoir nous ajuster à cette forme particulière, à sa fréquence temporelle manifestée que nous avons pu étalonner avec des instruments. Nous devenons alors prisonnier du modèle et ne pouvons que le subir puisque, présenté ainsi, il devient immuable. Tout va s'organiser autour de ce modèle et nous créons ainsi des flots "temporels" d'activités systématiques et normatives où l'homme finit par ne plus avoir sa place, sauf s'il accepte de se robotiser. Métro, boulot, dodo, les départs en vacances, les retours de vacances, le week-end type où tout le monde fait les courses en même temps, etc... Par conséquent nous faisons la queue partout et pour tout pendant des heures. Nous perdons ainsi et de la pire des façons, le temps si chèrement "gagné" à grands coups d'adrénaline et de stress. Et l'on ne récupère de la fatigue générée que pour pouvoir mieux réalimenter le système.

Quelle est aujourd'hui la place du bon sens de nos Anciens dans ce monde ? Que pensent-ils de tout cela ? Ils regardent le ciel, ils regardent la terre, ils "tourment" 7 fois leur langue dans leur bouche" et ils nous disent avec ce merveilleux sourire des gens sereins : "Regardons le monde, regardons la nature, là se situe la vérité de la Création". Rappelons nous la phrase de Voltaire à son cocher : "*Jacques, allez doucement je suis pressé*".

La Création, le Créateur ? Mais au fait, ne dit-on pas que nous sommes co-créateur du monde ? Et si c'était nous qui déterminions « notre » temps ? Et si le véritable temps était en nous ? La véritable horloge serait donc à l'intérieur de nous même et non pas sur "Big Ben" ! Le temps prendrait le niveau de distorsion que nous voulons bien lui donner et non pas l'inverse ? Je comprends alors mieux cette sorte d'illumina-

tion, bien modeste mais tellement forte pour moi, que j'ai eue un jour sur un tatami d'Aïkido.



Pratiquant avec mon professeur de l'époque, nous faisons une démonstration d'Aïkido devant un certain nombre de spectateurs et les mouvements s'enchaînaient les uns après les autres à un rythme soutenu et rapide. A la fin de la démonstration, les spectateurs manifestaient leur surprise devant la vitesse à laquelle tous les mouvements s'étaient déroulés alors que nous n'étions pas essoufflés et que pendant toute la démonstration nous avions pu continuer à parler et à plaisanter entre nous. Je compris alors que le temps est totalement subjectif et que, à partir du moment où l'on est "à l'intérieur du mouvement", celui-ci prend la dimension que nous lui donnons, il devient ce que l'on en fait, au rythme où on le fait. Le fait d'être vraiment "dans l'action" nous donne la maîtrise totale de la dimension temporelle de celle-ci. Ce n'est que lorsque nous sommes spectateur et non acteur (dans le sens de celui qui "agit") que le temps devient une donnée qui nous est extérieure, sur laquelle nous ne pouvons plus "agir" et que nous nous mettons à subir totalement. C'est pour cela que les spectateurs de la démonstration vécut celle-ci comme extrêmement rapide, alors que pour nous qui étions "à l'intérieur" de l'action, elle était "lente" et nous pouvions être libre et plaisanter entre nous. C'est peut-être aussi pour cette raison qu'un rêve ne dure que quelques secondes dans le monde "réel" et des heures dans le monde "intérieur" de celui qui rêve. Qu'en est-il alors de

tous ces gens "qui n'ont pas le temps" ?



Cependant notre relation avec le monde extérieur, le monde manifesté, à travers notre corps, nous "oblige" aussi à vivre le "système temps" de ce monde. Notre microcosme existe et se déploie dans ce macrocosme impliquant de fait l'existence d'une horloge biologique. Nous retrouvons ici les anciens avec ce bon sens qui leur a toujours fait respecter les saisons et tous les rythmes de la nature.

Des suisses (pour le temps, quel clin d'œil !) ont cherché plus loin. Il y a quelques dizaines d'années, ils ont identifié les fameux biorythmes et démontré l'importance de ces cycles propres à l'homme dans ses composantes physique, intellectuelle et émotionnelle. Le temps se joue donc ici encore au cœur de l'homme, déployant des horloges biologiques subtiles.

Des chinois ont quant à eux écrit et parlé il y a plusieurs milliers d'années d'autres cycles bien connus des élèves de l'Institut sous le nom de "marées énergétiques". Que sont ces "marées", quel est ce nouveau rythme du temps intérieur de l'homme ? Les chinois ont constaté et établi, dans leur sagesse passée, que l'homme fonctionnait selon des cycles bien précis qui se déroulent au cours du nyctémère (jour et nuit).



Choisir
et lire

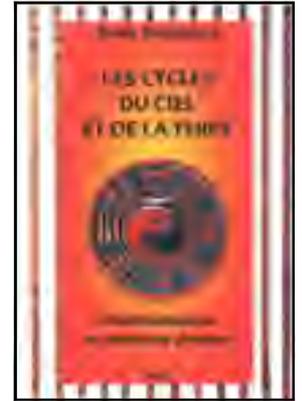


Les cycles du Ciel et de la Terre.

Par le Dr Serge Desportes

Editions Sully.

Prix: 20,00 €.



Voilà un ouvrage dont la place est incontestablement en résonance avec le sujet de cette lettre.

L'auteur est un ancien élève de Jacques André Lavier dont vous connaissez pour la plupart « Médecine chinoise, médecine totale » et son livre fait honneur à cet enseignement. Il y propose les clés d'une intégration de l'homme aux rythmes universels en s'appuyant sur la connaissance des cycles fondamentaux du « Ciel et de la Terre ».

Le Cinq comme nombre central du microcosme et du macrocosme, la cosmologie, « l'éclosion mystérieuse de la fleur de jade », le concept des 6 énergies, etc. sont autant de sujets abordés avec justesse, même s'ils sont parfois ardu. Il nous explique enfin combien les anciens chinois communiquaient avec l'univers et utilisaient en permanence le calendrier comme un outil thérapeutique.

Un livre, fidèle à Lavier et à lire par tous ceux qui pratiquent les techniques énergétiques.

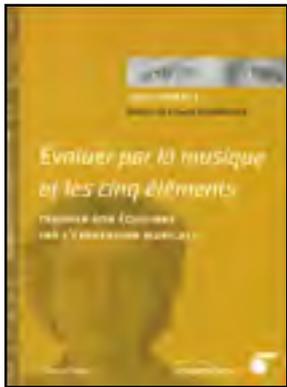
Michel Odoul.

Choisir et lire



Evoluer par la musique et les cinq éléments.

Par Daniel Perret
Editions Le Souffle d'Or.
Prix: 19,00 €.



Le Big Bang, le Verbe Créateur, etc., le son est, dans toutes les Traditions et les cultures, à la base de la vie. Depuis l'origine des temps, la musique a été utilisée pour soigner, pour calmer ou pour élever le corps et l'âme. La musique adoucit les mœurs dit-on. C'est vrai, au point que les vaches qui écoutent du Mozart, donnent plus de lait, que les plantes grimpantes proches d'un haut parleur qui diffuse la même musique, vont venir entourer ce haut parleur.

L'auteur nous propose, en référence avec les connaissances de l'Orient et de l'Occident, des neuro-sciences à l'Ayurveda, des 5 Principes chinois aux 5 éléments indiens ou tibétains, une étonnante étude sur la thérapeutique musicale. Il propose même des protocoles d'action et des grilles d'observation et d'évaluation pour les professionnels.

Accessible à tous, ce livre est autant un outil de travail personnel que thérapeutique.

Michel Odoul.

Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui.

Clémentine Faïk - Nzuji.



Dans le concept taoïste de l'homme "entre le ciel et la terre", toute chose fonctionne à l'image du monde et le corps humain respecte scrupuleusement cette règle profonde d'harmonie universelle. Chaque organe du corps humain est donc associé à un "principe" actif de l'univers et fonctionne en résonance avec lui, suivant ainsi parfaitement sa rythmique temporelle. Le cycle journalier étant divisé en 12 périodes de 2 heures, à chacune de ces périodes est associé un organe pour lequel cette période sera "faste", sera un moment de force car l'énergie y sera

abondante. Le cœur, le foie, l'estomac, la vésicule biliaire etc... auront donc ainsi leurs moments de force et aussi leurs moments de faiblesse (leurs marées hautes et leurs marées basses) en fonction de l'heure de la journée. Dans la médecine chinoise on préconisait de tenir un compte très précis de ces cycles, et ce à deux niveaux, à la fois pour le diagnostic et à la fois pour le traitement.

Il est important d'en tenir compte au niveau du diagnostic car il me semble évident que si l'on fait, par exemple, un électrocardiogramme à l'heure de force du cœur, la possible faiblesse de celui-ci risque d'être en partie, voire totalement, cachée. De la même manière, il peut s'avérer risqué de faire faire un électrocardiogramme "sous effort" à quelqu'un que l'on sait déjà être fragile, à l'heure de faiblesse de cet organe, qui peut lâcher alors.

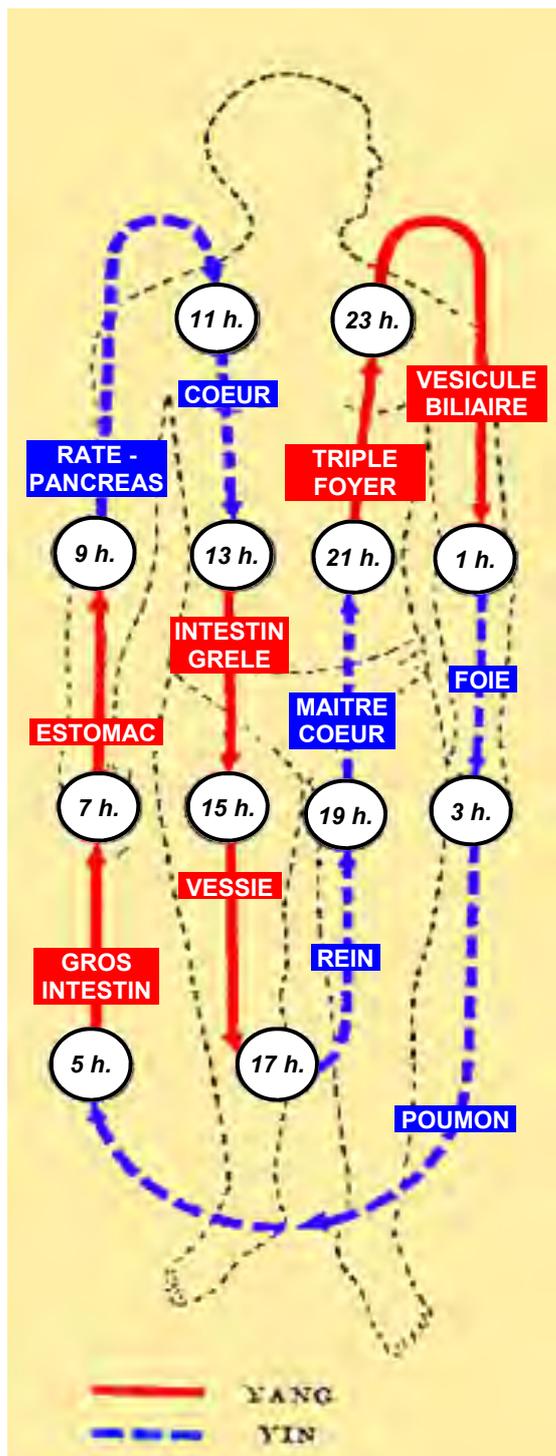
Mais il est également important, voire essentiel, de tenir compte de ces cycles au niveau des traitements. Les médecins chinois tenaient effectivement très précisément compte des heures de la journée pour adapter les traitements à l'organe et au "méridien" concerné. Dosage, importance de la prise, choix même du médicament, étaient précisément définis en fonction de ces critères de temps.

Voilà une idée intéressante qui méritait un intérêt sérieux de la part de nos médecins. Car même si depuis quelque temps, la science moderne vient de se découvrir (on arrête pas le progrès !) une nouvelle discipline qui s'appelle la chronobiologie, nous en restons au stade de la recherche. Le professeur Alain Reinberg, spécialiste mondial de la chronobiologie, redécouvre et expérimente ces cycles. Il constate alors que la prise de tel médicament à telle heure peut tuer alors qu'à une autre heure elle est pratiquement inoffensive, voire curative. Les doses peuvent donc être adaptées et diminuées tout en gardant une efficacité équivalente, si ce n'est supérieure tout en diminuant ainsi la nocivité potentielle et les effets secondaires d'une façon considérable (de 30 à 40 %).

Pourquoi ne pas se servir alors de cette connaissance millénaire pour appuyer notre pratique médicale quotidienne et même notre recherche. Les moyen techniques peuvent nous permettre notamment d'automatiser les prises de médicaments en milieu hospitalier, évitant ainsi les contraintes excessives liées aux heures de prises éventuelles de nuit par exemple.

Au-delà du thérapeutique, la connaissance « traditionnelle » et son humilité face à la « transcendance de la nature » démontrent combien les cycles qui nous imprègnent sont profonds et participent à notre équilibre. Leur connaissance peut nous permettre de mieux gérer ce temps intérieur qui régit celui qui nous est extérieur.

Michel Odoul



On devient sénateur en un jour, ouvrier utile en dix ans.

Albert Camus.

- INFOTHEQUE - - INFOTHEQUE - - INFOTHEQUE -

Cette rubrique est celle des approches complémentaires au Shiatsu. Elle est destinée à l'apport d'informations, conseils, trucs, nouveautés, venant enrichir notre connaissance ou notre pratique dans chacun des domaines concernés. Les spécialistes nous confient dans ces quelques lignes, ces graines sans cesse renouvelées de la connaissance qui feront germer en nous l'envie du mieux-être.

Michel Odoul.

- DIETETIQUE ENERGETIQUE -

C'est la rentrée. Le moment idéal pour repartir sur de nouvelles bases, fuir les régimes et se lancer dans la pratique de la diététique dite « du juste milieu ». Car la nutrition dépend elle aussi du temps et des saisons, que ce soit au niveau du type d'aliments qu'il faut privilégier ou de celui des drainages ou des nettoyages qu'il est bon de faire.

Deux saisons vont se succéder : l'été indien et l'automne. Vous avez théoriquement rechargé vos accus par un apport supplémentaire d'énergie Yang. Nous entrons progressivement dans des saisons à prédominance yin. Vous devez donc éliminer petit à petit les crudités qui font pénétrer trop de froid à l'intérieur de l'organisme et privilégier les légumes bouillis, à la vapeur, blanchis ou revenus à la poêle.

On a l'habitude en Chine, pendant l'été indien de consommer en milieu d'après midi un melon spécial encore appelé « melon d'eau », de forme oblongue. La raison en est simple. Pendant l'été la « perversité chaleur » a pu s'accumuler à l'intérieur de l'organisme. Elle a de grandes chances de ressortir en automne ou en début d'hiver sous forme d'angines, otites ou autres symptômes inflammatoires. Ce melon a comme propriété d'éliminer cette chaleur accumulée dans l'organisme.



L'excès d'humidité interne est une autre pathologie que l'on retrouve fréquemment chez les occidentaux. Cet humidité, surtout si elle se mélange à de la chaleur interne peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Savez vous qu'un adulte sur cinq est porteur d'oxyures sans le savoir. Ces petites bêtes de quelques millimètres, aussi fines qu'un cheveu peuvent littéralement infester l'organisme. Si vous présentez des démangeaisons anales, surtout en soirée, et que vous frottez souvent votre nez, vous ne devriez pas hésiter à vous vermifuger. A titre préventif, les asiatiques ont l'habitude de manger quotidiennement quelques graines de courge (non salée !...), ou encore de mastiquer des tranches de noix d'arec. Rien de tel pour affoler

cette petite population et la cantonner à un taux acceptable.

Enfin, n'oubliez pas. Votre principale aliment, c'est l'oxygène de l'air, donc la respiration. Mais une bonne diététique, support matériel de l'énergie du corps sera le garant d'une véritable bonne santé physique, mentale et émotionnelle.

Jean Péliissier.

- AROMATHEQUE -

Un temps pour tout ; du temps pour tout...

Pour ne pas courir après le temps en cette rentrée, il faut partir du bon pied. Le fait de vous masser les pieds le soir avec de l'huile essentielle de Lavande vraie mélangée dans une huile végétale porteuse (1 ml HE pour 9 ml HV noyau d'abricot, par exemple) vous aidera à vous recentrer afin de mieux répondre aux nombreuses sollicitations d'une vie active et remplie. Appliquez une goutte au niveau de la zone réflexe du plexus solaire (le point source du méridien du rein) sur le pied droit et ensuite sur le pied gauche.

Quand on s'éloigne de son centre on se sent vite débordé par différentes urgences, tiraillé par les demandes d'autrui et on finit par perdre pied en acceptant les exigences des autres comme étant les nôtres. En prenant donc régulièrement le temps de revenir à vous grâce aux vertus calmantes et structurantes de la Lavande vraie, vous devriez mieux pouvoir discerner l'ordre des priorités dans votre vie afin de vous donner les atouts pour réaliser vos projets de façon dynamique et sereine. Vous pouvez également appliquer une goutte d'HE Lavande vraie sur les poignets durant la journée pour faire baisser la pression qui chuchote à votre oreille que vous n'aurez jamais le temps de tout faire...



Profitons pleinement de cette accélération dynamique de la rentrée en prenant le temps de nous poser.

Elske Miles.

Choisir et lire



Numéro Hors série d'Alternative Santé.

La santé de 0 à 10 ans.

Prix: 7,00 €.



Si vous avez des enfants ou petits enfants entre 0 et 10 ans ou si vous allez bientôt devenir parents, vous devez de lire ce numéro hors série. Tous les numéros de ce mensuel sont toujours intéressants et remplis d'informations actuelles, synthétiques sur les droits des patients « impatientes », sur l'avancée des médecines alternatives, etc...

De même, les numéros hors série sont de véritables petites encyclopédies sur un thème choisi.

Ce numéro est découpé en chapitres : de 0 à 1 an, de 1 à 3 ans, etc... et se termine par un chapitre sur les vaccinations : le droit des parents, les vaccins obligatoires, etc... Chaque chapitre aborde des sujets en rapport avec l'âge de l'enfant. Le chapitre 6 à 10 ans, aborde les questions d'obésité, de tics et tocs, de troubles de l'apprentissage, en fournissant conseils, alertes, adresses, articles.

En conclusion, je citerai une partie de l'éditorial de Pierre Dhombre, rédacteur en chef : « Ce hors série devrait intéresser toutes celles et tous ceux qui cherchent les solutions les moins agressives pour leur enfant, et qui veulent accompagner son développement de la façon la plus harmonieuse ».

Nelly.

C'est une erreur de croire qu'il faut naître pour vivre, c'est exactement le contraire.

J. Debruyne.

- HISTOIRE A MEDITER - - POEME A DEGUSTER -

Dans l'esprit et le thème de cette lettre, je ne résiste pas au plaisir de vous proposer ci-après deux poèmes, l'un écrit par Yves Tarantik, dont vous avez déjà eu l'occasion de lire des textes, et l'autre écrit par Jorge Luis Borges. Ils illustrent avec force combien le temps, l'instant et ce qu'ils signifient pour nous, dépendent de ce que nous y mettons et de la manière avec laquelle nous en jouissons.

Michel Odoul.



Instants

Si je pouvais vivre une nouvelle fois ma vie,
J'essaierais d'y commettre plus d'erreurs.
Je n'essaierais pas d'être aussi parfait, je serais plus détendu.
Je serais encore plus bête que ce que j'ai été, en fait.
Je prendrais peu de choses au sérieux.
J'aurais moins de soucis d'hygiène.
Je m'exposerais à plus de risques, je ferais plus de voyages,
Je contemplerai plus de crépuscules, j'escaladerais plus de montagnes, je nagerais dans plus de rivières.
J'irais à plus d'endroits où je ne suis jamais allé, j'aurais plus de problèmes réels et moins de problèmes imaginaires.
J'ai été une de ces personnes qui ont vécu sagement et abondamment chaque minute de leur vie ; bien sûr que j'ai eu des moments d'allégresse.
Mais si je pouvais revenir en arrière, j'essaierais d'avoir seulement de bons moments.

Pour ceux qui ne le savent pas, la vie est ainsi faite, seulement de bons moments.
Ne perds pas le présent.
Moi, j'étais l'un de ceux qui ne vont nulle part sans un thermomètre, une bouillotte, un parapluie et un parachute ;
Si je pouvais recommencer à vivre, je voyagerais plus légèrement.
Si je pouvais recommencer à vivre, je commencerais par marcher pieds nus depuis le début du printemps jusqu'à la fin de l'automne.
Et je jouerais davantage avec les enfants, si j'avais encore une vie devant moi.

Seulement voilà, j'ai 85 ans et je suis en train de mourir.

Jorge Luis Borges : dernier poème

A lire, à méditer et à mettre en pratique avant 85 ans, sinon il sera trop tard.



*Ô ma muse ne pleurez pas : A user de celle-ci ? Certes elle est difficile :
À qui perd tout, Dieu reste encore, Mais faut-il pour autant sur son sort
Dieu là-haut, l'espoir ici-bas. s'attendrir ?
(A. de Musset)*

Péan au poète

Quand tu auras admis mon frère,
Que toute vie est un miracle,
Plus qu'une maladie...
Quand tu auras songé, mon frère,
Que le miracle dans le miracle,
C'est à toi qu'elle fut confiée !
À toi et à toi seul, improbable faveur,
Don fortuit, ou fortune raflée
Dans quelque loterie inespérée...
Mais qu'il t'appartient de gérer !
Alors... mon frère,
Peut-être cesseras-tu un instant de te plaindre ?
Peut-être cesseras-tu d'appeler de tes vœux
Quelque monde mythique où tu serais heureux ?
Et plutôt que noircir cette vie,
Te décideras-tu mon frère,

Gémir, gémir, toujours gémir,
Et puis s'apercevoir qu'il est l'heure de partir,
Est-ce là un sort plus enviable ?
Et l'amour mon frère... que dis-tu de l'amour ?
L'aurais-tu oublié ? L'amour de toi
L'amour de moi, et l'amour du prochain,
Ce plus que toi en toi,
N'est-ce pas là un beau projet
Pour aujourd'hui... et pour demain ?
La vie nous aguerrit, mon frère,
La vie nous aguerrit, mais...
C'est pour progresser !
Collé à sa paroi, dans le froid inhumain
Qui lui gèle les doigts, l'alpiniste le sait,
Lui qui porte en son cœur
Des sommets de bonheur.
Concède les gerçures, mon frère,
Accepte les morsures,
N'use plus de ton art, pour altérer l'Espoir.

Sois heureux d'être ici... tant que tu es en vie !
Chante l'aurore, mon frère.
Salue, chaque matin, la prodigieuse apparition
Du soleil sur l'horizon,
Et tu verras mon frère, que si la vie n'est rien,
Rien, vraiment – oui vraiment !

Rien ne vaut la vie.

Yves Tarantik.
Membre de la Société des Amis de Jean de La Fontaine et Sociétaire des Poètes Français.
Auteur du recueil « Fables et contes » aux éd. « Les poètes français ».



- LE SAVIEZ - VOUS ? - - LE SAVIEZ - VOUS ? - - LE SAVIEZ - VOUS ? -

En tout cas, maintenant vous ne pourrez plus dire que vous l'ignorez....

- ☉ Dans l'ouvrage « Les dirigeants face au changement » (Editions du Huitième Jour), Patrick Le Lay, président de TF1 déclare : « A la base, le métier de TF1, c'est d'abord d'aider Coca Cola, par exemple, à vendre son produit. Or pour qu'un message publicitaire soit perçu, il faut que le cerveau du téléspectateur soit disponible. Nos émissions ont pour vocation de le rendre disponible : c'est-à-dire de le divertir, de le détendre pour le préparer entre deux messages. Ce que nous vendons, c'est Coca Cola, c'est du temps de cerveau disponible ». (Le Nouvel Obs du 15 au 21 juillet 2004)
- ☉ OGM : Monsanto renonce au bléprovisoirement : La firme américaine annonce qu'elle repousse l'introduction sur le marché de son blé Roundup Ready, le premier blé génétiquement modifié au monde. Cette variété était testée en plein champ et Monsanto renonce après avoir consulté les industriels canadiens du blé et avoir effectué une analyse financière de ses investissements en recherche et développement ». (Sciences et Avenir de juin 2004)
- ☉ OGM : Tonnerre dans le monde des OGM en Grande Bretagne ! L'organisation d'agriculteurs FARM a mené une étude pour savoir s'ils pouvaient être assurés contre les risques de contamination par les OGM, ils ont contacté cinq des grands assureurs agricoles dont deux gérés par la Lloyd's et par Norwich Union. Aucun n'a accepté d'assurer les agriculteurs contre ces risques, au motif qu'elles redoutent une catastrophe pour la santé publique et...le paiement de dédommagements trop élevés. Ils vont jusqu'à comparer les OGM à la thalidomide, le médicament miracle des années 60, à l'origine, dans le monde entier, de nourrissons nés avec des malformations ...et du paiement en Grande Bretagne de 100 millions de livres sterling d'indemnités. Le coordinateur de FARM a déclaré : « si les assureurs comparent les cultures d'OGM à la thalidomide, à l'amiante et au terrorisme, tout agriculteur sensé devrait refuser de mettre son entreprise en danger pour une technologie qui n'a pas fait ses preuves, que personne ne veut et qui est absolument inutile ». (Votre Santé août 2004)
- ☉ Le Vidal, dictionnaire des médicaments à destination des médecins, indiquant les rôles et effets des médicaments (dont les effets secondaires) est financé *exclusivement* par les laboratoires. A défaut de contribution suffisante de la part de leurs fabricants, plus de 3000 noms de médicaments, notamment des génériques, n'y sont pas référencés. La commission des Finances du Sénat dans un rapport de juillet 2003 conclut que, dans la mesure où la plupart des notices du Vidal sont rédigées par des membres de la commission d'autorisation de mise sur le marché : « le risque d'intérêts est manifeste »! (L'Express du 23 février 2004 dans son article : Médicaments : le lobby des labos)
- ☉ Le volume des médicaments consommés en France a été multiplié par près de30 en quarante ans. Sur les 20 produits les plus vendus aujourd'hui, 10 ont été lancés il y a moins de trois ans et la moitié sont, en réalité, une nouvelle version de produits existants. (L'Express du 23 février 2004 dans son article : Médicaments : le lobby des labos). Seraient-ce des médicaments homéopathiques comme pourrait le laisser penser la rubrique « Dernière minute » page 10.....
- ☉ Depuis 1990, le poste médicament est celui qui contribue le plus à l'augmentation en *volume* de la consommation médicale, précise la direction de la recherche du ministère de la santé. (Le Monde du lundi 12 juillet 2004).
- ☉ Vous souvenez-vous du feuilleton de l'été : les distributeurs de boissons et aliments seront-ils oui ou non interdits dans les écoles ? Cette décision devait être prise par nos élus parlementaires dans le cadre d'un projet de loi sur la politique de santé publique dont la lutte contre l'obésité, le tabagisme et l'alcoolisme. En première lecture, l'Assemblée Nationale a voté leur interdiction. Immédiatement, les lobbies de l'agro alimentaire se sont mis en action. En deuxième lecture, dans la nuit du vendredi 9 au samedi juillet, le Sénat a ...amendé le texte : les distributeurs seraient maintenus mais « *la composition nutritionnelle des aliments et boissons interdits* » seraient déterminés par décret. (Le Monde du lundi 12 juillet). N'oublions pas ainsi que le précise Pierre Dhombre, rédacteur en chef de Alternative Santé- l'Impatient, dans son éditorial du numéro de septembre : « *Le ministre de la Santé, Philippe Douste Blazy justifiaient leur position au prétexte qu'une taxe prélevée sur les marques permettrait de financer des spots publicitaires pour donner une information diététique aux jeunes. Pédagogie limpide : on tente l'ado, tout en lui disant que ça peut être dangereux ! Quand on sait que 12 à 16 % des moins de 18 ans sont obèses, et que les ados sont attirés par tout ce qui est interdit, on s'interroge sur la lucidité du ministre !* » Pendant la période précédant le retour à l'Assemblée Nationale pour vote définitif, une levée de boucliers est intervenue de la part de médecins, d'associations de consommateurs, de parents, etc... Une pétition a été signée afin « *d'éviter un nouveau recul du projet de loi devant les jeux des lobbies qui ont précédé le vote du Sénat* ». Le Syndicat de la Médecine Générale avait dénoncé « *la dépendance des sénateurs vis-à-vis de l'industrie alimentaire* » (Le Figaro du 30/07/2004). La loi de Santé publique, finalement adoptée le 30 juillet, a décidé de supprimer ces distributeursà compter de la rentrée scolaire 2005. Bonne année scolaire 2004/2005 !

Nelly.

- *Bien entendu, toutes ces informations n'ont aucun lien entre elles....* -

Actualités du shiatsu dont les perspectives d'emploi engendrées par ce développement économique

- Une de nos stagiaires formée au shiatsu assis et au shiatsu traditionnel et ayant une activité professionnelle d'organisations de séminaires pour les cadres d'entreprises, a contacté l'Institut pour intégrer à l'un des programmes, une formation « découverte » de deux heures, au shiatsu assis. Christiane Serres et Pascal Séron ont représenté l'IFS et ont détendu l'atmosphère.... en détendant les dirigeants qui, tous, ont éprouvé et exprimé un réel mieux être. L'Institut remercie Géraldine pour la confiance témoignée et pour le succès rencontré dont elle nous a fait part.

- Le médecin du travail (formé au shiatsu et au shiatsu assis par l'IFS) d'une très grande entreprise a contacté l'Institut pour organiser la formation d'une vingtaine de personnes sur l'un des sites de l'entreprise. Le but est de favoriser le mieux être des personnes au travail, de leur faire bénéficier de tous les bienfaits de ce shiatsu de détente en leur permettant ensuite de le pratiquer sur site. Début octobre, Christiane Serres assistée de deux personnes formées à l'Institut, part animer deux jours de formation sur le site de l'entreprise, en province. Le fait marquant dans ce contrat, c'est que la décision de mise en œuvre de cette action émane de la direction de cette entreprise, consciente de l'apport du shiatsu pour son personnel. Il en est de même dans beaucoup d'entreprises où, souvent, le shiatsu assis est proposé dans un premier temps, dans le cadre du comité d'entreprise.

- Il y a plusieurs années, Michel a formé les coiffeurs et leurs collaborateurs, des salons affiliés au Hair Club de France (environ 300 salons sur la France). Ces salons se trouvaient être parmi les premiers à proposer à ses clients, un shiatsu crânien de détente. Aujourd'hui, avec le renouvellement du personnel, de nouvelles formations sont assurées par l'Institut : une journée a eu lieu en mai et une nouvelle formation est programmée en octobre.

- La responsable d'une société « évènementiels », chargée de l'organisation d'une compétition de sport en province, a contacté l'Institut dans le cadre de cette organisation. Elle souhaiterait que les sportifs bénéficient d'un shiatsu assis et/ou au sol, entre les compétitions, afin de les détendre et de leur permettre d'évacuer le stress emmagasiné. Voulant allier compétition et prestige, cette société a dit nous avoir contactés compte tenu de la notoriété de l'Institut. Une proposition est en cours.....A suivre.... dans la prochaine lettre.

- En regardant le journal télévisé sur la chaîne LCI, quelle surprise de découvrir au début d'un reportage sur l'Université d'été d'un parti politique, à Avoriaz, les images d'une personne recevant un shiatsu assis. Les commentaires du journaliste précisaient que cette université d'été s'était ouverte dans la détente et dans la décontraction. Du Amma après le Conseil des Ministres ?

Nelly.

Articles, émissions, publicité.... à signaler:



-Trimestriel :

« Mieux Etre au quotidien », est le bulletin de liaison d'une Mutuelle, l'UNAME (Union Nationale des Mutuelles Mieux Etre). Dans son numéro de juin, ce journal, qui tire à environ 350 000 exemplaires, a consacré un article de deux pages « aux bienfaits du shiatsu ». Réalisé autour d'une interview de Michel Odoul, cet article décrit le rôle du shiatsu, son principe d'action et de quelle manière se déroule une séance. La journaliste cite enfin en référence bien entendu l'Institut mais également la Fédération et ses sites internet.

été saturé d'appels de toute la France. Les interlocuteurs souhaitent connaître un praticien proche de chez eux ou bien souhaitant commencer une formation. Cette demande signe réellement que le shiatsu s'installe de plus en plusdans les esprits en tant qu'alternative possible permettant d'améliorer son état de santé. Communiquer et ne pas décevoir les attentes font partie des responsabilités des praticiens shiatsu. De là dépend l'avenir de cette pratique qui est la deuxième médecine officielle au Japon. Nous avons, dans ce but, pris des contacts avec le Japon. Cela fera l'objet d'un dossier dans la prochaine lettre.

Le seul regret est que Marc Menant a choisi d'arrêter son émission, une des dernières du paysage médiatique français à savoir défendre sans concession les médecines non-conventionnelles. Merci à lui de ce combat qu'il toujours su mener avec sincérité et bon vent...

Septembre est le mois de la rentrée, des nouvelles résolutions... C'est le mois où l'on décide de concrétiser une envie, de se lancer dans un nouveau projet, pourquoi pas dans une nouvelle formation ? Pour répondre à ceux qui recherchent une formation en shiatsu et donner au Shiatsu une véritable présence dans les espaces de formation, l'Institut a fait paraître un encart d'une demi page couleur dans le numéro de septembre du mensuel Psychologie.

Nelly.

Le 19 août, Marc Menant, journaliste à Europe 1, a invité Michel Odoul, dans le cadre de ses émissions sur le Bien Etre, à parler du shiatsu pendant deux heures. Le succès permanent des émissions de Marc Menant s'est une fois encore, vérifié...Les appels furent légion au standard d'Europe 1 et celui de l'Institut a

Cette rubrique est celle de vos expériences personnelles. Challenges, installations professionnelles, contrats en entreprise, voyages, animations, etc. 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 votre créativité. Sa richesse vient nourrir le capital confiance dans tous ces moments où l'on est parfois confronté à des difficultés dans la réalisation de ses projets.

J'ai souhaité vous présenter ici les témoignages de 2 élèves de l'Institut car le récit de leur parcours est intéressant. Il démontre en effet combien s'installer n'est pas une chose simple, combien la motivation et la confiance dans sa pratique sont essentiels. Il démontre également qu'il en est du Shiatsu comme de toute autre formation; il ne suffit pas d'avoir un diplôme pour que les clients affluent. C'est vrai pour les avocats, les informaticiens, les ostéopathes, les kinés, les esthéticiennes, etc.

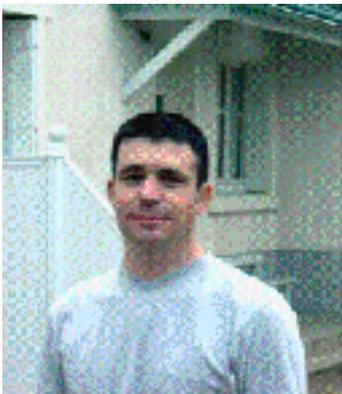
Michel Odoul.

Après 7 ans passés dans le commerce, je sentais depuis un bon moment que j'étais arrivé à la fin d'un cycle. Quelques mois de réflexion, de mise au point et de formation me permirent en septembre 2001 de m'installer en tant que travailleur indépendant. Après une première initiation en shiatsu et une formation en amma assis, je pensais posséder suffisamment d'atout pour démarrer.

Certain que les entreprises seraient sensibles aux avantages du Amma assis, j'avais tout misé dessus... Il n'en fut rien, mais très vite des heures me furent proposées dans le centre de balnéothérapie d'Orléans pour y pratiquer différents massages (relaxant, shiatsu, amma assis...). Ce nombre d'heures augmenta et c'est aujourd'hui le pôle principal de mon activité. A cela s'ajoutent des animations amma assis en centre commercial et une petite clientèle de particuliers. Après un an et demi d'activité, ce que j'ai envie de dire à tous ceux et toutes celles qui hésitent à se lancer, c'est que si on laisse les choses se faire, elles se font. C'est vraiment ce qui c'est passé pour moi.

Et puis je ne voulais pas me réveiller un jour en me disant : si j'avais su, si j'avais osé. Alors avec l'appui de ma femme et de mes 2 enfants j'ai osé et même si rien n'est jamais gagné et que rien n'est facile, aujourd'hui je vis une superbe aventure.

Jean Paul Viallefont



TEMOIGNAGE

Il était une fois... Tous les contes commencent ainsi, et nos vies s'apparentent bien souvent à ces histoires qui ont bercé notre enfance. Aujourd'hui je lance mon entreprise en Réflexologie Plantaire à Lorient et je me remémore mes premiers pas auprès de Michel en Shiatsu. Une quinzaine d'années s'est écoulée, et malgré un parcours parsemé d'embûches, je ne me suis pas départi du virus.

Continuant à suivre l'évolution de l'Institut Français de Shiatsu, j'ai eu la très grande joie de suivre les stages de Elske en Aromathérapie et en Réflexologie Plantaire. Après avoir pratiqué à mon domicile en Bretagne Nord, j'ai choisi de m'installer professionnellement en Bretagne Sud à Lorient qui a un potentiel d'action important où d'autres praticiens officient déjà dans différents domaines. Aujourd'hui donc, je suis heureux d'ouvrir ce cabinet où j'exerce la Réflexologie Plantaire en y associant les Huiles Essentielles. Les subtilités de l'une et de l'autre se marient à merveille en apportant aux clients (et à moi-même) beaucoup de bien-être.

Je remercie toute l'équipe de l'Institut.

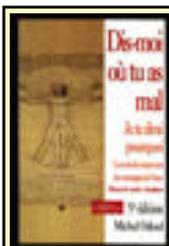
Henri

Guillou.



- INFOS CONFERENCES -

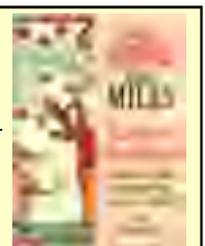
- INFOS CONFERENCES -



Le 28 septembre 2004 à Paris, à 20 h. 30
Une conférence sur le thème « Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi », organisée par la librairie Les Cents Cielles, 12 avenue Jean Aicard, 75012 PARIS.
Réservations au 08.92.35.07.27
ou par fax au 01.48.87.67.11.

Le 02 décembre 2004 à 20h30
à Grenoble,

conférence sur le thème du nouveau livre « La Phyto-énergétique » organisée par la librairie « l'Or du Temps » à Grenoble.
Réservations au 04.76.47.54.29.



Vous êtes naturellement bienvenu(e)s à ces manifestations.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des organisateurs.



Le temps est un grand maître, il règle bien les choses.

Pierre Corneille.

- DERNIERE MINUTE ! - - DERNIERE MINUTE ! -

Aujourd'hui.

La chose la plus précieuse que tu possèdes est: aujourd'hui.

Aujourd'hui est ta priorité, même s'il est coincé entre hier et demain.

Aujourd'hui tu peux être heureux, pas hier ni demain.

Hier est passé et demain n'est pas encore là.

La vaste majorité de nos misères sont des restes d'hier ou empruntées à demain.

Garde ton aujourd'hui propre.

Décide dans ton esprit de jouir de ta nourriture, de ton travail, de tes loisirs coûte que coûte aujourd'hui.

Aujourd'hui est à toi, c'est à toi qu'il a été donné.

Tous les hiers sont partis, et tous les demains sont encore à venir.

Aujourd'hui est à toi.

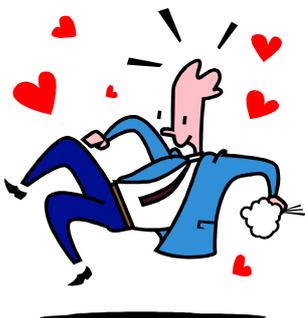
Prends -en les joies et sois heureux.

Prends-en les peines et sois toi-même.

Aujourd'hui est à toi.

Emploie le de sorte que sur sa fin, tu puisses dire: j'ai vécu et aimé, aujourd'hui.

Auteur inconnu.



Homéo - phobie.

Après le Sénat et l'épisode « distributeurs de boissons... », l'Académie de médecine vient d'apporter une pierre au monument que notre société édifie à « la négation de la santé par ce qui est sain ». Dans une déclaration transmise à tous les médias, l'Académie de médecine vient de demander officiellement le remboursement de tous les produits homéopathiques. Cette demande est faite bien entendu, dans le seul but de combler le trou de la sécu et argumentée par le fait que, selon elle, l'intérêt thérapeutique des granules et autres dilutions est nul.

Et les arguments sont majeurs et scientifiques! Toujours selon notre Académie de médecine, l'homéopathie « est une méthode imaginée il y a deux siècles à partir d'a priori conceptuels dénués de fondement scientifique.../... a vécu comme une doctrine à l'écart de tout progrès, en dehors du remarquable mouvement scientifique qui a bouleversé la médecine depuis deux siècles » (Le Monde du 09/09/2004).

On pourrait s'interroger sur le fondement scientifique d'une telle argumentation et sur les a priori conceptuels qui la caractérisent. On pourrait interroger l'Académie sur

les études et les protocoles qu'elle a mis en place pour étudier l'éventuelle validité d'une médecine (que des millions de patients utilisent de part le monde) qui lui permettent de balayer aussi doctement les effets constatés vers la si pratique poubelle du placebo. On pourrait aussi interroger l'Académie sur le placebo des chiens, des chats, des chevaux de course ou des plantes. On pourrait enfin s'interroger sur les raisons qui font que ces produits « de perlinpinpin » ne peuvent être prescrits que par des médecins, au risque pour les autres d'être poursuivis pour exercice illégal... de la médecine.

Mais finalement point n'est besoin de poser toutes ces questions. Prenons simplement des granules de « anti-rigoladum premium » en 30 CH à fondre sous la langue, afin de ne pas éclater de rire, ce qui ne serait pas respectueux face à la docte science.

Michel Odoul.



- LE COIN DES ADRESSES - - LE COIN DES ADRESSES -

Adresses de fournisseurs pour matériel de shiatsu et de réflexologie plantaire.

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous demander des adresses, voire des conseils pour acheter un futon, un tatami, une chaise de shiatsu assis ou une table de réflexologie plantaire. Nous avons donc investigué le marché des différents fournisseurs et celui que nous avons retenu est la société LUDION.

Pourquoi la référençons-nous ? Cette société propose, grâce à une gamme très complète, l'ensemble des matériels souhaités et travaille elle-même avec des fournisseurs sélectionnés pour la qualité de leur production et ...ce qui est pour nous, majeur, sélectionnés pour leur éthique.

Vous trouverez des tatamis et des futons de voyage ou fixes, des chaises de Amma, en bois, en carbone, pliables, à roulettes pour les déplacements, des tables, divers matériels annexes, etc... et ce avec un excellent rapport qualité prix. Ils livrent à la demande.

De plus, suivant le produit choisi, vous bénéficiez de 10 à 15 % de réduction en vous référençant de l'Institut.

LUDION
26 Rue du Passeleu
94120 FONTENAY SOUS BOIS
Tel : 01 43 94 37 93
Fax : 01 43 94 25 80
ludionmassage@hotmail.com
www.ludionmassage.com



Référencement par l'Institut des Praticiens reçus aux examens

**ATTENTION !
Infos importantes
Praticiens diplômés.**

Une lettre a été adressée fin août aux élèves qui ont été reçus à l'examen de Praticien Shiatsu 1° Degré ayant eu lieu à Paris en juin 2004. Cette lettre leur précisait d'une part, qu'ils vous pouvaient pratiquer professionnellement le Shiatsu de détente (non thérapeutique), que ce soit en cabinet, en institut de beauté, en centre de thalassothérapie ou en entreprise et d'autre part, les droits et devoirs que cette nouvelle situation engendrait. Ces informations étant majeures pour toutes les autres personnes reçues aux examens précédents, nous avons décidé de les rappeler ci-après et nous vous demandons de les lire attentivement, le respect des règles énoncées étant la condition majeure du référencement.

« Si vous êtes déclaré, vous pouvez, à ce titre, faire partie des praticiens recommandés par l'Institut, lors des nombreuses demandes reçues à l'Institut de la part de clients en recherche de praticiens dans leur région ou quartier. Nous tenons cependant à vous rappeler que, pour pouvoir bénéficier de ce référencement, vous devez en avoir exprimé le souhait et nous fournir tout document établissant votre installation officielle comme praticien Shiatsu (profession libérale, micro entreprise, etc.). Si vous n'êtes pas encore déclaré et que vous souhaitez le faire, nous tenons à votre disposition un dossier complet qui vous présente les démarches nécessaires, les organismes compétents, les grands axes de la législation à respecter, et selon la forme juridique que vous choisirez, un chiffrage estimatif des coûts et charges à prévoir pour exercer votre activité.

Nous vous rappelons également qu'il est nécessaire que vous soyez à jour de votre adhésion annuelle pour faire partie des praticiens référencés. Cette adhésion est en effet pour nous le gage, à travers votre abonnement à la Lettre de l'Institut, que vous vous tenez informé de l'actualité du Shiatsu. Elle est également le gage que vous recevez régulièrement les calendriers des activités proposées et en particulier des perfectionnements dans les diverses techniques enseignées. Cette adhésion est enfin nécessaire pour pouvoir être assistant.

Or vous n'êtes pas sans savoir que nous tenons à ce que les praticiens Shiatsu, que l'Institut référence, lors des nombreuses demandes qu'il reçoit, soient du meilleur niveau de compétence possible et par conséquent qu'ils maintiennent à jour de façon régulière leur technique et leurs connaissances. Le fait d'être assistant ou de suivre une session de perfectionnement ou une activité de formation venant enrichir le cursus déjà suivi, nous permet, à l'Institut, de valider, a minima le maintien, et si possible l'évolution de la qualité du praticien, que ce soit dans sa technique ou dans son attitude générale déontologique ».

N. B.: N'oubliez pas le livret pédagogique qui vous a été remis, il est là pour traduire le maintien et si possible le développement de votre pratique, dans des formations à l'Institut ou dans d'autres écoles, en France ou à l'étranger. Il sera le gage, pour nous, année après année, que vous continuez à progresser et que nous pouvons continuer à vous faire confiance en vous référençant.

Michel Odoul.

Examen Praticien 1° degré en Shiatsu.

Les résultats de l'examen qui a eu lieu le mercredi 9 juin montrent et démontrent que le travail paie. La « cuvée » 2004 est très bonne avec un taux de réussite de 70 %. Dix candidats ont obtenus des notes vraiment excellentes, que ce soit sur le plan théorique et sur le plan technique, avec un podium de trois élèves dont le niveau est remarquable.

RATTRAPAGE examen praticien 1^{er} degré.

Nous avons décidé d'ouvrir une session de rattrapage pour toutes les personnes ayant échoué à l'examen de juin le lundi 6 décembre 2004. En effet, plusieurs d'entre vous souhaitent d'une part pouvoir s'installer et être référencés par l'Institut en tant que praticiens de confort et d'autre part, ne pas perdre un an pour passer l'examen de praticien en shiatsu et psycho énergétique de l'année prochaine. Nous vous rappelons qu'il est impératif de vous inscrire par courrier. Une convocation vous sera ensuite adressée.

Attention !!!! le niveau d'exigence reste le même, ceux qui ont passé cet examen 2 ou 3 fois sans réussir, le savent. Aussi, si vous vous présentez, continuez à améliorer votre pratique et vos connaissances théoriques. **Cet examen n'est pas ouvert aux personnes ayant terminé le niveau 3 en juillet ou en septembre**, pour toutes les raisons évoquées lors de nos différents échanges, le shiatsu est une pratique et

les connaissances théoriques sont denses et méritent d'être mûries...En écho, au thème de cette lettre.... Pour tout cela, il faut du temps, vous concurrez en pleine possession de vos moyens, l'année prochaine.

Examen d'Huiles Essentielles.

La date de l'examen a été fixée au **lundi 27 septembre 2004**. Cet examen est ouvert aux élèves ayant suivi le niveau « Pro » et étant à jour de leur adhésion. Nous vous rappelons que cet examen théorique se déroulera **de 14h. 30 à 17 h.** pour tous les candidats. Il est nécessaire de s'inscrire par lettre auprès du secrétariat. Chaque candidat est convoqué individuellement par lettre.

Examen de réflexologie plantaire

La prochaine date d'examen est fixée au **lundi 7 février 2005**. Cet examen est ouvert aux élèves ayant suivi le niveau « Pro » et une journée de perfectionnement à minima. De plus, pour être en capacité de réussir cet examen de praticien 1^{er} degré en réflexologie plantaire, il est nécessaire d'avoir « touché » un minimum de 100 paires de pieds (1 paire de pieds tous les 3 jours...en moyenne sur une année). Elske souhaite également que vous prépariez quelques cas. Elle vous précisera toutes les conditions nécessaires lors de la journée de perfectionnement. Nous vous rappelons qu'il est impératif de vous inscrire par courrier pour participer à cet examen.



Pensée



Ce qui nous attend de pire ou de meilleur, c'est de passer un peu de temps sur cette terre.

Alors ce temps reçu en partage, il nous appartient de ne pas le maltraiter, de ne pas le gaspiller et surtout, surtout de le nourrir d'amour, de générosité, de tolérance et de respect, pour chacune des parcelles de vie dont il est constitué.

En souvenir des parcelles d'étoiles qui sont à sa source, le garder le plus vivant possible, telle une éphémère échappée à l'ordre du temps.

Jacques Salomé.



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).

Soirées Réflexologie.

Le dernier jour de chaque stage de Réflexologie Plantaire, de 18 h. à 20 h., des soirées gratuites de pratique, encadrées par Elske Miles, sont ouvertes aux personnes ayant suivi le niveau Pro.

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
Sandrine

Animateurs de stage

Elske Miles
Michel Odoul
Christiane Serres
Jacques Blanc
David Sayag
Bertrand Caillet
Roland San Salvatore
Jean Pélissier

Assistant(e)s Shiatsu, Réflexologie, Anatomie, etc.:

Alain (s), Nathalie,
Béatrice, Pascal,
Catherine, Patricia,
Célia, Sophie,
Dorothee, Stéphane,
Elodie, Sylvie,
Geneviève, Viviane,
Laurence(s), Et les autres.
Micheline,
Muriel,



SHIATSU

Niveau 1	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	17, 18, 19 septembre 2004	12, 13, 14 octobre 2004
	26, 27, 28 novembre 2004	9, 10, 11 mars 2005
Niveau 2	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	22, 23, 24 octobre 2004	7, 8, 9 décembre 2004
	28, 29, 30 janvier 2005	22, 23, 24 mars 2005
Niveau 3	session de week-end	session de semaine
Tarif 790, 00 €	18, 19, 20 mars 2005	
1° partie	10, 11, 12 juin 2005	21, 22, 23 juin 2005
2° partie	1, 2, 3 juillet 2005	
	16, 17, 18 septembre 2005	20, 21, 22 sept. 2005
Shiatsu ASSIS	session de week-end	session de semaine
Tarif 295, 00 €	25, 26 septembre 2004	17, 18 novembre 2004
Shiatsu Fondamental	session de week-end	session de semaine
Tarif 525, 00 €	8, 9, 10 octobre 2004	24, 25, 26 mai 2005
	14, 15, 16 janvier 2005	
Perfectionnement	Shiatsu Niveau 1	Shiatsu Niveau 2
Tarif 125, 00 €/ niv.	20 novembre 2004 02 avril 2005	21 novembre 2004 03 avril 2005
Perfectionnement	Shiatsu Assis	Shiatsu Fondamental
Tarif 125, 00 €/ niv.	05 décembre 2004	01 avril 2005

ANATOMIE / PHYSIOLOGIE	en week-end	en semaine
POUR LE SHIATSU	15, 16, 17 octobre 2004	19, 20, 21 janvier 2005
Tarif 445,00 €		15, 16, 17 mars 2005

DO IN	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €	16 et 17 avril 2005	4 et 5 octobre 2004 6 et 7 octobre 2004

DIETETIQUE ENERGETIQUE	en semaine	en semaine
Tarif 295, 00 €	24, 25 novembre 2004	2 et 3 février 2005

LA PSYCHO-ENERGETIQUE

Niveau 4	3 X 2 journées réparties sur l'année	3 X 2 journées réparties sur l'année
Tarif	8 et 9 novembre 2004	29 et 30 novembre 2004
1025, 00 €	17 et 18 janvier, 4 et 5 avril 2005	10 et 11 janvier, 30 et 31 mai 2005

LA PSYCHOLOGIE CORPORELLE APPLIQUEE

Niveau 5	3 X 2 journées réparties sur l'année
Tarif	15, 16 novembre 2004
1025, 00 €	24, 25 janvier et 7, 8 mars 2005

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Niveau Initiation	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €	19 et 20 octobre 2004	6 et 7 novembre 2004
Niveau Professionnel	en week-end	en semaine
Tarif 445, 00 €	12, 13, 14 novembre 2004	8, 9, 10 février 2005
Perfectionnement		
Tarif 125, 00 €	04 décembre 2004	

HUILES ESSENTIELLES

Niveau Initiation	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €	2 et 3 octobre 2004	22 et 23 novembre 2004
Niveau Professionnel	3 X 2 journées réparties sur l'année	Perfectionnement
Tarif	13, 14 décembre 2004,	20 septembre 2004
880, 00 €	31 janvier, 1 février et 9, 10 mai 2005	6 juin 2005

PSYCHOLOGIE DU PRATICIEN

	PREMIERE PARTIE	DEUXIEME PARTIE
Tarif 1200,00 €	10, 11, 12 décembre 2004	11, 12, 13 février 2005