

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

## Le père solaire...

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français  
de Shiatsu

N° 50 - ETE 2014 - 8 € -  
le 11 juin 2014



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 [www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)  
[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)  
page facebook

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

L'été arrive enfin! pensons nous car nous avons engrangé un sentiment de manque de soleil indéniable. On peut s'interroger sur cela. Pourquoi avons-nous tant besoin de lui, de sa lumière? Pour métaboliser la vitamine D, nous répondent les physiologistes. D'accord, mais alors si ce n'était que cela, il suffirait d'en prendre pour que tout aille pour le mieux. Pourtant, chaque réveil où l'on découvre le soleil qui brille par la fenêtre, fait vibrer quelque chose en nous qui semble dépasser la seule question vitamnique.

Comment éclairer cette question? Les grands mythes et la MTC nous proposent une lecture complémentaire à celle de la physiologie et du visible.

Dans la mythologie grecque, le soleil est personnifié par Hélios, dieu olympien qui apparaît chaque matin, aux rênes d'un char d'or, portant le soleil dans sa course quotidienne, jusqu'au soir. Symbole du yang apaisé, Hélios est l'image archétypique, non pas du mâle mais du père, humble et fiable qui respecte le devoir qui est le sien; éclairer le monde. Il joue ce rôle totalement, au point même d'être celui, sous la tutelle de qui tous les contrats d'affaire étaient signés, puisqu'il mettait tout en lumière. Sa lumière réchauffe et est juste, même si elle est parfois sans concession car elle révèle tout, en particulier les zones d'ombres. Sa lumière féconde la vie mais lorsqu'elle est permanente ou trop forte, elle la brûle comme un père trop puissant peut « brûler » un enfant.

C'est pourquoi, Hélios est indissociable de Luna, sa sœur qui personnifie la lune. Leur histoire est très particulière. Une sombre jalousie fit mourir Hélios. Mais son âme est sauvée par les dieux qui l'accueillent dans l'Olympe et lui confèrent la charge de conduire le soleil. Sa sœur Luna ne pouvant supporter la mort d'Hélios, décide de se suicider. Son âme est également sauvée par les dieux et elle peut rejoindre son frère Hélios dans les cieux. Celui-ci, touché par le geste de sa sœur, dont la beauté égalait la sienne, décida de lui donner une place à ses côtés dans le ciel. Il accepta de partager son territoire avec celle qui avait voulu mourir pour lui. Hélios prit donc la charge du jour et de la lumière et Luna celle de la nuit et de l'ombre. Elle symbolise le Yin apaisé et est l'image archétypique, non pas de la femelle mais de la mère. Alors que le soleil éclaire, la lune ne produit pas de lumière par elle-même. Elle reflète la lumière du

soleil. Elle est le symbole de la soumission, de la présence fidèle et discrète.

Mais las des querelles et des interprétations réductrices et malsaines. Ces deux symboliques sont majeures, puissantes et justes. Certes le symbole de la lune est celui de la soumission mais celui du soleil est celui de l'humilité. Le soleil Hélios a laissé à sa sœur Luna, autant de place qu'à lui-même dans le ciel. Ils sont frère et sœur et aucun des deux ne domine l'autre. La soumission de Luna n'est pas de l'esclavage ou de la contrainte mais de l'acceptation du rôle qui est le sien. Certes Hélios féconde la vie et pour cela doit agir en permanence, mais c'est Luna qui la crée, l'incarne, la constitue dans ses profondeurs et son

calme. C'est certes le soleil (yang) qui permet la métabolisation de la vitamine D mais ce sont nos profondeurs organiques (yin) qui le font et permettent ainsi la croissance de l'enfant.

C'est tout cela que nous cherchons inconsciemment dans la lumière du soleil. Le retour du père solaire réjouit nos cœurs et fait briller nos âmes par l'éclat qu'elles reflètent (comme la lune sait

le faire). Cette complémentarité est merveilleuse et transparait dans tout ce qui constitue la vie et sait la rendre éternelle. Lisez l'aromathèque d'Eliske et vous découvrirez combien cela est vrai et peut soigner nos corps et nos âmes blessés.

Alors profitez de l'été pour aimer le soleil, mais de façon juste! La MTC nous explique comment le Feu/Soleil contrôle le Métal/Poumon/peau qui structure et organise le Moi de l'être, en contrôlant le Foie. L'essence du père solaire est, selon ces principes, d'organiser l'âme de l'être et de constituer sa personnalité. L'essence de la mère lunaire est de permettre l'incarnation de cette âme et de la faire vibrer. Il est un héros, elle est un refuge, il combat et se blesse, elle soigne et guérit. Il n'y a rien d'apparis là dedans, il n'y a que de l'universalité archétypique qui s'impose à nous.

C'est tout cela que nous pouvons conquérir et nourrir, dans un été où le soleil va sans doute doré nos épidermes mais où l'activité qui sera la nôtre va nourrir en références tout le reste de l'année. Cela permettra à chacun de nous une respiration juste, à tous points de vue pour nos quotidiens parfois si étouffants.

Bon été à tous.

Michel Odoul.

*"Tant que tu ne sais pas mourir et renaître, tu n'es qu'un passant affligé sur la terre obscure."*  
Goethe.

# La respiration...

DOSSIER

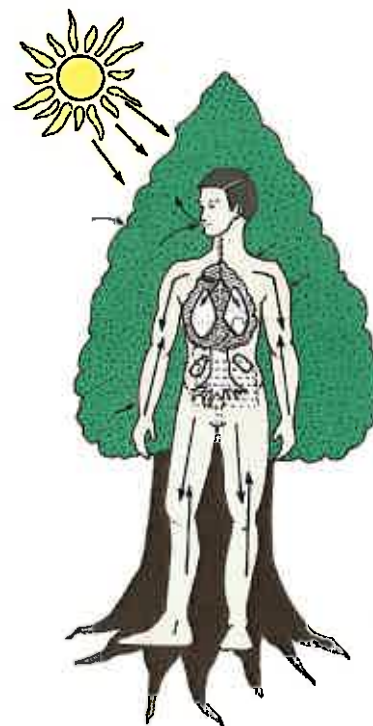
Un dossier proposé par Bertrand Caillet.

Vaste sujet que celui de la respiration! Car voilà bien une fonction organique à la fois très simple et très particulière, à la fois subtile et inconsciente, à la fois perceptible et dont la mécanique nous est accessible. Respirer c'est inspirer et expirer, mais dans quel sens doit-on prendre ces mots?

Au niveau physique, inspirer c'est remplir ses poumons d'air et expirer c'est les vider mais c'est aussi... mourir. Au niveau symbolique, inspirer c'est donner des idées, nourrir l'imagination, laisser le subtil et le céleste ensemercer notre conscience. Ce sont les muses qui inspirent le poète et les dieux, le héros. Et expirer, c'est ce moment où selon les anciens, l'âme défunte quitte le corps physique dans un dernier souffle et monte vers les dieux.

La sémantique est riche et reflète sans doute la richesse de cette fonction vitale dont les poumons sont l'organe le plus identifié. Alors pourquoi un tel dossier dans le numéro de la Lettre qui annonce l'été? Sans doute parce que la fonction respiratoire va bien au-delà de la simple aspiration de l'oxygène et expiration du gaz carbonique. Dans l'article qui suit, Bertrand balaie tous les champs de lecture concernant cette fonction. Vous y découvrirez, ou redécouvrirez ce que nous en dit la MTC, à savoir que le Poumon assimile l'énergie du Ciel et nous protège des agressions du monde extérieur. Or l'énergie du Ciel, c'est certes l'air, mais c'est aussi le rayonnement solaire. Les agressions du monde extérieur, ce ne sont pas que les microbes. C'est aussi l'atmosphère de nos quotidiens, dans tous les sens du terme.

Alors peut-être que ce que nous faisons de nos étés, que ce soit sur le plan des activités ou sur le plan de notre exposition au soleil, détermine tout le reste de notre année. C'est déjà un peu ce qui est évoqué, pour partie dans l'éditorial. Lisez le reste dans le dossier qui suit ainsi que dans l'aromathèque de Elske et dans l'article sur la Fleur de Lys de Jean.



Michel Odoul.

## De la respiration,

Je vous propose ce trimestre de nous intéresser à ce phénomène qui nous concerne tous et en permanence qu'est l'action de respirer.

Pour ce faire, nous allons nous appuyer sur cette "plainte" que nous rencontrons dans nos consultations mais aussi parfois à titre personnel: "j'ai du mal à respirer" ou « j'ai l'impression d'étouffer, de manquer d'air » ou enfin "je ne sais pas respirer".

Pour mener cette réflexion, nous allons procéder pas à pas, afin d'éclairer de façon pragmatique l'action de respirer en nous appuyant notamment sur les notions et propositions enseignées à l'Institut, à savoir les trois plans physique, énergétique et symbolique.

Lorsque la "plainte respiratoire" apparaît, il est intéressant de remarquer que les individus dans cette difficulté déclarent souvent "faire beaucoup d'efforts pour respirer"; Nous pratiquons le jogging, le Yoga, le sport en salle, la médita-

tion, nous allons voir des coachs, et pratiquons même des approches non conventionnelles telles que celles enseignées à l'Institut. La souffrance augmente généralement car malgré tous nos efforts, nous ne respirons pas mieux. Alors nous en concluons que nous ne savons pas respirer.



*Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile. Il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel.*

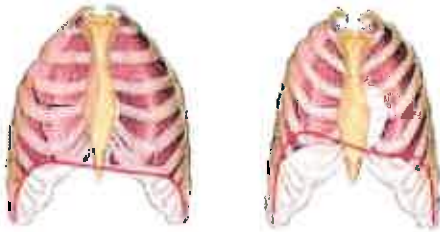
*Le Dalai Lama.*

## La respiration... suite ...



### Le champ Physique:

Nos connaissances anatomiques nous expliquent que la respiration peut s'effectuer principalement grâce à un muscle, le diaphragme, qui s'insère de la colonne vertébrale en arrière jusqu'au devant des côtes en avant. Il fait ainsi le tour du thorax. De part son action de contraction/décontraction, il agit comme une sorte de soufflet qui va soit favoriser l'accueil de l'air à l'intérieur, c'est l'inspiration, soit en se relâchant, permettre la libération et l'expulsion de l'air, c'est l'expiration.



Inspiration / expiration.

Si l'on ne considère que ce premier niveau "physique", alors il est cohérent de chercher à multiplier les "exercices favorisant le travail du diaphragme" pour mieux respirer. Mais cette explication, aussi vraie soit elle, peut elle être suffisante pour définir la respiration? Si c'était le cas, alors, les personnes s'évertuant à multiplier les actions dans ce sens ne devraient elles pas se sentir mieux? Dans les pratiques thérapeutiques, nous sommes là au niveau de la kinésithérapie. Par son action le kinésithérapeute va favoriser l'entrée ou la sortie de l'air, va proposer des exercices, consistant à augmenter le travail du diaphragme et de ses muscles secondaires, dans le but d'augmenter les échanges entre l'extérieur et l'intérieur.

Cette vision ne s'intéresse qu'à l'aspect mécanique de cet acte qui concerne pourtant tout le vivant de notre planète. Ce mécanisme est en effet commun à toute forme de vie (Humaine, Animale et végétale) au travers de la respiration

telle que nous la connaissons pour les humains et les animaux mais aussi au travers de la photosynthèse pour les végétaux. Si les modalités changent, les principes restent communs: un moment où l'on absorbe ce qui vient de l'extérieur et un moment où l'on relâche ce qui est contenu à l'intérieur. Les astronomes eux-mêmes considèrent, dans leur domaine, cet acte majeur en nous expliquant que l'on retrouve ce mécanisme de contraction/dilatation à l'échelle de l'univers tout entier. Voilà de quoi troubler un peu plus celui qui cherche à respirer mieux uniquement de façon gymnaste et ne peut que nous inciter à pousser notre réflexion plus loin.

### Le champ émotionnel et le terrain:

Pour cela, nous sommes amenés à considérer l'apport de la connaissance la plus subtile de l'anatomie, que l'on enseigne à l'Institut dans le module « anatomie fondamentale ». Par son étude, on y apprend que le système respiratoire, est gouverné par le système nerveux autonome. En clair et pour faire simple, cela veut dire que le fonctionnement de base de la respiration échappe au contrôle du mental et du volontaire. Nous n'avons pas à penser à respirer pour que cela se fasse et nous ne pouvons pas, volontairement, décider d'arrêter de respirer. Et heureusement; nos nuits auraient une toute autre couleur si nous devions être mentalement présent pour continuer de respirer. Le système nerveux autonome ne s'arrête jamais, de notre premier cri jusqu'à notre dernier souffle. Une raison de plus pour s'appliquer à découvrir comment nous pouvons agir pour bien respirer.

A ce stade de notre réflexion, il devient intéressant de noter qu'un autre grand système, indispensable au bon fonctionnement de nos organismes, "échappe" également au contrôle de notre mental; la diges-

tion. Notons simplement pour l'instant que dans les approches enseignées à l'Institut, ancrées dans l'étude et la connaissance des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), la fonction de respirer concerne l'Energie du Poumon et que celle d'évacuer les résidus de notre digestion est en lien avec l'énergie du Gros Intestin. Ce couple est associé au même Principe du Métal. Pourrait-on dès lors faire un lien entre notre capacité à respirer et notre capacité à évacuer?

En tout cas, cette logique peut nous éclairer. Nous savons tous qu'en cas de stress, de soucis, plus ou moins conscients, le corps va générer des tensions. Nous commençons à nous crispier sous l'action de la contraction plus ou moins importante des muscles qui en découle. Or nous allons ce faisant, à l'encontre de ce mouvement naturel qui est l'alternance de contraction et de relâchement puisque progressivement nous nous fixons sur la seule contraction. Combien sommes-nous alors dans ce cas à chercher à faire encore plus, croyant et espérant que cela finira par nous détendre? N'est ce pas folie que de nourrir cet espoir? Combien de constipés ne mesurent pas à quel point ils se retiennent?

Allons jusqu'au bout de la logique et intéressons nous aux données issues de la MTC. Selon ces principes, l'énergie du Poumon a la charge, sur le plan physiologique, de l'appareil respiratoire, mais également de la peau. Nous pouvons être troublés par cette information. Pourtant, en tant qu'ancien kinésithérapeute, j'ai été amené à prendre en soins de "grands brûlés" dans des services spécialisés. J'ai pu y constater que si plus de 60% de surface de la peau est touchée, alors, le "pronostic vital de l'individu est engagé", et ce alors même que l'arbre bronchique fonctionne encore correctement. Ce qui me semble t-il valide les observations proposées par la MTC.

*Nous sommes nombreux à nous demander « que puis-je attendre de cette vie? ». Et si nous retournions la question; « qu'est-ce que la Vie attend de moi? ».*

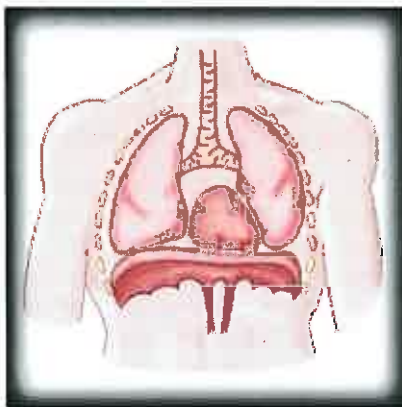
*Christiane Singer.*

## **La respiration... suite ...**

Ces éléments ne doivent-ils pas raisonnablement nous amener à considérer la respiration comme une action globale, de tout le corps? Mais alors, dans ce cas, se fait-on vraiment du bien lorsque l'on va faire son jogging le long des grands boulevards parisiens aux heures de pointe? Que laissons-nous rentrer en nous dans ces conditions? En ne considérant que le côté visible des choses, ne risquons nous pas de laisser pénétrer en nous des toxiques?

### **Le champ symbolique.**

Considérons maintenant le troisième champ symbolique, que nous propose la MTC dans ce que vectorise l'énergie du poumon. Selon ses principes, l'acte de respirer nous permet de maîtriser et de structurer ce qui rentre et ce qui sort de nous. C'est pour cette raison qu'en psycho-énergétique, cette énergie est censée permettre le positionnement de notre sens du territoire et poser la question de la valeur que nous nous donnons.



**L'ensemble cœur/poumons soutenu et délimité par le diaphragme.**

Ndir: *Le Chenn (cœur) incarné dans l'âme du Prô (poumon) a un espace de vie qui dépend du territoire défini par la frontière que le diaphragme établit entre la densité (la matière, le système digestif) et le subtil (le cœur et la respiration).*

Dès notre naissance, la coupure du cordon nous conduit à devoir respirer par nous même. La MTC nous donne à comprendre que cette respiration ne peut se faire que sous le contrôle du cœur, dont la composante psychique le Chenn s'active au moment de la coupure du cordon. Dès cet instant, il nous faut accepter de laisser la chaleur, la clarté et les énergies du ciel, dont l'énergie du cœur est le vecteur, respirer en nous. A l'instar du Soleil qui réchauffe, permet à la vie de grandir et pousse à s'élever? Se laisser ordonner par ce qui nous élève, n'est il pas à la source de ce qui nous fait respirer? Nous permettre de choisir en fonction de nos aspirations? Et à travers tous ces liens symboliques, ne sommes nous pas en train de redéfinir le rapport existant entre l'énergie du Cœur et celle du Poumon par l'exemple?

Le champ symbolique peut ensuite être étendu au-delà de ce qui précède. Nous apportons, dans nos cultures, énormément d'importance à la matière, à ce que nous possédons. Tout ceci est bien sûr nécessaire mais il peut être intéressant de remarquer plusieurs choses. Nous mourrons en quelques semaines si nous sommes coupés d'apport matériel (nourriture), mais nous mourrons en quelques minutes si nous sommes privés d'air! En MTC, le complémentaire du Poumon est le Gros Intestin, qui dit-on, participe à la bonne respiration du corps. Ce qui signifie en clair que l'on respire d'autant plus facilement que l'on accepte de se débarrasser de la « matière inutile » et qu'avoir peur de perdre, étouffe l'être.

Cette simple remarque ne nous oblige t'elle pas à réfléchir à la manière avec laquelle nous nous autorisons à respirer? Comment nous structurons-nous? Quels choix faisons-nous pour har-

moniser notre rapport à ce que nous possédons ou croyons devoir posséder et avec ce qui nous fait briller le regard?

### **Conclusion.**

A la lumière de tout ce qui précède, nous devons manifestement, en tant que praticien, considérer que toute "problématique respiratoire" chez un patient, de la simple sensation d'oppression à la maladie type emphysème ou cancer de la sphère respiratoire trouve ses origines dans une difficulté à faire certains choix fondamentaux de vie, choix qui sont ceux qui nous font respirer. Attachons-nous, par peur de manquer, trop d'attention à retenir la matière pour nous rassurer? N'est ce pas là une explication possible du tabagisme? N'est-ce pas révélateur de la confusion existant entre nos aspirations à la liberté (Poumon) et l'acceptation de la nécessité pour cela à lâcher, à évacuer la matière (Gros Intestin)? La respiration semble être une intéressante projection de la lutte symbolique intérieure entre le nomade et le sédentaire (cf module Psychologie du Praticien).

C'est pourquoi, au-delà des soins physiques, qui doivent aller dans le sens de la détente, du relâchement, c'est en allant rééquilibrer les flux énergétiques concernés par l'éclairage de ces questions, que nous pourrons aider notre patient. C'est au travers de l'entretien, de la prise des pouls, etc., que nous pourrons faire le choix des points judicieux, des techniques Shiatsu, réflexologiques ou aromathérapeutiques et/ou signatures d'acception pertinents (module points Antiques), selon le degré de formation et de compétence du praticien.

Bonne vacances à tous, et bonne respiration!

Bertrand Caillet.

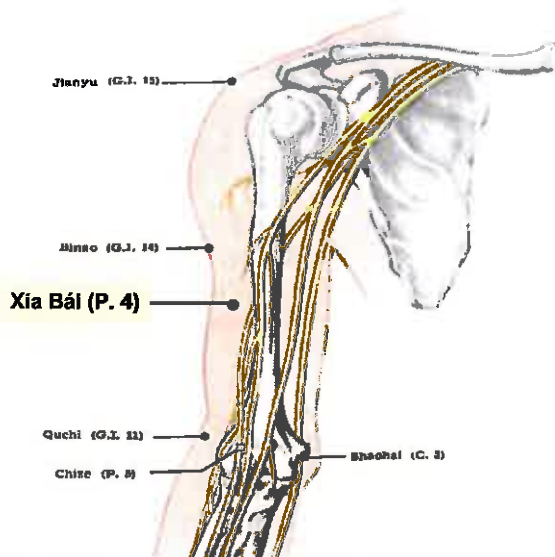
Cette rubrique s'inscrit totalement dans l'esprit du dossier de cette Lettre car elle démontre, à travers l'analyse de points, jusqu'où la dimension « qualité » de l'énergie peut nous conduire. La notion « d'esprit des points » est une notion de contenu de ce que l'énergie vectorise en tant qu'information. On découvre ainsi à nouveau combien la « lecture » de ce qu'est le principe même de la vie, ne peut être morcelée et parcellaire. Alors certes, l'été c'est le soleil et le Feu mais c'est aussi la peau, le Poumon et le Métal.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

### Xia Bái, se redresser quand on est à bout de force.

Parmi les points "symptomatiques", un point semble particulièrement efficace pour soutenir les personnes "à bout de force". Ce dernier appartient au méridien du poumon et se nomme Xia Bái.



La traduction classique proposée dans les ouvrages d'acupuncture est "qui soutient le poumon". Cette première traduction a un sens. Lorsqu'un individu a été au bout de lui même, il a puisé profondément dans l'énergie des reins. Lorsque cette énergie est totalement effondrée, l'individu n'a plus de ressources, plus de pression... C'est d'ailleurs ce que l'on peut rencontrer lors du **burn out** que nous pouvons également appeler **dépression, puisque c'est un effondrement**. Dans ce type de situation, soutenir la « mère des Reins », c'est à dire l'énergie du poumon, est la meilleure réponse thérapeutique en attendant que la personne se ressource. Dans ce cadre, les points quantitatifs sont les plus indiqués et l'on ira agir sur le 9P et le 7 R.

Mais dans la dimension qualitative, nous pouvons aller plus loin sur le travail du méridien du poumon. Voyons comment, en étudiant ce que l'esprit de certains points de ce méridien nous disent.

Xia Bái se décompose en Xia et en Bái, constitué par les idéogrammes suivants:



Rén:  
l'homme



Jiā:  
pincer (éplingle), ou soutenir sous les épaules.



La première partie peut donc se traduire par l'homme pincé/piqué ou l'homme soutenu sous les épaules. Dans les deux cas, la dynamique amène l'homme à se redresser. L'association de ces deux idéogramme donne Xia (Rén + Jiā) qui peut également se traduire par "défenseur du faible et de l'opprimé". Il y a là un soutien direct à la part de l'individu qui s'effondre ou qui se victimise. Ne s'agit il pas d'un petit coup de fouet au Caliméro intérieur ?

Le troisième et dernier idéogramme est le suivant:



Bái:  
représenté par les premiers rayons du soleil qui éclaircissent l'horizon, ce point se traduit par clarté blanche.

Le blanc est la couleur du poumon, mais la lumière naissante est également la capacité au renouveau, au changement et à la renaissance. Xia Bái est donc un point qui soutient et redresse l'individu pour l'accompagner vers un redémarrage de sa vie. Le point se traduit également par « chevalier blanc »... Et si ce point soutenait tout simplement le passage de Caliméro vers le chevalier, de la victime vers le sauveur de sa propre vie...

Voici un point qui peut à coup sûr accompagner les patients dans des phases de vie difficiles où tout semble accabler. Attention toutefois à traiter le point au moment opportun. Il s'agit d'un point symptomatique. Il n'aura de sens et d'efficacité si vous avez au préalable fait un travail général d'équilibrage énergétique. Pour se redresser, il faut la volonté de le faire (Poumon) mais également l'énergie !

Bonne pratique.

David Sayag.

## L'été et *Helichrisum italicum*...

***Helichrisum italicum*, l'efficacité intemporelle de la réponse commune du soleil et de la lune...**

Bientôt les vacances d'été !

En Méditerranée, le mois de juillet correspond au moment tant attendu de la distillation d'une des plus précieuses merveilles de l'arsenal aromathérapeutique que nous fournit cette région du monde – véritable berceau des plantes médicinales aromatiques – l'huile essentielle de l'immortelle.

C'est la parfaite occasion de mettre en lumière une huile essentielle rare, dont les vertus antalgiques spectaculaires pour venir à la rescousse en cas d'entorse et d'autres traumatismes lui ont valu d'être connue d'un très grand public intéressé par les remèdes naturels. L'huile essentielle *Helichrisum italicum ssp serotinum* en provenance de Corse est tellement efficace pour résorber toute forme de stase de sang qui accompagne souvent inconfortablement les traumatismes et les contusions de tous ordres, qu'elle sait faire un converti de l'aromathérapie du plus sceptique de nos concitoyens !

Son efficacité réputée sur le plan pondéral en cas de traumatisme est telle qu'elle fait occulter quelque peu sa valeur thérapeutique sur le plan énergétique et sur le plan psychique. En effet, très peu de praticiens pensent l'utiliser pour son action, pourtant tout aussi remarquable, sur les dimensions plus subtiles.

Dans mon aromathèque de cet été, je souhaite parler un peu plus de cette part cachée des vertus de l'immortelle corse. Son nom scientifique vient de « *hélios* » qui

veut dire « soleil » et « *chrysos* » qui veut dire « or ».

C'est l'aspect diurne très



Hélichryse fleur.

frappant et spectaculaire de la plante en floraison qui est retenu dans son nom. Les petites fleurs composées sont en effet d'une couleur jaune d'or intense, qui ne perdent pas leur couleur quand elles sont coupées, d'où l'association de la plante avec l'immortalité. Les fleurs semblent traverser le temps de manière inchangée.

Mais la plante porte également la signature d'une lumière plus discrète, apparemment occultée par le soleil éclatant d'été qui s'exprime dans les fleurs. Il s'agit du doux reflet plus mystérieux de la lumière nocturne que l'on perçoit clairement dans l'aspect des feuilles de couleur gris-argenté recouvertes d'un duvet doux.

En réfléchissant la lumière



Hélichryse feuille.

dorée du soleil, la lune en révèle une lumière plus fraîche, argentée. La plante *Helichrysum italicum*, porte simultanément le signe de la lumière du soleil et de la lune.

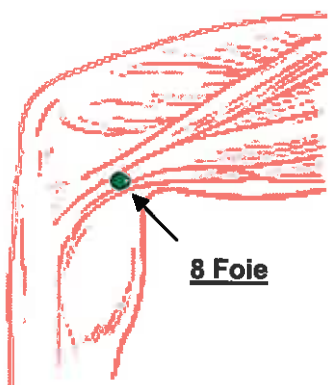


C'est une plante totalement lumineuse qui harmonise la chaleur ardente et potentiellement brûlante, mais vitale du soleil.

Sur le plan phyto-énergétique, l'huile essentielle *Helichrysum italicum* rentre en résonance avec l'énergie du foie. Sa composition biochimique très particulière l'inscrit clairement dans une dynamique des principes de l'« eau » et du « bois ». Son champ de prédilection étant son effet tonique pour assurer la fluidité du sang – d'où son usage en cas de stases du sang et de congestion hépatique – elle est facilement associée à l'énergie du foie qui, en médecine traditionnelle chinoise, est également responsable de la qualité du sang.

En appliquant une goutte HE Immortelle corse, diluée dans un peu d'huile d'amande douce, sur le point d'acupuncture 8F (le point de nature « eau » du méridien du foie, voir illustration page suivante) qui porte les références profondes du « moi », vous tonifierez ce méridien. Vous pouvez également calmer ainsi le feu émotionnel qui va de pair avec des crises identitaires. Enfin, vous pouvez traiter ainsi une problématique de stase de l'énergie du foie se manifestant dans des accès de colère, des difficultés immunitaires ou des crises de foie...

L'été et *Helichrysum italicum*... suite.



8 Foie

Pour mieux appréhender son activité psychique, il faut préciser que l'huile essentielle Immortelle corse (*Helichrysum italicum*) contient des composants qui s'avèrent toxiques pour le système nerveux en cas de dosage excessif. C'est pour cette raison que l'huile essentielle d'immortelle est souvent conseillée sur le plan pondéral en cas de traumatisme, mais **ponctuellement**. Il faut toujours suivre scrupuleusement les indications qui sont données et **éviter de faire des applications à répétition sur des zones nerveuses à risque (la colonne vertébrale, la nuque, la tête)**.

Or, ces mêmes molécules neurotoxiques - les cétones -

sont **toniques** pour le système nerveux à faible dose. Cela veut dire que l'odeur même de l'huile essentielle *Helichrysum italicum* a une activité importante sur la dimension neuro-psychique de l'humain.

Sur le plan psychique, la fragrance de HE Immortelle régule l'entité viscérale du *Roun* qui est portée par le foie. Quand cette énergie psychique est équilibrée, elle détermine chez l'individu la clarté de la vision qu'il a de sa vie, et donne une orientation ou un sens de mission à la vie. Par contre, quand le *Roun* est en excès, cela peut se traduire par un état de colère rentrée et de frustration qui rejailit souvent de manière négative sur l'entourage.

L'immortelle appartient, comme d'autres plantes ayant des fleurs composées à la famille botanique des Astéracées. Toute cette famille porte la Signature de la coexistence harmonieuse en collectivité, car chaque fleuron est incliné de manière parfaite pour que chacun puisse bénéficier de manière optimale du soleil sans faire ombrage à son voisin !

Les helichrysums portent une Signature qui harmonise l'existence de tous, au-delà du passage du Temps. Même la nuit, on perçoit l'éclairage du soleil, lumière intemporelle de notre monde.

En Afrique du Sud, les tribus nomades indigènes d'Afrique australe, les Khoi San (*bushmen*) utilisent depuis des millénaires une *Helichrysum* endémique du pays (*Helichrysum odoratissimum*) comme plante aux vertus médicinales et « magiques » majeures. Ils la cueillent notamment pour en faire des « matelas » qui assurent des voyages oniriques riches d'enseignement.

La médecine naturelle des Xhosa, des Zulus et des Sothos lui réserve la part belle en l'appellant « *imphepho* », celui dont l'esprit est éternel comme celui des ancêtres. Traditionnellement, cette plante est utilisée en fumigation par les shamans pour permettre de faciliter le contact avec l'esprit des ancêtres et surtout de les apaiser, car le parfum a un effet calmant.

Elske Miles.



Quelle richesse que celle de l'Hélichryse Italienne! Cette huile merveilleuse résonne pleinement avec le fil rouge de cette Lettre d'été. Elle le fait clairement avec le soleil et la lune dont la complémentarité des lumières est évoquée dans l'édito. Mais elle le fait également avec le dossier de Bertrand et tout ce que la MTC nous permet de décoder. En effet, Hélichryse porte bien son nom d'Immortelle. En décompressant les zones traumatiques, elle leur redonne de l'espace. Elle les libère de ce que la perte de vie (hémorragie) comprimait en nous. Elle dégage la tension de blocage ainsi que la poche de vie emprisonnée et perdue du fait de la blessure, du choc. Elle redonne un espace de respiration à la vie, permettant ainsi sa continuation, sa perpétuation éternelle, sans cesse réincarnée par une lune argent fertile et fécondée par un soleil d'or.

C'est là l'illustration évidente du triangle que j'évoque dans l'éditorial, des trois principes constitutifs de l'individu dans sa personnalité, que sont le Feu, le Métal et le Bois. Ces trois Principes en lien avec l'extérieur et l'expression, sont ceux qui redressent l'être et le tirent vers le Ciel. Mais ils ne peuvent le faire que parce que l'Eau et la Terre lui donnent des racines et une incarnation, sans lesquelles l'individu ne serait qu'un feu follet aussi éphémère que les insectes du même nom.

Michel Odoul.



Cette rubrique est celle de la Diététique Energétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose son éclairage sur une plante solaire très en lien avec le thème de notre Lettre. Devenue le symbole des rois « d'ordre divin », en occident, elle a remplacé l'abeille, insecte lui aussi solaire, qui jouait ce rôle aux premiers temps du Moyen Âge. Voyons plutôt.



par Jean Pélissier.

## LA FLEUR DE LYS, 金针 JINZHEN.

La fleur de lys séchée, considérée comme un légume en Chine, comme nous allons le voir, nous rendre beaucoup de services, même si nous ne cuisinons pas chinois. C'est une plante qui se répand dans le monde entier et qui a un grand avenir devant elle. Bien que toutes les parties de la plante servent en pharmacopée (feuilles, bulbes, fleurs), ce sont les bourgeons séchés que nous allons utiliser.



Le nom chinois est Jin Zhen qui veut dire « *aiguille d'or* ». À l'origine cette plante s'appelait Sua Cao ou Wang You Ca qui veut dire «herbe qui fait oublier les soucis». On trouve ces fleurs cueillies avant qu'elles ne s'ouvrent, dans toutes les épicereries chinoises sous forme déshydratée dans des sachets transparents. Elles sont de couleur jaune dorée, plus ou moins foncée, avec un goût légèrement terreux et musqué.



Cuites, elles ont un goût de salade cuite. Les Américains ont fait, dès le début du siècle, des études poussées sur ce légume. En effet, de nombreux Asiatiques, venus travailler aux États-Unis au début du siècle, en particulier pour la construction des

chemins de fer, ne tombaient que très rarement malades. Les Américains voulurent savoir quels étaient leurs secrets de bonne santé. Ils ont étudié entre autres leur diététique et ils se sont rendu compte que Jin Zhen entrait très souvent dans leurs plats. Leurs repas quotidiens se composaient souvent uniquement de riz et d'une soupe à base de Jin Zhen et de champignons noirs. Gandhi préconisait le végétarisme et son légume préféré était justement Jin Zhen. Il prenait souvent ce légume comme aliment quotidien et depuis, Jin Zhen est devenu très à la mode en Inde. Un clin d'oeil, à vous de juger sur pièce.

Notre maître avait l'habitude de nous dire que dans l'ancienne Chine, le rôle de l'homme était de travailler à l'extérieur et la femme devait vaquer à toutes les occupations quotidiennes : gérer les enfants, l'entretien de la maison, les finances. Avec toutes ses responsabilités, elles avaient donc beaucoup de raisons de s'inquiéter. Pour éviter les conséquences de ces soucis, en particulier sur l'énergie du foie elles consommaient régulièrement ce type de plante.

On considère que c'est une plante excellente à consommer par les femmes, car de tempérament Yin, elles ont tendance à interioriser leurs soucis et à déclencher de nombreuses pathologies suite aux stagnations qui peuvent apparaître.

### Quelles sont ses propriétés ?

Une de ses premières actions est d'agir sur le blocage de l'énergie du Foie. On dit en MTC que lorsque le Qi du Foie n'est pas bloqué, qu'il est calme, on n'a pas de soucis, on n'est pas triste. Le Foie est comparable à un morceau de bois qui doit se développer vers l'extérieur. Cet organe a tendance à vouloir expulser, se libérer de ce qui le gêne. Quand le

Foie n'arrive pas à se débarrasser de ses entraves, on voit apparaître cet état de blocage du Qi du Foie.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- des soupirs fréquents,
- un état de mélancolie, de dépression,
- des sautes d'humeur,
- des sensations de boule dans la gorge que les Chinois appellent « le syndrome du noyau de prune ».
- Des règles irrégulières,
- des tensions dans les seins et distensions des hypocondres, de la poitrine et de l'abdomen.

Prendre régulièrement Jin Zhen permet de prévenir et réguler cet état si courant dans notre civilisation actuelle. C'est un tonique du sang très important.

### Que dit la médecine chinoise ?

Jin Zhen, la fleur de lys séchée est de nature plutôt FRAICHE et de saveur DOUCE.

Les méridiens et organes cibles sont :

\*le Coeur, le Poumon, le Foie et l'Intestin grêle.

La fleur de Lys séchée agit sur Shui Zhong, les gonflements dûs à l'eau, et les oedèmes de tout le corps.

Elle contient une grande quantité de pollen dont les vertus sont reconnues en Occident.

Non content d'être tonifiante et stimulante avec un effet euphorisant, c'est un rééquilibrant fonctionnel.

Elle est un détoxiquant général de l'organisme.

Elle agit sur le système neuropsychique entraînant une augmentation des capacités intellectuelles.

Elle contient de nombreuses vitamines comme : A, B, C et surtout E qui est un puissant antioxydant.

Son taux de carotène qui est



très élevé lutte aussi contre les radicaux libres.

Elle contient de très nombreux minéraux. Entre autres :

- De l'iode pour la thyroïde,
- Du potassium pour assouplir les muscles,
- Du calcium pour tonifier les os
- Et surtout du phosphore qui se transforme en produits alcalins pour lutter contre l'hyper acidité du corps. Il fait en sorte que les aliments que l'on consomme, que ce soit le riz, le blé, la viande ne se transforment pas en produits acides.

Enfin sa teneur en fer est vingt fois plus importante que celle contenue dans les épinards. L'eau de trempage de Jin Zhen est de couleur rouille. Elle est colorée par le fer. Il ne faut surtout pas la jeter. Ce fer a la particularité d'être très vite assimilable par le foie et de favoriser la production de sang.

Les cheveux étant considérés en MTC comme « l'extrémité du sang », elle fortifie la chevelure.

Les principales indications sont de

- Calmer l'esprit, le mental.
- Traiter le Qi du coeur en rendant le «coeur tranquille».
- De permettre de se libérer de ses angoisses.
- D'agir sur les gonflements.
- De prévenir et traiter les maladies urinaires
- De tonifier le sang.
- De calmer le Foie.
- De stimuler les sécrétions de lait.

Par conséquent, toutes ces recherches rejoignent ce que traditionnellement il a toujours été dit dans les compendiums de pharmacopée chinoise. Toutes les parties de cette plante servent à la pharmacopée que ce soit les feuilles, les fleurs les bulbes.

La combinaison de ces deux plantes, Jin Zhen et Champignons noirs permet non seulement de reconstituer le sang mais aussi dans le cas présent de favoriser la lactation.

\*Dans le Jiu Ming Yuan Shou, « livre de la prolongation », il est dit que « Jin Zhen calme l'esprit et le mental ». Cette action s'appelle An Shen.

\*Dans le Ben Cao Qiu Zhen, il est dit que « Jin Zhen débloque la poitrine, décontracte le diaphragme. En prenant ce produit, on devient gai ».

\*Il traite le Xin Qi, l'énergie du Coeur. On dit ainsi qu'il «rend le cœur tranquille».

\*C'est un très puissant antidépresseur naturel. Il permet de se libérer des angoisses. Toute personne dépressive devrait absolument prendre Jin Zhen pour dormir plus profondément.

\*Il favorise la miction. En cas de chaleur-humidité dans le foyer inférieur, les urines deviennent troubles et concentrées. Une soupe de Jin Zhen peut alors avoir des effets spectaculaires.

Ce produit permet enfin de traiter Sha Ling, les cystites, les maladies de la vessie, et les calculs. Quand la miction est bloquée et qu'il y a de la chaleur, on peut utiliser Jin Zhen. Les personnes qui ont déjà fait des calculs devraient, à titre préventif, prendre régulièrement Jin Zhen.

#### Conseils d'utilisation.

En ce qui nous concerne ici, pour les fleurs séchées, Jin Zhen, quand vous sortez les brins du sachet, il faut les mettre à tremper une demi-heure à une heure dans de l'eau à température ambiante.

Prendre une dizaine de brins par personne. Conserver l'eau de trempage qui peut être rajoutée à la soupe.

Pour plus de confort, quand on met Jin Zhen dans un plat, il faut enlever le bout dur qui servait d'attache à la plante, bien que celui-ci soit doté de nombreuses propriétés, entre autres celle d'augmenter le péristaltisme intestinal par les fibres qu'il contient.

En cuisine cette plante peut être utilisée comme n'importe quel légume et se consommer dans les soupes, dans les plats à la vapeur en même temps que du porc, du boeuf ou d'autres légumes. Pensez à respecter la règle des 9 jours!

On la retrouve ainsi dans la farce des raviolis, dans les rouleaux de printemps. Elle entre dans la composition du célèbre plat végétarien qui s'appelle Luo Han Zai, 罗汉斋. Ce plat était considéré comme le plat préféré du Bouddha.



Jin Zhen est aussi un alicament qui entre dans la composition de la soupe dite « de la jeune accouchée ». Il est d'usage en Chine lorsqu'une femme vient d'accoucher, pendant 12 jours de prendre une soupe faite de Jin Zhen, de champignons noirs, de poulet et d'un peu d'alcool.

En décoction, dans une optique curative, vous plongez 5 à 6 fleurs en conservant le bout « dur », dans l'équivalent de 2 bols d'eau. Portez à ébullition puis, à petit feu, laissez réduire de moitié. Buvez un bol, à petites gorgées, chaque jour, pendant 9 jours.

Jean Pélissier.

N.d.l.r: vous pouvez retrouver Jean Pélissier et les nombreuses rubriques qu'il propose dans ses « cahiers de Sinobiologie », dont ce texte est issu, en allant sur son site, à l'adresse ci-dessous.

CAHIERS DE  
SINO-  
BIOLOGIE



[www.jeanpelissier.com](http://www.jeanpelissier.com)

Dans la continuité du dossier présenté dans la Lettre de mars 2014 et de la journée « Retour d'expérience » organisée à l'Institut en février, nous vous présentons ci-après une évolution propre au cursus en Huiles Essentielles. Un réel besoin a été exprimé au sujet de la mise en pratique et en perspective des connaissances acquises, en particulier après les modules Aroma-pro et Phyto-énergétique. Que faire de tout cela, comment utiliser les principes enseignés et devenir capables de jongler avec eux? Comment adapter voire concevoir des mélanges d'huiles dont les principes énergétiques pourront stimuler de façon juste des points, des méridiens ou des zones réflexes qui le nécessitent.

Elske a mis au point pour cela un atelier d'une journée, lors duquel toutes ces questions seront élucidées, que ce soit à travers un apport didactique ou à travers la résolution de situations particulières proposées par les stagiaires.



## Atelier interactif à l'usage thérapeutique des huiles essentielles

Tous nos élèves ayant suivi l'ensemble ou une partie du cursus de formation à l'usage des huiles essentielles à l'Institut se rendent compte que ce sont des outils thérapeutiques d'une portée exceptionnelle ! Ces véritables trésors naturels, aux principes actifs multiples, agissent efficacement à différents niveaux. Que cela soit au niveau pondéral, énergétique ou psychique, les huiles essentielles peuvent apporter des réponses adaptées à un très grand nombre de déséquilibres que nous rencontrons au quotidien.

Plus l'outil est « agissant », « performant » et pertinent, plus rigoureux doit être celui qui le manie. La première responsabilité se trouve donc chez la personne qui enseigne son usage. Comme c'est le cas pour tous les enseignements à l'IFS, les formateurs visent à rendre autonomes et responsables les praticiens. Le cursus d'aromathérapie ne fait pas exception à cette orientation commune.

Je vais brièvement rappeler le sens dans lequel le cursus d'aromathérapie est conçu et se déroule dans son ensemble. Le terme de *aromathérapie* recouvre un sens très large. Il va de l'usage des multiples vertus médicinales des huiles essentielles (et des essences aromatiques naturelles selon les principes d'une médecine naturelle) à l'influence de leurs fragrances sur l'humeur selon les principes d'une médecine douce. Il passe également par l'intérêt énergétique de ces merveilles aromatiques pour renforcer le terrain de l'organisme selon les principes d'une médecine préventive. De par la nature même des huiles essentielles dont la toxicité potentielle nécessite des connaissances en matière de composition biochimique de chacune des huiles essentielles utilisées, le cursus

d'aromathérapie balaie l'ensemble de ces champs et est, de ce fait, extrêmement riche et dense sur le plan théorique.

Les particularités des huiles essentielles font d'elles de puissants outils naturels agissant sur les trois dimensions de l'être : physique, psycho-émotionnelle et énergétique. La formation professionnelle dispensée à l'IFS couvre ces trois dimensions sous la forme de modules indépendants, mais interdépendants.



Dans le module appelé « aromathérapie », sont enseignées les bases fondamentales pour un usage pondéral des huiles essentielles. La connaissance biochimique des huiles essentielles est une condition *sine qua non* de leur usage thérapeutique par un professionnel. Cette partie de la formation enseigne comment utiliser avec prudence et efficacité d'importants doses d'huiles essentielles en se basant sur des « recettes » types qui sont formulées par Dominique Baudoux, pharmacien aroma-thérapeute de réputation internationale, qui cautionne l'ensemble de notre formation en aromathérapie professionnelle.

Dans le module appelé « phyto-énergétique », sont enseignés les principes de base d'un usage énergétique des huiles essentielles. Il s'agit d'une formation unique au monde qui permet aux élèves d'identifier la dimension vibratoire d'une huile essentielle à partir de son identité biochimique. Par l'application spécifique d'une synergie aromatique ou d'une huile essentielle sur un méridien ou sur un point d'acupuncture, le praticien vise à rééquilibrer l'énergie dans l'ensemble de l'organisme. A l'instar de ce que les praticiens

avancés découvrent dans les différents modules de « Points Antiques », enseignés par Michel, chaque huile essentielle porte sa propre « Signature » énergétique qui peut être mise en résonnance avec le sens profond (les « Signatures d'acceptation » comme Michel les appelle dans le module Points Antiques) de chaque point d'acupuncture.

Dans le module appelé « olfacto-thérapie », sont données des clefs de compréhension précieuses pour identifier la dimension psychique et émotionnelle sur laquelle une odeur agit en priorité. Quelle que soit la manière dont on utilise les huiles essentielles, on ne peut jamais faire abstraction de leur part olfactive ou informationnelle. C'est bien cette dimension qui reste la plus complexe, la plus individuelle et la plus imprévisible pour l'usage thérapeutique des huiles essentielles. C'est par le biais de l'olfaction que les odeurs – perçues comme agréables ou désagréables – influencent l'état d'humeur et même la disposition d'esprit d'une personne. Toute personne ayant un jour essayé une synergie d'huiles essentielles dont l'odeur lui était désagréable, sait qu'il est impossible d'en tirer des bienfaits probants même si la synergie a fait ses preuves dans de nombreux cas similaires. C'est ici qu'intervient la nécessité de comprendre l'« esprit » de la plante et sa résonnance avec l'esprit de la personne afin de pouvoir adapter le choix thérapeutique des huiles essentielles avec pertinence.

La densité d'informations transmises dans le cursus exige un travail d'assimilation très conséquent de la part des élèves. En faisant le point avec les praticiens qui utilisent et conseillent les huiles essentielles dans leur consultations, nous avons constaté qu'il existe un réel besoin de les aider à faire la synthèse de toute cette richesse informationnelle pour permettre des choix thérapeutiques sûrs, pertinents et adaptés à leur clientèle.

Les praticiens de techniques corporelles partagent avec les apprentis en compagnonnage l'exigence d'approfondir leur compréhension du travail et de bâtir la maîtrise de leur art en s'exerçant. Cette rencontre directe avec le terrain que nécessite la pratique des techniques corporelles est riche d'enseignement et façonne le praticien tout en engageant rigoureusement et immédiatement sa responsabilité.

Au fur et à mesure que le praticien gagne en expérience dans sa pratique, il rencontre des

situations qui lui proposent d'approfondir sa compréhension afin de mieux utiliser les outils dont il dispose. A ce moment de son apprentissage, le praticien a besoin d'éléments lui permettant de faire la synthèse de ses connaissances afin de pouvoir faire des choix thérapeutiques adaptés et sûrs.

Le retour des élèves met clairement en exergue leur besoin d'approfondir l'usage des huiles essentielles à partir d'exemples concrets. Une des difficultés majeures que rencontre le praticien quand il souhaite les utiliser lui-même ou les conseiller, est celle du choix. La première chose à déterminer pour faire un choix thérapeutique est le niveau (pondéral, énergétique ou psychique) le plus approprié pour répondre efficacement à la problématique pour laquelle un client vient consulter. Un travail de synthèse permet bien souvent de combiner les trois niveaux en ciblant toutefois le niveau le plus adéquat par la posologie et les conseils d'application.

Par la mise en place d'un atelier interactif à l'usage thérapeutique des huiles essentielles, nous souhaitons répondre à la nécessité rencontrée par nos élèves d'approfondir leur utilisation des huiles essentielles à partir d'exemples rencontrés dans leur pratique professionnelle du shiatsu, de la réflexologie ou encore d'autres techniques corporelles. L'aromathèque de cette Lettre illustre combien l'usage des huiles essentielles peut dépasser le cadre de base et du pondéral pour aller à l'essence même de ce que chaque huiles vectorise.

Parmi les praticiens professionnels qui utilisent les huiles essentielles se trouvent des personnes n'ayant pas suivi l'ensemble du cursus en huiles essentielles. Ces ateliers interactifs visent à répondre aux questions rencontrées en consultation, dans l'usage des huiles essentielles, seules ou en lien avec une pratique en Shiatsu ou en Réflexologie.

Il y a un seul pré-requis pour y participer : avoir suivi le module de Phyto-énergétique. Mais un conseil pédagogique clair vous est donné. Si vous pensez que votre capacité à repérer les déséquilibres du patient est insuffisante (prise de pouls radiaux, entretien, zones du visage, etc.), alors suivez le module « Bilans Energétiques ». Il est le complément nécessaire et essentiel à toute pratique efficace et juste.

Elske Miles.

- CONGRES - - CONGRES - CONGRES - - CONGRES -

La rentrée sera riche en événements. Michel est invité à participer à deux manifestations d'envergure. La première est le Salon Holistica qui aura lieu à Genève du 19 au 21 septembre 2014. Dans ce cadre et dans le but de présenter son travail, il est invité, la veille **18 septembre 2014**, à animer une rencontre de 2 heures avec le public et les professionnels des approches alternatives en Suisse. Cette rencontre sera la conférence inaugurale du Salon et préparera de façon interactive les futures interventions de Michel dans le cadre d'une école suisse, Esclarmonde.

Le sujet abordé sera celui de « la thérapeutique du sens », à savoir: comment une approche de type Psycho-énergétique peut-elle être transverse à de nombreuses techniques et méthodes? Comment peut-elle toutes les nourrir de sens grâce aux liens qu'elle établit?

Un vaste sujet, passionnant et excitant auquel vous êtes conviés à venir nombreux.



Le deuxième événement aura lieu à Avignon, le **20 septembre 2014**. Autour du thème « Santé et conscience », les Rencontres Prométhée organisent un congrès dont l'invité d'honneur sera le Pr Henri Joyeux. Le thème central étant la question du sens et de la place que celui-ci peut prendre dans les thérapies d'avenir, Michel a été invité à venir partager sa connaissance sur la question.

Sollicité parmi de nombreux médecins et chercheurs, sa position de précurseur sur la question des liens corps/esprit, a conduit les organisateurs à lui demander de présenter une conférence sur le thème du congrès.

Voilà une excellente opportunité de parler de l'Institut, de la spécificité et de la qualité de ce qui y est enseigné. Autant d'occasions, comme lors de chaque conférence de Michel, de valoriser les praticiens formés et ainsi d'enrichir leur clientèle.

Ces rencontres sont ouvertes à tous, professionnels ou non. Alors, venez nombreux.



- CONFERENCES - - CONFERENCES - CONFERENCES -

**A Genève.**

Dans le cadre du Salon Holistica à Genève, (le lieu non encore fixé, sera précisé sur le site de l'Institut).

- **Le jeudi 18 septembre 2014** à 19 h. 30 sur le thème "**La Psycho-énergétique, thérapeutique transverse du sens. Comment comprendre et intégrer la notion de liens, dans toute pratique thérapeutique**". Renseignements: [www.recto-verseau.ch](http://www.recto-verseau.ch)

**A Avignon.**

Dans le cadre des conférences des Rencontres SANTE & CONSCIENCE, à la salle des Fêtes de Montfavet/Avignon.

- **Le samedi 20 septembre 2014** à 14 h. 50 sur le thème "**Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**". Renseignements: [www.rencontrespromethee.com](http://www.rencontrespromethee.com)

**A Sarreguemines.**

Dans le cadre des conférences de l'Association Ardevie, au Casino des Faïenceries de Sarreguemines.

- **Le vendredi 10 octobre 2014** à 20 h. sur le thème "**Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**". Renseignements: [www.ardevie.fr](http://www.ardevie.fr)

**Vous pourrez acquérir et / ou faire dédicacer vos ouvrages à l'issue des conférences.**





### Les médecines alternatives. en 40 pages.

par Michel Odoul.

Ed. UPPR, éditions numériques

Prix: 4,49 € livre à télécharger.

Ce livre s'inscrit dans deux tendances de notre époque. La première, celle de l'édition numérique et la deuxième, celle des ouvrages de synthèse. Une nouvelle maison d'édition numérique, UPPR (prononcer « upper ») a décidé de publier des ouvrages, sur des sujets de société et d'actualité, adaptés au lectorat nouveau qui émerge. Elle a établi deux critères fondamentaux pour ses publications, à savoir un sujet actuel traité en 40 pages et un auteur reconnu expert dans son domaine.

Je fus par conséquent très honoré lorsqu'ils me proposèrent d'être l'auteur de l'ouvrage qu'ils souhaitent publier sur le sujet des « Médecines Alternatives ». En 40 pages je présente ainsi les approches non conventionnelles connues et reconnues en Europe et dans le monde. Législation, revendications, proscriptions et principes majeurs des principales Médecines douces, dont le Shiatsu, la Réflexologie et l'Aromathérapie, sont présentés.

Un livre à découvrir par tous et à posséder pour les praticiens. Ils pourront ainsi répondre en toute connaissance aux questions de leurs patients et les conseiller au mieux.

Michel Odoul.



### Booster sa vie.

Une minute par jour pour tout changer.

Par Emmanuel Piquemal.

Editions Albin Michel.

Prix : 6,90€.

C'est l'été. Alors profitons de ce moment pour nous faire du bien. Profitons de ce temps disponible à soi pour faire bouger notre vie. Ce petit livre d'une centaine de pages, nous propose 60 modules minute, simples et concis qui sont autant de clés pour booster sa vie.

A la façon d'un cahier d'exercices, il comporte des pages de notes pour écrire nos réflexions, poser nos idées, lancer nos projets. Son petit format en fait un parfait livre pour l'avion, la plage, le camping ou le soir. Son contenu parle à tous, jeunes et moins jeunes, avec un seul objectif, nous redonner la confiance qui fait croquer la vie à pleines dents.

Un livre à avoir en famille et pour les praticiens qui y puiseront une mine d'information pour leurs patients.

Michel Odoul.



### En bonne santé.

Grâce à la micronutrition.

Par Laëtitia Agullo et le Dr Didier Chos.

Editions Albin Michel.

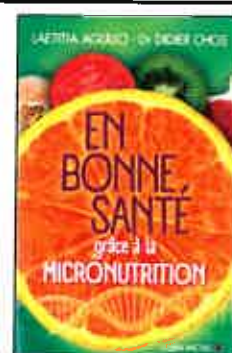
Prix : 19,00 €.

L'été est souvent l'occasion d'alléger son alimentation voire de faire évoluer ses modes nutritionnels. Ce livre est une excellente opportunité de le faire de façon juste. Car les livres sur la question alimentaire font florès mais les expériences à la Dukan ont montré combien ils peuvent être purement mercantiles voire néfastes lorsqu'ils proposent des régimes « miracles ».

Le présent ouvrage n'est pas dans ce registre. Sur la base du constat de la pauvreté des aliments actuels, en particulier au niveau « micronutriments », il nous propose de rééquilibrer notre quotidien grâce à des conseils nutritionnels précis et circonstanciés. Nous pourrions ainsi chasser de nos vies la fatigue, les infections à répétition ou les troubles digestifs récurrents. Pour cela, 5 questionnaires santé essentiels et des menus types sont proposés afin que chacun puisse faire son bilan et agir en conséquence.

Un livre pour tous et dont les praticiens pourront très certainement recycler de nombreuses infos.

Michel Odoul.



**Les dates et conditions d'inscription aux examens de décembre 2014 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 lundi 15 décembre 2014 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2013. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.**

### 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<sup>ème</sup> cycle. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.*

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 15 décembre 2014 .** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> 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 2013 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 15 décembre 2014 .** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2013. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2013 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, d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat doit 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, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!! L'examen est d'une durée de 2h.*

**La prochaine session a lieu le mardi 16 décembre 2014 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2014. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.**

**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<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur qui se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.

**1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise**

La session a lieu le mardi 16 décembre 2014. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2013 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 2013 de se représenter.

**2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

La prochaine session a lieu le mardi 16 décembre 2014. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2013. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> 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 « adhérents » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

**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 auront lieu

En juin : les 24, 28 (dernière soirée avant l'été).

En septembre : les 18, 22, 27.

En octobre: le 15. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

**Merci de venir avec un drap de bain.**

**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 ont lieu

En juin : le 27. (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre : les 15, 20, 26.

En octobre: les 7, 14. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

## 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!

**Veuillez 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, Carolyn, Catherine, Laure, Valérie.

#### Assistants de stages

Annabelle, Caroline, Céline, Christine, Claire(s), Coralie, Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jocelyne, Laurent, Magali, Marianna, Nathalie, Rodolphe, Sandrine, Stéphane, Yves et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)



| Module                  | 1° CYCLE DE SHIATSU | date                                  | tarif |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------|
| Module 1 Initiation     |                     | 19, 20, 21 septembre 2014             | 395 € |
| Module 2 Tech. Avancées |                     | 5, 6, 7 décembre 2014                 | 395 € |
| Module de Shiatsu Assis |                     | 15, 16 novembre 2014                  | 295 € |
| Module de M.T.C.        |                     | 16, 17, 18 mars + 8, 9, 10 avril 2015 | 825 € |

| Module                            | 2° CYCLE DE SHIATSU | date                                      | tarif  |
|-----------------------------------|---------------------|---|--------|
| Module de Psycho-énergétique      |                     | 6, 7/10 + 10, 11/11 2014 + 21, 22/01 2015 | 1025 € |
| Module de Shiatsu Fondamental     |                     | 7, 8, 9 novembre 2014                     | 525 €  |
| Module d'Anatomie pour le Shiatsu |                     | 25, 26, 27 mai 2015                       | 485 €  |
| Module de Do In                   |                     | 19, 20 janvier 2015                       | 295 €  |
| Module de Physio Pathologies      |                     | 9, 10, 11 septembre 2014                  | 485 €  |
| Module de Diététique Énergétique  |                     | 23, 24 mars 2015                          | 295 €  |

| Module                           | 3° CYCLE DE SHIATSU | date                                 | tarif  |
|----------------------------------|---------------------|--------------------------------------|--------|
| Psychologie Corporelle Appliquée |                     | 1, 2/04 + 17, 18/06 + 15, 16/09 2015 | 1025 € |
| Shiatsu des Techniques Internes  |                     | 12, 13 janvier + 3, 4 février 2015   | 625 €  |
| Anatomie Fondamentale            |                     | 1° semestre 2016                     | 525 €  |
| Psychologie du Praticien         |                     | 30 sept, 1, 2/10 + 4, 5, 6 nov. 2014 | 1200 € |

| Module                           | MODULES DE PROFESSIONNALISATION | date                  | tarif         |
|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------|
| Pratique de Consultation         |                                 | 15, 16 octobre 2014   | 325 €         |
| Etude de cas                     |                                 | 13 octobre 2014       | 145 €         |
| Perfectionnement Sh. Fondamental |                                 | 14 octobre 2014       | 125 €         |
| Perfectionnements 1 / 2          |                                 | 29 / 30 novembre 2014 | 125 € / 125 € |
| Perfectionnement Amma            |                                 | 28 novembre 2014      | 125 €         |
| Perfectionnement M.T.C.          |                                 | 27 novembre 2014      | 145 €         |

| Module                       | 1° CYCLE DE RÉFLEXOLOGIES | date                  | tarif |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------|-------|
| Module 1 Initiation          |                           | 27, 28 septembre 2014 | 295 € |
| Module 2 Pratique Avancée    |                           | 8, 9 décembre 2014    | 325 € |
| Module 3 de Théorie Générale |                           | 20, 21, 22 juin 2014  | 405 € |

| Module                            | 2° CYCLE DE RÉFLEXOLOGIES | date                                  | tarif  |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|--------|
| Module de M.T.C.                  |                           | 16, 17, 18 mars + 8, 9, 10 avril 2015 | 825 €  |
| Anatomie pour les Réflexologies   |                           | 2, 3 décembre 2014                    | 325 €  |
| Module de Techniques et Postures. |                           | 1 décembre 2014                       | 145 €  |
| Réflexologie Plantaire Chinoise.  |                           | 22, 23, 24 mai + 26, 27, 28 juin 2015 | 1025 € |
| Module de Physio Pathologies      |                           | 9, 10, 11 septembre 2014              | 485 €  |

| Module                                | 3° CYCLE DE RÉFLEXOLOGIES | date                                   | tarif  |
|---------------------------------------|---------------------------|--|--------|
| Module de Podo-Réflexologie Appliquée |                           | Deuxième semestre 2015                 | 1025 € |
| Module de Réflexologie Faciale        |                           | 11, 12 déc. 2014 + 14, 15 janvier 2015 | 645 €  |
| Anatomie Haut Niveau pour les R P     |                           | 21, 22 mars 2015                       | 325 €  |

| Module                             | MODULES DE PROFESSIONNALISATION | date             | tarif |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------|-------|
| Supervision                        |                                 | 23 novembre 2014 | 145 € |
| Perfectionnement RP Douce          |                                 | 4 décembre 2014  | 125 € |
| Perfectionnement Podo réflexologie |                                 | 25 novembre 2014 | 125 € |
| Perfectionnement RP Faciale        |                                 | 24 novembre 2014 | 145 € |
| Perfectionnement RP Chinoise       |                                 | 26 novembre 2014 | 125 € |
| Perfectionnement M.T.C.            |                                 | 27 novembre 2014 | 145 € |
| Module de Diététique Énergétique   |                                 | 23, 24 mars 2015 | 295 € |

| Module                           | CYCLE HUILES ESSENTIELLES | date                                  | tarif |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-------|
| Module d'Initiation              |                           | 8, 9 octobre 2014                     | 295 € |
| Module Aroma Pro                 |                           | 6, 7, 8 janvier 2015                  | 485 € |
| Module de M.T.C.                 |                           | 16, 17, 18 mars + 8, 9, 10 avril 2015 | 825 € |
| Module de Phyto-énergétique      |                           | 9, 10, 11 juin 2015                   | 485 € |
| Module d'Olfacto-thérapie        |                           | 3, 4, 5 octobre 2014                  | 455 € |
| Module de Physio-pathologies     |                           | 9, 10, 11 septembre 2014              | 485 € |
| Module de Diététique Énergétique |                           | 23, 24 mars 2015                      | 295 € |

**Tarifs valables jusqu'en juin 2015. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.**