

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Ombre et lumière ?

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°56 – HIVER 2015-
8 € -

le 15 décembre 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.

Il est difficile en cette fin d'année de faire l'impasse sur l'évènement majeur qui arrive: le dernier volet de la saga « Star Wars ». Ce n'est pas sérieux me direz-vous? Peut-être que si. Il est certain que si l'on s'arrête aux évènements barbares qui ont frappé la France ou aux résultats des dernières élections, Star Wars fait office de blquette gentille concoctée par Walt Disney Studios pour amuser les enfants de tous âges.

Mais y aurait-il une autre lecture possible de ce phénomène cinématographique planétaire? Car ni James Bond, ni Indiana

Jones ni Autant en emporte le vent, n'ont fait la Une d'un numéro « hors série » de Philosophie Magazine! Aucun texte « moderne » n'a fait l'objet d'autant de commentaires de par le monde. Aucune saga n'a généré la création d'autant de clubs, d'écoles voire d'académies, dont le propos est l'identification

à une certaine idée de la civilisation. Aucune histoire n'a su proposer une telle « nouvelle mythologie », comme vecteur de construction de l'homme et présentant la civilisation comme un bien quasi « spirituel » fragile qui demande la bienveillance et vigilante garde de tous. Aucune saga n'a autant mis en exergue que l'équilibre des forces, dans tout monde quel qu'il soit, dépend autant des individus que du collectif.

C'est vrai à un point tel que l'inconscient collectif, justement, l'exprime. Je n'en voudrais pour preuve que la couverture d'un simple magazine télé, « Télé Cable Sat », qui a proposé, la semaine dernière, à ses acheteurs, le choix entre 2 couvertures, celle de la lumière et celle de l'obscurité. C'est au lecteur de choisir! Il nous est clairement proposé, pour ne pas dire envoyé à la figure, de décider de ce que nous voulons... De choisir, certes une couverture que nous aurons une semaine entière sous les yeux, mais sans doute aussi, de nommer ainsi ce qui nous attire ou nous intéresse vraiment!

Voilà une interpellation bien brutale, et je ne sais pas si elle est volontaire ou non, mais en tous cas elle est sans concession. Car fondamentalement, il ne s'agit pas d'un jeu! Pourquoi est-ce Dark Vador, le pire personnage jamais créé, qui fascine? Pourquoi l'inconscient collectif a-t-il poussé jusqu'à cette erreur de traduction de son nom original de « Darth », qui n'avait aucune connotation d'obscurité en « Dark », qui veut dire « sombre »? La puissance des archétypes est incroyable et dépasse tous les clivages, les cultures et les époques. Et nous parlent d'aujourd'hui avec une pertinence terrible, de notre part d'ombre et de la participation de nos choix « peu lumineux » à ce que la société produit.



Alors, que pouvons-nous faire? Il nous faut accepter la part qui nous incombe, à savoir notre façon de penser le monde. Il nous faut cesser de pactiser, quelles qu'en soient les raisons avec le facile et le futile.

Il nous faut redevenir « droit » pour réveiller le sage en nous. Régler la question du terrorisme n'appartient pas vraiment à nos champs d'action individuels. Il nous faut en revanche nous interroger sur « pourquoi des jeunes ayant grandi dans notre monde, entrent dans cette folie » et pourquoi des idées aussi nauséabondes trouvent un vide à occuper. Il faudra sans doute au moins une génération pour y répondre.

En revanche, pour le temps présent et le rôle direct qui peut être le nôtre en tant que praticiens, nous devons être capables de déceler les dégâts profonds et souvent inconscients que tous ces évènements auront fait dans les organismes et les énergies qui les animent. Notre rôle majeur sera de rétablir un peu d'équilibre et d'harmonie dans les cœurs et les corps qui nous seront confiés.

C'est le vœu que je formule pour 2016.

Michel Odoul.

Un vieil indien explique à son petit fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse alors que le second loup représente la peur, l'avidité et la haine.

« Lequel des deux gagne? » demande l'enfant.

« Celui que l'on nourrit », répond le grand-père...



Traiter le post traumatique.

à la lumière de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

DOSSIER

Un dossier proposé par Michel Odoul.

L'actualité ne laisse pas d'alternative, même si l'on préférerait ne pas l'évoquer ici. Mais la violence des impacts psychiques consécutifs aux attentats ne laisse pas le choix car eux laissent des traces, parfois indélébiles, dans tous les cas profondes. Les personnes qui viendront en consultation dans les semaines ou les mois à venir, seront porteuses de ces traces, qu'elles en aient conscience ou non. Ces traces, telles un poison de l'âme ne sont pas inertes et ne restent pas inactives. Elles produisent une acidité larvée qui gangrène inexorablement et continuent d'agir tant qu'elles n'ont pas été mises en lumière. C'est la condition sine qua non pour les éliminer, au propre comme au figuré, par les vecteurs corporels qui sont là pour ce faire.

Cette tâche sera à réaliser avec justesse, prudence et respect. Il n'est à aucun moment question de faire de la psychothérapie ou autre. Il est question d'utiliser les outils qui sont les nôtres, à savoir le Shiatsu, la Réflexologie et les huiles essentielles. Mais attention à ne pas vouloir traiter vite et directement car l'énergie emmagasinée derrière un traumatisme peut être phénoménale. Il y a tout un processus à respecter.

Lisez plutôt.



Avant toute chose il est essentiel de revenir sur la place qui est la nôtre. En effet, le grand risque que court tout praticien, c'est le risque Prométhéen et la fascination du « chiffon rouge » qu'est le symptôme.

Il est clair que tout un chacun peut être tenté d'aller directement traiter ce qu'il pense avoir repéré. Et ce surtout si c'est attaché à une souffrance exprimée.

Cependant, nous devons comprendre que, dans les cas « post-traumatiques », il ne s'agit pas d'une entorse ou d'une grippe, c'est-à-dire d'une manifestation directe, la plupart du temps immédiate et dans le Yang. Dans ce genre de situation, nous sommes en présence d'une énergie dont la perversité est d'autant plus toxique qu'elle est profonde. Son caractère souvent inconscient s'inscrit en profondeur et dans le temps, procédant comme un



virus devenu résident et qui va se réveiller lorsque les défenses tomberont, pour une toute autre raison.

Le piège potentiel est donc majeur et pour l'éviter, il nous faut, à la fois préciser ce qu'est ce type d'énergie perverse et quel est son mode d'action. Pour cela revenons brièvement sur les fondamentaux de la M.T.C.

Dans cette médecine, la vie et le vivant sont organisés et catégorisés autour de 5 Principes qui sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Chacun d'entre eux est le vecteur symbolique de tous les éléments naturels macrocosmiques et microcosmiques présentant des caractéristiques communes. Saisons, organes, saveurs, périodes de vies, émotions, etc. se retrouvent ainsi organisés selon des critères de similitude. Pour ce qui nous intéresse, nous prendrons en compte les organes, les viscères et les champs

émotionnels concernés par un vécu traumatique. Nous pouvons les présenter comme suit:

Le Bois, c'est le Foie, la Vésicule Biliaire, les sentiments, la colère, l'hystérie.

Le Feu, c'est le Cœur, l'Intestin Grêle, les émotions, la passion, la violence.

La Terre, c'est la Rate Pancréas, l'Estomac, la raison, l'envie, la rancune.

Le Métal, c'est le Poumon, le Gros Intestin, l'intégrité, la maîtrise, la réaction.

L'Eau, c'est les Reins, la Vessie, la peur, les archétypes, la mort.

Comme tout élément, les Principes ont des relations et des interrelations entre eux, définis selon deux lois de relation; la relation d'engendrement et la relation de contrôle.

*Nous sommes nombreux à nous demander: que puis-je attendre de cette vie?
Et si nous osons retourner la question: qu'est-ce que la vie attend de moi?*

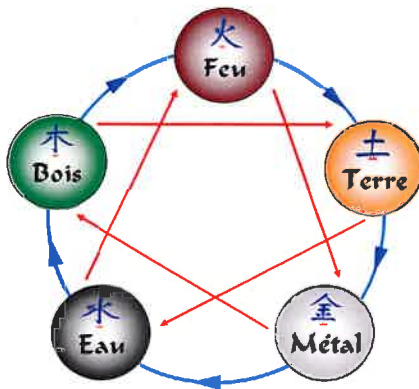
Traiter le post-traumatique...

suite...



Dans l'ordre de l'engendrement, selon la loi Mère/Fils, le Principe de l'Eau engendre le Bois, qui engendre le Feu, qui engendre la Terre, qui engendre le Métal, qui à son tour engendre l'Eau.

Dans l'ordre du contrôle, le Bois contrôle la Terre qui contrôle l'Eau qui contrôle le Feu qui contrôle le Métal qui à son tour contrôle enfin le Bois.



Engendrement et contrôle.

Lorsque que n'importe lequel de ces Principes est concerné par un déséquilibre, il faut toujours repositionner celui-ci dans l'ensemble cohérent de leurs interrelations. C'est d'autant plus important dans le cadre de traumatismes violents pour lesquels il faut prendre en compte les effets dans les deux axes que sont l'engendrement et le contrôle

1/ Le processus émotionnel et ses champs d'impact.

Toute situation fortement impactante sur le plan émotionnel va frapper un organe et un méridien Yin, siège des entités viscérales (pan psychique associable à l'organe concerné).

Dans le cas d'attentats, c'est de mort dont il s'agit, de violence destructrice qui fait voler en éclat toutes les certitudes et références profondes des individus touchés. De ce fait, l'impact premier et racinel est celui qui frappe les Reins.

Ce sont eux qui gèrent la mort, les peurs viscérales et les fondamentaux de l'être. Ce sont eux qui ont la charge de la structure, de la charpente, qu'elle soit physique (squelette) ou qu'elle soit psychique (archétypes).

Souvenons-nous de l'ordre dans lequel s'enchainent les 5 Principes, les 5 énergies mères, les 5 émotions, les 5 entités viscérales. Ce continuum incessant concerne autant les Principes que les pans psychiques, les émotions ou les modes réactionnels qui leurs sont associés.

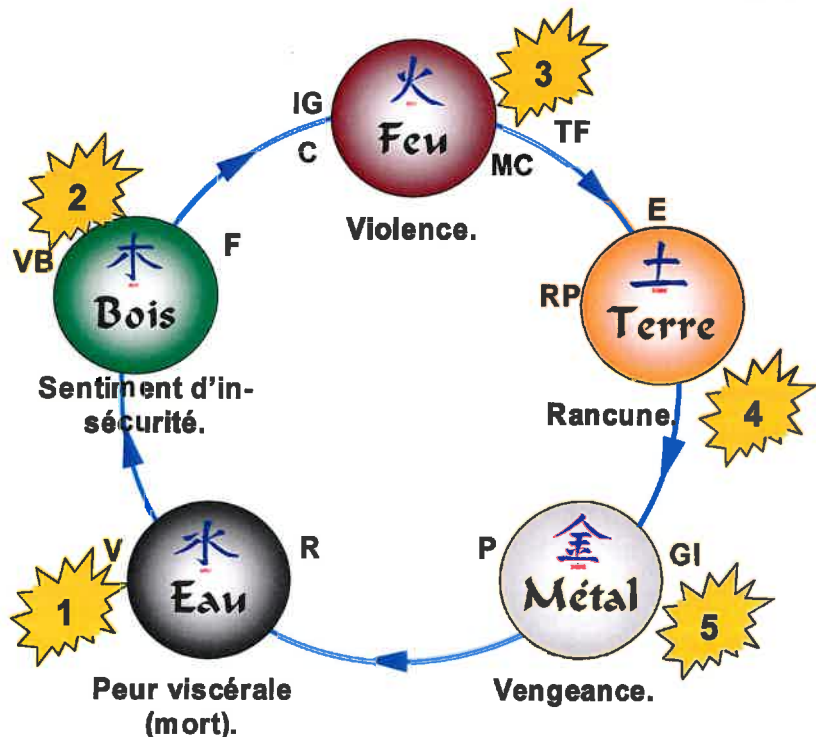
Lors d'un choc émotionnel, que ce soit sur le plan individuel ou sociétal, l'effet et l'enchainement des effets induits est le même.

Le choc frappe le Principe de l'Eau et produit une peur viscérale (la peur de la mort). L'effet induit nourrit le Bois (Principe porteur des sentiments) de cette énergie perverse qui se traduit dans ce Principe par un fort sentiment d'insécurité.

té. Ce sentiment va nourrir le Principe du Feu dont la réponse viscérale est la violence. Cette violence va nourrir le Principe de la Terre dont le réflexe est la rancune (règle les comptes). Cette rancune va engendrer dans le Métal une réaction instinctive basique qui s'appelle la vengeance!

La boucle est bouclée dans un terrible cercle de noirceur vibratoire qui blesse chaque organe, car aucun ne peut réguler cela. C'est bien entendu le plus faible (ou son viscère associé) qui « paiera » la facture par une expression pathologique qui sera sans doute l'objet de la demande de consultation. Mais tous seront touchés, et c'est cela la clé immuno-déprimante de tous les traumatismes psychiques violents.

Nous savons que chaque relation d'engendrement entre les 5 Principes est contrebalancée par une relation de contrôle censée, justement, contrôler les dérapages.



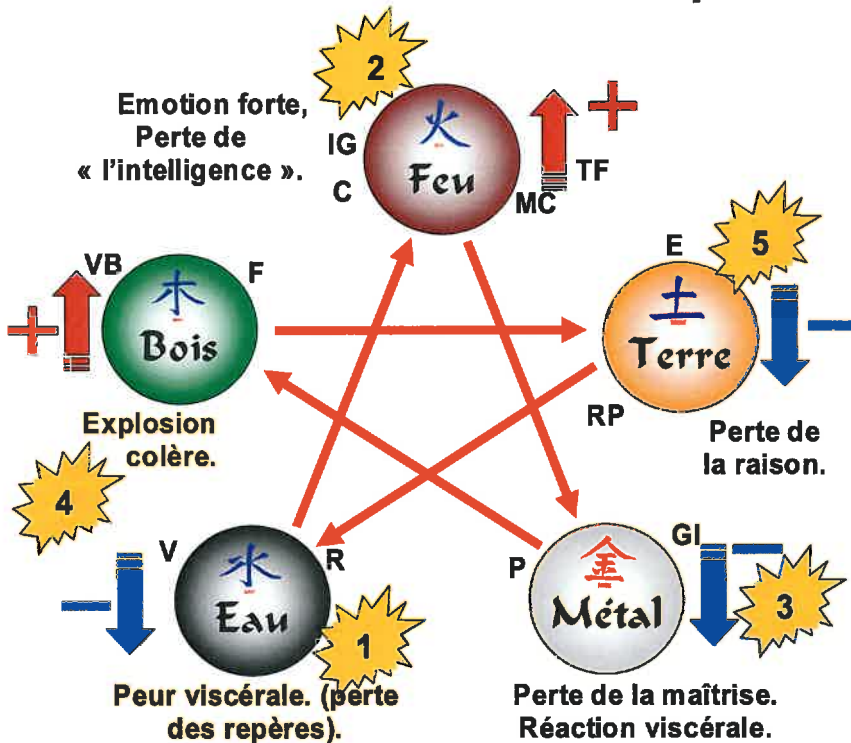
Processus émotionnel selon la loi d'engendrement.

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

NC.

Traiter le post-traumatique...

suite...



Processus émotionnel selon la loi de contrôle.

Malheureusement, lorsqu'une entité viscérale est animée par une empreinte perverse déstabilisante, sa capacité de réponse devient elle aussi viscérale et destructrice.

Nous pouvons ici faire la même analyse que pour l'engendrement. L'impact émotionnel fort qui génère la peur viscérale, blesse profondément l'énergie de l'Eau. De ce fait celle-ci ne peut plus contrôler correctement celle du Feu qui risque de « s'enflammer ». Ce Feu émotionnel puissant appelle toute l'énergie disponible et cela se fait aux dépens de « la capacité d'intelligence » de l'individu, gérée par ce même Principe. La conséquence évidente est que la tension émotionnelle sur le Principe du Feu, va sur-contrôler la capacité de maîtrise de l'individu, réaction qui dépend du Principe du Métal. Or le bon équilibre de ce Principe est ce qui donne le flegme, c'est-à-dire la capacité à maîtriser ses émotions et à avoir le bon niveau de réponse face à toute sollicitation. Cette fra-

gilitation du Métal entraîne, à son tour, un contrôle insuffisant du Bois, dont l'énergie émotionnelle est la colère, l'hystérie. De ce fait le Principe du Bois va sur-contrôler celui de la Terre, dont le rôle est la réflexion et le recul face aux choses. Ces capacités sont à leur tour blessées, à l'instar de l'énergie du Principe de la Terre qui va, de ce fait, mal contrôler l'Eau. De la peur, on peut passer très vite à la panique voire à la paranoïa.

Un nouvel enchaînement infernal est ainsi décrit et nous voyons combien il peut être particulièrement important de savoir rééquilibrer le système, et combien cela ne peut pas se faire de façon uniquement symptomatique.

Alors agir, certes mais où et selon quelle logique. Car, pour traiter les peurs ou calmer les angoisses, il faut éclaircir l'esprit. Et cela ne doit pas se faire n'importe comment.

Nous avons besoin pour cela d'éclairer le processus de type « effet dominos » d'une action directe, voulant s'opposer à l'im-

pact du choc au niveau du Principe de l'Eau et par essence de son organe support Yin, le Rein. Voyons plutôt :

1/ Ce qui contrôle la peur des reins, c'est la réflexion de la rate. Alors la tentation pourrait être d'aller renforcer cet organe.

2/ Mais ce que la rate risque de faire, c'est de syndromiser, de rendre obsessionnel, de conduire l'individu à ressasser les peurs ou la rancune.

3/ On pourrait, pour éviter cela, être tenté d'aller renforcer le Foie, puisque ce qui contrôle le ressassement de la rate, c'est l'impulsion du Foie.

4/ Cependant, le risque du Foie trop puissant, c'est l'insupportation de la frustration et du sentiment d'injustice. C'est la colère qui explose et déclenche ou entretient la guerre.

5/ Doit-on dans ce cas tenter de contrôler le Foie? Ce qui contrôle le Foie, c'est le flegme du Poumon certes.

6/ Mais ce que le Poumon risque de faire, c'est d'introvertir, de bloquer l'émotion en profondeur et de restreindre voire de faire s'effondrer le champ territorial de l'individu.

7/ Il ne reste plus que ce qui contrôle le Poumon, à savoir le Cœur. Mais le risque du Cœur c'est la passion violente qui consume et détruit. Et comme ce qui contrôle le Cœur, c'est le Rein, nous avons bouclé la boucle.

2/ Alors que faire?

La seule réponse dans un premier temps sera de « s'appuyer sur les Yang », c'est-à-dire les viscéres qui sont des « vecteurs d'expression » et par conséquent d'évacuation. En faisant baisser la pression émotionnelle tout en lui permettant d'être mise en lumière, nous allons renforcer les émotions « positives » en leur redonnant une place prise « de force », du fait de la puissance de l'impact vécu.

Dans la lutte contre une doctrine, on n'est pas assez fort si on ne connaît que son côté faible.

Alexandre Vinet.

Traiter le post-traumatique...

Suite et fin...

Car il n'est en aucun cas question de s'opposer aux émotions « négatives » existantes, au risque de les nourrir et de perdre l'être en souffrance. Or c'est ce que veut provoquer la violence aveugle.

Une épreuve herculéenne explicite cela on ne peut plus clairement. C'est celle de l'Hydre de Lerne. Son contenu illustre incroyablement bien le caractère vain de la « lutte contre ». Elle montre combien le combat contre la peste et la fange marécageuse est vain voire contreproductif. Cet animal néfaste (la noirceur en nous) possède 5 têtes, potentiellement dangereuse. Chaque fois qu'Hercule tente d'en couper ou d'en écraser une, celle-ci non seulement repousse mais en plus se dédouble (ce face à quoi on s'oppose, se nourrit de cette opposition). C'est un enfant (innocence?) qui lui suggère de brûler aussitôt la plaie de la bête, de cautériser aussitôt chaque cou tranché. Et de fait, les têtes ne repoussent plus, signifiant combien la capacité à la cicatrisation est la seule issue pour rendre une plaie inoffensive. Or, l'Hydre de Lerne avait 5 têtes, comme les 5 émotions fondamentales associées aux 5 Principes et aux 5 organes Yin. Chaque fois que l'on lutte contre l'une de ces émotions devenue négative, elle se dédouble, comme les têtes de la bête:

- ✓ la colère se dédouble en agressivité et en injustice,
- ✓ le désir se dédouble en passion et en violence,
- ✓ l'envie se dédouble en avarice et en jalousie,
- ✓ la tristesse se dédouble en mélancolie et en intégrisme,
- ✓ la peur se dédouble en lâcheté et en soumission.

Une fois la bête vaincue, Hercule ouvre son ventre pour exposer ses entrailles au feu solaire. C'est donc le Yang, dans son caractère lumineux d'expression qu'il

va nous falloir travailler pour ranimer la flamme. Car il est illusoire et inefficace de vouloir lutter contre l'obscurité. Allumer une simple bougie suffit à percer l'obscurité et se voit de loin dans la nuit la plus noire,

3/ Les clés d'action.

Elles vont découler de ce qui précède. Il n'est en aucun cas question de s'opposer au symptôme ou de vouloir d'entrée utiliser des techniques comme les signatures d'acceptation ou des points couples.

Le premier travail à réaliser, en toute humilité et respect sera de faire baisser la pression, de rétablir le terrain, de restaurer le sommeil et/ou l'appétit, etc.. En utilisant les techniques harmonisantes (en Shiatsu ou en Réflexologie), nous allons permettre à la personne d'éliminer les effets collatéraux post-traumatiques.

Nous devons ensuite, avec les techniques de repérages que nous connaissons et pratiquons, être vigilants sur les résultats obtenus. En effet, il faudra noter ces résultats mais éviter d'agir au premier degré, car ce que l'individu donne à voir dans ce genre de situations, c'est souvent le système qu'il a mis en place pour ressentir le moins possible la souffrance engrangée. C'est très rarement, pour ne pas dire jamais le système blessé.

Il nous faudra, pour l'identifier, réfléchir « en trois bandes », comme au billard, c'est-à-dire tenter de mettre en lumière le triangle interactif de manifestations qui nous révélera très certainement la « source ». Nous devons donc « réfléchir et agir à 3 niveaux », afin de :

- 1/ libérer la pression (agir sur le Yang),
- 2/ rétablir le terrain (agir sur le Yin),
- 3/ reparamétrer l'harmonie (restaurer le Tao).

4/ Les points à travailler.

Vous allez donc tous être ravis puisque le premier travail consistera à utiliser les 3 points de base que tout le monde connaît (6RP, 36E et 4GI). Nous allons ainsi procéder à un premier rééquilibrage de base.

Nous devons ensuite aller travailler, de toute façon et quel que soit le symptôme « visible et perceptible », sur les Yang d'élimination que sont le Gros Intestin et la Vessie (11GI + 67V).

C'est ensuite en deuxième intention, que nous irons rétablir le terrain en agissant au niveau des Yin et en restant au stade du quantitatif. Il y a de fortes chances pour que le travail de la première séance ait permis au déséquilibre potentiel de fond, à l'organe impacté, de se révéler. Nous rentrerons alors dans un pur rééquilibrage quantitatif de ceux-ci (par exemple tonifier le Poumon ou le Rein, ou bien calmer le Cœur, le Foie ou la Rate, selon le repérage effectué (selon schéma ci-contre).

Ce n'est qu'après tout ce travail, c'est-à-dire à minima en troisième intention (et pour ceux qui les connaissent) que l'utilisation des signatures d'acceptation sera judicieuse. Et là encore, il ne devra en aucun cas être effectué « contre » quelque chose. Ce sera par conséquent et uniquement sur le 1R (Rein), porteur d'une signature générique et formulée autour de 5 mots « émanations des 5 Principes »: *calme, sérénité, tranquillité, confiance, paix.*

Un vaste travail donc dont l'ampleur est au niveau de celui de la blessure infligée par les violences archaïques qui impactent toujours sur l'axe vie/mort. Car cette blessure non traitée, est obscure et, à l'instar du crabe qui tente d'attirer Hercule au fond du marécage, elle nous détruit par le chaos fangeux qu'elle instille en nous.

Bons soins pour 2016.

Michel Odoul.

Picea mariana, La Dame Verte ou la nature rédemptrice...

Picea mariana, l'épinette noire ou l'Arbre de Paix pour accorder nos voix diverses, uniques, multiples...

En cette saison fortement symbolique où les peuples du Nord fêtent traditionnellement le solstice d'hiver en famille, je souhaite vous parler de l'invité d'honneur autour de qui les retrouvailles se font au cœur du foyer familial : le sapin de Noël. La décoration du sapin est toute une tradition dont chaque famille connaît les codes de son rituel propre: avec ou sans l'aide des enfants, Sapin Nordmann ou Epicéa, etc...

Dès que l'invité d'honneur franchit le seuil de la porte, l'ambiance dans la maison est transformée ! La magie s'installe dans le cœur de tous. C'est cela le propre du monde féérique, peuplé d'esprits de la forêt.

Pour cette fin d'année, je vais vous présenter l'esprit de l'épinette, appartenant au genre *Picea* qui est l'équivalent symbolique du sapin appartenant au genre *Abies*. Ces deux genres de conifères sont souvent confondus. De ce fait, le « sapin de Noël » est tantôt un sapin, tantôt une épinette. Pour différencier les arbres des deux genres d'aspect similaire, il y a un détail majeur : les cônes des

épicéas (*Picea*) sont pendants, là où les cônes des vrais sapins (*Abies*) sont dressés. Cette différence se reflète aussi dans le genre des « esprits » qui sont consacrés aux deux arbres : l'épinette est féminine et le sapin est masculin.

Aujourd'hui c'est le Père Noël qui débarque avec ses traîneaux même au plus chaud de l'été en Afrique et en Australie, car la célébration païenne du solstice d'hiver a perdu le Nord. De même, dans certaines contrées en Franche-Comté, dans le Jura suisse et en Espagne, les coutumes régionales se sont adaptés à la version plus homogène de l'esprit du Père Noël en rouge et en blanc. Dans ces régions, il existait en effet un équivalent féminin sous la forme gracieuse et puissante de la Dame Verte. Les deux versions sont très ressemblantes, jusqu'à l'existence de la traditionnelle « bûche de Noël » dont nous avons un peu perdu le sens.

Lors des célébrations autour de la Dame Verte, les enfants dansent autour d'une bûche dissimulée sous une peau de bête ou un tissu, installée au sein du foyer. Ils la frappent de bâtons et lui chantent des chansons pour qu'elle livre son abondance de cadeaux. Au début, elle ne livre

rien – ce qui traduit sa ré-

primande : les enfants sont donc renvoyés dans leurs chambres pour réfléchir à leurs mauvais comportements dans l'année. Les adultes saisissent cette opportunité pour remplir la bûche de cadeaux avant de rappeler les enfants ainsi repentis. C'est à ce moment là que l'emblème de la Nature se découvre : elle est foncièrement juste, bienveillante et généreuse. En les couvrant de cadeaux, elle accorde le pardon donnant ainsi un exemple à ceux qui participent à la célébration de la Paix à faire de même.

L'épinette noire incarne l'esprit de la Dame Verte. Les branches souples de ce résineux bien connu des peuples des montagnes enneigées de l'hémisphère nord se suspendent avec grâce au ciel, lui conférant un aspect décidément féminin.

L'arbre de la paix s'entend à merveille avec ce qui est raffiné et élevé chez l'humain. En montagne, il protège les zones d'habitation qui sont construites en aval d'une agglomération d'épinettes. De fait, l'épinette protège les villageois de cette manière de la menace des avalanches. Elle retient la neige dans son sommet tout l'hiver. A l'arrivée du printemps, quand la neige commence à fondre, la structure des branches de l'épinette est telle qu'elle casse les plaques de neige fondante avant qu'elles n'arrivent au sol.

Etant donné l'entente qui existe entre cet arbre et les humains, ce n'est pas étonnant que l'épi-



nette prête sa voix à la musique. Le bois d'épicéa a une qualité de résonance telle qu'il est souvent utilisé pour donner corps au violon capable d'allumer la joie et la gaieté dans le cœur. Mais le violon n'est pas le seul instrument qui doit sa « voix » à l'épinette. Tous les instruments à corde ont besoin d'une table d'harmonie, autrement appelée une « âme », pour veiller à l'harmonie des vibrations sonores que les cordes émettent.

Vous pouvez accueillir l'esprit de la Dame Verte chez vous cet hiver - que vous choisissiez ou pas de décorer votre intérieur d'une espèce feuillue des montagnes - vous pouvez parfumer votre maison en déposant quelques gouttes d'huile essentielle d'épinette noire (*Picea mariana*) sur des objets décoratifs en bois ou en céramique.

Pour vous préparer à rencontrer des proches avec qui vous entretenez éventuellement des relations conflictuelles, vous pourriez assouplir les muscles de vos mains qui se trouvent entre votre pouce et votre index en y faisant pénétrer une goutte HE *Picea mariana*, mélangée à deux gouttes HV amande douce pour chaque main.

Attention ! Cette indication est formellement contre-indiquée si vous êtes enceinte.

Si vous souhaitez simplement vous apaiser en cette fin d'année, vous pouvez appliquer deux gouttes d'huile essentielle d'épinette noire, diluées dans deux gouttes d'huile végétale de noyaux d'abricot sur le plexus solaire et les poignets. L'huile essentielle d'épinette noire peut aussi être diffusée dans un diffuseur pour intégrer dans les profondeurs des circuits mystérieux du cerveau émotionnel, l'ambiance festive de cette saison en lui accordant son sens profond: impossible de faire naître la paix dans le cœur sans pardon. Si vous utilisez un diffuseur d'huiles essentielles classique (non pas un diffuseur-humidificateur avec une technologie ultrason qui émet une brume d'eau tout en diffusant les arômes), vous ne laisserez pas le diffuseur en marche tout le temps. Pour pleinement profiter de l'information olfactive, vous pouvez programmer dix minutes de diffusion par heure.

Je vous souhaite une saison pleine de sens et un cœur paisible !

Attention !

Nous vous rappelons les précautions d'usage des huiles essentielles. Elles sont fortement contre-indiquées, pour la plupart d'entre elles, chez la femme enceinte, allaitant et chez les enfants de moins de 3 ans. Il est donc conseillé dans ces cas de faire appel à un vrai professionnel !

La prudence s'impose également chez les personnes sensibles et/ou allergiques, pour qui les précautions d'usage doivent être respectées.

Elske Miles.



~ CLIN D'ŒIL LEGUME ~ ~ CLIN D'ŒIL LEGUME. ~

La courge Shiatsu!

Non, il ne s'agit pas d'une insulte entre praticiens! J'ai découvert grâce à Alain Zuliani, l'existence d'une variété particulière de



courge, qui s'appelle Shiatsu. Intrigué par l'étiquette d'un flacon de « Velouté Shiatsu », je suis allé sur le net, sur un site très complet et bien fait qui s'appelle « Les papilles estomaquées... » et j'ai découvert qu'un nombre incroyable de courges venaient du Japon.

La courge Shiatsu fait partie des courges « cucurbita moschata », dont elle est une variété bien précise. Ses qualités la rendent excellente, comme beaucoup de courges, pour réaliser des potages soyeux et réchauffants. Un excellent

légume d'hiver dont le nom est une signature incontournable pour tous les élèves de l'Institut.

Michel Odoul.



Avec l'hiver arrivent les refroidissements, les rhumes et tout le cortège des pathologies de cette saison. Tous ceux qui ont suivi le module de Psycho-énergétique savent combien ce sont, pour la plupart, des pathologies de nettoyage. Les sinusites ne font pas exception à la règle et le nettoyage du nez en devient une excellente façon de participer à cette évacuation des toxines emmagasinées (et dieu sait si ces derniers temps en ont été riches). Or le nez est le lieu où pénètre en nous, à la fois l'énergie du Ciel et à la fois les informations « animales » et de l'intime. Lorsqu'il y a conflit entre elles, il se bouche ou bien « ne capte plus » (perte de l'odorat). Il est clair que les vécus sociétaux nourrissent ces conflits, les aspirations « élevées » de chacun ne pouvant que s'entrechoquer avec les pulsions de la matière et de ses exigences territoriales. Et quand viennent se greffer par-dessus tout cela des événements tels que ceux que nous avons vécus... Découvrez, ou redécouvrez, grâce à l'article de David, cette pratique plurimillénaire si pertinente de nettoyage.

Lisez plutôt.

Purifier les sinus et nettoyer son accès au subtil animal.

Tous les praticiens de médecine alternative connaissent l'importance de l'hygiène corporelle tant sur le plan biologique qu'énergétique. Aujourd'hui, vous trouvez des protocoles de nettoyage du système digestif avec les diètes et les jeûnes, des propositions de nettoyage du gros intestin avec l'hydrothérapie, le nettoyage de la peau en profondeur avec les techniques de hammam et de gommage et le nettoyage dentaire remonte à la nuit des temps. Il reste un territoire plus discret et qui est extrêmement important: le nettoyage du nez.

La médecine orientale et ayurvédique ont toujours donné une place importante à la cavité nasale dans les protocoles de purification. Pour bien comprendre l'importance de cette zone, voyons un peu son anatomie et sa physiologie. Le nez est une porte entre notre monde intérieur et le monde extérieur via deux narines. Ces entrées permettent à l'énergie subtile et non visible (Yang) de nourrir le corps. Chaque narine est porteuse de l'expression du Yin et du Yang.

En médecine Ayurvédique, on considère qu'une des narines est destinée à refroidir l'air (Yin) et l'autre à le réchauffer

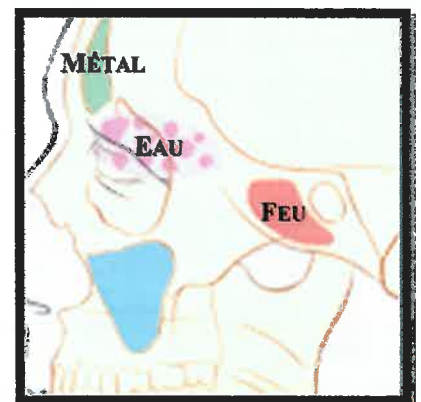
(Yang). On comprend pourquoi le Yoga propose des respirations par chaque narine de manière alternée.

D'un point de vue plus "bio-mécanique", la cavité nasale est tapissée de nombreux poils qui vont servir de filtres contre toutes les particules extérieures. Respirer par le nez permet de protéger le poumon, mais également de réchauffer et d'humidifier globalement l'air pour que l'organe reste dans des conditions optimales.

Il existe également des poches secondaires autour de la cavité nasale: les sinus. Ces cavités sont tapissées d'une muqueuse et participent au réchauffement et à l'humidification de la sphère ORL. Elles ont un rôle d'équilibre de la sphère crânienne et comme toute muqueuse, jouent un rôle fondamental dans l'aspect immunitaire (lutte contre les microbes et évacuation des toxines). Ces sinus jouent également un rôle dans la phonation et participent à l'équilibre des pressions crâniennes. Il suffit d'avoir vécu la joie d'une sinusite pour comprendre l'importance de ces espaces intérieurs. Migraine, difficulté de concentration voire de réflexion, douleur de la face, etc...

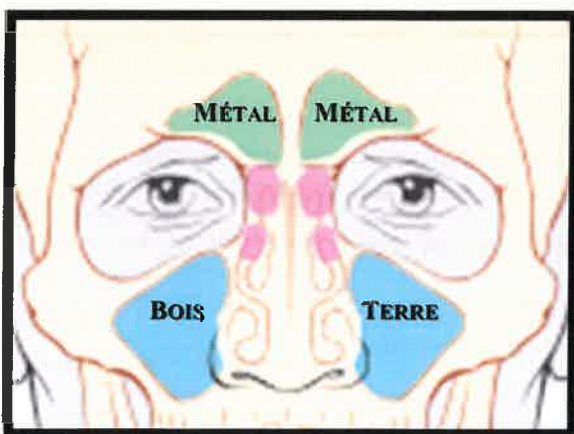
Les sinus sont des "petits poumons" ouverts sur la fosse nasale via de petites ouvertures (ostia) qui peuvent facilement se

fermer sous l'effet de l'inflammation de la muqueuse ou sous l'accumulation de "saletés". Ces espaces intérieurs sont en lien étroit avec les os de la face et l'expression de l'identité. Chaque sinus va avoir un lien particulier associé à chaque principe décrit par la médecine chinoise. D'avant en arrière se trouvent le sinus ethmoïdal en lien avec le principe de l'Eau (méridiens Reins et Vessie) et le sinus sphénoïdal en lien avec le principe du Feu (méridiens Cœur et Intestin grêle). Cet axe bien connu de la médecine chinoise (Shao Yin) entre l'eau (Yin) et le Feu (Yang) est celui de la croissance. C'est le seul en fonction dès la naissance.



C'est entre ces deux sinus que se trouve la zone sensorielle de l'olfaction. Sens si essentiel à la relation à l'autre, indissociable du lien mère-enfant et en connexion directe avec notre cerveau émotionnel (limbique).

Les autres sinus se développent plus tardivement entre trois ans (âge de la scolarité - début de la sociabilisation) et sept ans (âge de raison) et s'organisent au-dessus et au-dessous du nez. Les sinus maxillaires sont situés de part et d'autre du nez. Le sinus maxillaire droit est en lien avec le principe du Bois (méridiens Foie et Vésicule Biliaire). Le sinus maxillaire gauche est en lien avec le principe de la Terre (méridiens de la Rate-Pancréas et de l'Estomac). Les deux sinus frontaux sont étroitement liés, ce qui les rapproche de l'anatomie du poumon qui a pour tronc commun la trachée. Nous pourrions donc parler d'un sinus frontal réparti en deux branches toutes deux appartenant au principe du Métal (méridien Poumons et Gros intestin).



D'un point de vue énergétique, toutes ces cavités sont des espaces d'échanges

d'informations. Elles sont en lien avec les os de la face et donc de l'expression de l'être et de l'identité... A l'image des processus naturels, toute stagnation peut être à l'origine de toxines ou du développement d'une faune microbienne inadaptée. Ce que les orientaux appellent le "Tan" (toxines/poisons liés à la chaleur+humidité) a besoin d'être éliminé. La pollution, les pollens, mais également les toxines issues de la dégradation des aliments (produits laitiers), des hormones (humeurs = émotions) sont susceptibles d'encrasser et de perturber le bon fonctionnement de cette sphère ORL qui permet la captation du subtil (odeurs) et l'expression de soi.

Quels sont les outils de nettoyage de la médecine traditionnelle ? L'ayurveda propose depuis ses origines un nettoyage régulier du nez (le Jala Neti). Ce dernier consiste en l'utilisation d'un petit arrosoir (Neti lota) rempli d'eau salée. Il s'agit d'incliner la tête le plus horizontalement possible et de remplir une narine jusqu'à ce que le liquide ressorte par l'autre narine. L'inclinaison de la tête permet un "remplissage" des sinus frontaux et maxillaires. Pour nettoyer tous les sinus, il est donc indispensable d'appliquer la technique des deux côtés. Ces petits arrosoirs se trouvent partout (internet, boutique bio, pharmacie) et sont vendus avec une petite cuillère doseuse qui permet de mettre

la juste quantité de sel. Attention de ne pas faire ce type de nettoyage à l'eau froide pour ne pas aggraver les muqueuses et prévoyez de rester au chaud après pour éviter les coups de froid. Il est conseillé d'ajouter en alternance au mélange d'eau salée du bicarbonate de soude ou du sel de Nigari (chlorure de magnésium naturel) pour alcaliniser la muqueuse.

Le succès de ce nettoyage est dans le mouchage. Il faut, entre chaque narine, bien nettoyer ses sinus des liquides et des toxines. Il faut privilégier un mouchage doux et long plutôt que fort et bref. En effet ce dernier peut nuire à la pression interne de l'oreille. Attention, pour vider les sinus maxillaires, il faut absolument prendre le temps de se moucher la tête en bas. Si vous vous mouchez uniquement en position verticale, vous viderez uniquement les sinus supérieurs et vous laisserez encore plus de toxines stagner.

Vous l'aurez compris, le nettoyage nasal va bien au-delà d'un simple nettoyage physique, il permet l'évacuation de toutes les énergies stagnantes et polluantes de la face. Notre société mentalise énormément les choses et les "énergies hautes" sont soumises à rude épreuve. Les agressions sont quotidiennes et il est essentiel pour les patients et davantage encore pour les praticiens d'utiliser régulièrement cet outil. Les Japonais parlent du Misogi pour purifier le corps et l'âme. L'eau est le principe vital le plus efficace dans ce domaine et son application nasale permet de respirer pleinement la vie.

Bon nettoyage !

David Sayag.



Cette rubrique est celle de la Diététique Énergétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose son éclairage sur le riz, un alicament naturel pour une alimentation. Voyons plutôt.



Le Riz, Jing Mi, 粳米.

par Jean Pélissier.

Céréale incontournable, consommée par plus des 2/3 de la population mondiale, le riz se dit **Jing Mi**, 粳米 en chinois. C'est une céréale de la famille des graminées. Son nom scientifique est *Oryza Sativa*. Cultivée dans les rizières, cette plante nécessite pour sa croissance beaucoup d'eau et d'humidité. Elle peut atteindre jusqu'à 90cm de haut. Chaque épi donne énormément de graines appelées Mi, 米.

C'est donc avec le blé la céréale la plus connue dans le monde : « Là où il y a de l'eau, on cultive le riz. Au centre des continents, où l'eau est plus rare, on consomme le blé ». C'est l'aliment de base de la cuisine asiatique, indienne et japonaise.

L'homme a commencé à cultiver le riz il y a plus de 10.000 ans. Sa culture a débuté en Inde, puis dans le sud de la Chine, pour ensuite « inonder » le reste du monde. C'est Alexandre le Grand qui l'importa en Grèce. En Europe, on a commencé à le consommer qu'au 16^e siècle. Son nom viendrait du Tamul « Arizi ».

Le riz, au contraire du blé, est à l'heure actuelle très peu modifié génétiquement et de ce fait, ne déclenche pas un « stress de rejet » par l'organisme. C'est donc une véritable céréale universelle. Il existe plus de 4000 variétés de riz de par le monde. On trouve le riz long, mi-long, court. Selon ses caractères gustatifs, on parlera de riz gluant, de riz parfumé comme le Basmati, de riz rond qui sert à faire le risotto. On a aussi le riz rouge des contreforts de l'Himalaya, le riz pourpre, le riz noir de Chine. Il faut enfin savoir que le riz ne contient pas de gluten !

Nous allons voir que c'est l'aliment par excellence capable d'amener l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.

Que dit la médecine chinoise ?

Le Riz est de saveur **Douce** et **Neutre**. C'est d'ailleurs la plante de référence quand on doit parler de la sa-

veur douce. Cette saveur a comme action de tonifier prioritairement l'énergie de la Rate. Sa neutralité en fait l'aliment du « juste milieu ».

Les méridiens-organes cibles sont ceux de la *Rate*, de l'*Estomac* et du *Poumon*.

Ses principales actions sont de :

- Renforcer l'énergie de la Rate.
- Stimuler le Foyer Moyen.
- Harmoniser l'Estomac.
- Nourrir les « cinq organes »
- Calmer la soif et de générer les liquides organiques.
- Éliminer l'humidité (surtout quand il est grillé à sec avant la cuisson).
- Tonifier le Yang.

*En tant que tonique du Foyer Moyen (Rate-Estomac), le riz permet d'ouvrir l'appétit, de **renforcer l'organisme**. Il ne faut pas oublier que le « logiciel Rate » est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire, et qu'un déséquilibre énergétique de cet organe, qui perdure trop longtemps, pourra avoir de graves conséquences sur notre santé. Le riz est donc l'aliment idéal pour les états de maigreur, chez les convalescents, les états de grande fatigue ou de faiblesse généralisée. À condition évidemment de bien le mastiquer. Nous allons y revenir.

*Quand l'énergie de la Rate est effondrée, les aliments ne sont plus assez digérés et cela peut être la cause de diarrhées chroniques. Le riz est excellent dans ce cas. Mais on peut aussi en consommer en cas de diarrhées infectieuses.

***C'est un des grands aliments capables de recharger la batterie de l'organisme.**

*Puisque les muscles et les chairs sont à mettre en relation avec la Rate, on dit que le riz permet de les « nourrir », de les renforcer, de les tonifier.

*Nous savons que Poumons et pores de la peau font partie du même logiciel en médecine chinoise. Par son

action de tonification de l'énergie du Poumon et de la Rate, il permet de lutter contre les transpirations spontanées liées à un état de faiblesse du Poumon.

Les recherches modernes

*Le riz, surtout le riz complet, mais aussi le riz blanc contient beaucoup d'antioxydant comme le tocotrienol dont fait partie la vit. E qui aurait de grandes propriétés anti tumorales.

*Le riz complet est fortement acidifiant alors qu'il l'est modérément pour le blanc.

*C'est une bonne source de manganèse qui participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres, de même que le Sélénium qu'il contient.

*Il contient du phosphore, très bon pour les os.

*Il contient aussi du zinc, du fer, du cuivre, de la vit. B1, B3, B6.

*On lui attribue un effet anabolisant permettant de renforcer la musculature (c'est aussi ce que dit la MTC).

Modes d'utilisation.

*Sa consommation la plus courante est évidemment sous forme de graines. Mais il peut être aussi transformé en pâte de riz, en farine, en galette, en riz soufflé, en lait de riz.

*Le riz gluant sert surtout dans la préparation de desserts.

*On peut aussi en faire de l'alcool : Saké au Japon ou alcool de riz.

*Le riz précuit dit incollable que l'on trouve dans le commerce a perdu pratiquement toutes ses propriétés. On dit en médecine chinoise qu'il a perdu son Qi, son énergie, son Shen, son apparence, mais aussi son Jing, son « essence ».

*Pour que le riz puisse être digeste et donner toutes ses propriétés, il doit être bien cuit.

*Quand on prépare le riz, il vaut mieux le rincer pour enlever le surplus d'amidon et les résidus, jusqu'à ce que l'eau soit claire. L'idéal serait de faire tremper le riz 1h. Non seulement cela permet de réduire le temps de cuisson (6-8 minutes au lieu de 15'), mais il sera cuit beaucoup plus à cœur.

*Comme toutes les céréales, le riz va donc amener la véritable énergie, dont le corps a besoin, ce que l'on appelle les « sucres lents ». Mais du fait de cette lenteur de digestion, il y a un risque de stagnation au niveau de l'estomac qui peut être très préjudiciable. Donc dans le meilleur des cas, **le riz doit être consommé nature, sans adjonction de quoi que ce soit, même pas de sel. Il devra être accompagné obligatoirement par des légumes qui grâce à leurs fibres vont favoriser la digestion de ce riz.**

Des préparations médicinales.

*Il existe en Chine du riz germé que l'on appelle « Gu Ya » qui a la propriété de dissoudre les stagnations, d'éliminer le Tan, les déchets et de renforcer très fortement l'énergie de la Rate. Il peut par exemple être très utilisé en cas de maladie de Crohn (comme toute sorte de riz d'ailleurs, en évitant le riz complet qui risque d'augmenter les inflammations).

*Une autre préparation médicinale : le riz brûlé appelé « Gou Jiao » qui signifie littéralement « marmite brûlée » ! En tant que produit asséchant, il permet de lutter contre les selles liquides. Il permet aussi de ralentir le péristaltisme intestinal et de calmer les douleurs intestinales. Il convient de ne pas en prendre quand il y a présence de symptômes de sécheresse.

*Intéressons-nous maintenant à une préparation très connue en Chine : le « Congee ». Il est de tradition en Asie de consommer deux à trois fois par an, pendant deux jours, un gruaud de riz ou potage de riz que l'on appelle donc Congee. Ce « potage » sera uniquement accompagné de quelques légumes salés. Il va avoir comme action de déclencher un nettoyage en profondeur des intestins. Ensuite les jours de la nouvelle lune et de la pleine lune on en prendra le matin au petit déjeuner.

Préparation : « Mettre dans une casserole 100 gr de riz blanc avec 5-6 fois son volume d'eau. Placer alors la casserole à feu très doux pendant plusieurs heures (par exemple le soir avant de se coucher, pour qu'il soit prêt le matin au réveil. Vous pouvez opter pour une méthode plus rapide

en mettant le riz de la veille dans de l'eau et en faisant cuire le tout à la vapeur. On va obtenir ainsi une soupe de consistance moyenne (la cuillère ne doit pas tenir verticale dedans). Elle doit donc être assez liquide pour avoir la sensation de boire ». En fin de compte, ce n'est que du riz et de l'eau et son goût peut paraître un peu fade : c'est la vraie saveur douce en diététique indispensable pour tonifier l'énergie de la rate.

Hors ces périodes de nettoyage, ce Congee peut servir de base à la préparation d'une multitude de recettes médicinales. Par exemple avec des feuilles de moutarde pour dissoudre le Tan. Avec des feuilles de menthe pour clarifier la chaleur. Dans les campagnes chinoises, on avait l'habitude de consommer ce Congee avec des légumes sautés et très peu de viande.

*Une petite cure de beauté. Les Japonais ont élaboré un masque rajeunissant à base de riz : « Prenez 3 cuillères à soupe de riz complet bio, une cuillère et demie d'eau distillée, 2 cuillères de pulpe d'avocat et ½ cuillère de miel. Faire cuire le riz jusqu'à ce qu'il ramollisse. Gardez l'eau de cuisson. Mélangez le riz, l'avocat et le miel pour en faire une pâte à appliquer sur la peau. Laisser agir ½ heure, puis rincer avec l'eau de riz restant ». Vous allez voir. Les résultats sont spectaculaires. En effet, le riz est un tonique de la peau, riche en vit. B. Il hydrate, régénère et raffermi la peau. Non seulement cette « potion magique » a un effet anti ride, mais c'est aussi un exfoliant. Il élimine les tâches de peau. Essayez...

Conclusion

Vous avez bien compris que le riz devrait devenir un élément central dans votre diététique quotidienne, qui a pour fonction d'apporter de l'énergie à votre organisme.

Mais rappelez-vous que le riz doit être consommé nature, sans adjonction de quelques ingrédients que ce soit pour qu'il puisse donner le maximum de son sucre lent, le maximum d'énergie au corps. Donc le « riz cantonais » n'entre pas vraiment dans cette diététique quotidienne.

Et puis surtout il faut réapprendre à mâcher, car toute cette « alchimie », cette transformation se fait dans la bouche et très peu dans l'estomac.

Jean Pélissier.

*Riz blanc ou riz complet ?

C'est la grande question. Il est évident que le riz complet contient beaucoup plus de principes actifs et que cela devrait être la finalité dans la consommation de cette céréale. Mais posons-nous la question suivante : pourquoi en Asie, au Japon, en Inde, ne consomme-t-on quasiment que du riz blanc ?

Quelques éléments de réponse.

Avant tout il faut savoir qu'il y a une grande différence entre le riz complet et le riz brun. Il faudra d'abord obligatoirement les consommer « bio », car ils peuvent être au contact direct des pesticides. Ensuite surtout s'il est complet, il peut rester des particules qui peuvent blesser le tube digestif et s'incruster très facilement dans les villosités intestinales (grande cause de polypes). Bien sûr tout cela pourrait être évité si on le mastiquait 20-30 fois. Mais qui mâche autant à l'heure actuelle ?

Ensuite que recherche-t-on dans le riz : des sucres lents avant tout, tous les autres éléments pouvant être apportés par la diversification de notre alimentation. N'oubliez pas cette règle d'or : « les céréales ne se transforment en sucres lents que dans la bouche, à condition qu'elles ne soient mélangées à aucun autre ingrédient, et surtout mastiquées très longuement ». Cela devrait devenir la base énergétique de notre alimentation quotidienne, puisque c'est le riz prioritairement qui amène l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.

Enfin, le riz complet doit cuire beaucoup plus longtemps et surtout comme je le disais plus haut, mastiqué très longuement.

Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, il vaut mieux privilégier le riz blanc, tout en prenant de temps en temps du riz complet.

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



Vieillir en bonne santé

Et prévenir Alzheimer.

Jean Pélissier.

Ed. Albin Michel.

Prix: 17,90 €.

Pouvoir présenter cet ouvrage dans la Lettre de l'Institut me fait doublement plaisir. Il me fait tout d'abord plaisir car il est le premier livre de Jean Pélissier, édité par une grande maison d'édition. Voilà déjà une belle reconnaissance pour celui que la plupart d'entre vous connaît à travers le module de Diététique Energétique. Je suis ravi d'avoir pu participer à ce début d'aventure, qui je le crois ne s'arrêtera pas là.

La deuxième raison du plaisir à parler de ce livre concerne son contenu. Le titre à lui seul est alléchant et le contenu ne le dément pas. Jean Pélissier expose au fil des lignes et à travers le regard de la Médecine Traditionnelle Chinoise, tout ce qui conditionne le bien ou le mal vieillir. Nutrition bien sûr mais aussi exercices physiques, comportements au quotidien, activités et disponibilité mentales, sexualité, sont évoqués et mis en perspectives comme des vecteurs de l'entretien du capital jeunesse de chacun.

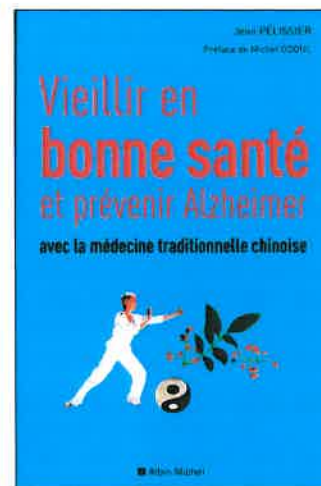
Jean Pélissier nous propose des fondements d'une hygiène de vie préservatrice de la santé physique et mentale, dont le non-respect, selon lui, est à la base de l'explosion incroyable de cette pathologie difficile, la maladie d'Alzheimer. Alors je crois qu'il peut être bien de le suivre sur le chemin du « bien manger », du « bien bouger », du « bien penser » et du « bien aimer ». Car c'est ce qui respecte l'âme et maintient la conscience claire. C'est ce qui construit au quotidien une relation à soi empreinte de justesse et de bienveillance. C'est le secret d'une vie pleine qui active le cœur.

Alors voilà un livre à lire et à offrir, à garder par devers soi et à transmettre autour de soi, surtout dans ce moment des fêtes de fin d'année où dans les familles, les différentes générations qui se retrouvent peuvent constater combien la santé est un bien au-delà de tout.

Voilà également un ouvrage que tout praticien doit connaître, à titre personnel et à titre professionnel. Il regorge en effet d'exercices et de techniques qui peuvent être en permanence proposés à la plupart des patients.

Bonne lecture.

Michel Odoul.

**Le grand livre de la santé au naturel,****Pour les Nuls.**

Elske Miles, Alessandra Moro Buronzo, Dr Daniel Scimeca.

Ed. First.

Prix: 29,95 €.

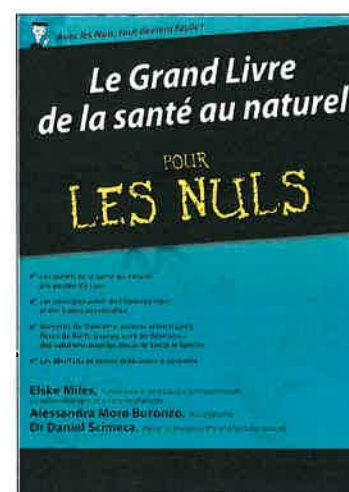
Ce livre est un monument, un pavé véritable, tant dans sa taille puisqu'il fait pratiquement 1000 pages, que dans son contenu. Il est le résultat de la compilation de trois livres déjà existants dont la complémentarité et la cohérente pertinence de vue ont conduit les éditions First à sa réalisation.

Les huiles essentielles, l'homéopathie et les remèdes naturels sont donc rassemblés dans un ouvrage complet d'une grande qualité et d'un indéniable intérêt. La présentation type « pour les Nuls » est très facilitante et permet de trouver rapidement ce l'on cherche. Les conseils et les explications d'Elske Miles (pour ce qui concerne les huiles essentielles), s'associent dans une belle complémentarité avec ceux du Dr Daniel Scimeca (pour ce qui concerne l'homéopathie). On ressent alors combien ces deux approches portent un regard similaire sur l'être humain et représentent des réponses particulièrement intéressantes à la plupart des besoins quotidiens de toute famille ou individu. A leurs conseils viennent s'ajouter ceux d'Alessandra Moro Buronzo, avec tous les remèdes naturels bien connu des grand-mères et des naturopathes, que ce soit en termes d'aliments ou de plantes.

Alors merci à ces trois auteurs d'avoir accepté de se rejoindre dans un ouvrage commun, édité ainsi pour le plus grand bien de tous. Les praticiens de toutes approches, trouveront dans ce livre, une mine incroyable de renseignements, d'idées de proposition de soins, permettant de répondre à de très nombreuses situations rencontrées en consultation.

Un livre à connaître par tous.

Michel Odoul.



- EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

France Bleue IDF : le 1^{er} octobre 2015, Laurent Petit Guillaume a interviewé Michel sur le tome 3 de Shiatsu Fondamental, tome consacré à la philosophie sacrée et à l'âme japonaise.



France Inter : le 9 novembre 2015, dans l'émission « la nuit est à vous » de Noëlle Bréham, le livre « Dis moi où tu as mal » a été présenté.



Michel intervient maintenant chaque mois sur **RMC**, dans l'émission de Brigitte Lahaie, ce fut le cas les **8 octobre, 10 novembre et 15 décembre 2015**. Vous pouvez suivre cette émission les après midi mais aussi lors des rediffusions nocturnes.



Radio Coteaux dans le Gers : le 2 octobre 2015 les 3 tomes de Shiatsu Fondamental ont été présentés dans l'émission « Prête moi tes ailes » et le **4 novembre 2015**, le dernier tome de Shiatsu Fondamental a été présenté dans l'émission « santé autrement ».



RadioJM.fr, le cœur méditerranéen à Marseille : le 19 octobre 2015, Claudia Amodeo a présenté une interview de Michel réalisée le 12 octobre sur son approche des liens corps-esprit et sur ses ouvrages.



Radio Judaïque : Le 21 octobre 2015, Michel a été interviewé sur le shiatsu et les 3 tomes qu'il vient de publier.



Radio Médecine Douce : le 5 octobre 2015, Michel a été interviewé sur l'ensemble des tomes de Shiatsu Fondamental.



L'écolomag : ce bimestriel présente dans son numéro 50 de novembre 2015, le dernier tome de Shiatsu Fondamental.



Presse Internet: De nombreux sites, blogs citent, présentent les livres de Michel, le dernier en date : Paperblog, etc...



- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Le programme des conférences du 1^{er} semestre 2016

A Paris, le jeudi 17 mars 2016, à 19h45 au Forum 104, Rue de Vaugirard 75015, Michel interviendra dans « les jeudis de l'intuition » sur le thème : l'intuition du corps.

Renseignements et réservations : www.iris-ic.com

A Rouen (76), le mardi 26 avril 2016 à 20h Halle aux Toiles, place de la Basse Vieille Tour, Michel interviendra sur le thème : Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi.

Renseignements et réservations : 06 31 61 91 00

A Cernay (68), le 3 mai 2016 à 20h, Michel interviendra sur le thème : Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi..La conférence aura lieu à l'espace Grün à Cernay situé à 10 minutes de Mulhouse et 20 minutes de Colmar.

Renseignements et réservations : à préciser

A La Motte près de Loudéac dans les Côtes d'Armor, le 21 mai 2016, une rencontre / échanges avec Michel est organisée e 10h à 12h et de 14h30 à 17h.

Renseignements et réservations : michleborgne7@gmail.com ou 06 30 13 00 17

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



Le mardi 10 novembre 2015, AG2R prévoyance organisait à Grenoble son 2^e forum sur le thème du bien être, réservé à ses sociétaires. Diverses activités étaient proposées autour de l'activité physique, de la détente et des soins alternatifs, parmi lesquels la réflexologie, le massage assis, la posturologie, la naturopathie etc...

Tenue au courant de cette manifestation, la DTSG (Dream Team Shiatsu Grenoble...) composée de Babeth, Karine et moi - même (il n'y avait pas de remplaçants..) a proposé à une bonne quarantaine de personnes sur la journée, une démonstration de Shiatsu, sous la forme d'une harmonisation du dos et des épaules sur 1 passage.



Mise à part l'ambiance plus que bruyante du forum, les bénéficiaires ont semblé apprécier notre intervention, qui leur a permis d'avoir une approche de notre technique peu ou pas connue par la plupart.

Jacques Blanc.



C'était déjà AG2R qui m'avait aussi embauchée en juin pour animer un atelier de Do in sur deux journées, dans le parc du château de Sassenage, dans un village « prévention bien être ». Il y avait de nombreux ateliers variés: sieste dans les arbres, méditation, spectacle musical dans les arbres, conteu-

se de mots, danse de l'énergie et j'en oublie! Ce fut un moment intéressant de rencontres, avec des retraités, mais également au delà, puisque le parc étant public, de nombreux promeneurs ont pu assister à notre pratique. Ce fut une nouvelle occasion de parler de l'enseignement de l'Institut. De fait, une personne de l'ARCI, invitée aussi par AG2R, est venue participer à un atelier do in, et m'a invitée pour une conférence sur le shiatsu.

Et enfin, une autre personne qui travaille pour le service social d'AG2R, m'a également demandé si je pouvais intervenir en novembre sur 2 événements. Par conséquent de belles opportunités.

Babeth Doucet.



En novembre 2015, nous avons pris part au « Festival de Yoga », un nouveau salon qui se tenait pour la troisième fois à La Villette. Nous étions également motivées par le fait que ce salon soit relativement accessible financièrement et surtout par l'idée de s'adresser à un public déjà sensibilisé à la notion de l'énergie. Notre intention initiale était de présenter le Shiatsu, les réflexologies et la psychologie corporelle à travers nos brochures et nos cartes et en parlant avec les visiteurs, sans proposer des séances de découverte. Mais peu de temps avant le festival les organisateurs nous ont proposé un stand deux fois plus grand dans une zone dédiée aux massages où nous pourrions également pratiquer nos techniques. Ce que nous avons accepté.

C'était une première expérience pour nous deux en tant qu'exposants à un salon et nous avons bien évidemment commis quelques erreurs de débutant.

La ficelle de cuisine que nous avons apportée pour attacher notre banderole s'est révélé totalement inadaptée à la tâche...

Nous avons proposé des séances de réflexologie palmaire et des séances de Amma pour ceux qui souhaitaient découvrir ces techniques. Toutefois, notre but principal était de parler de nos pratiques et de les expliquer à ceux qui souhaitaient les découvrir ou en savoir plus.

Ces quatre jours étaient une belle expérience qui nous a permis de mieux nous positionner en tant que praticiens en psychologie corporelle. Les discussions avec les autres exposants du salon et les explications que nous avons données aux visiteurs nous ont permis de nous sentir encore plus légitimes dans notre pratique. Le travail « en équipe » sur ces quatre jours nous a changées de notre travail en solitaire en cabinet, et nous a obligées à repenser tous nos outils de communication (plaquette, carte de visite, site Internet).

En outre, nous avons eu la forte impression que nos techniques commençaient à être connues et reconnues, au moins par un public déjà sensibilisé aux approches énergétiques. La fascination pour la réflexologie palmaire suscitée par nos séances sur le stand (nous avions même parfois des « spectateurs ») nous a fait réaliser à quel point les gens sont intrigués par cette technique et nous avons noté qu'il serait une bonne idée d'afficher une cartographie palmaire sur des futurs stands. Pour finir, nous avons été nous-mêmes étonnées par l'efficacité de ce protocole : beaucoup de receveurs avaient oublié qu'ils étaient dans un salon, et une personne s'est même endormie !

Valérie Pont.
Carolyn Wooding.

**Ainsi que nous l'avons déjà précisé dans la précédente Lettre,
à partir de 2016, les différentes sessions d'examens:**

en Shiatsu:

Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel,

en Réflexologie:

Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel,

et en Huiles Essentielles,

**auront lieu en décembre de chaque année. Les modalités d'inscription
seront précisées dans la Lettre de septembre ainsi que sur la page
adhérent du site.**

- INFOS SOIREES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREES 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 janvier : les 14, 19.

En mars: le 12, 17, 31 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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 janvier : les 13, 18, 22.

En mars: le 10, 15, 30 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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, Céline, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurent, Laurie, Marianna, Marjolaine, Sophie, Stéphane et les autres.



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



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		14, 15, 16 mars 2016	395 €
Module 2 Tech. Avancées		23, 24, 25 mai 2016	395 €
Module de Shiatsu Assis		4, 5 février 2016	295 €
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		6, 7/10 + 17, 18/11 2015 + 11, 12/01 2016	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		13, 14, 15 janvier 2016	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31 mai, 1, 2 juin 2016	485 €
Module de Do In		10, 11 mars 2016	295 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2016	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		21, 22 janvier + 17, 18 mars 2016	625 €
Anatomie Fondamentale		17, 18, 19 mai 2016	525 €
Psychologie du Praticien		Deuxième semestre 2016	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		8, 9 juin 2016	325 €
Etude de cas		Deuxième semestre 2016	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		Deuxième semestre 2016	125 €
Perfectionnements 1 / 2		Deuxième semestre 2016	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		Deuxième semestre 2016	125 €
Perfectionnement M.T.C.		Deuxième semestre 2016	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		12, 13 mars 2016	295 €
Module 2 Pratique Avancée		28, 29 mai 2016	325 €
Module 3 de Théorie Générale		25, 26, 27 janvier 2016	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		30, 31 mars 2016	325 €
Module de Techniques et Postures.		01 avril 2016	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		20, 21, 22 mai + 10, 11, 12 juin 2016	1025 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €

Module	3° 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		1° semestre 2017	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		Deuxième semestre 2016	145 €
Perfectionnement RP Douce		Deuxième semestre 2016	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		Deuxième semestre 2016	125 €
Perfectionnement RP Faciale		Deuxième semestre 2016	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		Deuxième semestre 2016	125 €
Perfectionnement M.T.C.		Deuxième semestre 2016	145 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		Deuxième semestre 2016	295 €
Module Aroma Pro		8, 9, 10 janvier 2016	485 €
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €
Module de Phyto-énergétique		20, 21, 22 juin 2016	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		Deuxième semestre 2016	455 €
Module de Physio-pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	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.