

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Là où il y a du gène...

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français de Shiatsu

N° 38 – ETE 2011
- 8 € -
le 10 juin 2011



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.

Il y a du plaisir, ou plutôt du bonheur.... C'est ce que tend à conclure une étude conduite dernièrement par Jan-Emmanuel De Neve, de la London School of Economics and Political Science.

Cet éminent scientifique a étudié un échantillon de 2500 jeunes américains au sujet de leur rapport au bonheur. Il leur a soumis un questionnaire lors duquel chacun d'entre eux devait définir le niveau de satisfaction de son existence selon 4 critères simples : « très satisfait, satisfait, insatisfait ou très insatisfait ». Dans le même temps, un prélèvement corporel a été effectué afin d'étudier leur génome. Cette étude a plus particulièrement porté sur un gène spécifique appelé 5-HTT, gène connu pour gérer le bon transport de la sérotonine. Or cette hormone est l'un des neurotransmetteurs majeurs qui interviennent dans la « régulation de l'humeur ». C'est pour cette raison que certaines molécules, les fameuses ISRS (inhibiteurs de recapture de la sérotonine), sont utilisées dans la composition des antidépresseurs.

Les résultats de l'étude de Jan-Emmanuel De Neve, publiés dans la revue scientifique *Journal of Human Genetics*, font apparaître une corrélation qui peut sembler intéressante. Chez les jeunes porteurs de deux gènes « longs » (le 5-HTT est transmis en double), 70 % d'entre eux se déclarent au moins « satisfaits » voire « très satisfaits » de leur vie et, dans ce même groupe, seulement 20 % se considèrent comme « insatisfaits ». En revanche, chez les jeunes porteurs de gènes « courts », moins de 20 % d'entre eux s'estiment au moins « satisfaits ».

Diantre! Que doit-on en déduire? Que plus c'est long, plus c'est... le bonheur? Je ne le sais pas mais je trouve que plus le temps passe et plus les choses deviennent inquiétantes. Nous sommes entrés, dans nos cultures (?) occidentales mécanistes, dans une spirale infernale et pleine de paradoxes. Nous revendiquons, en effet, de plus en plus une prétendue liberté, face à la vie, aux contraintes éventuelles qu'elle pourrait nous imposer et face auxquelles nous n'avons cessé de lutter avec la prétention de nous en affranchir. L'idée même du moindre déterminisme nous insupporte et la réponse qu'il faut apporter à ce qui nous

échappe ou nous incommode c'est « le hasard »! Pourtant, dans le même temps, nous voulons n'être responsable de rien et surtout pas de ce qui nous arrive de désagréable ou d'inconfortable. Alors pensez donc, l'humeur, le bonheur, ce ne peut être que de la chance si on l'a ou de la malchance si on ne l'a pas!

Seulement, voilà, cela n'est ni très scientifique ni très productif. Qu'à cela ne tienne, l'humeur ou le bonheur, c'est génétique! Ah voilà, dormez tranquilles bonnes gens, la science veille et vous prépare un avenir radieux. Elle va les remettre au pas ces salauds de gènes qui nous empêchent d'accéder à la béatitude, comme si celle-ci était un dû.

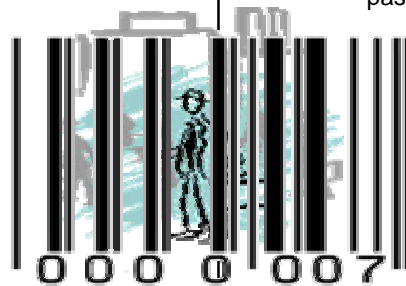
Pourtant, cette vision génétique de toute chose, n'est-elle pas le pire des déterminismes? Jusqu'où va-t-on aller ? On veut dépister les enfants délinquants, les malades qui ne le sont pas encore et ceux qui pourraient

l'être, les comportements déviants (selon quels critères?), la prédisposition au bonheur, aux maths, à l'art ou à la mécanique automobile, etc. A partir de quelques acides aminés, que ne va-t-on dire et prédire? En équilibrant quelques neurotransmetteurs, que croit-on pouvoir faire? Dépasser la vie? Quelle déri-

soire illusion! Rappelons-nous simplement que les inhibiteurs de recapture de la sérotonine, qui constituent la base des antidépresseurs, sont des molécules plus que fortement suspectées de favoriser des conduites suicidaires, en particulier chez les jeunes et ont pour effet collatéral de faire chuter la libido! Une sacrée réussite que le bonheur moléculaire!

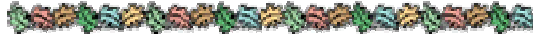
Deux questions méritent enfin d'être posées pour moi. Tout d'abord, ne peut-on envisager que ce que les gènes montrent, ne soit pas un caractère initial et déterminant mais une conséquence, une signature d'un état particulier de l'individu? Ce ne serait alors plus le gène qui activerait le comportement mais le comportement qui activerait le gène! Ensuite, la deuxième question est un peu plus triviale. Que doit-on déduire du fait que cette étude ait été conduite par un membre d'une université où ce que l'on enseigne c'est la politique et l'économie?

Voilà un bon sujet de réflexion pour l'été.



Gène de l'espion

De l'étiquette à la posture.



Un dossier réalisé par Michel Odoul.

Tous ceux d'entre vous qui suivent l'enseignement de l'Institut, ont entendu les formateurs leur parler et leur enseigner des notions de posture. Shiatsu Fondamental, Do In, Techniques et Posture, etc., sont autant de modules lors desquels ces notions sont abordées. Elles le sont également dans certains supports de cours et ce, par exemple, dès le fascicule du module d'Initiation de Shiatsu. Mais l'importance du sujet me donne envie de revenir sur quelques idées dans ce dossier. Je souhaite le faire, à la fois dans les principes philosophiques qui peuvent être évoqués et à la fois à travers une pratique, elle aussi issue du Japon; le Kyudo, c'est-à-dire « l'art du tir à l'arc ».

Je m'appuierai pour cela sur le témoignage d'Alain, qui pratique cet art, dont les élèves en Shiatsu ont déjà entendu parler. J'y fais en effet référence dès les premiers fascicules de cours. Alain a découvert le Kyudo lors d'un salon Japan Expo, il y a déjà quelques temps. Attiré par l'esthétique pour ne pas dire l'esthétisme de cet art et également par le caractère individuel pour ne pas dire solitaire de la pratique, il décida de tenter l'expérience en s'inscrivant dans une école, proche de chez lui.

Ses débuts furent troublants, perturbants voire bousculants pour lui. Il rencontra dans ses premiers pas dans cette pratique, à l'identique de ce que je découvris dans mon parcours en Aïkido, que le résultat perçu et perceptible d'une longue pratique qui est l'aisance, l'apparente facilité et la beauté intemporelle du geste, est d'autant plus grand que ce n'est pas lui qui est recherché. Or si cette idée est très rapidement acceptée sur le

plan intellectuel et philosophique, il en est tout autrement au niveau corporel et physique. Rien ne marche et plus on veut moins on atteint! Mais alors, comment arriver à faire quelque chose sans le vouloir?

C'est insupportable pour l'égo. C'est tellement frustrant qu'on a envie de jeter l'arc ou de quitter le tatami, de répondre à l'enseignant ou l'assistant qui vous corrige, de rechercher une excuse ou de reporter la faute sur quelqu'un ou sur le matériel. Las, rien de tout cela n'est efficace ou ne se justifie et n'a d'ailleurs de place dans une pratique martiale japonaise. Si quoi que ce soit n'a pas fonctionné, il est vain de chercher un autre responsable que soi même. Si quoi que ce soit n'a pas fonctionné, c'est uniquement parce nous étions tellement préoccupés par le résultat que nous en avons oublié l'essentiel, à savoir le sens de la pratique et le respect de la technique qui la porte.



« Ce n'est pas la cible que le tireur regarde mais l'infini. Ce qu'il tend et ouvre, ce n'est pas son arc mais son coeur ».

C'est pour cela que dans tous les arts martiaux japonais (nous ne parlons pas ici de sports de com-

bat!), la pratique est indissociable d'un décorum, d'un rituel qui sont bien autre chose que la simple « mise en scène exotique » que beaucoup y voient.

Au Japon l'étiquette n'est pas une mise en forme vide. Elle n'est pas destinée à habiller ou à dissimuler un « intérieur » qui serait différent, plus chaotique. Elle ne cherche pas à formater une apparence sociale ou à laminer la personnalité de l'individu comme on le pense parfois en Occident. Tout ceci n'est que l'interprétation déformée que nous en faisons, parfois justifiée par les comportements de certains maîtres ou enseignants. Dans la vision traditionnelle japonaise, l'étiquette et le rituel sont là pour « organiser l'intérieur » et non pour le camoufler (voir plus loin la déclaration d'un maître que rapporte Alain).

C'est dans cet esprit que s'inscrit le travail par la posture. Mitsugi Saotome, un grand maître d'Aïkido qui vit aujourd'hui aux USA, répète inlassablement à ses élèves de tous grades; « soyez droits et la tête haute, et petit à petit, votre esprit sera pur et élevé ». La pratique du Shiatsu ou de la Réflexologie font partie des arts, c'est-à-dire des techniques dont la portée et l'action dépassent le geste visible et le point d'appui manifesté. Lorsque l'on tient le doigt, c'est l'épaule ou la hanche qui doivent être « agis ». Lorsqu'on touche la zone plantaire, c'est l'organe qui est calmé, etc. Cette « dimension d'art » implique chez le pratiquant une attitude d'artiste, de maître chez qui la cohérence reste sans faille. Ce qui différencie le



maître du bon technicien, c'est qu'il ne s'exonère d'aucune pratique de base. Rubinstein ou Rostropovitch n'ont jamais cessé de faire des gammes. Les danseurs étoiles de l'Opéra souffrent chaque jour dans leur corps et ne cessent à aucun moment de travailler sur lui. Parce que, quel que soit le maître et le domaine de sa pratique, ils savent tous que le petit supplément d'âme qui propulse ce qu'ils font au plus haut niveau, dépend de tous ces détails, tous ces moments où, à l'inverse du commun des mortels, ils n'ont pas transigé sur l'excellence ni abdiqué sur l'effort qu'elle signifie.

Les maîtres japonais expliquent fréquemment que, c'est lorsqu'on ne peut plus et qu'on n'en peut plus, que l'on atteint la frontière divine. S'y arrêter, c'est régresser vers l'enfer, la dépasser, c'est atteindre le paradis.

Mais nous ne sommes pas des maîtres, allez-vous dire? Si! Pour le patient qui vient vers nous, notre responsabilité morale est immense, notre devoir professionnel est sans concession; nous devons être « à la hauteur », physiquement et psychiquement. Comment pourrions prétendre aider le corps de l'autre, si nous traitons mal le nôtre, si nous le laissons s'avachir ou s'empoisonner de nos consommations quotidiennes? Comment pouvons-nous prétendre l'aider sur le plan psychologique alors que notre esprit n'est pas présent ou est pollué par des parasites de tous ordres?

C'est pour ces raisons que nous vous enseignons quelques principes de posture, d'étiquette et de comportement. Un praticien qui se respecte, ne peut pas rester

avachi sur un tatami, même s'il est fatigué. Chaque abdication devant l'inconfort du moment est un renoncement à l'expansion de soi. Les maîtres japonais expliquent fréquemment que, c'est lorsqu'on ne peut plus et qu'on n'en peut plus, que l'on a atteint la frontière divine. S'y arrêter, c'est régresser vers l'enfer, la dépasser, c'est atteindre le paradis.

Se laisser aller sur le tatami, par exemple, parce qu'on est fatigué ou que c'est inconfortable, signe nos limites et celle de notre rapport au travail sur soi. Ne pas respecter un partenaire ou refuser de travailler avec un débutant lors d'une soirée de pratique, montre aussi nos limites et en particulier celles du respect de soi et de l'autre. Arriver à la dernière minute pour un rendez-vous de consultation ou bien prendre les patients avec du retard, montre également nos limites et notamment celles de la gestion du temps et du respect des engagements. Recevoir des patients dans un environnement douteux, signe enfin d'autres limites et en particulier celles du respect de sa pratique et de son patient. Etc.

Finalement, tous ces moments où nous perdons le sens de la verticalité et de la rectitude, sont autant de moments où nous perdons le sens de l'exigence vis-à-vis de nous même et de notre pratique. Ce sont autant de pactes avec l'à-peu-près, avec l'approximatif qui, s'ils s'inscrivent dans le temps, font le lit de la médiocrité.

Il s'agit là d'un piège doublement dangereux pour nous, occidentaux. Il est dangereux parce nous avons perdu le sens de l'effort, de l'incitation, de la traction vers le haut. Tout doit être « facile ». Il est également dangereux parce nous sommes construits aujourd'hui autour de la satisfaction de l'égo et de l'immédiateté. Nous ne comptons pas par exemple, à l'Institut, le nombre de demandes que nous recevons, de la part de personnes souhaitant se

former pour devenir praticien, en 3 à 6 mois! « Ah oui, parce que je n'ai pas le temps », « Ah oui mais j'ai un budget de financement uniquement pour cette durée », etc. nous dit-on lorsque nous tentons d'expliquer la durée et l'exigence de nos cursus.

Jusqu'à aujourd'hui, cela n'est pas possible en Orient et au Japon en particulier. A minima dans nos pratiques, et ce pour deux raisons. Tout d'abord, la conscience de l'invisible et sa force de cohérence imprègnent encore fortement l'inconscient collectif. L'idée qu'un travail permanent sur le comportement, la posture et le geste puisse polir l'âme et être l'essence même de l'excellence, est encore vrai pour la plupart des individus. Ensuite, les orientaux ont un rapport au temps bien différents du nôtre dans lequel le « geste de maintenant n'est pas fait obligatoirement pour un résultat de maintenant ». Croyez moi, cela change beaucoup de choses!

Vous m'avez souvent entendu tenir de tels propos, selon les modules ou les contextes dans lesquels j'ai été conduit à vous enseigner des techniques ou des données. Alain également! C'est pourquoi, lorsqu'il commença à suivre les cours de Kyudo dans son école, il ne fut pas vraiment en « terre inconnue ». Je me souviens de ses premiers témoignages. L'air amusé et aussi émerveillé, il me disait; « c'est incroyable, on nous enseigne exactement les mêmes principes qu'à l'Institut. Il suffirait de remplacer parfois le terme Kyudo par Shiatsu... ».

C'est pour cette raison que je lui ai demandé de nous écrire quelques lignes de témoignage sur le sujet. Lisez plutôt car, chacun dans vos pratiques, pourrez en tirer des liens essentiels. Un de mes anciens maîtres nous disait toujours lorsque nous quittions le cours : « c'est maintenant que le cours commence... ».

Michel Odoul.

Du Kyūdō au Shiatsu

Le **Kyūdō** (« la Voie de l'Arc ») est un art martial japonais, issu du tir à l'arc guerrier.



Kyudo

Le kyūdō, comme tout art martial japonais, est d'abord un héritage des Samouraïs. Il se distingue cependant des autres arts plus connus (kendo, judo, karaté,...) par le fait qu'on n'y combat aucun adversaire extérieur. L'objectif n'est pas la victoire obtenue au combat, mais la victoire permanente sur soi-même.

Le Kyūdō est une pratique qui cherche avant tout le développement de la discipline du corps et du groupe, par la maîtrise des gestes. Le pratiquant recherche un mouvement parfait, pour pouvoir dépasser le désir de l'ego qui consiste à percer une feuille de papier servant de cible, avec un minimum de tension musculaire et un maximum d'énergie spirituelle, *ki*. Atteindre précisément la cible est la conséquence du bon équilibre entre un corps et un esprit disciplinés et harmonisés.

L'autre aspect de cette discipline est le déroulement du tir dans un comportement social entre archers, c'est-à-dire l'étiquette: un tir ne se déroule pas sans qu'un archer ne tienne compte du contexte, de l'environnement et des personnes présentes.

1/ Les règles de cette étiquette.

Elles commencent dans le dojo, la salle où se pratique tout art martial, et demandent le **RESPECT total de trois dimensions** :

- ✓ le dojo
- ✓ les enseignants
- ✓ les participants.

Le respect du dojo.

On salue en entrant et en sortant, tourné vers le Kaminada, (calligraphie, hôtel des ancêtres, photo du Maître) ou tout autre symbole en rapport avec la pratique. Cette déférence est une marque de respect envers l'héritage des maîtres passés et le guide pour le développement futur. Toute pratique débute et se termine par un salut collectif.

Le respect des enseignants.

(qui nous transmettent leur connaissances).

Si l'on veut parler à un maître, le « Sensei », ou à une personne plus « gradée », on adopte la même position que lui : debout s'il est debout, assis s'il est assis. Cette marque de respect permet à chacun de ne pas se sentir 'supérieur' ou 'inférieur' envers son interlocuteur, mais d'être à la « même hauteur ».

Un maître de Kyūdō donne peu d'explications, il encourage ses élèves à trouver une réponse par eux-mêmes, car il sait que l'excès d'enseignement ne fait que stimuler l'intellect tout en inhibant l'intuition et qu'il prive l'élève de l'occasion d'expérimenter le fonctionnement caché, les mécanismes intérieurs de l'art.

Ne jamais se justifier après une remarque d'une personne plus expérimentée. Se taire, essayer de comprendre et appliquer les observations.

Le respect des participants.

Dans le dojo, chacun range ses effets personnels d'une façon ordonnée, esthétique, en pensant aux autres participants pas encore arrivés. Ne pas faire attendre les enseignants et les autres pratiquants, c'est-à-dire être à l'heure.

Au Japon, celui qui est en retard ne peut assister au stage. Chacun est invité à aider l'autre.

Lors de « Sharei », tir de cérémonie réalisé par 5 archers, chaque personne non participante, cesse son activité, rejoint un emplacement et regarde en spectateur, en position de « seiza » dans un silence total. Par respect pour le travail des autres, dans la zone de tir, on ne parle pas.

Seuls les pratiquants les plus expérimentés peuvent faire des remarques et des observations.

Les conversations privées ont lieu à l'extérieur du dojo ou pendant la pause.

La pratique du Kyūdō varie suivant les aptitudes physiques et mentales de chaque personne. Corriger son tir d'après ce que l'on voit dans le tir des autres est quelque chose qui n'est possible qu'aux tireurs très expérimentés. Copier les autres détruirait la progression de l'étude et serait une cause d'échec. L'entraînement correct est un lent cheminement.

2/ Le cérémonial.

Il n'a pas pour unique but la transmission de techniques de génération en génération.



Le temps qui prépare au tir.

L'immesurable et l'infini sont aussi nécessaires à l'homme que la petite planète sur laquelle il vit.

Dostoïevski.



Le fait d'intégrer un élève dans un cadre type l'oblige à laisser de côté toute influence, toute pensée extérieure afin de se mouvoir dans un état de conscience que l'on appelle en japonais « mushin » (non pensée). Ce qui ne signifie pas une absence de pensée mais l'élimination de pensées excessives. Rien n'intervient entre pensée et action. Rien d'inutile ne subsiste. Pensées et actions sont simultanées.

Lorsque l'on pénètre dans un dojo, on doit être conscient de toutes ces règles, et cette conscience doit transparaître dans tous ses mouvements. On doit être plein de vie intérieurement, mais sans désir, prêt à faire de son mieux avec sincérité, tout en consacrant son attention à ses mouvements et à son attitude.

De cette unité harmonieuse (esprit, corps, arc) jaillissent la Vérité, la Bonté et la Beauté du kyūdō. Ce sont les 3 principes : Sagesse (Chi), Bienveillance (Jin) et Bravoure (Yū), de Confucius, qui ont influencé la culture japonaise à travers lesquelles s'expriment la personnalité et la dignité de l'archer. Dans la Bienveillance, le système chinois inscrit l'étiquette et ses valeurs éthiques (Rei) pour indiquer comment se comporter vis-à-vis des autres (Girei), père/fils, homme/femme, Maître/élève..., mais aussi vis-à-vis de soi.

Un grand maître dit dans un livre : *les salles où l'on pratique les disciplines des arts martiaux ressemblent à des loges d'artistes, dans lesquelles il est encore possible avant la scène de rectifier ou de corriger le maquillage ou de donner des conseils aux artistes.*

Dans la salle, lorsque vous faites une erreur, le professeur est toujours là pour corriger. Néanmoins, dans la salle, qu'ils considèrent comme la scène, les jeunes d'aujourd'hui saluent, respectent, restent sérieux, mais à peine un pas en dehors de cette salle, ce sont d'autres personnes, ils dédaignent le savoir-vivre et se comportent à l'inverse de ce qui se devrait. Ils

sont à l'extérieur, sur la vraie scène, ce qu'ils devraient être à l'intérieur

3/ Ma première expérience.

Longtemps réfractaire à toute forme de rite ou de cérémonial, mes premiers pas ne furent pas faciles. Il m'a fallu apprendre à saluer, me lever, marcher, m'asseoir, m'agenouiller, tourner à l'arrêt, tourner en marchant, tenir un arc, une flèche, les deux ensemble, ne jamais faire de commentaires après une observation, mordre ma langue, quand on me faisait remarquer que je répétais la même faute plusieurs fois de suite. ... alors que mon initiation au Kyudo ne faisait que commencer !

Puis le grand jour arriva ! Enfin, mon premier tir sur... une botte de paille distante de 2 mètres ! (Heureusement, en Occident il ne faut pas une année pour faire connaissance avec une flèche, puis



Tirer à l'arc sans arc.

une autre année avec un arc),

Pour ce faire, archer néophyte occidental, j'enracinai mes pieds dans le sol, encochai la flèche, montai l'arc au-dessus de ma tête, tenant l'arc d'une main ferme, à la force des bras, je l'ouvris. Difficilement et loin de la pleine ouverture, j'amenai la flèche au niveau de la commissure des lèvres, visai, lâchai et la flèche prit... une des 1000 directions possibles.

C'est à ce moment là que je me suis dit que les prémices avec la flèche et l'arc avaient peut-être été un peu rapides.

Le Kyūdō n'est pas difficile à apprendre.

C'est un art simple avec uni-

quement 8 mouvements de base.

Il ne faut pas plus d'une minute pour exécuter un tir. Il suffit de respecter ces 8 phases, de les construire une à une, de rassembler ses esprits et de tirer en ayant *un cœur pur et un dessin clair.*

En Kyūdō la cible a sa raison d'être. Elle reflète le tir d'une manière indéniable. Si la flèche ne va pas à la cible, alors il y a quelque chose qui manque. La cible nous fournit l'occasion de nous confronter au désir. Tout le monde a le désir de toucher la cible, mais avec la pensée du résultat, nous sommes automatiquement séparés du moment et des conditions de l'ouverture maximale qui produit son lâcher.

Le désir est toujours une idée, un espoir ou une attente qui ne peut que nous écarter de la situation réelle.

La recherche de la vérité.

La précision a de l'importance et la capacité à toucher le centre de la cible est essentielle dans n'importe quelle forme de tir à l'arc. Le Kyūdō, lui, fait une différence entre un tir qui n'est qu'habileté et un tir correct qui correspond à une intention. La différence réside dans le « comment » le coup centré a été obtenu.

Dans le coup centré, il y a 3 niveaux de progression:

1/ la flèche touche la cible : l'archer se concentre sur la technique du tir. Son but est d'atteindre un état où il peut logiquement toucher le centre. Comment il y arrive est peu important, ses mouvements sont mous, son corps est décentré.

2/ la flèche transperce la cible plus qu'elle ne la touche : Compétence technique, habileté physique et maîtrise sont acquises. L'archer peut alors se concentrer sur ses aspects intérieurs. Le tir puissant peut être doux si l'archer contrôle sa respiration et réalise l'union corps/esprit.

3/ la flèche existe dans la cible : dans le niveau le plus élevé, la cible

*L'oiseau chante et ne se demande pas qui l'écoute.
La source coule et ne se demande pas pour qui elle coule.
La fleur fleurit et ne demande pas qui la cueille.
Tâche d'en venir à faire de même.*

DOSSIER

Julius Sturm.

n'est plus une cible. Elle devient le miroir de soi. Plutôt que de se concentrer sur la cible, l'archer se concentre sur la qualité de ses pensées et de ses gestes. Il devra mettre à l'unisson son esprit, son corps et son arc. C'est-à-dire mettre à l'unisson son attitude, ses mouvements (purs, esthétiques, demandant un minimum de tension musculaire) et sa technique, en construisant méthodologiquement, les huit phases du tir.

Quelque temps plus tard.

Fier mais sans arrogance, je me présente de profil à la cible, j'enracine fermement mes pieds, je place mon torse, concentration dans le hara. Je tourne la tête en direction de la cible que j'aperçois là-bas à 28 mètres. Je n'attache pas mon regard. Je ramène ma tête, j'encoche, je prends l'arc en main. Dressé entre le ciel et la terre, j'élève mon arc calmement jusqu'au dessus de mon front, aucune puissance dans la poitrine ni les mains et les épaules. Poussant sur mes deux coudes je cherche dans la pleine extension à être dans l'arc et à l'ouvrir à l'infini. Le regard vise la cible, sans chercher à l'atteindre. C'est dans cette unité du corps et



Alain tend son arc.

de l'esprit que le lâcher viendra naturellement.

Satisfait ou non, l'archer ne manifeste ni joie, ni déception. Dignement, il quitte la ligne de tir, ce-

lui-ci ne se terminera qu'après avoir reposé l'arc. Si le tir rate, l'archer ne s'en prend qu'à lui-même découvrant ainsi que la vérité procède de l'échec. Il ne doit y avoir aucun ressentiment envers ceux qui réussissent. Au contraire c'est une occasion de se chercher soi-même !

En kyūdō, le tir parfait n'existe pas. Si la forme est correcte et que la cible est touchée, il faut éviter d'essayer de refaire le même tir. C'est par une pratique assidue, et en sachant revenir souvent aux bases que la progression se fera. Enfin, un tir ne se déroule pas sans qu'un archer ne tienne compte du contexte, de l'environnement et des personnes présentes. Il s'agit d'une pratique complète et, ce que l'on cultive dans le Kyudo, avant la précision du tir, c'est la personnalité, les qualités humaines, la force de caractère, la connaissance de soi, le respect des autres. (ndlr: A l'instar de l'Aïkido, le Kyūdō est l'une des rares pratiques où hommes et femmes pratiquent et concourent ensemble).

Participer à un stage de Kyūdō réunissant 50 participants, tous emprunts ou essayant de coller au plus près à cette philosophie, est un moment très fort. La progression y est décuplée. On a l'impression d'évoluer dans un autre monde.

Pourquoi un article sur le Kyudo ?

Pas seulement pour faire connaître cet art qui me procure de grandes joies tant dans ma pratique de praticien que dans mon quotidien. Mais aussi pour partager ce que j'y ai trouvé et ressenti. En effet, je vous propose une relecture de ce texte, et à chacun d'y faire les liens, où, dojo, étiquette, Vérité, Beauté, Bonté, étapes pour un tir parfait, viendraient se superposer à consultation, patient, stage, soirée de pratique, préparation du praticien, carré B, Ciel/Terre, Verticalité,

Horizontalité, entretien, élaboration du « bilan », chiffon rouge, examen, les différents types de praticien... Alors le lecteur, selon son avancée dans le cursus, en comprendra le sens et la portée. C'est ce que j'ai



ressenti le premier après-midi lors de la présentation du Kyūdō pendant mon stage d'initiation.

Mettez-vous alors dans l'état d'esprit d'un archer le temps d'une journée, d'une soirée, d'un stage... Vous comprendrez ce que les valeurs évoquées peuvent nous apporter non seulement dans la pratique de notre art, mais aussi dans notre vie de tous les jours. Quelque soit le niveau de chacun, elles vous aideront à considérer le Shiatsu comme une discipline ayant pour seul but : *la Vérité, la Bonté et la Beauté.*

« *L'art véritable est sans but, sans intention. Plus vous chercherez à atteindre sûrement un objectif, moins vous y réussirez, plus le but s'éloignera de vous.* » écrit Heugen Herrigel, premier européen à pénétrer le monde du Tir à l'Arc japonais, dans son livre universellement connu « *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* ».

Pour terminer, je répéterai cette phrase que nous avons tous entendue au moins une fois, de la part de Michel:

« *Je ne vous demande pas de me croire sur paroles. Essayez !*

Faites-vous votre propre expérience »

Alain Zuliani.

Hyssopus officinalis var decumbens (hysope officinale couchée) « Le clairon d'Ulysse ».

L'hysope officinale est une plante médicinale appartenant à la grande famille aromatique des Lamiacées. Elle est très réputée pour ses propriétés antiseptiques et, comme son nom l'indique toujours, elle fait partie des plantes investies d'une dimension spirituelle forte : en hébreu, le mot « ezobh » qui est la racine étymologique du mot, hysope, signifie « herbe sacrée ». Dans la tradition judéo-chrétienne, l'hysope est utilisée pour purifier les lieux saints et le corps-esprit.

Ses tiges feuillues très aromatiques sont utilisées en fumigation pour purifier les temples et son essence rentre dans la composition du « saint crème » qui a pour but de purifier et de protéger, voire, de protéger en purifiant. Rappelons le verset du Psaume 51 :7 où il est question de l'herbe sacrée :

*« Purifie-moi avec l'hysope, et je serai pur/
Lave-moi, et je serai plus blanc que la neige. »*

Il s'agit d'une plante fortement aromatique aux magnifiques épis de fleurs d'un bleu éclatant. Chaque fleur s'oriente puissamment dans une direction franche et déterminée. Les étamines dépassent largement les pétales – ce qui confère à la fleur l'aspect d'un clairon !



Hyssope couchée

En aromathérapie, on distingue au moins deux types d'hysope. La précision du chémotype est fondamentale pour ne pas faire d'er-

reur avec l'huile essentielle d'hysope. En fait, l'huile essentielle Hyssopus officinalis n'est pas disponible en France si elle n'est pas prescrite par un médecin – ce qui réduit la probabilité de se tromper de chémotype. L'huile essentielle que je vous conseille dans cette aromathèque est une variété botanique cultivée en France de l'hysope officinale – la variété « decumbens » ou « couchée ». Il s'agit de la même espèce botanique que l'hysope officinale, mais s'en distingue radicalement par le très faible pourcentage de molécules neurotoxiques qu'elle contient. Pour cette raison, l'huile essentielle d'hysope couchée est disponible en vente libre et ne nécessite pas les mêmes précautions d'emploi que l'huile essentielle Hyssopus officinalis tout court.

Suite à une discussion riche avec Michel autour du mythe d'Ulysse qui, pour résister au chant des sirènes, s'était attaché au mât de son navire, j'ai pu affiner mon appréciation de cette plante aromatique aux vertus « célestes ». Le mât est ce qui permet à la voile d'un navire de capter, d'orienter et d'utiliser, à bon escient, le vent. Sa position centrale et sa verticalité parfaite dans le navire en font une invention ingénieuse pour se diriger afin d'arriver à bon port en utilisant l'air ou le souffle.

Pour les élèves ayant suivi le module de physiopathologies avec David, cela doit déjà évoquer quelque chose de familier. La symbolique du mât dans le corps humain n'est pas de moindre importance : ainsi peut-on dire que la colonne vertébrale (le mât) a son ancrage dans le bassin (le navire) chez l'humain. La qualité posturale de l'Homme debout, centré autour de son axe vertical influence sa capacité à capter, orienter et utiliser à bon escient le « souffle céleste ». Pour cette raison, les techniques énergétiques venues de l'orient, que cela soit le chi gong, le shiatsu, la réflexologie chinoise ou le do in,

associent le travail postural à la respiration.

En complément du dossier que vous pouvez lire dans ce numéro de la Lettre sur l'importance de la posture dans la pratique des techniques corporelles qui sont enseignées à l'Institut, je vous donne un outil phyto-énergétique remarquable pour vous aider à trouver la bonne posture pour avancer plus sereinement dans votre pratique professionnelle comme dans votre vie.

Quand l'énergie du poumon est fragilisée, nous n'arrivons pas à nous nourrir de manière optimale de ce que les Anciens Chinois appelaient l'énergie céleste. Pour ouvrir le thorax, et ainsi faisant, déployer pleinement vos voiles pulmonaires pour mieux utiliser le souffle céleste, deux gouttes d'huile essentielle de l'hysope couchée peuvent être appliquées sous les clavicules au niveau de l'articulation de l'épaule. Cette application sur le point de démarrage du méridien du Poumon a pour effet de purifier l'esprit. La purification se fait en éliminant le superflu et l'excessif, nous permettant ainsi de nettoyer les scories qui, telles des sirènes irrésistibles, nous perturbent dans la perception de notre projet de vie, qui nous tentent et nous font dévier du chemin que nous souhaitons accomplir.

Le travail phyto-énergétique avec l'huile essentielle d'hysope couchée sur ce point d'acupuncture dont la traduction en français est le « palais du milieu » nous permet d'accéder au lieu saint, au palais impérial où réside l'esprit céleste en pureté, en splendeur et en toute quiétude. C'est un haut lieu d'inspiration qui existe en chacun de nous, où l'on peut retrouver la perspective de ce à quoi on aspire au plus profond de nous.



La peur est mauvaise conseillère...

et le lâcher-prise est chemin d'ouverture

Je suis née il y a 52 ans avec une maladie congénitale aux yeux. J'ai donc toujours eu une mauvaise vision (*ndlr: Isabelle est d'ailleurs arrivée à l'Institut avec une canne blanche*). Les nombreux ophtalmologues que j'ai côtoyés étaient très déprimants puisqu'ils disaient tous que cette maladie était évolutive, que l'on ne connaissait pas de moyen pour la freiner et que j'allais rapidement devenir totalement aveugle... Une triste perspective ! Et pendant des années j'y ai tellement cru que j'avais fini par courber les épaules et à me dire: "Eh bien je ne m'en sortirai jamais puisque les médecins m'ont dit que c'était impossible".



Mais voilà...en 2004 je découvre l'IFS et j'arrive au cours de Médecine Traditionnelle Chinoise un jour et j'entends Michel qui parle des choix d'incarnation.... Une véritable bombe dans ma vie !!! J'étais complètement bouleversée. A commencé à partir de ce moment-là pour moi une nouvelle vie et comme je me suis ouverte à la possibilité de "voir" la vie autrement, tout s'est transformé (*ndlr: Isabelle a alors osé consulter des spécialistes à l'étranger*).

Après avoir suivi tout le cursus de Shiatsu ainsi que celui de Réflexologie Plantaire j'ai commencé à recevoir des patients dans un cabinet mais... avec la peur au ventre: "Je ne suis pas encore à la hauteur, je me sens incapable de mettre en pratique tout ce que j'ai appris...etc..." Je m'étais bien enfermée là-dedans et comme vous vous en doutez, je n'avais pratiquement personne, et cela me prouvait effectivement que je n'étais pas capable...!!!

Mais peu à peu j'ai pris conscience que c'était moi et moi seule qui me bloquais dans mes pensées. J'ai donc fait un véritable travail sur moi et tout doucement j'ai lâché prise, je me suis sentie plus calme et surtout je me suis fait confiance: du coup, il s'est passé quelque chose de fantastique: le monde a commencé à arriver au cabinet et comme j'avais de bons résultats, le bouche à oreille a fonctionné de plus en plus et... aujourd'hui je m'aperçois que je reçois en moyenne depuis deux mois 70 personnes par mois...! Et là j'ai vraiment pris conscience de l'importance du lâcher prise. Rester dans l'ouverture pour accueillir la Vie, c'est une vigilance à respecter chaque jour afin que le doute ne puisse pas se faufiler dans nos pensées et donc alimenter nos croyances.

Nous pouvons vraiment nous enraciner dans la confiance puisque la Vie est très bien faite et qu'elle nous apporte toujours tout ce dont nous avons besoin au bon moment. Restons dans cette belle liberté face à la Vie.

Ayant senti combien c'était important de passer de l'enfermement à l'ouverture, et l'impact de nos pensées dans nos vies, j'ai souhaité partager cette expérience. Merci à tous ceux et celles qui m'ont aidée à grandir, à ouvrir mes volets pour voir combien cette vie est merveilleuse et combien elle vaut la peine d'être vécue à chaque instant.

A chacun d'entre vous je souhaite un très bel été riche en ouverture et en belles rencontres...

Isabelle de Maistre.

Quitter la fonction publique, est ce bien raisonnable ?

C'est ce que l'on m'a souvent dit au moment où l'idée a germé dans ma tête. Pourtant en juin 2010... Qui peut prétendre ne pas « être heureux » tout au moins épanoui quand l'entreprise vous apporte presque tout : la sécurité, une bonne ambiance au travail, une hiérarchie compréhensive, et pour finir une distance domicile/travail égale à 5 minutes à pieds ?

Lorsque j'ai commencé ma formation à l'Institut fin 2004, je revenais d'un congé parental et je me suis très vite sentie « décalée » dans l'entreprise. Même si l'idée de quitter EDF m'effrayait, le fait de pouvoir évoluer dans une autre voie m'a vraiment séduite. J'avais alors besoin de plus de temps. J'ai demandé à travailler à mi temps et j'ai pu continuer le cursus en shiatsu et commencer celui de réflexologie plantaire. Puis la loi sur le statut d'auto entrepreneur m'a permis de franchir un palier. Je pouvais pratiquer « en toute légalité » et j'avais la sécurité.

Mais les formations à l'Institut se succédant et mon intériorité se transformant, cela devenait une évidence, je voulais voler de mes propres ailes. Lorsqu'en juin 2010 j'ai franchi le pas, il s'est passé une vraie révolution intérieure ! Dès le mois de juillet j'ai trouvé un cabinet adapté à mes attentes dans lequel j'exerce aujourd'hui 1 journée par semaine. J'ai distribué mes plaquettes et j'ai sollicité quelques Comités d'Entreprises. La fin de l'année a été plutôt calme. En janvier 2011, j'ai décidé de consacrer quelques heures sur une semaine à faire du shiatsu assis à titre gracieux dans l'école de mes enfants et dans le service dans lequel je travaillais. Ce fut un succès. Après mon stage d'initiation à la réflexologie chinoise où tout s'est soudainement précipité. Aujourd'hui je fais ponctuellement du shiatsu assis dans les entreprises, du shiatsu et de la réflexologie plantaire dans un institut et à domicile et j'ai de nouveaux patients dans mon cabinet. J'ai été récemment invitée en tant que témoin par EDF lors d'une journée d'information sur le thème « ils ont changé de vie ». Une belle occasion pour moi de promouvoir le bénéfice d'une séance de shiatsu assis dans l'entreprise. Une proposition d'intervention dans une Direction d'EDF a suivi... La Journée Mondiale de la Santé du 7 avril m'a permis de faire découvrir le shiatsu et la réflexologie plantaire et des rendez-vous ont été pris pour le mois suivant.

Pouvoir aujourd'hui exercer ces arts m'apporte au quotidien une grande sérénité et je souhaite remercier l'Institut pour la qualité de ses formations ainsi que les formateurs qui m'ont aidé à apprivoiser certaines de mes peurs ! Je commence une nouvelle aventure, une aventure avant tout humaine, je me sens riche d'autre chose aujourd'hui.

Emmanuelle Poirot.



Un deuxième cabinet!

Voilà déjà quatre ans que j'ai ouvert mon premier cabinet, après une reconversion radicale en tant que praticien en Shiatsu. Au risque de sembler inconscient, je n'ai jamais vraiment douté et ma clientèle progresse régulièrement, doucement, en s'appuyant sur la meilleure des publicités : « le bouche à oreilles ». Suite à une annonce parue sur la page « pro » du site de l'institut au sujet d'une proposition de location de cabinet dans le 78, j'eus envie de me lancer sur un nouveau projet. Pourquoi ne pas agrandir mon activité ? Certes, je ne pouvais pas embaucher un autre praticien mais m'associer avec une réflexologue : pourquoi pas ?

C'est pourquoi, en association avec Sandrine Trépon (en cours de formation à l'IFR) j'ouvre en juin un deuxième cabinet de consultations en Shiatsu et Réflexologie Plantaire sur Le Chesnay. J'ai trouvé un superbe local qui complémente par la même occasion l'activité du cabinet de Maurepas, en répondant à l'annonce faite par les dentistes propriétaires, auprès de l'institut (sur les conseils de leur secrétaire, pour le sérieux et la rigueur de la formation dispensée à l'IFS). Ravis de trouver des « personnes qui rentraient dans leur cadre médical » alors qu'ils cherchaient depuis un an, nous avons signé le bail autour d'une coupe de champagne et partons tous ensemble sur une relation et collaboration de confiance....

Stéphane Tanguy.



Un processus de libération spectaculaire!

J'ai reçu il y a quelques semaines un homme de 36 ans, marié et père de 4 enfants qui est venu me consulter pour des problèmes lombaires assez importants: tassements lombaires L3-L4, L4-L5 et L5-S1, hernie discale L5-S1 à droite opérée en 2001, double entorse à la cheville droite en avril 2010, puis à gauche en juillet 2010, lumbago en août 2010, hernie discale L5-S1 axiale avec douleur sciatique gauche en janvier 2011, et... mal au dos permanent depuis plus de 10 ans.

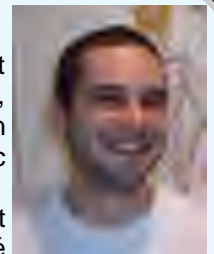
Il arrive à la première séance avec un corset. Ses douleurs, auparavant localisées à droite, ont disparu après un travail de pacification avec sa mère, malade psychiatrique. Depuis, elles ont migré à gauche et il n'arrive pas à comprendre pourquoi, sachant, me dit-il, *qu'il n'a plus de relations avec son père*. Mais sa douleur l'empêche de vivre et de prendre du plaisir avec sa famille. L'entretien et la prise de pouls m'amènent à faire en première séance un petit dos, 7R+, 67V+, 4GI+, 14VC- et 17VC+. Je lui conseille également la lecture du *Chevalier à l'armure rouillée*, du *Chemin le moins fréquenté* de Scott Peck et un mélange d'huiles essentielles pour son dos. Suite à cette séance, les douleurs ont diminué de moitié et il ne porte plus son corset. Il a fait une très grosse réaction à la lecture du *Chevalier* (pleurs pendant 2 heures). On commence alors le travail en Psycho-énergétique et je l'amène progressivement sur sa relation au père qui ne s'avère pas *si pacifique que ça*. Des émotions négatives (colère, rancœur, rancune) vis-à-vis de ce dernier, l'empêchent « d'être lui » me confie-t-il. Après un nouveau petit dos, des points locaux au niveau lombaire et 7R+, 67V+, 14VC-, 17VC+, je lui fais 1F+ en *signature d'acceptation*. Le point a très bien réagi à droite, très peu à gauche, venant confirmer la tension due à la relation au père. Je lui conseille alors l'exercice de la lettre (enseigné dans le module de Psychologie du Praticien).

A la troisième séance, les douleurs ont encore diminué. Le travail de la lettre l'a beaucoup chamboulé mais il en a ressenti une grande libération et a pris conscience de tout ce qu'il *entretenait* vis-à-vis de son père. C'est à ce moment du travail que les choses ont réellement changé. Je ressentais en lui encore beaucoup de colère qui ne demandait qu'à s'évacuer. Habitant à la campagne, je lui conseille alors d'aller dans une forêt et de se dévouer une bonne fois pour toute sur un arbre (il n'a pas osé le faire de peur d'être surpris). Après la séance (petit dos, 7R+, 67V+, 14VC- et 17VC+ et conseil de lecture de *Père manquant, fils manqué* de Guy Corneau, les tensions amplifièrent au point qu'il retourna voir son chirurgien et qu'il envisagea, du fait de la douleur, d'arrêter son travail d'électricien. Le chirurgien lui annonça qu'il ne pouvait rien faire pour lui sachant qu'il ne comprenait pas pourquoi il avait mal, la hernie discale s'étant résorbée. Au comble du découragement, il est retourné au travail et en voulant ramasser un outil sur un chantier, il se planta littéralement son corset (qu'il avait remis) dans l'aine (12F). La douleur fut telle qu'elle déclencha en lui une véritable fureur. Il arracha son corset et laissa exploser sa colère avec une grande violence. Trois heures après, sa douleur avait quasiment totalement disparu. Deux jours après, il faisait 200 kilomètres en quad en pleine nature et il commença à construire une terrasse chez lui.

Je l'ai revu trois semaines après cet événement pour une dernière consultation. Il n'avait plus aucune douleur et j'avais en face de moi un homme heureux, libéré d'un carcan et pouvant profiter pleinement de la vie et de sa famille, sans entrave. Je lui ai fait un petit dos, 7R+, 67V+, 14VC-, 18VC+ et un 3R+ en qualitatif pour lui permettre d'ancrer en lui ses nouvelles structures profondes. Il est à noter qu'aucun étirement n'a été effectué durant les 4 séances et que le travail énergétique est resté basique, les mêmes points ayant été travaillés à chaque séance. J'ai fortement insisté sur Reins et Vessie car c'était un homme avec des structures de fond extrêmement faibles et il ne pouvait guère se construire sur des fondations si fragiles. Le 1F a lancé l'étincelle de démarrage lui permettant de « naître » à lui-même mais sur des structures fortifiées. C'est néanmoins lui qui a fait 90 % du travail et la dernière séance s'est terminée par le fameux « merci qui » que ceux qui ont fait psychologie du praticien connaissent bien.

Quel magnifique métier que le nôtre !

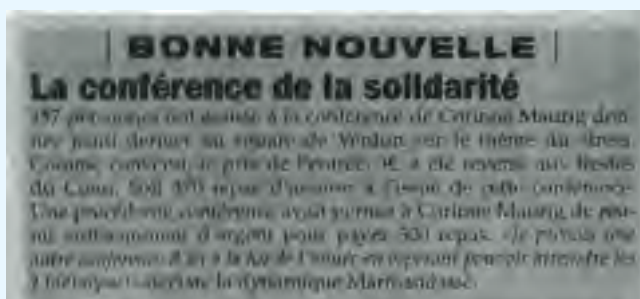
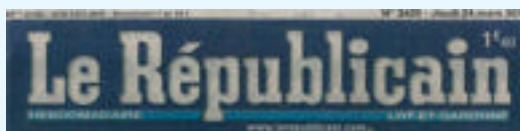
Ludovic Charton.



Initiative et dynamisme... ou quelques graines de réussite.

A l'honneur ce trimestre, une nouvelle fois Corinne Maurig. On va finir par se demander qui, dans la région de Marmande, ne la connaîtra pas. Car le moins que l'on puisse dire, c'est que Corinne se bat en permanence pour communiquer et se faire connaître. Et cela fonctionne! Cela fonctionne d'autant mieux qu'elle le fait avec la verve que nous lui connaissons mais aussi avec la sensibilité et l'intelligence qui conviennent. Elle a présenté dernièrement une conférence sur la gestion du stress, sujet porteur de nos jours. Lors de cette « conférence solidaire », Corinne a réuni plus de 150 personnes et l'intégralité des entrées a été reversée aux « Restos du Coeur » (l'an dernier elle avait récolté de quoi financer 300 repas). Elle a également développé une « association intelligente » avec trois autres praticiens d'autres approches (coach sportif, diététicienne et dirigeante d'un centre de « bien-être ». Il n'en fallut pas plus pour que la presse locale se fasse largement l'écho de son travail et Corinne a ainsi obtenu trois articles.

Bravo pour ce dynamisme qui ne peut que payer.



Dynamisme suite...

Chaque fois que l'implantation dans une région est faite avec justesse et confiance, la société civile locale accueille toujours bien les praticiens et praticiennes qui s'installent. La presse locale s'en fait souvent l'écho et ce fut le cas pour Corinne de Villepin qui s'est installée en Provence. Cet article paru dans « Cannes Soleil » en est la preuve et une invitation à aller la consulter.

Bravo également pour son dynamisme.



Journée Nationale des pratiques de santé.

La Journée Nationale des Pratiques de Santé, proposée sous l'égide d'Alliance pour la Santé, a de nouveau eu lieu cette année, le 7 avril 2011. De nombreux praticiens de l'Institut y ont pris part et certains d'entre eux ont bénéficié d'une couverture de leur action, par les médias régionaux. Ce fut le cas de Michel Dubois pour la région de Mâcon ou de Marcus Sommer et Isabelle Millet pour la région d'Orléans.

Bravo également pour leur investissement.



Nuits de Chine, nuits ... ?

Qui n'a pas rêvé un jour de « retour aux sources », de retour dans le pays qui nous a offert l'une des médecines globales les plus riches de la planète? Jacques Blanc l'a fait et il témoigne de son voyage lors duquel quelques illusions ont été mises à mal mais dont ce qui reste est un étrange sentiment mêlé de plénitude et d'inachevé. Rien d'étonnant à cela: que sont 15 jours face à l'éternité... Lisez plutôt.

J'ai eu la chance de participer, du 9 au 25 avril 2011, au voyage organisé en Chine par LIAO YI LIN, professeur de Qi Gong, et auteure entre autres de l'ouvrage " Fleur de Chine, parfum de sagesse Ch'an" . Le but était la découverte du Qi Gong dans le village de BA PAN, lieu reculé de la province du GUANGXI, connu pour ses centenaires (7 existants à ce jour pour environ 400 habitants!).

La première partie du voyage eut lieu dans la belle ville touristique de YANGSHUO (« à la rencontre du Yang »), que j'ai rebaptisée " le petit Katmandhu".



Après la visite d'une immense plantation de thé Bio, nous avons pu bénéficier d'un soin à la carte dans un centre de massage professionnel. J'avais choisi le massage TUINA complet, dont la traduction devait sans doute signifier " Adieu tendresse..." Pétrissage, trituration, malaxage étaient les maîtres-mots de ce soin dont la densité était inversement proportionnelle à la carrure de ma jeune masseuse chinoise... Le tout pour un résultat finalement très convaincant!

Après une journée complète de bus, à travers les cultures omniprésentes et les centaines de montagnes dressées comme des champignons,



nous avons rejoint le fameux petit village de BA PAN. Nous avons pu, lors du repas de midi pendant le trajet, y tester l'incroyable pouvoir d'adaptation des Chinois: le restaurant local nous a accueillis sans réservation (16 personnes), et nous a proposé une dizaine de plats différents, 20 minutes à peine après notre arrivée!

Avouons-le, en arrivant à BA PAN, nous fûmes déçus, LIAO comprise, de l'évolution des lieux: pensant trouver un village au bout du monde et vraiment différent, nous avons découvert qu'il ressemblait à beaucoup d'autres, et qu'il était métamorphosé par des constructions en chantier, un peu partout.



Chaque m2 semblait être pour les habitants une opportunité pour édifier une maison, un immeuble (3, 4, ou 5 étages), voire un hôtel! Renseignements pris, l'état ayant " libéré" la disponibilité des terrains, chaque habitant en profitait pour construire, agrandir sa propre maison, ou vendre son bien aux promoteurs...

Pour le reste, la renommée du village, connu pour ses centenaires, attire chaque jours des cars entiers de touristes chinois (nous étions les seuls "étrangers"), sans gêne, qui n'hésitent pas à pénétrer chez les personnes âgées, pour se faire prendre en photo... et repartir. Nous avons quant à nous refusé ce mode de « rencontre ». J'ai pu toutefois croiser une centenaire, née en 1905 et ce, l'espace de quelques minutes, accompagné de Liao, en petit comité.

Nous avons profité pendant 9 jours de ces lieux, du cadre et du calme, les journées rythmées (très calmement...)

par 1h30 de Qi Gong le matin en plein air, des visites (de nombreuses grottes superbes), le repos, et les repas, dont laitages, alcools, blé, sucre et dessert sont totalement exclus, petit-déjeuner compris (si , c'est possible!...). Il faut dans ce cas oublier l'heure pour avaler le matin une soupe de nouilles, une omelette, ou la " soupe de la longévité", (riz et maïs (très) cuits ensemble dans leur eau et non salés), le tout pour un plat qui contenterait, consistant à parler, n'importe quel affamé...

En résumé, quels sont les secrets de longévité de ces habitants? De la simplicité avant tout:

- ☞ - Le travail: tout le monde participe en famille: que ce soit à la maison, aux champs, à la cuisine, ou dans le bâtiment
- ☞ - Le lieu géographique, la qualité de son air et celle de son eau
- ☞ - La culture familiale qui fait que plusieurs générations vivent ensemble sous le même toit
- ☞ - l'absence du "stress" urbain
- ☞ - L'alimentation qui me semble être primordiale (aucun sucre, beaucoup de légumes et bien sûr, de riz).

Quant à leur "spiritualité", c'est la TERRE qui semble être leur "déesse". Contrairement au Népal par exemple où les Chorten et les moulins et drapeaux à prière sont légion, ici très peu de signes visibles d'une pratique spirituelle n'apparaissent, si ce n'est quelques pagodes isolées et la présence des tombes des défunts près de leur vie de chaque jour, c'est à dire au bord des chemins, et des champs cultivés.

Voilà quelques impressions d'un pays en plein développement, dont la population dégage une formidable énergie pour exister, évoluer, et posséder.

Jacques Blanc.



2e le magazine de l'INREES : Dans son numéro du 1^{er} trimestre 2011, Stéphane Allix et la rédaction du journal, ont choisi de publier un numéro sur ce sujet fascinant qu'est le rêve. Pour ce thème, il a été demandé à Michel de contribuer avec un article sur le rêve en tant qu'outil de soins. Sur quatre pages Michel y développe l'idée du rêve comme champ communicant, tant dans la direction « *inconscient => conscient* », que dans la direction « *conscient => inconscient* ». Il évoque ainsi comment certains rêves viennent signer la réussite d'un travail réalisé en consultation.

A lire sur le site www.inrees.com si vous ne trouvez pas la très belle version papier.



Référence Ostéopathie : Dans son numéro du 2^e trimestre 2011, cette revue de référence de la profession ostéopathe, propose tout un dossier sur « l'ostéopathie au féminin ». Frédéric Zénouda, rédacteur et fondateur de la revue, a demandé à Michel de rédiger un article sur le thème « la femme en MTC, dans le Shiatsu et en Psycho-énergétique ». Sur deux pleines pages, Michel présente le regard de ces approches sur 2 grands types de troubles féminins, la cystite et les inflammations urinaires et les troubles de la menstruation.

A lire sur le site referenceosteopathie.fr si vous ne trouvez pas la version papier.



RMC : Michel a été invité le 19 mai 2011, de 14 h. à 15 h. par Brigitte Lahaie, dans le cadre de son émission « Lahaie, l'amour et vous ». Tout en répondant aux questions des nombreux auditeurs et auditrices, tant sur les sujets chers à l'émission que sur des sujets plus généraux, Michel a pu présenter les formations de l'Institut et le sérieux

des praticiens qui y sont formés. Les coordonnées du site de l'Institut ont d'ailleurs été mises sur le blog de RMC.



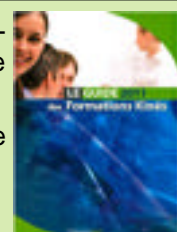
Recto verseau, numéro Hors Série de 01/2011: A l'occasion des 25 années d'existence de cette revue, bien connue dans les mondes des médecines douces et du développement personnel, son fondateur Stéphane Rudaz, a demandé aux « personnalités » de ces domaines de participer à un numéro hors série intitulé « *Regards sur 25 années écoulées* ». Jacques Salomé, le Dr Tal Schaller, Yves Michel, Daniel Meurois Gévaudan, Martin Brofman, Kiran Vyas, etc. ont accompagné Michel dans ce travail de mémoire « imposée »; « *qu'évoquent pour vous et le domaine qui est le vôtre, les 25 années qui se sont écoulées* ».

Un flash back qui ne manque pas d'intérêt, étant donné les différents angles de vision.



Le guide 2011 des formations kiné : L'Institut fait partie des organismes de formation cités en référence dans ce guide, dont la vocation est de synthétiser une information souvent disparate ou complexe pour les kinés.

Gageons que notre présence dans ce guide saura donner envie à nombre d'entre eux, de venir se former à l'Institut, que ce soit en Shiatsu, en Réflexologie ou en Huiles Essentielles.



L'art du contresens.**Vincent Eggerix.****Aux éd. Verdier.****Prix : 14 €.**

Voilà bien un titre! Et bien ce livre le porte bien. Tout d'abord parce que c'est un petit livre qui est un grand livre. Ensuite parce que c'est un livre léger en surface et puissant et dense en profondeur. L'auteur m'a impressionné, ce qui n'est pas simple sur le sujet! Il a en effet su, tant dans son style, dans sa narration, que dans les informations qu'il donne, transmettre l'essence même de ce qu'est l'esprit du Japon. Il a su le faire avec une finesse et une justesse que je n'avais jamais rencontrées, sauf chez Michel Random, qui lui est un journaliste, spécialiste du pays et des arts martiaux. Vincent Eggerix nous offre avec ce livre, un roman quasi initiatique sur l'amour entre deux êtres issus de cultures si différentes que celles de l'orient et de l'occident, et sur un art que nous évoquons dans le dossier de cette lettre; le tir à l'arc.

Une petite merveille de subtilité et d'écriture.

**Faut-il manger les animaux?****Jonathan Safran Foer.****Aux éd. De l'Olivier.****Prix : 22 €.**

Quelle question! Surtout à l'époque du succès planétaire d'un régime, imbécile au demeurant parce que dangereux, qui conseille de ne manger que des protéines. Mais qu'est-ce qu'il nous raconte celui-là? Et pourtant la question mérite d'être posée. Jonathan Safran Foer ne répond pas en termes nutritionnels ou de conséquences biologiques. Il nous emmène simplement dans une sorte d'enquête coup de poing dans les « milieux » de l'élevage des animaux. Et là ça fait mal, très mal. Si l'on a un tant soit peu de conscience « humaine » (noblesse, respect de la vie, et toutes ces sortes de bêtises), tout est dit et développé bien au-delà de ce que j'évoque dans « Aux sources de la maladie ». Aucune raison alimentaire ne justifie ce que nous faisons subir aux animaux! Et ce ne sont pas les quelques rires gras de critiques parisiens qui ont cherché à démonter ce livre qui y changeront quelque chose. Le jour où ils auront le courage d'aller visiter, en cachette, nos usines à viande, ils vomiront leur tripes sur les litières, peut-être pas de honte, mais en tous cas de dégoût.

A lire absolument pour penser et choisir « responsable ».

**Aux sources de la maladie.****Michel Odoul.****Aux éd. Albin Michel.****Prix : 19,90 €.**

Nouvelle couverture et nouveau titre pour cet ouvrage déjà paru sous le titre « Un corps pour me soigner ». Pour ceux qui ne le connaissent pas encore, ce livre tente d'apporter un éclairage sur un constat interpellant; malgré l'évolution des sciences, les sociétés occidentales voient l'apparition incessante de maladies nouvelles et pour beaucoup incurables. Michel Odoul pose dans cet ouvrage, un regard sur les racines de la maladie, qui dépasse la vision conventionnelle (microbes, virus, etc.) et réinsère l'individu au centre de la question. Il y expose les bases d'une réflexion pour un comportement différent et une pensée nouvelle, au bout desquels chacun peut envisager de se réappropriier les axiomes de l'état de santé et de celui du monde qui nous entoure.

A lire et à connaître dans la continuité de ce qui est enseigné à l'Institut.

**Qi Gong pour les yeux.****Liao Yi Lin.****Aux éd. Guy Trédaniel.****Prix : 26 € (livre + DVD).**

Liao Yi Lin est l'enseignante en Qi Gong avec qui Jacques est parti suivre un stage en Chine. Elle nous livre son Qi Gong pour les yeux, une méthode douce, tirée de la MTC, pour mieux traiter nos yeux, si maltraités par nos quotidiens. Agrémenté de nombreux schémas et de cas étonnants, ce livre nous apporte, avec ses exercices enrichis par un DVD fort utile, 30 années d'expérience de la part d'une auteure dont la réputation n'est plus à faire.

A lire et à connaître pour les praticiens qui pourront être amenés à le conseiller.



Les dates et conditions d'inscription aux examens de décembre 2011 seront précisées dans la Lettre de septembre et sur le site en page adhérent. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette publication.

NB 1 : pour l'ensemble des examens, aucun document n'est autorisé en dehors d'un dictionnaire de traduction pour les candidats de langue étrangère.

NB 2: pour l'ensemble des examens, il faut être à jour d'adhésion au moment de l'inscription, celle-ci étant déposée en banque le jour de la convocation.

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

Cet examen se compose d'une épreuve pratique qui porte sur les protocoles du module 1, du module 2 et du module de shiatsu assis. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. Une épreuve théorique valide la compréhension de la MTC.

Le prochain examen a lieu le mardi 13 décembre 2011 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en décembre 2010. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu

Cet examen se passe en deux parties: **la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle.** Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le lundi 12 décembre 2011. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2010 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le lundi 12 décembre 2011. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2010. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2010 de se représenter.



Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies.

*Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, questions d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat devra apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Générale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, ne pas venir avec les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

La prochaine session a lieu le mercredi 14 décembre 2011 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2011 Les personnes n'ayant pas réussi lors de la ses-

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur qui se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise

La session a lieu le jeudi 15 décembre 2011. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en mars 2010 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2010 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session a lieu le jeudi 15 décembre 2011. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel en 2010. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.

- INFOS SOIREEES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREEES DE PRATIQUE -

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « stagiaire » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées avant l'été ont lieu les 23 juin et 1^{er} juillet.

En septembre : les 12, 16, 21, 28.

En octobre : les 17 et le 20 (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

Merci donc de ne venir qu'à partir de 18h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées avant l'été ont lieu les 22 juin et 2 juillet.

En septembre: les 19, 24, 29.

En octobre: les 3, 18 (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

Merci de venir avec un drap de bain.

- INFOS LETTRE - - INFOS LETTRE -

LA LETTRE TRIMESTRIELLE DE L'INSTITUT

Une évolution programmée !

Jusqu'à présent, vous receviez la lettre trimestrielle par courrier et dans le même temps, celle-ci était mise en ligne sur notre site dans la page « adhérents », à la rubrique : la Lettre. Depuis plusieurs numéros de La Lettre, nous vous avons progressivement informés de l'évolution à venir. Nous y voilà! **Cette Lettre est la dernière à vous être adressée « d'office » dans son format « papier ».** Par conséquent, dès la rentrée de septembre, vous serez avisés directement par mail de la parution de la Lettre et de sa « mise à disposition » sur la page « adhérents » du site. Si vous souhaitez continuer à recevoir la lettre par courrier, vous devrez impérativement nous en faire la demande par écrit (lettre ou e-mail).

Info importante CODES D'ACCES :

Le fichier « Adhérents » est mis à jour une fois par mois, en début de mois. Aussi:

- ☞ si vous réadhérez dans le mois de relance, il n'y aura pas d'interruption de validité.
- ☞ Si vous réadhérez plus tard, la prise en compte des informations aura lieu au début du mois suivant.

Infos soirées

**Soirées Shiatsu et
Réflexologie
de 19 à 21 h.**

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu et de Réflexologie. En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs ou assistant capé de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. Mais ce ne sont pas des cours !

RAPPEL!

Veillez noter les dates qui vous sont communiquées dans cette lettre ou sur le site.

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

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Ludovic Charton
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier
Raphaël Cario
Jean François Cludy

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Catherine, Isabelle,
Laure (s), Ludovic, Valérie.

Assistants de stages

Aurélie, Bruno, Carolyn,
Catharina, Céline, Claire, ,
Evelyne, Isabelle, Jeanne,
Jérôme Juliette, Karine, Laurence,
Marcus, Mariama, Marianna, Melissa, Michèle,
Michel, Nathalie, Nil, Pascal,
Sandrine, Stéphane et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet
www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		16, 17, 18 septembre 2011	395 €
Module 2 Tech. Avancées		4, 5, 6 novembre 2011	395 €
Module de Shiatsu Assis		20, 21 juin 2011	295 €
Module de M.T.C.		17, 18, 19 juin + 9, 10, 11 septembre 2011	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		10, 11/10 + 24, 25/11/2011 + 12, 13/01/12	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		21, 22, 23 novembre 2011	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		1, 2, 3 juin 2012	485 €
Module de Do In		21, 22 mars 2012	295 €
Module de Physio Pathologies		4, 5, 6 septembre 2012	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 octobre 2011	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		19, 20/03 + 14, 15/05 + 20, 21/06/12	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		7, 8 décembre 2011 + 31 janv., 1 fév 2012	625 €
Anatomie Fondamentale		25, 26, 27 juin 2012	525 €
Psychologie du Praticien		5, 6, 7 oct. + 28, 29, 30 nov. 2011	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		9, 10, novembre 2011	325 €
Etude de cas		8 novembre 2011	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		7 novembre 2011	125 €
Perfectionnements 1 / 2		21 mai / 22 mai 2012	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		23 mai 2012	125 €
Perfectionnement M.T.C.		24 mai 2012	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		24, 25 septembre 2011	295 €
Module 2 Pratique Avancée		5, 6 décembre 2011	325 €
Module 3 de Théorie Générale		27, 28, 29 janvier 2012	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		17, 18, 19 juin + 9, 10, 11 septembre 2011	825 €
Anatomie pour les RéflexologieS		20, 21 septembre 2011	325 €
Module de Techniques et Postures.		19 septembre 2011	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		18, 19, 20 janvier + 30, 31 mars, 1 avril 2012	1025 €
Module de Physio Pathologies		4, 5, 6 septembre 2012	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		11, 12, 13 nov. 2011 + 6, 7, 8 janv. 2012	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		2° semestre 2012	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		1° semestre 2013	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		26 mai 2012	145 €
Perfectionnement RP Douce		26 septembre 2011	125 €
Perfectionnement RP Chinoise		27 septembre 2011	125 €
Perfectionnement M.T.C.		24 mai 2012	145 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 octobre 2011	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		8, 9 octobre 2011	295 €
Module Aroma Pro		7, 8, 9 février 2012	485 €
Module de M.T.C.		17, 18, 19 juin + 9, 10, 11 septembre 2011	825 €
Module de Phyto-énergétique		14, 15, 16 juin 2011	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		14, 15, 16 octobre 2011	455 €
Module de Physio-pathologies		4, 5, 6 septembre 2012	485 €
Etude de cas		2° semestre 2012	145 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 octobre 2011	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2012. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.