

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

EDITORIAL

Mangez des pommes...

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°53 – PRINTEMPS 2015-
8 € -
le 12 mars 2015.



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

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

Mangez des pommes ! Tout le monde se souvient de ce sketch des Guignols de l'info, basé sur une campagne (c'est le cas de le dire!) présidentielle matinée de visite au Salon de l'agriculture. C'était un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître, où les vaches avaient encore des cornes et n'étaient pas étiquetées aux oreilles comme nous le serons sans doute nous mêmes bientôt.

Bah! Foin (!!!) de nostalgie. Le printemps est là et la vie redémarre. Elle explose partout et la végétation nous en interdit le moindre doute. L'invisible du vivant régénère le visible dégradé par l'âge et l'usage, cet automne du vivant qui incline au bilan et au repos, qui oblige à trouver le beau à l'intérieur, et à ne pouvoir séduire que par le fond et non l'apparence. Se nourrir de cet automne, c'est s'autoriser à renaître. C'est se nourrir de la nostalgie et du manque pour s'exhorter à la reconquête. C'est se servir de la rigidification pour étayer la structure et permettre un meilleur mouvement.

C'est cela « manger des pommes ». C'est se nourrir d'un fruit récolté en automne et qui donne l'énergie du printemps (l'acide). Nous sommes là en présence de tous ces clins d'œil, ces paradoxes apparents que la vie adore. Vous découvrirez dans les articles de David Sayag et de Jean Pélissier, tout ce qu'une simple pomme nous offre. Et que dire de l'aromathèque d'Elske qui éclaire le romarin de cette lumière printemps/automne, où le Métal et le Bois s'épousent dans la même plante.

Il est sans doute question ici aussi de cette complémentarité qui, en énergétique, constitue l'individualité qui s'exprime par « je suis ». Le Prô (Métal) et le Roun (Bois), dépassent l'apparente différence pour constituer la conscience de soi. C'est cette même conscience qui constitue l'immunité, physique et psychique de chacun, immunité dont la définition est on ne peut plus claire: « ce qui permet de faire la différence entre le soi et le non-soi ».

Par conséquent, quand je dis « ma pomme », je sais de qui je parle...

Alors, comment peut-on encore hésiter à manger des pommes? Parce que c'est le fruit du péché originel? Mais justement, c'est le fruit qui nous conduit à la vie! C'est parce qu'il fut goûté que l'humain dut s'incarner. C'est lui qui initia le départ nécessaire à la vie et nous obligea à quitter le paradis pour aller nous confronter au réel. Ce fut du vinaigre qui fut donné à boire au Christ mourant. Etait-ce pour faciliter sa renaissance? Si nous dépassons la lecture culpabilisante, nous découvrons une vastitude (!) symbolique où beaucoup de choses nous sont dites. Mais pour cela, encore faut-il regarder de la pomme, autre chose que les seuls pépins. Ils existent certes et sont sa dimension automnale. Mais dans leur cœur, ils contiennent des lipides, vecteurs de mémoire et sont les germes d'une future pomme. Crise et opportunité ne sont-ils pas le même idéogramme en orient...

La tradition et le langage populaire savaient tout cela et les articles précités en donnent quelques exemples. La pomme et les multiples façons de l'utiliser en font bien plus qu'un aliment. C'est un soin, largement aussi efficace que la plupart des compléments alimentaires. Et ses effets sont étonnamment cohérents avec les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise et sa théorie des Cinq Principes.

Le fruit du péché originel qui oblige à l'incarnation, s'avère être celui qui protège et équilibre « l'incarné ». Il améliore la circulation de la vie en nous, empêche les fixations, les cristallisations intérieures, allège et polit le métal et de ce fait assouplit et tonifie l'être. Il le pousse à renaître de ses bases anciennes et implique que les pépins soient un facteur de renaissance. Une symbolique infinie qui éclaire et incite au renouveau.

Joyeux printemps à tous.

Michel Odoul.

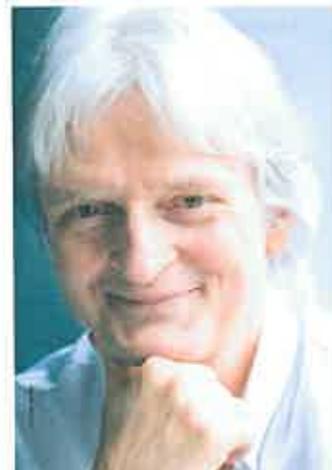


Aux sources du Shiatsu: Le Kampô.

DOSSIER

Un dossier proposé par Michel Odoul.

Le monde du Shiatsu fait partie des approches alternatives. Il est constitué, comme beaucoup de sociétés humaines, de courants, de styles qui font sa vitalité et sa force. C'est une pratique du vivant dont la préoccupation est le rétablissement de la libre circulation des flux vitaux. Mais le Shiatsu est également constitué de « clochers », de croyances voire de dogmes dont certains se manifestent à travers la question des origines mêmes de la pratique. Deux grands courants dominent le paysage du Shiatsu: le courant Namikoshi et le courant « énergétique ». Ce qui les différencie et, pour certains les oppose, c'est l'acceptation ou le refus de la filiation du Shiatsu avec la théorie des méridiens issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



Le courant Namikoshi, qui revendique la paternité du terme Shiatsu, considère que la pratique est uniquement « bio-mécanique » et consiste en un système de pressions/relâchés sur des points et des zones corporelles précises. Fondé par Tokujiro Namikoshi (1905 – 1999), ce courant rejette toute filiation à la M.T.C. et, de fait, toute dimension énergétique.

Le courant « énergétique » est représenté par plusieurs écoles dont celle de Shizuto Masunaga, connu en Occident grâce à ses livres, et Masahiro Nakazono, dont nous enseignons la forme à l'Institut. La filiation avec la M.T.C. est totalement acceptée et la théorie des méridiens participe à la « justification » thérapeutique. Les pressions exercées agissent sur des trajets de méridiens et sur des points d'acupuncture. Les choix d'intervention sont consécutifs à des repérages de déséquilibres énergétiques, décodés selon les principes et les outils de la M.T.C. (visage, posture, zones corporelles, prise de pouls, etc.).

Comme dans la plupart des cas, ce sont des références historiques qui peuvent permettre de trancher la question. Dans le cas du Shiatsu, il faut se pencher sur ce qu'était, dans l'histoire du Pays du Soleil Levant, la pratique médicale originelle. La conclusion est alors simple et évidente. Issu des techniques anciennes de soins, le Shiatsu ne peut absolument pas renier ses origines. Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Du Kampô à la M.T.C.

Origines historiques et modernité.

Un peu d'histoire.

La médecine Kampô ou plus simplement Kampô, est véritablement le système thérapeutique le plus ancien du Japon. Issu des principes fondamentaux de la M.T.C., parvenus au Japon, à travers la Corée, vers le VI^{ème} siècle de notre ère, le Kampô est au départ une médecine complète qui intègre tous les systèmes de soins, à l'identique de la M.T.C. : phytothérapie, acupuncture, moxibustion, massage, diététique, hydrothérapie.

Ainsi, à l'identique de nombreux domaines culturels, le Japon a nourri son système de médecine aux sources de la Chine ancienne. Le terme Kampô est d'ailleurs très significatif à ce sujet puisqu'il est constitué de Kan, qui représente la dynastie Han, et signifie, par extension, « chinois », « d'origine chinoise » et de Po qui signifie « méthode ». Ce qui littéralement peut se traduire comme « méthode chinoise ».

Cette terminologie servira, dès le 16^{ème} siècle, à l'époque Edo, à différencier cette médecine traditionnelle japonaise, du Ranpo, la médecine « occidentale » introduite par les navigateurs hollandais, l'idéogramme Ran, signifiant « hollandais ».

Mais, à l'identique de ce qui s'est passé également pour d'autres champs culturels, le Japon a adapté, épuré et structuré les données de la M.T.C. pour en faire un système thérapeutique propre à ses critères historiques et sociétaux.

Dès l'époque Nara (8^{ème} siècle), le Kampô a été pratiqué par les moines bouddhistes qui lui ont apporté une dimension philosophique et spirituelle indéniable.

漢方

Kan

Po

Chaque femme est une fleur qui a connu l'amour.

Maxime médiévale.

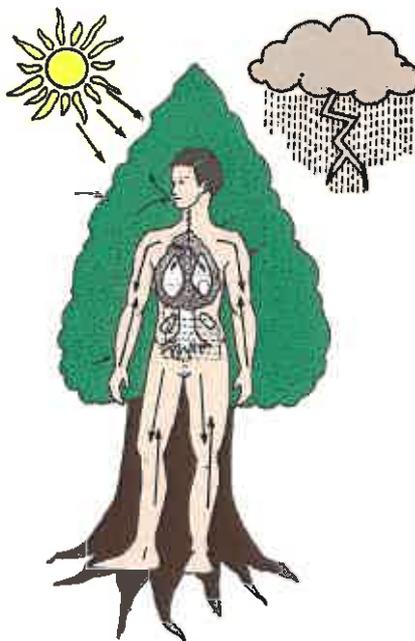
DOSSIER

Aux sources du Shiatsu: Le Kampô. suite ...

Nous aurons l'occasion d'évoquer cela dans un prochain dossier. Vers 808 après JC, l'empereur Kanmu fait réaliser une compilation impressionnante de toutes les connaissances médicales de l'époque, le « Dido Rui Ju Ho ». Cet écrit représente un fond historique majeur et a inspiré ensuite de nombreux médecins ou écoles comme par exemple Yasuyori Tamba qui publia le Ishimpo, « l'essence de médecine et de méthodes thérapeutiques ». Il préserva ainsi des textes anciens, de Chine et du Japon qui sinon auraient été perdus, sachant que certains l'ont effectivement été.

Au cours de l'époque Edo, du 16ème au 18ème siècle, un médecin, Dosan Manase, a profondément marqué l'histoire du Kampô et fondé une école basée sur son style, l'école Goseiha. Ce que Manase a apporté au Kampô est la première réelle tentative de « japonisation » de la M.T.C. tout en intégrant sans équivoque la conceptualisation philosophique chinoise de l'univers et des notions de macrocosme et de microcosme. Le corps humain y est parfaitement intégré à un ensemble plus vaste dont il est une « réplique » parfaite.

De ce fait l'être humain est régi par les mêmes règles que l'univers qui l'entoure et n'est en rien dissociable de celui-ci. Dans cette même logique, Manase a mis en avant les notions de Yin et de Yang et leur équilibre nécessaire, ainsi que le concept des Cinq Principes et des lois interactives qui les régissent. Nous abordons plus précisément cela lors du module consacré à la M.T.C.



Macrocosme / microcosme.

Manase a posé ces références thérapeutiques dans un écrit qui définit son style, le Keitekishu. Il y défend ses idées de simplicité et d'opérativité des soins. Tout en s'éloignant de l'imprégnation bouddhiste pure, il conserva une large dimension philosophique et spiritualiste dans sa conception du soin, insistant notamment sur les notions de « bienveillance envers les malades et de nécessaire vertu des praticiens ».

Son courant eut un succès remarquable au point de générer des critiques de la part de nombreux autres médecins de l'époque, qui prônaient un « retour aux classiques » et fondèrent un courant divergent, le Kohoha. Ce courant défendait un retour aux soins « purs et durs » face au symptôme et proposait principalement une

médecine par le traitement direct par les plantes, et rejetant toute théorie ou philosophie. Un beau clin d'œil de la vie qui illustre l'universalité des grands archétypes, puisqu'il s'agit ici à nouveau de la lutte entre deux visions de la vie qui s'exprime, à l'identique de celle qui opposa Hippocrate et Galien, puis Béchamp et Pasteur en occident.

Le courant Kohoha a été défendu, aux 17ème et 18ème siècle, par de nombreux médecins célèbres et en particulier Todo Yoshimasu. Cependant, ce dernier fit preuve d'une plus grande largeur de vues et d'un plus grand pragmatisme. En effet, pour lui, à partir du moment où un traitement avait démontré son efficacité, quelles que soient ses références, philosophiques ou non, il devait être considéré comme digne d'intérêt. L'autre apport notable de Todo Yoshimasu fut l'instauration dans le Kampô, du recours quasi systématique au « diagnostic abdominal ». Ce recours a grandement influencé le Kampô et en particulier son domaine des massages puis du Shiatsu, avec l'Ampuku, ce shiatsu « du ventre » sur lequel Shinsai Ota a posé, en 1827, un écrit, le Zukaï Ampuku (premier texte faisant clairement référence au Shiatsu).

Ainsi qu'il en est fréquemment dans l'histoire, un troisième courant se constitua, à travers des médecins qui préconisèrent l'union plutôt que l'opposition. Ils constituèrent le courant Sechu-ha, « l'école éclectique », qui intégrait les deux formes Gosei-ha et Kohoha et utilisait les meilleurs soins de chacune.

Aux sources du Shiatsu: Le Kampô. ... suite



Dosan Manase.

Le Kampô constitua à travers ce parcours séculaire, ses meilleures lettres de noblesse, au point d'être la médecine de référence auprès des shoguns et de la cour impériale pendant l'époque Meiji (19ème siècle).

La modernité.

Cependant, la réouverture du Japon vers l'extérieur a permis une entrée en force de la médecine occidentale. Son caractère spectaculaire, sur le plan symptomatique, a conduit à un indéniable déclin de la médecine Kampô, le gouvernement japonais étant même allé jusqu'à remettre en cause les droits des praticiens, dans une loi édictée en 1883.

Malgré cela, nombre d'entre eux ont continué à pratiquer et ont maintenu le Kampô vivant. Le clin d'œil intéressant à signa-

ler est que c'est l'occident, pourtant à l'origine de son déclin, qui va le remettre complètement en selle. Le voyage du Président Nixon en Orient, au début des années 70, a en effet conduit certains médias à s'intéresser aux pratiques médicales locales. Le New York Times a, entre autres, à cette occasion, largement présenté la M.T.C., l'acupuncture et les plantes. Cette mise en lumière inattendue sous les feux de l'actualité eu un effet collatéral non prévu : le Kampô s'est vu totalement reconsidéré et ce en particulier au Japon.

Depuis 1976, le Kampô est intégré au système officiel de soins au Japon et ses traitements sont pris en charge par les assurances sociales. De nombreuses études sur son efficacité, ont été réalisées de par le monde, principalement au Japon et aux Etats-Unis et leurs résultats ont été publiés dans de prestigieuses revues scientifiques comme « The Lancet » par exemple.

Le contenu de la pratique Kampô a évolué et est de nos jours principalement constitué par l'usage des plantes. Environ 180 préparations « Kampô » sont considérées, de nos jours, comme de véritables traitements thérapeutiques. Leurs formules, posologies et prescriptions sont très précisément codifiées et enregistrées auprès des instances médicales.

Un certain nombre de praticiens utilise également l'acupuncture et la moxibustion. En revanche, les techniques de massage, qui faisaient partie intégrante du Kampô, se sont spécifiées très tôt pour devenir des techniques de soins propres comme les massages chinois originels Tui Na et An Mo ou

comme le Shiatsu. A l'identique du Kampô actuel, ces techniques de massage ont leur droit de cité, dans le domaine des soins et font partie des thérapeutiques prises en charge.

Près de 70% des médecins japonais reconnaissent faire appel au Kampô, aujourd'hui au Japon. Il est intéressant de constater que ce chiffre dépasse les 80% lorsqu'il s'agit de médecins accoucheurs ou de sages-femmes. D'ailleurs, Nakazono Sensei, a reçu ses premiers enseignements en Shiatsu de sa mère, qui était sage-femme.

On voit bien ainsi combien le Shiatsu prend ses racines principalement dans le Kampô originel et par conséquent dans les fondamentaux de la M.T.C. Ce qui a permis de constituer, à partir du Kampô, la structure même de la technique Shiatsu, c'est le terreau culturel des Arts Martiaux. Ces pratiques des classes de samourais étaient dures, exigeantes, violentes. C'est de la vie et de la mort dont il s'agissait. De ce fait, les entraînements conduisaient les pratiquants à toujours flirter avec la mort, provoquant parfois des blessures, des accidents graves ou des syncopes par étouffement ou par choc. Les pratiquants et les enseignants avaient élaboré, à l'aune de l'expérience de leur pratique et sans doute de celle, évidente, des points d'acupuncture, une connaissance remarquable de points, les Ku-Atsu, à la fois destructeurs puisqu'ils pouvaient être destinés à tuer, et à la fois thérapeutiques, puisqu'ils pouvaient être destinés à ranimer un combattant évanoui ou à rétablir une articulation blessée. Tout comme nombre de techniques martiales, les Kuatsu étaient un enseignement secret. Ils étaient uniquement transmis de maître à

Aux sources du Shiatsu: Le Kampô. ... suite ... et fin.

élève, à la condition sine qua non que ce dernier soit d'un certain niveau technique et soit considéré comme digne de recevoir l'enseignement.

Ce lien entre les Arts Martiaux et la pratique de « points qui soignent », et par conséquent du Shiatsu, s'est entretenu à travers les siècles. D'ailleurs, au XXème siècle, ce sont précisément des maîtres d'Arts Martiaux, en particulier de Judo et d'Aïkido qui apportèrent puis transmirent la technique à travers le monde. Et ce fut en particulier le cas pour cette terre d'accueil que fut la France pour eux.

Ainsi que nous venons de l'évoquer, le Kampô trouve ses origines dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.). Cette science millénaire du soin est parvenue jusque dans l'île du Soleil Levant, par la Corée dont les nombreux marchands commerçaient avec le Japon et la Chine à la fois. Cette médecine, extrêmement complète et complexe est bien loin de se résumer à l'acupuncture que tout un chacun connaît. Riche de nombreuses disciplines comme la pharmacopée, l'acupuncture, la moxibustion, l'organothérapie, l'hydrothérapie, les massages Tui Na et An Mo, la M.T.C. se préoccupait également d'astrologie (à ne pas confondre avec l'horoscopie), de géomancie, d'architecture (le Feng Shui), etc. Une science qui se voulait « complète » et à travers laquelle transparait une des grandes différences existant entre la pensée occidentale et la pensée orientale, dont l'essence imprègne le geste Shiatsu.

En Occident on dissèque, on sépare, on segmente. On étudie les éléments en tant que tels,

on les observe et on les comprend pour ce que l'on peut en percevoir, en les détaillant parfois à l'extrême. On étudie la manifestation, pour elle-même, on se préoccupe du visible. Lorsqu'un genou fait mal, on s'occupe du genou que l'on traite afin de faire disparaître la manifestation douloureuse.

En Orient, chaque élément est considéré comme appartenant à un ensemble dont il est partie prenante et indissociable. Cette vision globale cherche par conséquent en permanence à replacer chaque manifestation dans le contexte dans lequel elle se manifeste. Lorsqu'un genou fait mal, on s'occupe de l'ensemble de la structure musculo-squelettique, car la manifestation douloureuse est considérée comme étant le signe d'un dysfonctionnement mécanique ou postural qui peut trouver sa source tout à fait en dehors du genou lui-même. On regarde la hanche, la colonne vertébrale et cervicale, le port de tête de la personne et l'état d'usure de ses semelles. Le traitement peut par conséquent s'appliquer tout à fait ailleurs que sur le genou et concerner la hanche, le bassin voire les cervicales ou la cheville. Il peut aussi ne pas s'arrêter à la seule dimension physique et prendre en compte des chocs émotionnels ou des postures réflexes. Nous savons combien cette idée doit habiter le geste Shiatsu qui est bien plus qu'une simple pression des doigts.

Les orientaux ont une parabole pour illustrer cette différence de pensée. Ils nous disent que nous sommes comme des tortues qui avancent sur une table. Cette tortue rencontre un verre. Elle le voit de près, le détaille et le connaît précisément. Puis elle

continue d'avancer et rencontre une assiette. Elle la voit de près également et la détaille. Elle continue sa progression sur la table et découvre des couverts. Elle les voit également de près, les connaît dans leurs moindres détails. Et ainsi de suite, elle rencontre une serviette, du pain, etc. Mais à aucun moment elle ne perçoit que tous ces objets sont présents parce qu'une table a été dressée pour un repas à venir.

Les orientaux quant à eux considèrent qu'ils sont comme des oiseaux qui survolent cette même table. Ils sont moins en capacité de détailler chacun des éléments qui s'y trouvent. Leur vision est moins précise pour chaque objet qu'ils connaissent moins dans sa forme. En revanche, ils les connaissent et les distinguent mieux dans leur propos, dans leur but. Ils voient et comprennent qu'une table a été mise pour un repas.

Du fait de tout ce qui précède émerge une certitude: le Shiatsu plonge ses racines dans la M.T.C. Ce sont les racines conceptuelles qui lui donnent sa rationalité et permettent de comprendre son efficacité. Si l'on accepte cette évidence, les bases référentielles du Shiatsu deviennent limpides et apportent au geste technique, une plénitude d'intention et une globalité qui le rend particulièrement riche et pertinent, dans les époques de morcellement qui sont les nôtres.

Michel Odoul.

** pour en savoir plus: « Shiatsu Fondamental tome 2 »*



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 la pomme, un alicament naturel pour un printemps radieux. Voyons plutôt.



La pomme, Ping Guo 蘋果.

par Jean Pélissier.

La Pomme, un des fruits les plus connus au monde, s'appelle Ping Guo, 蘋果 en Chinois. C'est le fruit du pommier, ou plutôt un « faux fruit », au même titre que la poire, car elle ne se développe pas directement par le pistil de la fleur. En réalité le fruit du pommier est uniquement la partie centrale contenant les pépins.

Elle fait partie de la famille des Rosacées, « *Malus domestica* ». Le nom de « pomme » vient du Gallo-Romain « poma » qui a donné « pomum » en latin. L'autre nom latin de la pomme est « *malum* ». Nom peut-être à l'origine de la forte charge symbolique portée par ce fruit.

Le pommier sauvage donne des fruits immangeables, du fait de leur amertume et de leur âpreté. Cependant, ils font la joie des sangliers et des cochons. Les pommiers dits « domestiques » sont issus d'Asie centrale et occidentale. Ils poussent principalement dans les climats tempérés, ce qui en fait déjà un fruit du « juste milieu ». Il existe plus de 7500 variétés !

On a souvent assimilé la pomme à l'image du pentagramme, symbole de la déesse mère et de Vénus. La fleur du pommier contient cinq pétales et son fruit loge ses pépins dans une structure à cinq branches.



Que dit la médecine chinoise ?

La pomme a une saveur Douce-Acide et une nature Fraîche. Rappelons-nous qu'un aliment de

goût sucré, bien qu'il soit catégorisé comme Yang, exerce toujours également une action de tonification sur le Yin et que les aliments de nature fraîche ont tendance à neutraliser les toxines de la « chaleur » et de « refroidir le sang ».

Les méridiens et organes destinataires sont ceux de :

- la Rate,
- l'Estomac,
- le Poumon.

Ses actions en médecine chinoise sont de :

- Générer les liquides organiques.
- « Lubrifier le Poumon ».
- Disperser la chaleur caniculaire.
- Ouvrir l'estomac.
- Réguler la Rate-pancréas.
- Atténuer les méfaits de l'alcool.
- Arrêter les diarrhées.

La pomme est un des rares fruits capables d'agir aussi bien sur des diarrhées chroniques, que de traiter la constipation. En effet, très souvent un épuisement de l'énergie de la Rate peut générer des selles molles pluriquotidiennes. Les causes de cet épuisement sont multiples. On pourrait citer ainsi l'excès de travail intellectuel, l'excès de sport, une alimentation inappropriée, une prise de cannabis excessive, etc.

La pomme est un très bon « reconstituant » de la Rate, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. Il vaut mieux dans ce cas consommer des pommes cuites ou séchées (prendre ainsi 15gr de pommes séchées que l'on doit mastiquer très longtemps). On peut aussi faire bouillir une pomme avec la peau, comme une décoction, puis en boire le jus et manger la chair.

En cas de constipation due à une sécheresse des liquides organi-

ques, très souvent accompagnée de ballonnements intestinaux, la pomme sera excellente à consommer en tant que tonique de l'énergie de la Rate. Il faudra alors préférer les pommes crues à raison de deux par jour ou alors sous forme de jus naturel.

La pomme est excellente en cas de toux ou de gorge sèche, surtout quand il y a présence de soif. En cas de toux sèches chroniques, il conviendra de consommer 250gr de pommes par jour, en choisissant les plus douces et ce pendant une semaine.

Dans les familles chinoises, on dit que la pomme a une action sur le Shen, le mental. En consommant une pomme avant de se coucher, ou deux pommes par jour, cela apaise l'esprit et agit sur les problèmes d'insomnie.

De même, il est très important de consommer régulièrement des pommes dans les périodes de convalescence ou quand le corps a été affaibli, après une grippe par exemple. Elles permettent entre autres de retrouver l'appétit et de reconstituer l'énergie.

Dans certaines régions de Chine, il existe ce que l'on appelle « le jour de la pomme ». Une fois par semaine, il est de coutume de ne consommer que des pommes, crues ou cuites. Cela aide non seulement à tonifier la Rate, et par là cela aide à l'élimination du Tan, des graisses. Mais cela permet aussi de « laver » la vésicule biliaire.

En effet, la pomme a comme propriété de dilater les voies biliaires et de lutter contre les stagnations du Qi du Foie. À ce titre, elle a des effets excellents contre les maux de tête. Une recette parmi d'autres : « prendre une pomme avec la peau, accompagnée d'une pincée de sel, en guise de petit déjeuner. Ne

consommer ensuite qu'un peu de thé noir (Pu Her) chinois ».

Depuis des temps très reculés, la pomme avec un peu de miel a toujours été un excellent remède pour prévenir et lutter contre les troubles cardiaques. En occident, on dira qu'elle contient beaucoup de potassium.

Que disent les recherches actuelles ?

La pomme contient beaucoup d'antioxydants, comme la quercétine, la cathéchine etc.. Il faut savoir que ces antioxydants sont deux à six fois plus concentrés dans la pelure de pomme. De même la peau contient plus de flavonoïdes que la chair. Les flavonoïdes sont des pigments responsables de la coloration des fleurs et des fruits. Les études épidémiologiques suggèrent un effet protecteur des pommes contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers.

Elle contient de l'acide malique qui a comme propriété de dissoudre les stagnations de bile dans le foie. D'autre part, cet acide neutralise l'acide urique permettant d'avoir une action très intéressante sur les problèmes de goutte, d'arthrites ou certains rhumatismes.

Confirmant ce que dit la tradition, à savoir que la pomme « humidifie le Poumon », deux à trois pommes par semaines peuvent permettre de venir à bout de crises d'asthmes récurrents et de toux sèches chroniques.

Une action non négligeable est à également à noter : quand on « croque » une pomme, cela favorise un massage des gencives qui permet de prévenir les problèmes de gingivite ou de parodontite.

Les très nombreux antioxydants qu'elle contient, ainsi que sa capacité à régénérer les tissus, font de la pomme un excellent produit cosmétique. Deux recettes très simples à réaliser :

✓ « On mixe deux pommes, on applique le tout sur le visage et on laisse

poser 20 minutes. On rince soigneusement à l'eau froide avant d'appliquer sa crème de jour habituelle ».

✓ « Il nous faut : une pomme, un verre de lait, une cuillère à soupe de farine, une cuillère à soupe d'huile d'amande douce. On lave la pomme, on lui ôte son cœur et on la coupe en morceaux. On la fait cuire dans du lait. On la réduit en purée, on ajoute la farine et l'huile d'amande douce et on mélange le tout jusqu'à



obtenir une pâte homogène. On applique la préparation sur le visage. On laisse poser 20 minutes puis on rince ».

Mode d'utilisation

La pomme peut se consommer crue, en jus, en compote, cuite, séchée, en décoction. Le jus fermenté de pomme va donner le cidre. Le distillat de cidre nous donnera le « petit verre de calva » ! Quant au vinaigre, lisez l'article de David Sayag.

Les fruits doivent être bien fermes, sans traces de pourritures. Si on désire les consommer avec la peau, il convient de prendre des pommes issues de l'agriculture biologique. Effectivement, elles n'auront pas la brillance et la rougeur luisante de la pomme empoisonnée de Blanche Neige, mais elles n'en seront que meilleures.

Il faut savoir que le jus de pomme fraîchement pressé contient plus de composés phénoliques qui sont très efficaces pour prévenir entre autres, le cancer du côlon et lutter contre les dommages du « stress oxydatif ». Si on doit agir sur les liquides organiques en cas de « feu interne » lié à un excès d'alcool, à une insolation entraînant entre autres de la constipation, il

faut consommer la pomme crue, ou en jus biologique.

D'une manière générale, il conviendra de choisir les pommes les moins acides possible. Je vous renvoie à mon cours de diététique, vous expliquant de long en large les dangers d'une hyperacidité excessive sur l'organisme.

Une infusion à base de pelures de pomme préparées en infusion avec un filet de jus de citron et du miel (idéal s'il est à la fleur de pomme) est calmante et antistress.

Enfin, préparez vous-même des tranches de pommes séchées, même sans déshydratateur. Vous enlevez le cœur, coupez en lamelles votre pomme et enfourmez le tout à 50° pendant 6-8h.

Contre-indications

Attention de ne pas faire une trop grande consommation de pommes. N'oubliez pas qu'il existe d'autres fruits ! Cela risquerait de générer des stagnations d'énergie, entraînant par là même douleurs et distensions abdominales. De même ne consommez pas trop de pommes en cas de diabète. Prenez garde aux fruits abîmés qui peuvent contenir un champignon, la paruline, qui est s'avère neurotoxique s'il est pris en forte dose.

Il convient que les enfants souffrant très facilement du « ventre » ne fassent pas de ce fruit, leur aliment de prédilection.

Conclusion

La pomme a été depuis des temps immémoriaux, d'un engouement hors du commun, tant au niveau de sa valeur nutritive, de ses vertus médicinales, que de sa charge symbolique.

Cependant, il convient de mettre en application les « neuf règles de diététique en médecine chinoise ». Par exemple, celle de ne pas consommer de fruits après un repas, ou l'application de la règle des trois heures, dite « anti grignotage ».

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-contre.

www.jeanpelissier.com



La pomme s'est imposée dans la ligne éditoriale de cette Lettre de mars 2015. Elle est fruit et se mange crue ou cuite. Mais elle est aussi alcool lorsqu'elle fermente ou qu'on la distille, et qui n'a pas apprécié un jour un bon verre de cidre. Elle peut enfin être vinaigre. Ce vinaigre est bien connu et apprécié de tous dans son usage domestique culinaire. Cependant le vinaigre de cidre est beaucoup plus que cela et depuis longtemps ses vertus thérapeutiques font merveille. Découvrez, ou redécouvrez-les grâce à l'article de David Sayag, proposé dans la continuité de celui de Jean Pélissier.

Lisez plutôt.

Le vinaigre de cidre.

Un vieil adage paysan dit « qui mange une pomme chaque matin éloigne les médecins ». La pomme fait partie des fruits les plus appréciés des français et ils ont bien raison. La pomme contient de nombreux éléments nutritifs, minéraux et vitamines essentiels à la santé. La pomme se consomme de différente manière, crue, cuite, en jus, fermentée (cidre) et en vinaigre. Elle a une capacité de conservation étonnante.

Parmi les scientifiques ayant travaillé sur le sujet, le Dr Jarvis, médecin américain du Vermont a joué un rôle déterminant dans le rôle du vinaigre de cidre sur la santé. Son ouvrage « Ces vieux remèdes qui guérissent » de la fin des années 50, reprend les conclusions de son étude.

Le Dr Jarvis étudiait l'alimentation et la santé des bovins car il pouvait en voir la manifestation rapide sur la production laitière. La tendance naturelle des vaches à manger des pommes fermentées a attiré son attention sur un remède déjà connu empiriquement à l'époque : le vinaigre de cidre. L'apport conséquent du vinaigre sur des vaches malades lui

a permis de mettre en évidence sa portée thérapeutique. Les animaux étaient plus en forme, les vaches mettaient bas avec plus de facilité, elles récupéraient rapidement et étaient plus faciles à saigner. Les artères étant plus souples et le sang plus fluide, le lien entre système cardio-vasculaire et vinaigre de cidre fut vite établi.

Nous ne sommes pas des bovins (n.d.l.r: quoique que...) mais le vinaigre de cidre est reconnu par nos apothicaires depuis le 18ème siècle. Que trouvons nous de si particulier dans ce breuvage souvent présent dans nos placards à côté de l'huile d'olive?... des acides essentiels, des minéraux et oligo-éléments (Calcium, Silicium, Sodium, Fluor, Potassium, Magnésium, Phosphore, soufre, Bore), des vitamines (A,B1,B2,B3,C),

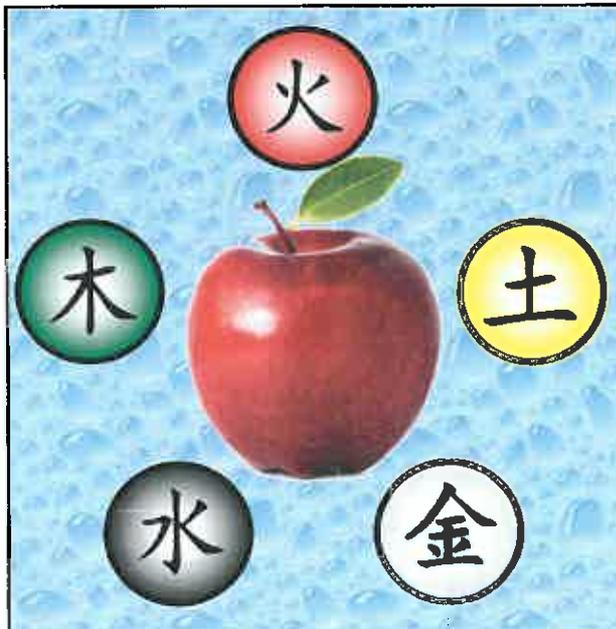
des enzymes... Au total, prêt d'une trentaine d'éléments nutritifs.



La particularité du vinaigre de cidre est sa grande concentration en Potassium (1g par litre). Le potassium est à nos tissus mous ce que le calcium est à nos os. Il joue un rôle-clé dans le liquide intracellulaire et pour le maintien de l'équilibre acido-basique. Ce potassium joue également un rôle majeur sur la contraction musculaire, notamment cardiaque, l'état général et la digestion.

L'autre particularité du vinaigre de cidre est la présence de pectine qui a un effet chélateur (s'agglomère aux métaux lourds, permettant ainsi de les éliminer) comme la spiruline. La pectine joue également un rôle sur le cholestérol sanguin et le cœur. Les dernières études ont également montré le rôle de la pomme sur le système respiratoire et son influence sur l'asthme et l'évacuation des mucosités.

Le vinaigre à également une action "anti calcaire". Cette fonction dissolvante agit au niveau articulaire et urinaire, elle élimine les agrés-



gats de cristaux d'urée et les calculs. Le vinaigre ne nettoie pas que le calcaire de la tuyauterie de la maison !!

En définitive, le vinaigre de cidre agit sur les cinq principes organiques décrits par l'orient:

✓ La TERRE: Il soutient l'estomac par ses enzymes acides efficaces dans la sphère stomacale mais qui deviennent inoffensifs après avoir pénétré dans l'intestin.



✓ Le METAL: Il soutient le Poumon par ses fonctions astringentes, bronchodilatatrices et mucolytique. Il soutient le gros intestin en favorisant l'équilibre bactérien et en limitant les phénomènes de fermentation intestinaux. Il est efficace contre la constipation.



✓ Le BOIS: Il soutient le système musculaire (BOIS) et nettoie les tendons



✓ L'EAU: Il draine le système artériel et le système urinaire.



✓ Le FEU: Il nettoie les artères et les veines, fluidifie le sang et soutient les fonctions du cœur.

Enfin, il soutient l'équilibre acido-basique régi par le système Foie/Vésicule biliaire, Rate-Pancréas/Estomac et Rein/Vessie

Dans l'ensemble le vinaigre de cidre est un tonifiant général et un "nettoyant de l'organisme". Il s'attaque à ce que la médecine chinoise appelle le Tan, c'est à dire les mucosités et les toxines stagnantes. Je remercie pleinement un de mes patients, professeur de Yoga, qui m'a fait découvrir les vertus de ce remède naturel qu'il considère être son "petit secret de souplesse". Je l'ai conseillé à de nombreuses reprises à mes patients, j'ai toujours eu un retour positif.

Les applications sont nombreuses, en absorption directe, en application sur la peau, sur les cheveux, en cas de toux ou de refroidissement, pour les troubles circulatoires.

Le vinaigre de cidre n'est pas un produit miracle mais c'est un apport complémentaire incontournable en naturopathie et en hygiène alimentaire

La cure du Dr Jarvis.

La cure classique du docteur Jarvis est extrêmement simple:

2 cuillères de vinaigre de cidre dans un verre d'eau accompagnées éventuellement d'une cuillère de miel avant chaque repas pendant 4 semaines.

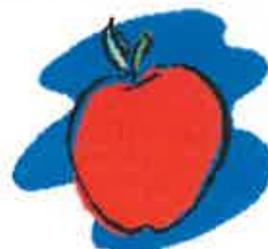
Attention le vinaigre n'étant pas neutre il convient de l'éviter ou d'adapter la cure à tout patient sous traitement anticoagulant ou traitement cardiaque. Un avis médical s'impose. Il faudra également éviter l'apport du miel chez les patients diabétiques ou dont le système Rate-Pancréas est fragile.

Le vinaigre doit évidemment être issu d'une agriculture biologique et non pasteurisé. Il doit être suffisamment dilué pour soutenir la fonction acide de l'estomac et non l'agresser. L'apport de miel complète habilement les minéraux présents dans le vinaigre de cidre.

Il ne vous reste plus qu'à essayer la cure et à la conseiller si elle vous a été profitable. En souhaitant qu'elle vous aide à croquer la vie à pleine dent !

Bon nettoyage, bon vinaigre et excellente pratique

David Sayag.



Rosmarinus officinalis, la plante aromatique robuste pour des réponses adaptées en temps de crise...

Pour accompagner l'air du printemps, je vous invite à découvrir ou à redécouvrir un élixir très célèbre en France, qui fut au Moyen Age, la gloire de Montpellier. Il s'agit de l'huile essentielle de romarin, réputée pour rendre à celui ou à celle qui l'utilise jeunesse, vitalité et beauté. La reine Isabelle de Hongrie aurait reçu à l'âge de 72 ans un distillat de romarin qui soignât miraculeusement son rhumatisme et toutes ses infirmités et lui rendît sa beauté...

Le romarin est une herbe aromatique qui a la forme d'un arbre compact et puissant, tout en gardant la taille d'un buisson. Il a un aspect « ramassé », dense et vigoureux. Ce petit arbrisseau persistant et coriace a des feuilles linéaires vert sombre dont le revers est argenté. Les feuilles en forme d'aiguille à la pointe arrondie, sont fortement aromatiques. Ses petites fleurs bleutées s'expriment généreusement en bouquets axillaires. En Méditerranée, la floraison dure presque toute l'année, de septembre à mai.

Le nom de cette plante dévoile une Signature intéressante : rosmarinus, vient du latin, « rosée de la mer ». Bien souvent le tronc principal de l'arbuste se penche vers l'avant comme pour rappeler le mouvement des marées. En pleine floraison, l'arbrisseau ressemble effectivement à une vague sortant puissamment de la mer profonde, coiffée de son écume au moment où elle se jette sur la plage avant d'être réintégrée au grand océan et, infiniment, de répéter ce cycle qui rythme la Vie.

Depuis l'Antiquité, le ro-

marin est réputé pour ses vertus fortifiantes. Sur le plan de la phyto-énergétique, c'est une plante qui reflète parfaitement l'axe Métal-Bois, notamment dans le double aspect de ses feuilles (couleur « Bois » au dessus et couleur « Métal » au dessous), mais également dans sa composition biochimique: ses huiles essentielles contiennent toujours un pourcentage important de monoterpènes dynamisant le principe énergétique « Métal » et de cétones qui dynamisent le principe énergétique du « Bois ». On comprend alors le puissant effet de cette plante sur l'axe de l'immunité et donc de l'individualité.

Dans l'article publié dans



Le Romarin.

le N°51 de La Lettre (septembre 2014), au sujet du « chémotype », j'ai déjà évoqué les trois huiles essentielles de Rosmarinus officinalis, aux propriétés thérapeutiques spécifiques, que l'on obtient aujourd'hui couramment dans le commerce : HE Romarin CT cinéole, HE Romarin CT camphre et HE

romarin
CT ver-



bénone. Je ne reviendrai pas ici sur les exemples d'usage spécifique que j'ai proposé pour chacune des huiles essentielles.

Cette fois-ci, je souhaite apporter une précision quant à l'usage de ces trois huiles essentielles en les mettant en lien avec ce que Michel appelle le « triangle de l'Horizontalité » dans son cours de psycho-énergétique. Le romarin nous fournit effectivement trois outils majeurs pour accompagner le travail du praticien dans le climat économique tendu dans lequel nous nous trouvons actuellement. Dans ce contexte social particulier, le praticien peut facilement être amené à rencontrer en consultation des personnes qui traversent une situation difficile sur le plan professionnel.

Chaque personne réagit avec sa propre sensibilité et sa propre individualité à une situation donnée. Et c'est là où intervient clairement l'utilité de la grille de lecture proposée par la psycho-énergétique. Le « triangle de l'Horizontalité » repose sur trois des 5 principes énergétiques : celui de la Terre (l'individu « ingère » l'expérience, la rencontre dans sa vie), celui du Bois (l'individu ressent cet événement de manière particulière) et celui du Métal (l'individu réagit à cette expérience).



HE Romarin camphre.

HE Romarin camphre est un décontractant musculaire remarquable. Par son action, cette huile essentielle facilite la mise en mouvement et libère l'individu de toute rigidité. C'est le choix idéal lors d'un vécu de remise en cause personnelle, où la dimension que la crise professionnelle impacte chez l'individu est celle de la confiance en ses capacités. C'est l'huile essentielle qui équilibre le principe du Bois dans ce triangle énergétique particulier. L'application de deux gouttes HE Rosmarinus officinalis CT camphre peut se faire directement sur le sternum, matin et soir, pendant une semaine pour aider la personne à désamorcer la souffrance émotionnelle dans laquelle elle est plongée par cette expérience mal interprétée afin d'éclaircir son ressenti et de pouvoir faire face autrement à cette expérience pour s'en sortir.

Attention ! Cette huile essentielle (HE Romarin camphre) est formellement contre-indiquée chez la personne épileptique ! Les femmes enceintes et allaitantes s'abstiendront également. En cas d'hypertension artérielle, la prudence s'impose.



HE Romarin cinéole

HE Romarin cinéole est un excellent expectorant. C'est l'huile essentielle idéale si le principe énergétique qui est fragilisé chez l'individu par le vécu douloureux est celui du Métal.

Dans ce cas, la personne se sent agressée, elle est mise en danger par la violence de l'expérience. La zone d'application préférentielle dans ce type de déséquilibre sera le premier point du méridien du Poumon, de part et d'autre du thorax, juste sous les clavicules. Vous pouvez conseiller une application de deux gouttes de cette HE da chaque côté, matin et soir, pendant une semaine, qui peut être répétée, si besoin.

A ce dosage, il n'y a pas de contre-indication pour cette huile essentielle. La prudence s'impose toutefois chez le sujet asthmatique en temps de crise, à cause de la présence de la molécule fortement expectorante, le 1.8 cinéole.



HE Romarin verbénone

HE Romarin verbénone a une forte activité équilibrante sur le système hormonal. Si la personne traverse l'expérience en la ressassant ou si l'événement lui rappelle d'autres événements similaires et qu'elle a l'impression d'être prise dans un engrenage qui se répète et n'y voit aucun issue, le choix irait plutôt vers ce troisième chémotype de romarin. La zone d'application idéale sera le plexus solaire. L'application d'une goutte HE Romarin verbénone peut se faire 3 fois par jour pendant une semaine, et peut être répétée au besoin en limitant la durée d'application à trois jours consécutifs.

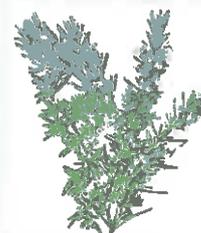
Attention ! HE Rosmarinus CT verbénone est contre-indiquée chez la personne épileptique, les femmes enceintes ou allaitantes, ainsi que chez les personnes souffrant d'un cancer hormono-dépendant.



Le romarin est une des plantes les plus importantes dans l'histoire olfactive française. C'est bien la plante de l'individualité et donc de l'axe de l'horizontalité, mais elle permet également de transcender cet ancrage dans la densité pour élever l'esprit.

Le fait que la distillation du romarin se fasse en pleine floraison lui apporte sa dimension « feu » si nécessaire pour nourrir l'être du Sens d'une expérience, pour l'enrichir d'une compréhension subjective permettant de choisir ce qu'il en retiendrait comme référence de fond – ce qui permet de l'ancrer dans le principe de l'Eau. La plante elle-même reflète l'intériorisation et la référence. Peut-être est-ce pour cela qu'elle est associée à la mémoire de l'absent... Rosmarinus officinalis, in mémoriam...

Elske Miles.



Shiatsu Fondamental. Tome 2**La théorie. Du Kampô à la M.T.C., de l'énergétique à la Psycho-énergétique.**

par Michel Odoul. Ed. Albin Michel

Prix: 39,90 €.

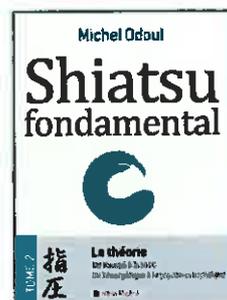
Après un premier tome consacré à la technique, voici le deuxième volet du triptyque consacré par Michel au Shiatsu. Dans l'objectif de poser un ouvrage fondateur, il présente dans ce deuxième tome, les fondements théoriques de cette médecine douce qu'il enseigne. Du Kampô à la M.T.C., c'est le premier écrit à présenter aussi clairement les origines conceptuelles du Shiatsu. Celui-ci y trouve ainsi, sans aucune ambiguïté ni contestation possible, ses racines énergétiques et la rationalité évidente de son action.

Ce tome étend enfin le champ théorique de la pratique, jusqu'à ce territoire si souvent ignoré des liens indéniables existant entre le corps et l'esprit. Il éclaire le pourquoi de l'évidence psycho-énergétique et l'importance de la question du sens dans la relation thérapeutique.

Un ouvrage d'une très grande qualité technique et visuelle (quadrichromie, photos, maquette, etc.), pour lequel l'auteur et Albin Michel ont tenu, comme pour le tome 1, à ce qu'il soit imprimé en France. Un livre à offrir et à s'offrir, à lire, pour tous ceux que la pensée orientale intéresse, même s'ils ne sont pas praticiens ou élèves, car son écriture le rend accessible à tous. Un livre à consulter et à garder dans son cabinet de consultation pour tous les élèves et les praticiens, comme une véritable Bible du Shiatsu et des médecines énergétiques.

Nelly Odoul.

PS: Le troisième tome, à paraître en septembre, sera celui de la philosophie sacrée du Shiatsu et des techniques précieuses qui font l'âme du geste.

**Vivre sans pourquoi, itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée.**

par Alexandre Jollien.

Ed. du Seuil.

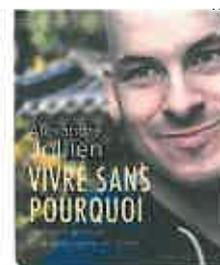
Prix: 17,50€.

Un livre peut-il vous gifler? La réponse est OUI! Et quelle gifle! Celle d'un texte écrit par un philosophe, handicapé physique ayant vécu pendant 17 ans dans un institut spécialisé, avant de devenir philosophe grâce à un premier maître qui sut déceler en lui ce potentiel qui était latent. La leçon aurait pu s'arrêter là, avec le recul et la distance que l'auteur a su montrer et démontrer face à son corps, au regard des autres et à la propre perception qu'il en avait. Elle aurait pu s'arrêter à la brillance du raisonnement et des arguments intellectuels qui étaient les siens, à l'indéracinable confiance qu'il exprimait vers une vie dont beaucoup se seraient plaint.

Mais non content d'être philosophe, Alexandre Jollien est « spirituel », c'est-à-dire qu'il place le vivant bien au-delà de la simple existence manifestée. C'est ce qui lui fait placer la valeur de l'être dans une altérité juste et aimante. Il nomme ainsi la clé dès le début de son livre lorsque le Guide qui il est allé retrouver en Corée lui répond: « Alexandre, parler vous fatigue. Gardez le silence. Ne le brisez que si c'est vital ». L'auteur comprend alors que la consolation véritable doit naître du dedans.

Un livre essentiel.

Michel Odoul.

**KERSTEN, médecin d'Himmler.**

par Patrice Perna et Fabien Bedouel.

Ed. Glénat.

Prix: 13,90.

Que vient faire un tel livre dans les choix de la Lettre? Ce n'est certes pas la page noire de l'histoire de l'humanité qui lui sert de décor qui le justifie. Cette bande dessinée, de très belle facture, nous raconte l'histoire d'un médecin finlandais dont la renommée des massages thérapeutiques attira l'attention d'Himmler. Or ce bourreau SS souffrait le martyr du fait de tensions dorsales insupportables. Il se fit présenter le Dr Kersten, qui après bien des réflexions et des interrogations accepta de soigner cet homme. Ce qui est marquant dans l'histoire de Kersten, c'est qu'il accepta le rôle, en refusant d'être payé en argent, mais en vie humaine. Il sauva ainsi de nombreux juifs et réussit même à éviter la déportation totale du peuple hollandais, qui avait été pourtant planifiée et préparée par Hitler.

Voilà un éclairage particulièrement cru et brutal de ces questions posées lors du module de Psychologie du Praticien: pourquoi est-ce que je fais ce métier? Dois-je juger un patient? Dois-je accepter tous les patients? Quel est la finalité de mon soin? La réponse appartient à chacun.

La deuxième raison de la présence de ce livre dans notre rubrique, c'est que le Dr Kersten pratiquait le massage thérapeutique tibétain et avait réussi à convaincre Himmler que son corps ne faisait que traduire, par ces douleurs insupportables, ses actes justement insupportables ...

Michel Odoul.



- EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

Les 20 janvier, 10 février et 9 mars 2015, Michel a de nouveau été invité à RMC, par Brigitte Lahaie pour son émission « Lahaie, l'amour et vous ». De plus, Brigitte Lahaie sous l'égide de RMC organise le 23 mars 2015 à 21h une rencontre au Théâtre du Gymnase Marie Bell autour du thème : « L'intelligence émotionnelle » :



Michel est un des invités de cette soirée.

Santé Magazine: Ce mensuel consacre dans sa rubrique antistress de mars 2015, deux pages intitulées « le cours de Michel Odoul » : 6 exercices de shiatsu pour préserver ses articulations sont présentés à l'appui du texte et de photos issues du 1^{er} tome de Shiatsu Fondamental.



Dragon : Ce magazine bimensuel de janvier-février 2015 consacré à la culture et aux arts martiaux d'Asie, présente le dossier « le shiatsu : la santé au bout des doigts ». Dans ce cadre, Michel a été interviewé et des photos issues du livre Shiatsu Fondamental Tome 1 illustrent ses propos.



L'Institut et la qualité de ses praticiens référencés sont cités en référence.

Plantes et Bien Etre : Ce magazine mensuel de janvier 2015 présente un article de deux pages intitulé : « Rencontre avec Michel Odoul, Acupuncture : quand les huiles essentielles remplacent les aiguilles ». Le livre « la phyto énergétique » est cité en référence.



Citons également les journaux ayant présenté le livre « Shiatsu Fondamental Tome 1 Les techniques » de Michel Odoul et le livre « Le guide des réflexologies » de Elske Miles :

Psychologies magazine : Ce mensuel présente dans son numéro de janvier 2015 le livre Shiatsu Fondamental Tome 1, les techniques.

Néo Santé de décembre 2014 présente dans son numéro de janvier 2015 le livre Shiatsu Fondamental Tome 1, les techniques.

Mieux pour Moi : Ce trimestriel de janvier-mars 2015 présente le Guide des Réflexologies.

Néo Santé de février 2015 présente le Guide des Réflexologies.

Etc..... Nous ne pouvons pas citer l'ensemble des blogs, sites, etc... qui présentent ces livres.



Le 18 février 2015, la toute nouvelle chaîne normande a proposé un sujet sur les médecines douces. Quatre praticiens ont été invités pour faire découvrir leur pratique. Ainsi, un ostéopathe, une naturopathe, une sophrologue et une praticienne shiatsu/reflexologue (Laure O'Quin) ont ainsi pu, en quelques minutes, parler de leur métier.



Laure a pu ainsi faire découvrir le shiatsu (même à l'ostéopathe !) en tant que pratique corporelle permettant la détente et le relâchement des muscles et l'assouplissement des articulations. Elle a également pu faire une courte description de la réflexologie plantaire. Une opportunité de partager nos pratiques ! et une belle expérience devant les caméras ! Le présentateur était toutefois très intéressé et partant pour une émission plus longue, s'apercevant que le sujet était vaste et que tout n'avait pas pu être abordé. A suivre et bravo à Laure !

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.

NB 3: Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 27 avril 2015

Une convocation vous sera adressée à partir du 11 mai 2015.

Examen 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 aura lieu le **lundi 22 juin 2015** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2014. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2014 peuvent se présenter à cette session.

Attention: les personnes qui n'ont à repasser que l'une des épreuves, pratique ou théorique ne peuvent se représenter à l'examen de rattrapage qu'une seule fois à la session suivante. Ensuite, l'intégralité de l'examen doit être repassée .

Examen 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 aura lieu le **jeudi 25 juin 2015** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en juin 2014. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2014, peuvent se présenter à cette session.

Attention: les personnes qui n'ont à repasser que l'une des épreuves, pratique ou théorique ne peuvent se représenter à l'examen de rattrapage qu'une seule fois à la session suivante. Ensuite, l'intégralité de l'examen doit être repassée.

Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie

Contenu de l'examen : questions de connaissances générales sur les huiles essentielles étudiées à l'Institut, sur les données fondamentales de la MTC, sur la phyto énergétique et ses principes, de même pour l'olfactothérapie, questions de physiopathologies. De plus, 4 cas théoriques proposés devront être analysés. L'examen durera 3 heures.

La prochaine session aura lieu le **jeudi 25 juin 2015** et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en octobre 2014 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies en septembre 2014. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2014 peuvent se présenter à cette session.

Attention, même si l'échec concerne une partie de l'examen, l'intégralité de l'examen doit être repassée.

Examens A NOTER !!!!!

A partir de 2016, il n'y aura plus qu'une seule session d'examen dans l'année et elle aura lieu en décembre.

De ce fait, en décembre, seront organisés les examens sanctionnant:

- ✓ la pratique de confort (shiatsu et réflexologie),
- ✓ la pratique professionnelle (UV2 et UV 3 tant en shiatsu qu'en réflexologie),
- ✓ le cursus complet d'aromathérapie.

Pour 2015, les 2 sessions de juin et décembre sont maintenues.

Les candidats n'ayant pas réussi en décembre 2014 et souhaitant se représenter aux examens UV2 ou UV3 en Shiatsu ou en Réflexologie, pourront exceptionnellement le faire en juin 2015.

- 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 mars: les 9, 14, 21, 30.

(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: les 22 et 28.

En juin: les 5 et 26 (dernière soirée avant les vacances d'été).

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 mars: les 10, 13, 25.

(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: les 19 et 26.

En juin: les 3 et 23 (dernière soirée avant les vacances d'été).

- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Dans le cadre du prestigieux Théâtre du Gymnase à Paris, Michel participe le **23 mars 2015** à 21 h. à une rencontre autour du thème « L'intelligence émotionnelle ».

Invitée à témoigner en tant que « témoin du possible », après Boris Cyrulnik, ou Mgr Di Falco, Brigitte Lahaie a souhaité le faire intervenir sur la question qui constitue le thème de la soirée.

Réservation dans toutes les FNAC.



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, Carolyn, Catherine, Céline, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Caroline, Christine, Claire (s), Coralie, Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurent, Laurie, Marianna, Nathalie, 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 ^{er} CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		18, 19, 20 septembre 2015	395 €
Module 2 Tech. Avancées		19, 20, 21 mai 2015	395 €
Module de Shiatsu Assis		2, 3 avril 2016	295 €
Module de M.T.C.		12, 13, 14 juin + 11, 12, 13 septembre 2015	825 €

Module	2 ^e 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		13, 14, 15 janvier 2016	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		25, 26, 27 mai 2015	485 €
Module de Do In		6, 7 juin 2015	295 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €
Module de Diététique Energé-		15, 16 juin 2015	295 €

Module	3 ^e CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		1, 2/04 + 17, 18/06 + 15, 16/09 2015	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		21, 22 janvier + 17, 18 mars 2016	625 €
Anatomie Fondamentale		1 ^{er} semestre 2016	525 €
Psychologie du Praticien		28, 29, 30 sept. + 4, 5, 6 nov. 2015	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		23, 24 juin 2015	325 €
Etude de cas		12 octobre 2015	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		13 octobre 2015	125 €
Perfectionnements 1 / 2		3 juin 2015	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		2 juin 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		1 juin 2015	145 €

Module	1 ^{er} CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		26, 27 septembre 2015	295 €
Module 2 Pratique Avancée		28, 29 mai 2015	325 €
Module 3 de Théorie Générale		19, 20, 21 juin 2015	405 €

Module	2 ^e CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		12, 13, 14 juin + 11, 12, 13 septembre 2015	825 €
Anatomie pour les RéflexologieS		14, 15 novembre 2015	325 €
Module de Techniques et Postures.		16 novembre 2015	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		22, 23, 24 mai + 26, 27, 28 juin 2015	1025 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €

Module	3 ^e CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		1, 2, 3 déc. 2015 + 18, 19, 20 janv. 2016	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		Deuxième semestre 2016	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		21, 22 mars 2015	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		21 novembre 2015	145 €
Perfectionnement RP Douce		5 juin 2015	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		19 novembre 2015	125 €
Perfectionnement RP Faciale		20 novembre 2015	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		22 novembre 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		1 juin 2015	145 €
Module de Diététique Energétique		15, 16 juin 2015	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		10, 11 octobre 2015	295 €
Module Aroma Pro		8, 9, 10 janvier 2016	485 €
Module de M.T.C.		12, 13, 14 juin + 11, 12, 13 septembre 2015	825 €
Module de Phyto-énergétique		9, 10, 11 juin 2015	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		2, 3, 4 octobre 2015	455 €
Module de Physio-pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €
Module de Diététique Energétique		15, 16 juin 2015	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2016. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.