

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 12 – HIVER 2004
- 8 € -
le 15 décembre 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.

La vie n’aime pas qu’on ignore ou que l’on refuse d’accepter ses lois. La pensée mécaniste a longtemps cru et croit, parfois encore, pouvoir tout codifier, expliquer et maîtriser. Pour elle ce qui n’est pas objectivable par des moyens mécaniques (analyses, appareils de mesure, scanners et autres) n’existe pas, n’a pas de valeur voire est suspect.

Cependant la vie a une force incommensurable, elle dispose du temps et mesure les résultats. Elle prend un malin plaisir à faire quelques crocs en jambes à tous ceux qui lui semblent un peu crispés sur leurs certitudes.

C’est ce qui est en train de se passer actuellement avec notre docte « science médicale ». Jusqu’à il y a peu, ceux qui osaient prétendre « qu’il pouvait y avoir une relation entre le corps et l’esprit et que soigner ce dernier pouvait soigner le corps », faisaient sourire dans le meilleur des cas, voire étaient vilipendés, rejetés et même souvent taxés d’être des gourous ou d’avoir des comportements dangereux vu ce qu’ils laissaient croire à leurs patients.

Pourtant! La revue Science et Vie, grande tenante de la science établie et première pourfendeuse de la pensée hors norme, vient de publier dans son numéro de novembre, un article à la fois étonnant et réjouissant. Sous le titre « Psycho-médecine, quand le mental sauve le corps », cet article fait état des dernières recherches en matière de « neurosciences », aux Etats-Unis, bien entendu.



Ouf...

Les résultats sont édifiants et vont consterner plus d’un rationaliste. Sept expériences sont présentées et leurs données défient la science. Les titres de chaque étude sont sans ambiguïté; « *l’hypnose réduit le recours aux anesthésies générales, la stimulation mentale décuple la force musculaire, la méditation transcendantale fait baisser l’hypertension, le soutien psychologique stimule les défenses immunitaires et aide à soigner le cancer, la chirurgie placebo améliore l’état des parkinsoniens, la concentration sur les biorhythmes soigne l’asthme, la réalité virtuelle calme les douleurs des grands brûlés* ». Bigre!

Diantre! Palsembleu! Les résultats présentés sont sans équivoque: l’esprit soigne le corps!

Ce qui est également édifiant, c’est qu’aucune de ces expériences et recherches n’a eu lieu en France. Au pays de Descartes, qui lui, pourtant, osait être curieux, la plupart de ces méthodes sont cataloguées comme des pratiques sectaires à l’instar de ce qui s’est passé pour la Méditation Transcendantale par exemple. Cela n’est pas très grave. Le temps travaille à l’ouverture des esprits et la véritable connaissance a toujours eu gain de cause face au savoir de l’instant. Notre terre était plate, elle est devenue ronde. Les neurosciences contraindront la science psychorigide à s’arrondir.

Voilà en tous cas un beau « cadeau » pour ce Noël. Qu’il me permette de formuler pour 2005, le vœu d’une année où l’intelligence du cœur saura féconder la pensée « pure », souvent froide et stérile.

Michel Odoul.

Zen Shiatsu.
Par Shizuto Masunaga.
Editions Trédaniel.
Prix: 15,00 € env.



Ce livre est le livre de référence du courant Shiatsu de Shizuto Masunaga. Au-delà des techniques de base présentées, c'est l'ensemble de la philosophie de l'auteur qui est exposée avec simplicité et clarté. Quelque soit le courant auquel on appartienne, il me semble important de connaître ce livre car il est un rappel sans détour de l'importance majeure de l'attitude du praticien, de son respect du patient et de l'importance de l'identification des causes psychologiques ou comportementales du déséquilibre de ce dernier.

L'harmonie des Energies.
Guide de la Pratique Taoïste et des fondements du Shiatsu.

Par Michel Odoul.
Editions Albin Michel.
Prix: 18,90 €.



Ce livre que vous connaissez pour la plupart d'entre vous, est celui qui présente les bases du courant Nakasono enseigné à l'Institut. Appuyé sur toute la conceptualisation de la M.T.C., il décrit les techniques générales de travail en shiatsu sur les méridiens et les différents points permettant d'agir sur l'énergie ainsi que les incidences comportementales pouvant générer des déséquilibres. Un livre à avoir pour tous ceux qui pratiquent à l'Institut ou qui cherchent des bases fondamentales à leur pratique.

Michel Odoul.

Le diagnostic n'est pas le pronostic.

Dr Bernie Siegel.

Le shiatsu... Retour aux sources

DOSSIER

Un dossier réalisé par Michel Odoul.

La connaissance d'un art passe par celle de son histoire et de ses racines. Je crois que profondément qu'elle participe à une juste pratique. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons ce dossier.

Afin de le construire nous avons fait appel à deux intervenants, deux experts en leur matière, Sayori Okada chargée de mener une enquête au Japon et Roland San Salvador pour nous apporter le témoignage d'un occidental ayant été formé au Japon.

Sayori est une interprète japonaise d'une infinie gentillesse, d'une modestie et d'un raffinement qui ne trahissent pas des générations de culture du pays du Soleil Levant. J'ai rencontré Sayori Okada il y a plusieurs années lors d'un congrès. Vêtue d'un kimono traditionnel, coiffée et maquillée dans l'esprit des geishas, elle accompagnait tout un groupe, lui-même en habit traditionnel, hommes et femmes, venus à Paris rencontrer et honorer leurs correspondants français. Or ces correspondants, le Hair Club de France, n'étaient ni des personnalités politiques, théâtrales, ou d'un domaine tel que celui des arts martiaux par exemple. Il s'agissait de coiffeurs ayant su obtenir le respect de ces hommes et de ces femmes venus d'aussi loin et qui n'avaient pas hésité à passer plus de trois heures pour s'habiller d'un kimono de cérémonie, se maquiller et se coiffer. Je retrouvais là toute la profondeur et l'essence de l'âme japonaise que j'avais déjà rencontrée et vécue à travers l'Aïkido. Je retrouvais là ce supplément d'âme qui donne à ce qui « prépare tout geste ou toute action » autant voire plus d'importance qu'au geste ou à l'action eux-mêmes, à l'image par exemple de cette extraordinaire cérémonie du thé où le temps passé à boire le thé ne représente qu'une infime partie de ce moment hors du temps. Sayori m'a donc semblé être un émissaire de valeur que l'Institut pouvait envoyer au Japon enquêter sur la situation du Shiatsu.



La plupart d'entre vous connaissent, directement ou de nom, Roland San Salvador qui enseigne le Do In à l'Institut. Ils connaissent sa bonhomie joviale, son rire communicatif et son catogan. Beaucoup d'entre vous, en revanche, ignorent le parcours qui est le sien et qui en a fait le deuxième homme de la situation pour ce dossier. Roland connaît bien le Japon, il y a vécu et l'a tellement apprécié qu'il a épousé une japonaise. Bourlingueur devant l'éternel, nomade au fond de lui, il a beaucoup pratiqué l'orient, parle japonais et a suivi l'enseignement de plusieurs maîtres japonais dans différentes formes de Shiatsu. Il peut en cela témoigner des pratiques d'enseignement, des contenus, de la philosophie et de l'abnégation dont il faut parfois savoir faire preuve. Il reviendra enfin sur le fait qu'une bonne pratique du Shiatsu implique pour le praticien autre chose qu'une simple connaissance technique, combien le propre travail d'un praticien sur lui-même est essentiel et combien l'idée qu'il se fait de sa pratique l'est aussi.



Ceci permettra sans doute à certains de mieux comprendre la place que prennent par exemple dans notre cursus, la préparation du praticien, le Do In, la Diététique, la psychologie, etc.

Un peu d'histoire.

Toutes les traditions du monde ont des techniques corporelles qui utilisent la main et le massage pour soigner, soulager, reposer ou détendre. Il n'en est pas autrement au Japon. Les traces les plus anciennes de thérapies manuelles remontent au VIème siècle avec l'apport, sous le nom de Kampô, des techniques fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise dont le massage, physique et énergétique. C'est cette dimension du Kampô qui prit le nom d'Anma ou Amma, terminologie que l'on voit apparaître dans des écrits vers 700 et qui fut utilisée ensuite tout au long de l'histoire du Japon. Le Anma de l'époque était une technique thérapeutique complète, comprenant diagnostic et traitement. Cependant, pendant toute la période où le Japon, sous la férule de la dynastie Tokugawa (1600 à 1860 envi

Notre santé dépend et reflète la « santé » de nos relations humaines.

Shizuto Masunaga.

ron), se ferma au monde et refusa toute relation avec l'extérieur, le massage thérapeutique Anma, coupé de ses racines, se dévitalisa pour ne devenir progressivement qu'une technique corporelle et populaire. Celle-ci fut à cette époque très pratiquée par des aveugles dont la qualité de toucher était très appréciée, au point qu'à la fin du XIXème siècle le terme Amma, qui désigne le massage, servait également à désigner les aveugles. La réouverture du Japon vers l'extérieur, à partir de la fin de ce XIXème siècle, permis aux techniques de massage occidentales de faire une entrée remarquée et d'autant plus privilégiée qu'elles étaient reconnues comme « médicales », le Amma ne l'étant plus.

C'est le début du XXème siècle qui vit apparaître un renouveau de la connaissance traditionnelle dans son essence la plus noble, dans de nombreux domaines comme les arts martiaux et bien entendu les techniques thérapeutiques. En 1930, le Ministère de la Santé recensa officiellement 300 techniques thérapeutiques différentes, dont le Shiatsu. La paternité du terme Shiatsu n'est pas totalement claire même si la plupart du temps elle est attribuée à Tokujiro Namikoshi (1905 – 1999). Il existe pourtant des écrits sur le traitement shiatsu et notamment sur le shiatsu « ampuku » (du ventre) datant de plus de 150 ans comme celui écrit par Shinsai Ota par exemple. De toute façon, le Shiatsu se définit déjà à l'époque comme beaucoup plus qu'une simple technique thérapeutique. Il se présente comme une véritable philosophie de vie. Namikoshi écrivait lui-même dans son « traité de thérapeutique ma-

nuelle japonaise shiatsu » que : « *le shiatsu donnera une vitalité nouvelle à l'employé de bureau et stimulera en lui l'esprit d'entreprise dont il ne se serait jamais cru capable. Il permettra à l'enseignant de transformer des cancren en élèves très doués et à l'épouse d'avoir un mari heureux et en bonne santé* ». On voit bien, au-delà du caractère suranné du propos, combien la pratique et l'action du Shiatsu sont perçues et voulues comme globales et agissantes tant sur les plans physique que psychique. L'histoire de la vie de cet autre grand maître de Shiatsu que fut Masunaga (1925 - 1981) dont nous parlerons plus loin, le démontre également. Le fait que le Shiatsu soit une pratique « vivante » où différents courants coexistent en est également un signe incontestable.

L'après deuxième guerre mondiale vit la reconnaissance officielle du Shiatsu comme « pratique thérapeutique » par le Ministère de la Santé japonais qui le définit en 1955 comme suit : « *le shiatsu est une forme de manipulation qui utilise les pouces et les paumes des mains, sans aucun instrument mécanique ou autre, qui applique une pression sur la peau humaine, pour corriger le mauvais fonctionnement interne, favoriser et maintenir la santé et traiter les maladies spécifiques* ».

Aujourd'hui le shiatsu est pratiqué à travers tout le Japon et rencontre un écho toujours favorable malgré le nivellement mondialisé qui éloigne des traditions. Très pratiqué dans les centres de bains ou le plus souvent dans des « cliniques », le shiatsu reste totalement inscrit comme une pratique d'hygiène thérapeutique dont les fondements appartiennent à l'inconscient collectif et ne

sont à aucun moment discutés ou remis en cause.

DOSSIER

L'enseignement du Shiatsu.

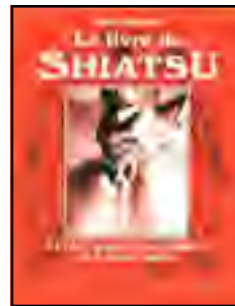
Parmi les nombreuses écoles enseignant le shiatsu à travers le Japon, deux d'entre elles, situées à Tokyo, sont intéressantes parce que représentant les deux extrêmes des courants existants. Ce sont le « Japan Shiatsu Collège » fondé par Tokujiro Namikoshi, qui représente le courant « physique » pur, rejetant toute filiation avec les principes énergétiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise, et le « Iokaï Shiatsu Center » fondé par Shizuto Masunaga qui prône la dimension énergétique. Il a développé une cartographie originale de méridiens et considère la psychologie comme essentielle dans le rapport au patient.

Nous allons vous présenter ci-après les enseignements des plus grandes écoles. Nous présenterons ensuite le contenu détaillé du cursus de l'école Namikoshi et un témoignage sur Shizuto Masunaga, intéressant dans l'idée où il montre combien le parcours de ce maître l'a conduit à donner à sa forme de shiatsu une dimension assez proche de celle que l'Institut met en avant. Nous retrouverons, en effet, chez Masunaga les grands principes d'enseignement que j'ai reçus de Maître Nakasono et de ses plus proches assistants et que j'enseigne aujourd'hui à l'Institut.

Ce courant est très proche sur le plan conceptuel et philosophique de celui de Shizuto Masunaga. La particularité du shiatsu de Senseï Nakasono est qu'il a été très « imprégné » par le fait que senseï Nakasono était l'un des grands maîtres mondiaux de l'Aïkido. Le placement du

Choisir et lire 

Le livre du shiatsu.
Par Wataru Ohashi.
Editions L'Étincelle.
Prix: 15,24 €.



Ce livre, simple et relativement complet propose un shiatsu, à l'image du courant Masunaga, qui se réfère à la théorie des méridiens. L'auteur, exerçant aux USA, a développé une forme de shiatsu dans laquelle le « décor » joue un rôle important (praticien en kimono, travail en permanence en mouvement dans l'esprit de ce que l'on appelle le « randori » en Aïkido, etc.), plaçant le patient dans un « rituel » curatif.

Théorie et pratique du shiatsu.

Par Toru Namikoshi.
Ed. Guy Le Prat
Prix: N.C.



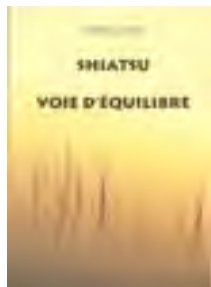
Fils de Tokujiro Namikoshi, fondateur du Japan Shiatsu College, l'auteur propose dans cet ouvrage les références fondamentales du courant initié par son père. Le shiatsu y est clairement physique et déconnecté de toute relation avec la théorie énergétique. Un livre de référence à connaître pour tout praticien car ce courant est le plus répandu au Japon.

Michel Odoul.



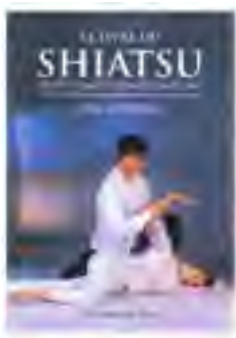
Shiatsu, voie d'équilibre.

Par Isabelle Laading
Editions Désiris.
Prix: 22,11 €.



L'auteur nous propose dans ce livre le shiatsu du courant de Maître Tokuda. Très adossé à la théorie des méridiens et de la médecine traditionnelle chinoise, ce shiatsu présente les caractéristiques communes à tous les courants acceptant une filiation à la M.T.C. Isabelle Laading développe également dans ce livre la dimension essentielle de l'attitude du praticien.

Le livre du Shiatsu
Par Paul Lundberg.
Ed. Le courrier du livre.
Prix: 23,00 €.

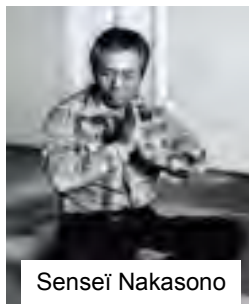


Ce livre, très bien illustré, est un guide classique et basique du shiatsu. Il offre une présentation de la philosophie associée au shiatsu et des techniques de cet art que nous apprécions. La qualité de présentation en fait un livre agréable à avoir et à feuilleter.

Michel Odoul.

La vie divise pour croître, cela ne signifie pas que la vie soit divisée. Quand vous sentez l'unité, c'est la vie. S. Masunaga.

corps, la respiration du geste, le sens du hara, le centrage du praticien, la clarté de ses intentions et une grande dimension philosophique étaient pour lui les ingrédients essentiels d'une bonne pratique. C'est ce que nous essayons de transmettre à l'Institut.



Sensei Nakasono

La technique :

En dehors de l'aspect philosophique qui est en général le trait qui distingue les écoles et leur enseignement, la technique pure du shiatsu est assez commune aux différents courants. Cela réside dans le fait qu'il n'y a pas une multitude de façon d'appuyer sur un corps avec des doigts. Vous savez tous que « shiatsu » veut dire « pression des doigts ». Cette terminologie, du fait de son caractère générique, regroupe toutes les méthodes de travail par pression des doigts et l'on dit au Japon de quelqu'un qu'il a un bon shiatsu, lorsque son rapport au corps de l'autre, à travers les pressions qu'il exerce, est juste, non blessant, avec une bonne « respiration ». Il en est ici comme par exemple en Chine lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il a un bon kung fu. Il ne s'agit pas obligatoirement de quelqu'un qui pratique le kung fu wu shu (art martial) mais de quelqu'un qui a une pratique et une présence juste et placée dans toute technique corporelle, démontrant ainsi un juste placement de son énergie.

La technique du shiatsu consiste donc à la base dans le fait d'exercer des pressions sur des points particuliers du corps appelés « tsubos ». Ces pressions se font traditionnellement avec les doigts (pouces, index, etc.) tendus ou parfois repliés, le plat de la main et éventuellement l'attache des poignets. Ces pressions sont habituellement droites et progressives. Il arrive également, dans certaines techniques que les pressions soient « vibrées », « martelées » ou circulaires. Certaines autres techniques, plus intrusives, utilisent également les coudes, les poings, les genoux voire le fait de marcher sur la personne. Le but généralement recherché est de permettre au corps de la personne de relâcher, d'évacuer des tensions corporelles, organiques, articulaires ou énergétiques. Ces tensions emmagasinées ayant été à la base du malaise ressenti, leur évacuation permet au patient de retrouver l'é-

tat d'équilibre, de bien-être et de bon fonctionnement corporel que l'on peut qualifier « d'état de santé ».



En dehors de cette globalité de l'approche commune à toutes les écoles, des différences émergent lors de l'argumentation et de l'explication « rationnelle » des raisons du « fonctionnement » du shiatsu et de son incontestable efficacité. Le courant connu par exemple à travers l'école « Namikoshi » s'appuie sur un référentiel technique et physiologique et à aucun moment énergétique. Les points travaillés (tsubos) sont des points précis du corps, liés à des axes articulaires ou organiques. La pression exercée sur ces points libère la tension locale et par effet connexe améliore l'état du patient sur un plan plus général. La cartographie des points à traiter, élaborée par Tokujiro Namikoshi, est donc purement corporelle et ainsi que l'on peut le voir sur les planches de shiatsu « Namikoshi » exposées à l'Institut, il n'y a aucun méridien ou point d'acupuncture représentés. Ce courant et cette école en particulier sont, pour diverses raisons, le courant majoritaire au Japon. A l'inverse de cette approche, le courant connu à travers l'école de Shizuto Masunaga s'appuie sur un référentiel énergétique. L'ensemble des techniques développées et enseignées, si elles s'appuient sur un travail corporel précis, se réfèrent à la logique des méridiens et des points d'acupuncture. Shizuto Masunaga a même développé une cartographie de méridiens et de zones dorsales et abdominales qui lui sont propres. La filiation avec la Médecine Traditionnelle Chinoise est totalement acceptée.

En ce qui concerne le repérage des déséquilibres, l'ensemble des approches shiatsu utilisent, théoriquement, les mêmes techniques connues en médecine orientale. Ces méthodes d'observation des phénomènes sont au nombre de quatre:

- le « **bo – shin** » ou diagnostic général par l'observation,
- le « **bu – shin** » ou diagnostic par le son,
- le « **mon – shin** » ou diagnostic par les questions,
- le « **setsu – shin** » ou diagnostic par le toucher. Une des techniques utilisées faisant partie du « setsu – shin » est la prise des pouls, permettant de sentir quels méridiens sont « **kyo** » (en vide d'énergie) ou « **jitsu** » (en excès d'énergie).

Dans l'un de ses ouvrages, Shizuto Masunaga va plus loin en associant égale-

L'emploi idéal du shiatsu ne consiste pas à guérir la maladie mais à maintenir dans le corps un état de santé.

Wataru Ohashi.

ment la dimension psychologique, fondamentale de son point de vue. « *Le diagnostic en Shiatsu s'appelle le « setsu shin ». Par cette forme de diagnostic, nous ne recherchons pas une maladie particulière mais nous essayons plutôt de comprendre le patient autant psychologiquement que physiquement* » (Zen Shiatsu par Shizuto Masunaga). Il insiste en précisant : « *C'est le travail du praticien d'être sincère en partageant sa connaissance avec ses patients. Il ne doit pas critiquer la faiblesse de son patient mais, au contraire, compatir à la douleur de celui-ci* ». Mais bien avant lui déjà, il y a 150 ans environ, Shinsai Ota a écrit un livre sur le shiatsu ampuku (shiatsu du ventre) dans lequel il insiste sur le fait qu'un shiatsu honnête, sincère, simple, est bien meilleur que la seule technique shiatsu orientée professionnelle.

Il émerge également de la plupart des enseignements que le shiatsu s'inscrit dans une conceptualisation de vie globale dans laquelle l'ensemble des paramètres doivent être pris en compte. La perte de l'état de santé est toujours présentée comme l'aboutissement de comportements inadéquats que ce soit sur le plan physique, de l'alimentation, de l'hygiène, etc.. Shizuto Masunaga précise cela clairement : « *L'alimentation est la base d'une bonne santé car c'est la nourriture qui alimente la vie. Aussi la connaissance de ce qu'est l'alimentation équilibrée est fondamentale pour se maintenir en bonne santé. Afin que le corps puisse bénéficier de cette alimentation équilibrée, il est important que la nourriture soit absorbée dans un état détendu qui est le prélude à une bonne digestion. La façon dont nous mangeons et digérons nos aliments est grandement influencée par notre environnement social* » (ndlr : vous comprendrez mieux la présence du module de Diététique Energétique dans notre cursus).

Le shiatsu n'échappe cependant pas à la « règle du temps » qui veut que notre monde soit mécanique et rien d'autre. Nous rencontrons d'ailleurs de plus en plus fréquemment des « techniciens du shiatsu », axés uniquement sur la pratique physique. Cela ne nous empêche pas de penser, à l'Institut, que l'évolution et l'avenir du shiatsu passent obligatoirement par une technique plus humaine, proche du patient et à son écoute. Cela suppose une meilleure capacité à l'accueil de ce patient, à celle de l'identification de son malaise. Nous pensons enfin qu'à aucun moment son malaise physique est dissociable de son vécu et de son quotidien psychiques. Notre enseignement place donc la dimension psychologique à un niveau égal à celui de la pure technique.

Cela est aujourd'hui considéré par beaucoup comme un manque de technicité et une trop grande préoccupation du mental. Pourtant les écrits de Shizuto Masunaga, ceux de Wataru Oashi voire même de Shinsai Ota insistent sans hésitation sur la dimension psychologique, que ce soit celle du patient comme d'ailleurs celle du praticien. Même l'école Namikoshi, pourtant considérée comme très technique, a intégré 30 heures de psychologie dans son cursus de première année. Il est enfin intéressant de noter que l'une des écoles qui enseigne le shiatsu à la faculté de médecine à Tokyo, a des spécialités en « hygiène psychique » et en « psychothérapie et ergothérapie ».

Si le shiatsu n'échappe pas à ce qu'à connu la médecine (elle s'est déshumanisée), il est clair également qu'il n'échappera pas non plus à ce que cette médecine connaît aujourd'hui, à savoir un refus de plus en plus clairement exprimé par les patients de la technique froide et aseptisée et une recherche de plus en plus grande d'un peu plus d'humanité. C'est d'ailleurs tellement vrai que l'Institut a été contacté par une école et des cliniques japonaises de médecines non conventionnelles pour préparer des formations en « psycho-énergétique », dimension qu'ils déclarent avoir malheureusement oubliée. Il en est de même pour l'école Masunaga au Japon et lors de son enquête, Sayori Okada a reçu de Madame Masunaga (veuve de Shizuto Masunaga) la proposition d'échanges d'enseignements entre son école et notre Institut. Nous sommes donc cordialement invités à venir pratiquer, démontrer et partager le shiatsu et la psycho-énergétique.

Deux témoignages sur le Shiatsu

Le premier des témoignages est un article écrit sur Shizuto Masunaga de son vivant qui a été confié à Sayori Okada par Madame Masunaga que nous tenons à remercier pour son accueil et pour sa confiance. Le deuxième est celui de Roland San Salvatore, intéressant parce qu'il est celui d'un pratiquant français, formateur à l'Institut et parce qu'il a pu, comme moi, bénéficier de l'enseignement du courant de Senseï Nakasono dont il transmet une partie dans le stage de Do-In.

Shizuto Masunaga.

Shizuto Masunaga est né en 1925 dans la région d'Hiroshima, dans une ville du nom de Gui. Après des études universitaires en psychologie, la vie le conduit, « presque malgré lui » à revenir vers le shiatsu, tout d'a-



BIBLIOGRAPHIE.

Cette bibliographie, non exhaustive, vous présente les titres les plus connus écrits sur le shiatsu par des auteurs japonais et occidentaux.

De Shizuto Masunaga.
Shiatsu médecine orientale.

Ed. Le Courrier (29,70 €).

Zen, exercices visualisés.
Ed. Trédaniel (29,70 €).

De Tokujiro Namikoshi.
Shiatsu
Ed. Le Courrier (14,50 €).

De Toru Namikoshi.
Shiatsu + Stretching
Ed. Le Courrier (19,80 €).

Le livre complet de la thérapie shiatsu.
Ed. Guy Trédaniel (27,40 €).

De Ryokyu Endo.
Tao pour le Shiatsu
Ed. Guy Trédaniel (24,40 €).

De Shizuko Yamamoto et Patrick Mc Carty.
Shiatsu, santé et vitalité pour tous.
Ed. Trédaniel (24,40 €).

De Shizuko Yamamoto.
Le Shiatsu aux pieds nus.
Ed. Trédaniel (14,90 €).

De Saul Goodman.
Shiatsu. Le manuel du praticien.
Ed. Trédaniel (18,00 €).

De Yves Kodratoff et Tillman Gaebler.
Les méridiens du Shiatsu
Ed. Le Courrier (14,50 €).

De C. Truchot.
Trouver le bien-être, Do In et Shiatsu
Ed. Le Courrier (14,50 €).

Michel Odoul.

Si vous travaillez sur le « global », vous toucherez toujours le « local ». Si vous travaillez sur le « local », vous toucherez rarement le « global ». M. Nakazono.

bord dans une école, le Nippon Shiatsu Collège où il enseigne puis en 1968 où il crée son propre centre de Shiatsu lo-kai dans le quartier Taito de Tokyo. Se basant sur les 12 méridiens organiques connus en MTC, il a développé sa méthode et ses propres théories qu'il a fait connaître par ses conférences et ses livres comme par exemple « Shiatsu, 100 histoires de thérapie Shiatsu de méridien ». À partir de 1975, il enchaîne toute une série de conférences à Hong Kong et en Corée. Puis, surtout depuis que ses livres ont été traduits en 1977 en anglais, il est invité à plusieurs reprises au Canada, aux Etats Unis et en Europe pour ses conférences. C'est pour cette raison que sa forme de shiatsu est largement aussi réputée en occident qu'au Japon. Il est décédé en 1981 à la suite d'un cancer.

Le texte de l'article ci-après écrit sur Shizuto Masunaga nous relate cette histoire avec des accents très orientaux...



Shizuto Masunaga

« Il y a la vie dans le Méridien ».

On ne peut compter sans l'influence de Monsieur Shizuto Masunaga qui a élaboré sa propre forme de Shiatsu basée sur les 12 méridiens énergétiques qu'il a appelé le « Shiatsu de Méridien ». Shizuto Masunaga a réuni la théorie des méridiens et celle du Shiatsu et a travaillé dans le but d'établir un shiatsu médical à visée thérapeutique.

Le terme de « Shiatsu » est maintenant bien connu à l'étranger grâce à son courage et à sa détermination. Mais au départ Shizuto Masunaga considérait le Shiatsu comme « des travaux forcés ». Masunaga San est né en 1925 au département d'Hiroshima et a été élevé à Tokyo. Sa mère était enthousiasmée par les thérapeutiques populaires et elle était enchantée de découvrir des maîtres populaires. Depuis son enfance et grâce à sa mère, Monsieur Shizuto Masunaga a donc découvert et expérimenté à de nombreuses reprises des thérapeutiques différentes. Il a ainsi appris le Shiatsu

par l'enseignement de sa mère. Il a, malgré cela, choisi d'étudier la psychologie à l'université. Cependant, à cette époque de l'après-guerre, il était difficile de trouver du travail. Shizuto Masunaga ne fit pas exception à sa sortie de l'université. Il parlait de cette époque dans la revue « Kashiwagi » (numéro 19" de 1979) : "j'ai pensé que si je reste à Kyoto on va m'obliger à pratiquer le Shiatsu, donc je me suis échappé à Tokyo. J'ai cherché désespérément du travail mais à part le Shiatsu je n'avais aucun moyen de survie".

Shizuto Masunaga se dit alors que s'il devait continuer le Shiatsu, il lui fallait entrer au collège "Nihon shiatsu" pour se former plus avant. A la fin de sa formation, il est devenu professeur de cette école en psychologie clinique. Parallèlement à cela il n'a pas cessé de travailler pour établir une méthode personnelle ainsi que sa propre théorie sur le Shiatsu. Il a aussi continué de soigner chez lui ou en allant chez les gens. Puis il a fondé l'association "lo-kai" (« rois de la médecine »), dont les sympathisants étaient réunis autour d'une idée commune de la pratique venant de "Çakya-Mouni"(Bouddha), " Roi de la médecine " dont les principes sont:

- Premièrement bien connaître la maladie.
 - Deuxièmement savoir reconnaître l'origine de la maladie.
 - Troisièmement soigner la maladie.
 - Quatrièmement accompagner la guérison du sujet.
 - Cinquièmement éviter une rechute et un retour de la maladie.
- Leurs buts sont diagnostics et thérapies.

Un jour l'une des patientes lui a dit : "je vais chercher l'endroit, je vous prie d'ouvrir votre clinique à Tokyo". Répondant à la demande de cette patiente, il a ouvert le centre de shiatsu "lo-kai" à Taito-Ku à Tokyo. En 1975, monsieur Hosokawa, qui a accompagné Shizuto Masunaga pour le 1er congrès de médecine par le massage thérapeutique à Séoul, a évoqué une anecdote concernant Shizuto Masunaga qui a déclaré un jour : "je suis un humain qui n'a pas de peau ". Bien sur il s'agit d'une image et d'une touche d'humour mais on dit qu'une per-

sonne ayant reçu la pression de la main de Shizuto Masunaga a ressenti l'impression de renaissance et de détente.

A la fin de sa vie il a élaboré une représentation du corps humain sous forme de dessins présentant les 12 Méridiens. Il a développé son « shiatsu de méridien » en apportant des techniques de massages à 2 mains Yin et Yang. Invité à l'étranger à de nombreuses reprises, il a consacré toute sa vie à faire connaître le « shiatsu de méridien ».

Shizuto Masunaga croyait profondément à son Shiatsu. Il a déclaré dans le magazine "Kashiwagi": « après 20 ans de travail sur le Shiatsu j'ai compris que j'avais enfin trouvé dans le Shiatsu tout ce que j'espérais de mon travail. Auparavant j'étais obligé de travailler d'une façon que je n'appréciais point. Cela m'a contraint à m'en éloigner afin de garder mon identité. Dès que j'ai décidé d'avancer activement en « jetant mon ego », j'ai eu l'impression d'entrer dans un univers incroyable ».

Shizuto Masunaga est décédé à l'âge de 57 ans. Il a jusqu'au bout pensé au shiatsu. Deux semaines avant sa mort, dans son lit, luttant contre la maladie, il continuait de penser à l'humanité et aux méridiens. Keiko sa femme a noté ses derniers propos; « les méridiens sont la vie des humains, dans les méridiens il y a la vie, les humains ont la facilité de juger au départ ce qui est bien et ce qui est mauvais mais tout cela est erreur, les contractions ne sont pas le "mal " car là où il y a contraction il y a action, l'existence des humains se construit à partir du moment où les contractions "bien et mal" viennent ». (ndlr : intéressant non ?).

Quelques déclarations de Shizuto Masunaga.

Mr Shizuto Masunaga a dit, « le Shiatsu tire ses racines de la médecine orientale d'une longue tradition, et les techniques sont soutenues par les besoins instinctifs des humains ».

« Pour apprendre le Shiatsu, il faut absolument comprendre les méridiens ».

Les méridiens de Shizuto Masunaga sont différents de « Moxa et l'Acupunc-

ture » (terminologie qualifiant la M.T.C.), ces méridiens sont tirés de ses propres recherches sur ses patients. Shizuto Masunaga disait que « *le Shiatsu ne signifie pas uniquement le soin par la pression des doigts ou bien le diagnostic par le toucher. L'efficacité du Shiatsu se résume dans la méthode "setsu - shin" qui est un des 4 diagnostics de la médecine chinoise. La méthode "setsu - shin" visualise l'état de santé en entier du patient ce qui le différencie du diagnostic par le "toucher" qui se limite à la recherche de l'anomalie d'une partie du corps.*

Chez lokai, pour pratiquer le shiatsu on n'utilise pas seulement les doigts, mais également les coudes, les genoux, les bras, parfois les poings. Et dans cette pratique, on fait également les étirements des membres.

Les trois principes du Shiatsu:

- 1) la pression perpendiculaire
- 2) la pression continue
- 3) la concentration, c'est à dire l'attitude de pratiquer le shiatsu.

Mais Shizuto Masunaga a proposé d'autres principes :

- a) la pression verticale
- b) la pression continue stable
- c) la pression de soutien, c'est à dire la mesure des forces en opposition que doit comprendre le masseur envers son patient, Shizuto Masunaga a compris que la pression du massage est soutenue par le corps du malade.

Merci à Sayori Okada pour ce témoignage riche et inédit.

Le chemin du shiatsu vécu de l'intérieur.

La formation au Shiatsu

L'université impériale de Kyoto du département de la santé forme en trois ans des médecins traditionnels qui obtiennent un diplôme d'état reconnu avec option shiatsu, pharmacopée et médecine chinoise.

Des écoles privées sous contrat avec l'état (Namikochi, Masunaga...) forment également des praticiens reconnus mais uniquement en Shiatsu. Leur enseignement théorique est moins important que dans le cursus universitaire, excepté pour Sensei Nakazono qui, étant issu de l'univer-

sité, enseignait beaucoup la médecine chinoise. Le clivage Anma et Shiatsu subsiste donc encore.

Il existe une véritable politique de protection de la tradition très liée au monde rural et aux monastères bouddhistes ou shinto.

La pédagogie

En dehors de l'université de Kyoto, la pédagogie relève de la systémique asiatique maître/étudiant que l'on retrouve dans les arts martiaux. Les maîtres sont souvent peu communicants et distillent leur enseignement au compte goutte. Il n'est pas question d'étudier la théorie avant six mois de pratique et, quand on est autorisé à pratiquer, on peut parfois devoir attendre 3 mois « à regarder » avant de donner son premier Shiatsu. Les cours de Suzuki (élève de Maître Masunaga) étaient donnés une fois par semaine en anglais. Cette particularité a contribué au développement du style Masunaga en Occident.

Mon maître, Shirokawa Sensei, un « poète », était d'une bonté infinie. Il était diplômé de l'université de Kyoto. Il travaillait dans une grande entreprise japonaise et son patron lui avait laissé la terrasse pour faire un jardin. Il devait passer le plus clair de son temps dans son jardin et enseignait le Shiatsu après son travail. On lui donnait un petit cadeau avant le cours, une fleur, des gâteaux dont il était friand, des cartes postales de la Tour Eiffel... Il riait tout le temps et s'honorait de parler français, un peu...

Dans ses cours, il passait son temps à nous donner des shiatsu en disant : « *si bien recevoir, bien donner* ». Nous passions plus de temps à boire du thé et à discuter qu'à pratiquer mais nous ressortions de là en pleine forme. Sa générosité était en soi un enseignement. Son toucher également. Il avait des pouces en acier.

J'ai également étudié le shiatsu dans différents monastères avec des « moines de bandes dessinées », vieux et barbus (rare au Japon), fantasques et marginaux...

Je séjournais dans l'ouest de Tokyo dans un monastère Zen avec un vieux papy de moine qui nous faisait tremper dans un bassin plein de plantes médicinales avant tout autre chose. Le Shiatsu venait quand il le décidait. Mais j'ai pu obtenir "l'Eveil" du toucher grâce à ses enseignements. Un jour, il me demanda un shiatsu et répéta « plus fort » jusqu'à ce que je lui donne la bonne pression. C'est à partir de ce moment que j'ai su ce qu'était le toucher japonais. Il me montra également comment trouver les tensions dans le dos en passant sa main le long de la colonne vertébrale à dix centimètre de distance. Mais il y avait peu ou pas de théorie.

J'ai appris les méridiens sur des livres de shiatsu en anglais que nous trouvions dans les boutiques pour étrangers.

C'est notre passion pour le shiatsu qui nous a guidé. Entre étudiants, nous échangeons nos informations.

La pratique du Shiatsu dans le Japon d'aujourd'hui

- Les auberges chez l'habitant, sortes de gîte rural, ont souvent un praticien de shiatsu, la plupart du temps diplômé. Les prix sont abordables et les clients ne manquent pas d'utiliser leurs services. Prix: 40€ / 50€

- Les villages comptent souvent un médecin traditionnel qui fait également office de pharmacien. Ils ne font pas payer le shiatsu mais seulement les médicaments. Ils se déplacent dans le village fidèle à la tradition des « médecins aux pieds nus » chinois.

- Les monastères gardent la tradition thérapeutique séculaire. Ils sont un excellent lieu de retraite et d'apprentissage du shiatsu. Mais comme le meilleur de la tradition japonaise, tout cela est en voie de disparition.

- Les dispensaires de shiatsu sont en milieu urbain :

Le prix est abordable et varie en fonction de la renommée du praticien. Ils sont encore très fréquentés compte tenu du stress existant dans les grandes cités. Prix: 70€ / 80€.

Roland San Salvatore.

Quelques chiffres concernant la pratique et l'enseignement du Shiatsu au Japon.

A travers quelques questions/réponses clés, voici une analyse en chiffre du shiatsu au Japon aujourd'hui.

1) Quel est le nombre de pratiquants Shiatsu (shiatsushi) ?

Fin 2002, 97313 personnes pratiquant le shiatsu en tant que shiatsushi ont été officiellement recensées (ce nombre tient compte des Anma massage shiatsushi). On a également dénombré environ 50 000 cabinets de shiatsu dans tout le pays. A titre indicatif, le Japon compte 120 millions d'habitants environ. La France qui en compte 60 millions, recense au niveau fédéral, 3000 pratiquants...

2) Quel est le nombre de patients faisant appel aux soins de shiatsu ?

Il n'y a pas de chiffres officiels au Japon.

3) Quel est le nombre de candidats admis aux examens d'états chaque année ?

En 2004, 1767 personnes ont été reçues à l'examen. Ce chiffre représente un pourcentage de réussite de 84%. Ces chiffres concernent l'examen théorique. L'examen pratique n'a lieu qu'après avoir effectué un passage obligatoire de 3 ans au moins en établissements spécialisés.

4) Quel est le nombre d'écoles « reconnues » par le ministère de santé et de travail ?

Il y a 33 écoles privées différentes représentant un nombre d'élèves limité annuellement à 1556 personnes. Ces écoles s'ajoutent aux 177 écoles « officiellement d'état » et reconnues par le Ministère de l'Education Nationale et de la Science, représentant un nombre d'étudiants limité annuellement à 2950 personnes.

5) Existe-il des fédérations, des associations, des syndicats de shiatsu reconnus par le Ministère de la Santé et du Travail ?

Il existe deux associations regroupant les pratiquants et les professionnels en Shiatsu et Moxibustion. Il s'agit de l'association « Nihon Anma Massage Shiatsushi » qui regroupe les pratiquants shiatsu (shiatsushi ou shiatsuki) et de l'association « Nihon Shin Kyu Massage shi » qui regroupe les pratiquants de massage, Moxa et Acupuncture japonais.

Il existe également une autre association du nom de Touyou Ryohou Gakkou (association des écoles de thérapie orientale) qui gère tous les livres scolaires et autres supports pédagogiques autorisés par les instances officielles et qui regroupe 50 écoles spécialisées ayant l'agrément du Ministère de la Santé.

6) Existe-t-il un remboursement par la sécurité sociale ou une prise en charge ?

Concernant le remboursement des soins d'acupuncture et de Moxa, certains seront remboursés selon le type de maladies ou de cas, tels que lumbagos, névralgies, rhumatismes, les séquelles du type « Fléau cervical » (coup de lapin), cervicalgies basses, épaule gelée, le syndrome du canal carpien s'il y a prescription du médecin.

Concernant l'Anma shiatsu le remboursement ne se fait pas par la sécurité sociale mais par le « Régime de Frais de Traitement » (assurances complémentaires). Tous les soins ne sont pas systématiquement remboursés (dans les textes de lois il est dit que les dépenses de maladie ne sont remboursées qu'en cas de nécessité médicale). C'est par exemple le cas de la paralysie ou de l'hémiplégie dont le remboursement des soins shiatsu est accordé. (ndlr: toutes ces informations sont de sources gouvernementales).

7) Quel est le coût d'une consultation ?

Le coût moyen d'une consultation de « confort » de 40 minutes est de 3500 à 5000 yens environ soit approximativement 26 à 40€. Le coût moyen d'une consultation « thérapeutique » de 60 minutes ou de 80 minutes se situe entre 5000 yens et 10000 yens environ soit approximativement 40€ à 70 €. Ces tarifs peuvent varier selon la célébrité et la compétence reconnue du praticien.

(ndlr : ces tarifs peuvent sembler « bas » mais il sont en fait le reflet à la fois d'un coût de la vie différent au Japon et également du fait que le shiatsu est une pratique plus répandue).

8) Quel est le coût d'une formation ?

Le coût d'une formation en shiatsu varie selon les écoles, leur contenu et leur renommée. Voici les coûts pratiqués par les principales écoles japonaises.

Le « **Tokyo Médical Collège** », école dite « **Kurétaké** », établissement d'enseignement institutionnel reconnu par l'état, pratique les tarifs suivants : Frais de 3 ans d'étude: 5.330 000 yens (39.500 € environ) pour 873 heures de cours par an au rythme de 22 heures par semaine.

Le « **Collège of Médical Arts and Sciences Goto** », école dite « **Goto** », établissement d'enseignement institutionnel également reconnu par l'état, pratique les tarifs suivants : Frais de 3 ans d'étude: 5.332 000 yens (39.500 € environ) pour 1171 heures d'étude par an au rythme de 30 heures par semaine.

Le « **Japan Shiatsu Collège** », école dite « **Namikoshi** », dont nous parlons dans ce dossier, établissement d'enseignement institutionnel lui aussi reconnu par l'état, pratique les tarifs suivants : Frais de 3 ans d'étude: 3.780 000 yens (28000euros environ) pour 960 heures d'étude par an au rythme de 24 heures par semaine.

Sayori Okada.



Les adresses et les contenus des formations.

Nous vous présentons, ci-après, les adresses et le contenu des formations des 6 principales écoles japonaises installées à Tokyo. Ces éléments vous sont donnés à titre indicatif et sont valables pour l'année 2004. Nous présentons volontairement le cursus détaillé de l'école Namikoshi (la plus importante au Japon) afin d'illustrer le nombre d'heures ou d'années de formation consacrées à chaque domaine. Il permettra à tous les élèves français qui trouvent que « c'est long, ça fait beaucoup, c'est cher, etc.. » de relativiser et sans doute de comprendre pourquoi au Japon le shiatsu est reconnu officiellement comme une méthode thérapeutique. Nous avons encore beaucoup de travail !

Les principales écoles au Japon.

JAPAN SHIATSU COLLEGE

(école fondée par Tokujiro Namikoshi, établissement d'enseignement institutionnel reconnu d'état).

Adresse: 2-15-6 Koushikawa Bunkyo-ku Tokyo 112-0002

Tél: 03 3813 7354 /

Fax: 03 3816 3551

http://

ww.shiatsu.ac.jp



§ Cours §

Domaine basique - Total 240h.

-La vie est humaine. La base de pensée scientifique.

Psychologie 30h, Sociologie sur le bien être public 30h, Biochimie 30h, Nutrition 30h, Biologie 30h, leçon d'hygiène et exercice physique 60h, Anglais 30h.

Domaine basique Professionnel - Total 810h

-Mécanisme et fonctionnement du corps humain

Anatomie 210h, Physiologie 150h, Séance de kiné 30h.

-Construction pathologique, accélération de la guérison et prévention

Hygiène et hygiène publique 60h, Pathologie 60h, Généralités de médecine clinique 90h, Exposé détaillé de médecine clinique 1er degré 90h, Rééducation 60h.

-L'idée de Shiatsu massage ANMA et médecine de santé publique

Précis de soins médicaux 30h, Droits civiques 30h.

Domaine professionnel - Total 1158h

-Séance de Shiatsu ANMA basique

Précis de médecine orientale 60h, Précis de "KEIKETSU" et "KEILAKU" (méridiens) 30h, Théorie de Shiatsu et massage ANMA 90h.

-Séance de Shiatsu ANMA clinique

Théorie de Shiatsu clinique 60h, Exposé détaillé de Shiatsu clinique 60h, Théorie de médecine orientale clinique 120h.

-Séance de Shiatsu ANMA sociale

Société locale et gestion 60h.

-Pratique (pratique en clinique)

Pratique de Shiatsu basique 270h, Pratique de massage et ANMA 60h, Pratique clinique 48h.

-domaine synthèse

Pratique de Shiatsu appliqué 210h, Exposé détaillé de médecine clinique 2ème degré 60h, Travaux pratiques 30h.

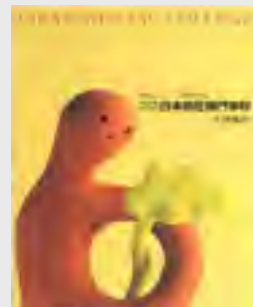
TOTAL DU CURSUS 2,208h.

§ Nombre d'étudiants §

- Faculté de Shiatsu en cours de journée (durée d'études 3ans), total 180 étudiants.

- Faculté de recherche clinique, cours de journée (durée d'un an)

total 30 étudiants. - Faculté de Shiatsu en cours du soir (durée d'études 3ans) total 180 étudiants.



Collège of Médical Arts and Sciences Goto

(école Goto, établissement d'enseignement institutionnel reconnu d'état)

Adresse : 4-1-1 Oomorikita Oota-ku Tokyo 143-0016

Tél: 03 3763 6621

Fax: 03 5763 7303

http://www.lifence.ac.jp

Fondée en 1953

Cours dispensés à la Faculté de médecine

Section de médecine générale (3ans d'études).

Section de Moxa et d'acupuncture et médecine orientale (Shiatsu massage ANMA) (3ans d'études).

Première section de rééducation (3ans)

Deuxième section de rééducation

(4ans)

Section de formation spéciale clinique

Tokyo Médical Collège

(école Kurétaké, établissement d'enseignement institutionnel reconnu d'état)

Adresse : 3 Sanei-cho Shinjyu-ku Tokyo 160-0008

Tél: 03 3341 4043

Fax: 03 3358 3976

http://www.kuretake.ac.jp

Fondée en 1926

Cours dispensés à la Faculté de médecine

Section massage Moxa acupuncture (3ans)

Section Moxa et acupuncture (3ans)

Section Judo Seifuku (médecine traditionnelle de remplacement articulaire, ostéopathie, 3ans d'études).

Section de formation d'instructeur au massage Moxa et acupuncture (2ans).

Oriental Médecine Moxa Acupuncture Collège

(école Sorei, établissement d'enseignement institutionnel reconnu d'état).

Adresse : 1-4-4 Hyakunin-cyo Shinjyu-ku Tokyo 169-0073

Tél: 03 3209 5436

Fax: 03 3209 5569

http://www.toyoshinkyu.ac.jp

Fondée en 1943

Cours dispensés à la Faculté de médecine

Section Shiatsu massage ANMA Moxa et acupuncture
Section Moxa et acupuncture

Tokyo Collège Médecine Welfare

(école Jyoyo, établissement d'enseignement institutionnel reconnu d'état).

Adresse : 2-29-15 Hachobori Chuo-ku Tokyo 104-0032

Tél: 03 3551 5751

Fax: 03 3551 5752

http:// www.tokyoiryofukushi.ac.jp

Fondée en 1950

Cours dispensés à la Faculté de médecine

Section Shiatsu massage ANMA Moxa et acupuncture

Section Moxa et acupuncture

Section Shiatsu massage ANMA

Section de travail de soins social

Section de welfare hygiène psychique

Section de psychothérapie et Ergothérapie.

Centre de Shiatsu Association IO-KAI (Rois de la médecine)

Centre de Recherche Shiatsu Association IO-KAI

Shizuto Masunaga

Adresse : 1-8-9 Higashiueno Daito-Ku, Tokyo 110-0015

Tél: 03 338322983

Fondée en 1968

Ecole privée indépendante.

Cours de trois mois minimum à 3 ans. Enseignement traditionnel non structuré sous forme universitaire ou de spécialités..

Stages d'été et d'hiver.

Examen d'Huiles Essentielles.

Cet examen a eu lieu le **lundi 27 septembre 2004**. Sur les 21 candidats, 15 ont été reçus. Le taux de réussite est donc de 71 %. Bravo à tous!

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 » au plus tard en juin 2004** 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...e moyenne sur une année). Elske souhaite également qu vous prépariez 3 cas. Nous vous rappelons qu'il est impératif de vous inscrire par courrier pour participer à cet examen et d'être à jour de votre adhésion.

Soirées de réflexologie plantaire

Les dates des prochaines soirées de pratique sont fixées aux **dimanche 23 janvier, jeudi 10 février, jeudi 1 mai, dimanche 26 juin 2005**. Il n'y aura donc pas de soirée shiatsu lors des jeudis précités.

Référencement par l'Institut des Praticiens reçus aux examens RAPPEL !!!!!

Nous tenons à vous rappeler que, pour pouvoir bénéficier de ce référencement, auprès de clients en recherche de praticiens dans leur région ou quartier, vous devez en avoir exprimé le souhait et nous fournir tout document établissant votre installation officielle (profession libérale, micro entreprise, etc.) .

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 et de l'évolution des différents cursus. Elle est également le gage que vous recevez régulièrement les calendriers des activités proposées et en particulier des perfectionnements dans les diverses techniques enseignées.

Vous savez que nous tenons à ce que les praticiens, que l'Institut référence, soient du meilleur niveau de compétence possible et par conséquent qu'ils maintiennent à jour de façon régulière leur technique et leurs connaissances.

Journées de SUPERVISION Praticien Shiatsu.

NOUVEAU Ces journées sont ouvertes à tous les praticiens Shiatsu diplômés 1^{er} degré et ayant suivi au moins le niveau de Psycho-énergétique et le Shiatsu Fondamental. Elles sont destinées à étalonner la pratique à travers l'analyse et l'étude approfondie de cas rencontrés en consultation par les participants. Repérage des déséquilibres, analyse des processus ayant conduit à l'apparition de symptômes, objectivation des mécanismes mis en jeu et solutions de rééquilibrage (points ou techniques spécifiques à utiliser, etc.) sont autant de points étudiés. La 1^{er} journée a eu lieu le 1^{er} décembre et la prochaine date ouverte est le 18 mai 2005. Cette journée, animée par Michel Odoul est au tarif de 145,00 €.

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE -

Soleils d'hiver, horizons divers.

La fin de l'année s'approche à grands pas de Père Noël. C'est l'occasion de clôturer les comptes, de faire le bilan de ses activités de l'année... voire de réaliser certains de ses vœux, et de tourner la page pour commencer un nouveau chapitre en 2005. Il existe bel et bien une huile essentielle qui saura nous accompagner au cœur de l'hiver, qui nous guidera par la main sur ce chemin de plus en plus rétréci où la respiration se fait lente et profonde. Au plus profond de la nuit noire, la lueur des tubuleuses jaunes des fleurs de Camomille noble se fait soleil au bout du tunnel.



L'huile essentielle *Chamaemelum nobile*, âme soeur de l'Immortelle - toutes deux de la famille des astéracées -, est connue pour ses vertus exceptionnelles pour calmer les traumatismes nerveux de toute origine : des chagrins affectifs aux névrites les plus colériques en passant par la peur de la mort.

Le fait d'appliquer une goutte d'HECT *Chamaemelum nobile* sur le bas ventre (3 doigts en dessous du nombril) le soir au coucher, favorisera ce mouvement d'intériorisation permettant de faire le point avec soi-même, de se rencontrer en toute intimité, de se restructurer et de se ressourcer en profondeur pour mieux éclore lors du printemps. Elske Miles.

Dernière nouvelle : Le bois de Ho

Actuellement, la disponibilité mondiale d'huile essentielle de Bois de Rose (origine brésilienne) est quasi nulle. Alors qu'au départ le réservoir végétal semblait très important, la déforestation anarchique et l'absence totale de gestion des forêts en Amérique du Sud a entraîné en très peu de temps une raréfaction, voire une disparition pure et simple du bois de rose. Face à cette pénurie annoncée, dont la conséquence intermédiaire est la flambée des prix, Pranarôm a réagi et a trouvé une huile essentielle dont le profil chromatographique (riche en linalol) mais surtout le profil olfactif est très similaire à celui du bois de rose. Il s'agit d'une HE extraite d'un autre bois, le bois de Ho (Ho-wood en anglais).



Nous avons évoqué dans la lettre précédente, 3 actions de formation en entreprise pour lesquelles l'IFS avait été sollicité :

- Une formation au shiatsu assis organisée par le Service Médical d'une grande entreprise internationale a eu lieu début octobre. Cette formation animée par Christiane Serres assistée de Sophie et de Pascal a rencontré un grand succès. Cette entreprise a analysé les questionnaires post stages : sur 13 avis, 12 ont exprimé un indice de satisfaction « très satisfait » et 1 « satisfait », l'atteinte des objectifs, le contenu et la progression pédagogique, les qualités pédagogiques, les fascicules de cours ont tout simplement été plébiscités.

- Une formation au shiatsu crânien pour le personnel des salons affiliés au Hair Club a eu lieu mi-octobre. Succès non démenti, la direction du Hair Club envisage plusieurs actions en 2005.

- Une organisatrice d'évènements avait contacté l'Institut pour le compte d'une responsable de la Fédération Française de Golf féminin. Elle souhaitait que les sportives bénéficient d'un shiatsu assis entre les parcours, lors d'une compétition organisée le 21 septembre 2004 à Montauban. Le succès a été au rendez-vous, voyez ci-contre. L'équipe de praticiens de l'IFS, conduite par Christiane et assistée de Sophie et Alain, a connu un franc succès lors de son intervention dans le cadre de cette compétition Pro AM de Golf. Elle a largement dépassé le succès d'estime et de curiosité et elle a permis à de nombreuses personnes, compétiteurs (trices), organisateurs et médias, de découvrir et d'apprécier le shiatsu. Un grand golfeur... sceptique, au début, a vu une vieille douleur disparaître, douleur que, selon ses dires, personne n'était arrivé à lui soulager... Voici quelques clichés. A quand la prochaine intervention?



Articles, etc.... à signaler :

- **Trimestriel** : dans le bulletin d'information d'un centre inter entreprises de médecine du travail, le CIAMT Santé au travail, une rubrique « Bien-être et travail » propose des solutions pour apprendre à se détendre, et l'une des trois proposées est... le Amma japonais, il est précisé, photo à l'appui qu'une séance de 15 minutes permet de retrouver détente et tonicité.

- **Mensuel** : la très sérieuse revue « Kinésithérapie, les annales » consacre dans son numéro d'octobre, son dossier (15 pages sur 50) au « shiatsu : sagesse japonaise ». A l'intérieur de ce dossier, sont abordées les principales indications du shiatsu traditionnel : maux de tête, lombalgies et sciatiques, raideur de l'épaule, entre autres.

- **Mensuel** : Le magazine de la SNCF distribué dans les TGV, présente dans la rubrique « train de vie » du numéro de novembre, une page sur les 3 modes de relaxation venus d'ailleurs dont le shiatsu. A ce sujet, nous avons lu que la SNCF, afin de gagner des parts supplémentaires de marché sur les lignes du Sud Est, envisagerait de lancer des TGV à tarifs économiques sous certaines conditions, d'une part et d'autre part, de proposer de nouveaux services à sa clientèle... dont des massages relaxants... à suivre ou à anticiper.... Pourquoi ne pas déjà faire des offres de services ?

- **Bimestriel** : Le magazine THALASSO International § SPAS souhaite présenter des articles sur le shiatsu, la réflexologie plantaire et les huiles essentielles. Ce magazine a trois clientèles, les professionnels de la thalasso, les clients à qui est remis un encart intérieur gratuit, le journal étant distribué dans les centres de thalassothérapie et le lecteur qui achète en kiosque. Michel a été contacté pour animer toutes les rubriques précitées. Tous les 2 mois, il écrira un article à destination des professionnels donc mettant plus particulièrement l'accent sur les formations de praticiens et des articles à destination du grand public pour mieux faire connaître les bienfaits de ces différentes disciplines. Premier concours de l'IFS à cette luxueuse revue, début 2005.

La presse parle de nos élèves :

- La Gazette du Val d'Oise consacre dans son numéro du mercredi 15 septembre 2004, un très bel article sur l'une de nos élèves, article d'une demi page, avec photo, intitulé : « Relaxation : les bienfaits du shiatsu. Patricia Rybaka a ouvert un cabinet en mai dernier. »

- Henri Guillou bénéficie d'une presse beaucoup plus prolixe encore, trois articles lui sont consacrés : Le Télégramme, dans son édition du samedi 23 octobre 2004, présente à l'occasion de l'ouverture de son cabinet de réflexologie plantaire, un article avec photo sur « Henri Guillou, le bien-être par les pieds ». Un article lui est à nouveau consacré dans le numéro du 1^{er} décembre 2004, « Réflexologie : Henri Guillou prend nos pieds en main. » Le 3^{ème} article, paru dans Ouest France du 29 octobre 2004, présente l'ouverture de son cabinet, précisant qu'il a été formé par le « Maître » Elske Miles...

- Bravo pour ce dynamisme et cette consécration.

Nelly Odoul.

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 ou de soirées Réflexologie** ». (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

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), Sophie,
Célia, Sylvie,
Dorothee, Viviane,
Dominique, Et les autres.
Elodie,
Geneviève,
Laurence,
Nathalie,
Patricia,



SHIATSU

Niveau 1	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	7, 8, 9 janvier 2005	9, 10, 11 mars 2005
	20, 21, 22 mai 2005	6, 7, 8 avril 2005
Niveau 2	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	28, 29, 30 janvier 2005	22, 23, 24 mars 2005
	27, 28, 29 mai 2005	7, 8, 9 juin 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 €	5, 6 février 2005	11, 12 avril 2005
	4, 5 juin 2005	
Shiatsu Fondamental	session de week-end	session de semaine
Tarif 525, 00 €	14, 15, 16 janvier 2005	24, 25, 26 mai 2005
Perfectionnement	Shiatsu Niveau 1	Shiatsu Niveau 2
Tarif 125, 00 €/ niv.	02 avril 2005	03 avril 2005
Perfectionnement	Shiatsu Assis	Shiatsu Fondamental
Tarif 125, 00 €/ niv.	9 avril 2005	01 avril 2005

NOUVEAU SUPERVISION		en semaine	en semaine
Tarif 145, 00 €		18 mai 2005	

ANATOMIE / PHYSIOLOGIE	en week-end	en semaine
Tarif 445,00 €		15, 16, 17 mars 2005

DO IN	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €	16 et 17 avril 2005	

DIETETIQUE ENERGETIQUE	en semaine	en semaine
Tarif 295, 00 €		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 €	22, 23 janvier 2005	11, 12 mai 2005
Niveau Professionnel	en week-end	en semaine
Tarif 445, 00 €	24, 25, 26 juin 2005	8, 9, 10 février 2005
Perfectionnement		
Tarif 125, 00 €	10 avril 2005	13 juin 2005

HUILES ESSENTIELLES

Niveau Initiation	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €	12, 13 mars 2005	
Niveau Professionnel	3 X 2 journées réparties sur l'année	Perfectionnement
Tarif	13, 14 décembre 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