

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°72 – HIVER 2019-
8 € -
le 09 décembre 2019.



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.

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.

Au-delà du visible...

L’émission « Des racines et des ailes » sur France 3 diffusée le 13 novembre dernier a eu pour sujet « Notre Dame, dans les coulisses du chantier du siècle ». Le drame d’avril dernier n’a pas fini de marquer les esprits et son onde de choc de parcourir nos cœurs et nos esprits. Nous avons tous été marqués par ce qui s’est passé et avons plus ou moins pris conscience de l’importance de ce monument dans notre inconscient collectif. Cette catastrophe, qui a touché ce symbole auquel nous ne prêtions pas plus attention qu’à un autre monument, a mis en exergue que malheureusement c’est parfois la perte d’une chose ou d’un être qui nous font mesurer la valeur qu’il ou elle avaient pour nous. Et ce fut je crois un premier enseignement de cet incendie.

Mais le documentaire, de grande qualité d’image et de contenu, a révélé une dimension encore plus forte voire interpellante de l’évènement: celle de la force de l’invisible. La vision de la chute de la flèche a choqué le monde entier. J’étais à New York à ce moment là, et partout les gens dans la rue, lorsqu’ils identifiaient que nous étions français, venaient nous dire combien ils étaient touchés. Ils avaient le sentiment d’avoir perdu quelque chose, et en cela l’évènement démontrait la force du symbole.

Puis vint le temps du constat des dégâts, des délires de tous ceux qui savaient ce qu’il fallait faire et comment il fallait le faire. Ce ne fut pas dans ce domaine que les surprises furent grandes, mais dans ce que l’on découvrit, dans le champ de décombres carbonisés qui constellaient le sol de la cathédrale. Ceux qui pénétrèrent dans le bâtiment encore fumant découvrirent combien, au-delà du symbole, l’invisible est puissant.

Le feu avait entièrement détruit la charpente et la toiture. Les températures avaient atteint un tel niveau que tout le plomb présent dans l’édifice avait fondu et coulé par les gargouilles, et même avait été littéralement vaporisé dans l’air et s’était déposé partout, générant un réel risque de pollution. Les dégâts semblaient donc irrémédiables. Et pourtant.

La première image qui frappa ceux qui pénétrèrent dans l’édifice, fut celle de la croix dorée qui trônait, intacte au milieu des débris de poutres calcinées. Ensuite ce fut la découverte des deux grandes rosaces, elles aussi totalement intactes. Comment était-ce possible, alors que les vitraux sont tenus par des bandes

de plomb et que l’ensemble pèse un poids fou? Puis en se retournant, les sauveteurs et pompiers découvrirent les Grandes Orgues. Elles étaient, elles aussi, intactes, alors qu’elles sont entièrement constituées de cuir, de bois et de plomb! Abasourdis, les yeux et les pas hésitants, ils progressaient parmi le bois brûlé et la mare d’eau noire sur le sol et découvrirent le symbole même de Notre Dame de Paris, la statue mondialement connue de « la Vierge du pilier ». Frêle statue de pierre finement ciselée, elle avait été entièrement préservée des chutes de poutres en feu et de pierres éclatées qui jonchaient le sol à ses pieds. Enfin, dernière découverte stupéfiante parmi les décombres, le coq de la flèche effondrée, à peine cabossé! Il avait traversé dans sa chute, le brasier de la toiture et était tombé au sol, au milieu des brandons incandescents. Aucune soudure n’avait fondu ou lâché.

Alors que penser de tout cela? Comment un tel enchaînement de circonstances et de faits peut-il être compris? Ce n’est pas un, ni deux, ni trois mais cinq symboles majeurs de Notre Dame qui ont miraculeusement échappé au désastre. Pourquoi cinq? C’est une autre question. Mais pourquoi finalement « aussi peu de dégâts », alors que l’édifice entier aurait pu s’effondrer?

Le documentaire répondait indirectement à la question. Il nous présentait en effet, le travail de fourmi, de patience et de titans, que faisaient deux responsables de l’entretien de la cathédrale, depuis des années. Ils parcouraient le monde à la recherche de fonds pour la sauver, car elle était en train de se dégrader et c’est ce qui avait déclenché le début de la restauration. Mais les financements faisaient cruellement défaut. Je crois que la question est réglée maintenant...

Le deuxième moment fort a été celui où, l’architecte en chef des Monuments Historiques, que l’on suivait dans Notre Dame, particulièrement ému, déclarait avec gravité: je découvre que tout ce que j’ai fait tout au long de ma vie n’avait qu’un seul but « *m’amener là où je suis aujourd’hui...* ». A méditer et inscrire dans la perspective qui est la nôtre: celle du soin à l’autre et de tout le chemin à suivre pour y arriver, en particulier celui que l’invisible jalonne avec tant de force.

Belles fêtes de fin d’année à tous.

Michel Odoul.

Agir sur les méridiens, ces fleuves de l'invisible. Quelle technique choisir...

Un dossier proposé par David Sayag.

La question est fréquente: quel style et quelle technique de pression puis-je ou dois-je choisir pour travailler en Shiatsu, sur le corps et les méridiens du receveur. Elle se pose d'autant plus que les techniques apportées par les représentants du Japan Shiatsu College viennent vraiment enrichir celles enseignées à l'Institut. Le fait d'avoir à sa disposition toute une palette d'outils, peut sembler complexifiant. Il n'en est rien. Il faut juste mettre en perspective et en cohérence le besoin du moment. Chaque technique, chaque style a ses avantages, ses qualités et sa pertinence. Lisez ci-après le dossier de David Sayag. Il va vous éclairer sur cette question.

Michel Odoul.



Les différentes manières d'aborder les méridiens...

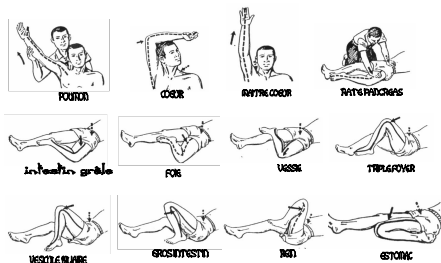
La tradition orientale nous rapporte que l'harmonie naît de la libre circulation des énergies entre le ciel et la terre. Dans la nature, cette circulation est représentée par l'eau. Tombée du ciel sous forme de pluie, elle vient nourrir la terre puis s'évapore pour revenir vers le ciel. Cette circulation est à l'origine du climat. Il y a des jours pluvieux et des phases de grand soleil... Du macrocosme-microcosme nous pouvons appliquer ce principe au corps humain. La dimension « ciel », invisible et subtile, nous parle de nos pensées. La dimension « terre », palpable et mesurable, est en relation avec le corps. La circulation entre l'esprit et le corps (et inversement) se fait à travers les méridiens qui sont l'expression de notre "climat intérieur" et de nos émotions.

Lorsqu'un patient vient nous voir en consultation de shiatsu ou de réflexologie, le bilan énergétique nous permet d'avoir une perception de l'état intérieur de l'individu et donc de son état émotionnel, qu'il soit conscient ou non. Le travail du praticien consiste alors à restaurer l'équilibre et la libre circulation des flux. Dans la nature, lorsque l'eau circule, elle est claire et limpide; elle est potable. On peut donc s'en nourrir. Mais lorsque l'eau est stagnante, elle pourrit et devient toxique. Il devient donc nécessaire de lever les barrages. Il en est de même pour les méridiens. Dans certains

cas, l'individu a épuisé ses ressources. Nous sommes alors dans le cas d'une sécheresse intérieure, qu'il faut traiter en remettant de l'énergie et non plus en la faisant circuler.

Le travail des méridiens peut se pratiquer de nombreuses manières. Il est abordé en réflexologie chinoise par l'utilisation de zones réflexes et de certains points portés par le membre inférieur. Mais ce sont essentiellement les praticiens shiatsu qui officient en direct sur les méridiens et qui abordent les différentes techniques dans l'ordre suivant:

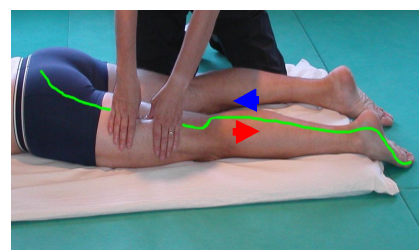
- **Les ouvertures spécifiques de Masunaga:** en mettant les bras ou les jambes dans des positions spécifiques, le praticien va favoriser la circulation d'un méridien. Le travail se fait par des pressions rythmées qui mettent en relation la racine du membre (épaule ou hanche) avec son extrémité (main ou pied). Cette méthode a le mérite d'être harmonisante et peu invasive. Elle est également facile d'accès puisque elle n'oblige pas à connaître précisément les trajets des méridiens. Elle est donc adaptée au grand public et à la pratique



familiale. En cas d'erreur comme la technique est équilibrante, le praticien ne risque pas de générer de déséquilibre. C'est la raison pour laquelle on l'apprend dès le deuxième stage.



- **Le travail direct sur le méridien à deux pouces:** cette méthode est abordée en « shiatsu fondamental » et implique de suivre le trajet du méridien dans son sens de circulation pour tonifier le méridien ou dans le sens inverse pour disperser et calmer l'énergie. Le travail direct implique de bien connaître l'anatomie du méridien. Il permet de travailler sur la dimension quantitative de l'énergie puisque l'on va augmenter ou calmer le flux.



- **La méthode Namikoshi:** cette méthode est étudiée en post graduate auprès des maîtres japonais invités à l'Institut. Elle s'appuie davantage sur les trajets musculaires que sur le travail des méridiens. Mais dans de nombreuses zones

du corps les trajets sont similaires. La méthode Namikoshi consiste à travailler des axes à deux pouces et à libérer toutes les zones de stagnation d'énergie qui sont toujours en relation avec des contractures musculaires. Même si l'attention n'est pas sur les méridiens, l'action énergétique est indéniable.

- **les techniques internes:** elles sont basées sur le ressenti direct du méridien. Elles font le pont entre les techniques de Massunaga et le travail direct sur le méridien. En technique interne, le praticien met en relation la racine du méridien (hanche ou épaule) avec son extrémité au niveau du doigt ou de l'orteil. Il n'est pas question de sens de circulation mais de communication entre les différents points. Ce travail subtil implique que le praticien soit centré et à l'écoute. L'action est davantage qualitative que quantitative. Il ne s'agit plus d'augmenter ou de diminuer les flux mais de leur permettre d'exprimer leur nature.



- **Le travail sur les points d'acupuncture:** toute canalisation a ses robinets qui permet d'augmenter ou de diminuer le débit. Cette action est permise par les points de tonification et de dispersion. Ce sont les premiers que les praticiens apprennent: soient 24 points à connaître (12 méridiens x2). Lorsque les praticiens progressent, ils abordent ensuite les points antiques qui permettent de travailler la qualité de l'énergie. Selon l'orient, il existe cinq principes (bois, feu, terre, métal, eau) qui sont donc cinq dynamiques et qualités vibratoires que l'on pourra travailler sur le méridien. L'apprentis-

sage est plus conséquent puisqu'il faut connaître 60 points (5 points x 12 méridiens). Ce niveau de travail s'acquiert progressivement avec le temps puisqu'il implique une qualité de bilan assez précise. Au fur et à mesure de sa progression et des besoins du patient, le praticien va ainsi pouvoir accéder et utiliser dans la même séance le quantitatif et le qualitatif.

- **Les signatures d'acceptation:** lorsque l'on travaille un point ou une zone réflexe, l'essentiel est d'exercer une pression et de porter une attention aux niveaux qui conviennent.



Grâce au processus naturel de régulation (homéostasie), l'organisme va s'auto-équilibrer. Lorsque le travail qualitatif a été maîtrisé, on peut alors le compléter en apportant une intention juste et respectueuse qui permet d'activer davantage le point. La séance gagne alors en qualité et en rapidité. Ces techniques sont abordées lors du module « Points antiques ».

En conclusion.

Il existe de nombreuses manières de travailler les méridiens qui toutes apportent quelque chose. Elles sont adaptées au niveau technique du praticien et aussi aux besoins du patient. Le seul devoir du Praticien, en plus de sa compétence, est le respect de l'autre. Dans une discussion, il existe différentes manières d'exprimer les choses. Quel que soit le vocabulaire employé, ce qui compte c'est de ne pas se précipiter, d'utiliser des mots justes qui vont exprimer réellement ce que l'on ressent. Le travail énergéti-

que est une discussion "corporelle" et "vibratoire" entre un praticien et son patient. A la question « quelle technique dois-je utiliser », j'aurais tendance à répondre « quelle est celle que tu as envie d'utiliser ». Le praticien doit s'exprimer avec ses mots à lui, qui sont en fait ses techniques. Comme dans un dialogue, parfois l'autre n'entend pas. On est alors obligé de reformuler notre proposition. Parfois une technique ne répond pas, il faut alors trouver une autre manière de communiquer avec le corps. La maîtrise de la technique ne s'acquiert que par la pratique, l'expérience et l'écoute.

Boris Cyrulnik explique que la résilience ne tient parfois qu'à un mot. Un seul mot peut être un déclencheur à l'origine d'une transformation profonde chez l'individu. Nous pouvons appliquer ce principe à notre pratique. Un seul point, une seule zone réflexe, ou un geste peut faire basculer l'individu d'un état à l'autre, de la maladie à la santé, de la peur à la paix, de la colère au pardon. Il est difficile d'avoir la mesure exacte de l'effet de notre travail. Le praticien doit se contenter de chercher à amener l'équilibre par une pratique douce et respectueuse. Le patient ressort toujours de la séance détendu, rassuré et un peu plus équilibré que lorsqu'il est arrivé. Et de temps à autre, nous avons la chance d'assister à quelque chose d'exceptionnel. Un changement d'état inattendu, un cap de croissance dépassé, une peur libérée qui permet au patient de passer d'un climat intérieur profondément sombre et parfois destructeur à une ambiance plus lumineuse et ensoleillée. Lorsque cette lumière s'exprime, elle a l'avantage d'éclairer celui qui la porte mais aussi son entourage. Le praticien va donc en bénéficier également... Que du bonheur !

Excellente pratique !

David Sayag.

Vivre c'est se déployer, devenir pleinement ce que l'on est.

Martin Gray.

DOSSIER

Shiatsu

Témoignage du Japon...

Un dossier proposé par Kazuo Watanabe.

Pour la deuxième année consécutive, une équipe du Japan Shiatsu College est venue à l'Institut pour enseigner le Shiatsu du style Namikoshi. Conduite par Kazuo Watanabe, instructeur, elle nous a apporté, au-delà du module d'Initiation, des outils avancés autour des tensions de nuque et des névralgies cervico-brachiales. Ce fut particulièrement intéressant car ces techniques peuvent même être utilisées en cas de hernie discale. Un plus incomparable.

À peine rentré au Japon, Kazuo Watanabe a tenu à relater son intervention à l'Institut. Il a rédigé un article dont vous confions la teneur intégrale ci-après. Nous sommes très fiers que cet article soit présent sur le site du Japan Shiatsu College.

Lisez plutôt.



Stages de Shiatsu Namikoshi réalisés à l'IFS à Paris



Salutations
(une de mes photos préférées)

J'ai eu la chance encore cette année de donner des stages de Shiatsu Namikoshi à l'IFS (Institut Français de Shiatsu), école spécialisée en shiatsu à Paris.

Je vous prie de lire également les récits de l'année dernière : « [Récit de voyage-shiatsu à Paris \(première partie\)](#) » et « [Récit de voyage-shiatsu à Paris](#) »

(deuxième partie) ». J'en suis très honoré. L'atmosphère chaleureuse que j'ai ressentie lors de ma première visite, l'année dernière, reste inchangée. Je me sens très bien avec les formateurs de cette école et leurs élèves.

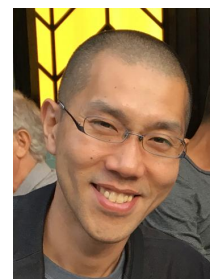
Près de 80 % des participants étaient des femmes. Elles font du shiatsu leur métier. Il est normal que les femmes travaillent à Paris. Les participants masculins avaient un autre métier. Ils se sont reconvertis après leur rencontre avec le shiatsu. Le tarif d'une séance de shiatsu est plus élevé en France qu'au Japon. J'ai senti qu'ils étaient avides d'apprendre toutes les bonnes choses que peut offrir notre shiatsu. Ce qui m'a conduit à m'y concentrer.

Cette année, nous avons eu 5 jours de stages au total à partir du 17 août.



Basilique du Sacré-Cœur
(Montmartre)

Le premier stage de 2 jours était destiné aux personnes qui n'avaient jamais appris le Shiatsu Namikoshi avant. Mais ils avaient déjà appris un autre (d'autres) style(s) de shiatsu à Paris et ils travaillent dans leur région en tant que thérapeute shiatsu. Par conséquent, il était important pour moi qu'ils sentent les bons côtés du Shiatsu Namikoshi. Les pratiquants du shiatsu formés à l'IFS tendent à faire des pressions fermes. Ils ne manquent pas de cran. J'aime bien ce côté courageux des stagiaires mais cela dit, je leur ai conseillé de se décontracter parce que c'est ainsi plus confortable aussi bien pour le pratiquant que pour le receveur. Comme je ne parle pas français, notre communication était souvent non verbale.



Le premier groupe en plein travail

Il y a sans doute en nous d'autres lumières que celles, non négligeables, des sens et de la raison.

Christian Bolin.

Shiatsu

Témoignage du Japon...



Photo du premier groupe.

Le deuxième stage de 3 jours était consacré aux personnes qui ont déjà suivi mon stage l'année dernière. A ma surprise, trente personnes y ont participé ! Chaque fois que j'ai vu un visage, son nom me revenait. J'ai de bons souvenirs d'eux. Eux aussi, ils font du shiatsu leur métier. Plusieurs ont fait un grand progrès en Shiatsu Namikoshi depuis l'année dernière. Je me suis rendu compte qu'ils l'utilisaient dans leur pratique professionnelle.



Koizumi (Hiroki) Sensei avec une expression sévère au visage.

L'IFS enseigne le shiatsu Nakasono. Michel Kōchō (directeur d'école) l'a pratiqué sur moi pendant une heure. Le shiatsu est excellent pour un corps fatigué. Je me suis vite endormi et Je n'ai pu répondre quand on m'a demandé des commentaires. La posture et l'utilisation

des doigts et des mains sont différentes des nôtres mais c'était un shiatsu doux au receveur. Depuis, ma colonne vertébrale bouge mieux.



Michel Sensei pratiquant le shiatsu sur moi.

Je remercie les stagiaires d'être venus à notre Dōjō de Shiatsu à la place de la plage pendant la période des vacances d'été au mois d'août et à tout l'encadrement de l'IFS d'avoir préparé et organisé ces stages. J'ai été bien aidé également par Koizumi Hiroki Sensei (57^{ème} promotion de notre école) qui est venu à Paris en tant que mon assistant et par Horiuchi Miyuki San (élève de la deuxième année de notre école) qui, étant en voyage privé à Paris, est venue faire des photos de stages. Et le travail de notre interprète Goto Naomi San était parfait.



Photo du deuxième groupe

Le Shiatsu Namikoshi est une spécialité dont on peut montrer la présence au monde entier. J'ai passé un heureux moment en le partageant avec des thérapeutes shiatsu étrangers.

Watanabe Kazuo instructeur.



Le polo et le Tenugui (serviette fine en coton multiusage) de notre école gentiment encadrés.



Michel Sensei et Horiuchi San (assistante et élève de Kazuo)

Ndlr: Cet article est manifestement sincère de la part de Kazuo Watanabe. En effet, dès la fin des modules, il a aussitôt exprimé le souhait de revenir. Et il a déjà pris ses billets d'avion pour l'année prochaine... (voir page 11).



Réflexologies

Le Congrès International des Réflexologues ...



Anchorage (Alaska), en septembre 2019.



Le mois de septembre 2019 a été le mois de la Réflexologie pour notre Institut. Après un mois d'août très « Shiatsu », avec la venue des représentants japonais du Japan Shiatsu College, c'est une belle focale apportée à ce domaine qui nous est cher. C'est pourquoi, lorsque Elske a évoqué la tenue du « International Council of Reflexologist », nous avons aussitôt décidé, à l'Institut, d'y aller pour représenter la Réflexologie « française » et de rencontrer ceux qui, de par le monde la pratiquent et l'enseigne. Une telle formidable opportunité de richesse ne pouvait être manquée. Merci à Elske d'avoir pris le temps et l'énergie d'un tel voyage et d'un jet-lag plutôt important.

Il ressort de cette expérience un dossier très riche, à tous points de vue, qui sera publié dans plusieurs Lettres, étant donnée l'importance de son contenu.

Lisez plutôt.



The gold standard for reflexology !

Formidable, merveilleux, magnifique! (ndlr: tout Elske!) Les glaciers, l'aurore boréale, le myosotis... trois symboles forts qui évoquent dignement l'Alaska.



Ces superlatifs reflètent aussi mon expérience du 17e congrès international de l'ICR auquel j'ai participé en septembre dernier. Je vous propose un compte rendu de ce rendez-vous à l'autre bout du monde pour lequel l'ICR a choisi le titre : *The Gold Standard of Reflexology*.

Les mots sont porteurs de sens, d'intention, de sonorité et donc doués de vibration. Le slogan choisi pour faire tinter les échanges entre les professionnels présents à cet événement a atteint ce but avec éclat. Le niveau d'excellence professionnelle pour l'ensemble des inter-

ventions lors de ce congrès fut remarquable.

Nous étions 80 professionnels (tous praticiens et certains enseignants) de la réflexologie, venus du monde entier pour découvrir, échanger et enrichir notre pratique. Notre compréhension de cette technique corporelle qui revêt tant de formes différentes: la Réflexologie en est sortie grandie.

Un long voyage.

Arriver à destination était déjà un exploit pour la plupart des participants. Même les Canadiens qui se trouvent géographiquement à côté de l'Alaska avaient voyagé de longues heures, faisant plusieurs escales pour arriver à Anchorage. Décidément ce n'est pas la porte à côté qui a été choisie pour ce rendez-vous, mais une terre lointaine, une terre de glaciers et de tourbe, une terre au bout du monde...

Mon voyage de Paris à Anchorage (en survolant le Groenland et en faisant escale à Seattle) a duré 24 heures!

La secrétaire de l'ICR, Liza Thomas, est venue d'Afrique du Sud pour veiller au bon déroulement de ce congrès impressionnant d'envergure. On peut dire qu'elle n'a ni compté les heures de voyage pour arriver en Alaska, ni les heures de

sommeil manquées pour assurer l'intendance en amont de l'événement et les mille et une choses à faire une fois sur place. Elle était secondée par Mary Reimann des USA (habitant Anchorage même) et Gina Stewart du Canada, deux directrices du ICR.



Les représentantes Sud-Africaines (à droite, la secrétaire de l'ICR, Liza Thomas)

Une organisation hors-pair.

Pour répondre au niveau d'excellence visé par le comité d'organisation pour ce congrès, c'est le maire d'Anchorage lui-même qui a présidé la cérémonie d'ouverture le 18 septembre au soir. Ce coup d'envoi du congrès était chaleureux, convivial et suffisamment succinct pour permettre aux participants de faire

connaissance en toute simplicité et aller se reposer avant le démarrage intensif des activités le lendemain.

Le jeudi 19 septembre fut organisé, pour les participants qui le souhaitaient, une journée de découverte de la région proche d'Anchorage. J'ai évidemment saisi l'occasion de voir un peu plus (que l'intérieur d'un grand hôtel) de cet endroit fantastique, mystérieux et hors du temps: l'Alaska.

Nous sommes allés d'abord en car puis en télécabine à une station de ski de haute montagne. Une fois en haut, les participants étaient libres d'explorer les chemins de randonnée à leur guise pendant une heure.



C'est ainsi que, dans les airs, entourés de la coque protectrice de la télécabine et de l'air frais des glaciers, je me trouvais curieusement et tout à fait « par hasard » en compagnie des quelques praticien(ne)s francophones (belges, suisses et québécois) qui étaient du voyage. Parmi elles, il y avait la seule autre réflexologue française, Marie-France Muller, que vous connaissez par son livre sur la réflexologie faciale, Ildiko Zambo, une Québécoise héritière de l'enseignement du Dr Faure-Alderson, décédée en début de cette année et Isabelle Moinon, directrice d'une école de réflexologie en Suisse.

J'étais très surprise d'appréhender leur admiration pour mon travail dont elles avaient connaissance notamment par le livre que j'ai écrit sur l'utilisation des huiles essentielles en réflexologie. Le



Elske, porte-drapeau française, rencontre Marie-France Müller.

monde est bien plus petit qu'on ne le pense.

Un cadeau me fut fait: celui de porter le drapeau de la France lors de la cérémonie d'ouverture. Je l'ai accepté avec fierté.

« Trouver de l'or ».

Après notre randonnée dans la haute montagne, nous avons visité un petit village minier qui date de la fin du 19e siècle. On peut encore y chercher de l'or en faisant passer de la boue et des roches creusées de la montagne dans des tamis trempés dans un puissant courant d'eau glacée qui s'écoule des montagnes. C'est en creusant et en tamisant patiemment, que j'ai fait la connaissance de deux Japonaises qui ont fait ce voyage ensemble et qui étaient elles aussi en train de chercher l'or.



Avec Mary et Michiko.

Non contentes d'avoir trouvé, chacune, de véritables pépites d'or, nous nous sommes également découvert des liens merveil-

leux entre nous. Mary a un institut de formation en réflexologie à Tokyo et a invité Chris Stormer à venir enseigner la lecture des pieds à ses élèves. Michiko s'est quant à elle, formée à l'aromathérapie scientifique auprès de Dominique Baudoux. Quelle merveilleuse coïncidence que de retrouver ainsi, à l'autre bout de la terre, deux de mes racines fondamentales en matière de réflexologie et d'aromathérapie. Nul besoin de dire que j'ai offert le livre, en américain, de Michel à mes deux amies japonaises.



Quelques pépites...

C'est aussi la première fois de ma vie que j'ai trouvé de l'or (ndlr: *tu parles du métal ou des pépites de réflexologies?*). Et pourtant la terre de mes origines, l'Afrique du Sud, est bel et bien une terre riche en or. Il a fallu que j'arrive en Alaska et que je plonge mes mains dans l'eau glaciale d'un ruisseau pour réussir à voir apparaître des tréfonds de la terre ce métal qui a la couleur du soleil. Quelle merveille, quelle beauté cette ex-

pression du yang dans la densité du yin!

Cette unique journée de découverte plus « touristique » était donc déjà bien remplie de rencontres et d'échanges: une parfaite introduction aux trois journées intenses qui allaient suivre!

Des intervenants du meilleur niveau.

Je vais brièvement évoquer les éléments majeurs qui sont ressortis des différentes interventions théoriques. Vous aurez l'occasion d'en lire davantage sur les présentations techniques dans de prochaines Lettres tout au long de l'année, tant le contenu de ce rendez-vous international était riche !

Permettez-moi d'esquisser l'atmosphère générale de fond du congrès qui planait sur les participants comme une aurore boréale: des tonalités intenses de couleurs différentes, autant d'expressions du céleste au coeur de la nuit. Au coeur du yin, le yang se révèle.

Anthony Lee Taylor: « don't shoot the message ».

Anthony Lee Taylor (UK) a présenté une conférence intitulée « Interprétation du langage de la maladie pour le Praticien en réflexologie ».



Anthony Lee Taylor

Son travail d'interprétation du langage du corps s'appuie sur trois piliers :

- ✓ le décodage des maladies à partir de ressemblances formelles entre différentes par-

ties du corps qui se trouvent à la base de la pratique de la réflexologie (l'intestin grêle et le cortex, par exemple),
✓ les expressions courantes en langue anglaise qui révèlent un sens psychosomatique (par exemple, l'expression « a pain in the neck » fait référence à une personne qui nous contrarie, mais à qui on n'ose pas dire « non » - ce qui peut être à l'origine d'un torticolis)

- ✓ la référence systématique à la tradition hippocratique qui attribue à chaque organe une dimension psycho-émotionnelle.

Son travail aboutit à un éclairage similaire des maux du corps que celui que nous connaissons avec la Psychologie Corporelle Appliquée enseignée par Michel. C'est un clin d'oeil de la cohérence de la vie : les grandes références occidentales et orientales se retrouvent ainsi dans une sagesse commune.

Selon Anthony Taylor, la pratique de la réflexologie sans la compréhension de la dynamique psycho-émotionnelle et comportementale qui sous-tend la manifestation symptomatique s'avère limitée. Il est essentiel de permettre à une personne qui souffre de trouver du sens à ce qui lui arrive par le biais de sa maladie.

Pour illustrer le propos, Anthony Taylor utilise la métaphore de la maladie comme messenger. Il précise qu'il est inutile, voire néfaste, de « tuer le messenger ». Il explique l'importance du décryptage du message dont les symptômes sont porteurs afin d'en tirer la leçon pour pouvoir adapter son comportement au quotidien. Toute approche qui se contente de faire taire le messenger supprimerait les clés nécessaires à la guérison durable. Son slogan est : « *Don't shoot the messenger!* »

A cet égard, il cite Hippocrate qui aurait dit « *Avant de soigner*

une personne, demandez-lui si elle est prête à abandonner les comportements qui l'ont rendu malade ». L'idée est qu'en identifiant la source profonde de sa maladie, la personne pourra accepter de rectifier ce comportement (en pensées, émotions et habitudes alimentaires) qui l'éloigne de son chemin d'épanouissement, et voir ainsi s'améliorer sa condition.

Anthony Taylor rappelle la part entière, fondamentale et indispensable de la personne malade dans son chemin de guérison. Quant au rôle du praticien, il consiste à ne jamais hésiter à « secouer la conscience » de la personne qui vient consulter, tout en l'interrogeant avec tact. Il insiste encore sur l'importance pour le praticien de ne pas être obnubilé par le résultat, mais d'essayer de déceler la dynamique sous-jacente au déséquilibre.

Susanne Lofgren, la « One Point Reflexologie ».

Dans la dernière *Lettre*, juste avant mon départ en Alaska, je vous ai fait part de mon attente de découvrir la technique mise au point par la Danoise, Susanne Lofgren, la méthode « One Point Reflexology » dont je n'avais jamais encore entendu parler. Je peux désormais lever le mystère et vous en dire plus.



Susanne Lofgren

Suzanne Lofgren explique que dans sa « One Point Reflexology », il s'agit d'une nouvelle perspective, d'une nouvelle façon de penser et de pratiquer la réflexologie plutôt que d'une nouvelle technique.

La « One Point Reflexology » est une approche globale visant à intégrer, dans une session thérapeutique, les quatre « corps » différents : le corps physique, le corps éthérique, le corps émotionnel et le corps « mental ». Pour ce faire, elle utilise une stimulation très modérée sur les zones réflexes, un travail de stimulation directement sur les points d'acupuncture accessibles dans les pieds et les mains et elle conseille des fleurs de Bach en accompagnement.

Selon elle, le praticien doit être en mesure de rencontrer les zones réflexes au niveau où se trouve le blocage énergétique, de l'identifier à ce niveau et d'« informer » le corps correctement à partir de ce niveau tissulaire. Pour ce faire, elle insiste sur la capacité du praticien à « écouter » le corps.

Cette écoute du corps de l'autre est facilitée par sa pratique de la « mindfulness » (la pleine conscience). Le niveau de conscience du praticien, sa capacité à apporter une attention juste plutôt qu'une intention ou un protocole réflexe spécifique dans son travail, s'avère fondamental pour trouver « LE » point à informer. Ce niveau d'information juste fait toute la différence dans un soin de réflexologie.

Je ne pouvais pas m'empêcher de trouver, dans cette présentation de son travail, des ressemblances avec notre façon de travailler en réflexologie appliquée ici à l'Institut. La One Point Réflexologie rappelle notre façon de balayer les différents niveaux de réponses du corps en utilisant les différentes cartographies (technique subtile sud-africaine, technique énergétique orientale et technique somati-

que zonale), comme cela se fait en Shiatsu (voir l'article de David Sayag). Elle rappelle également l'importance de la « présence » du praticien dans sa posture. En « informant » la zone réflexe ou le point d'acupuncture, le praticien propose un rééquilibrage. Une proposition qui n'est pas sans rappeler ce que Michel appelle les « signatures d'acceptation ».

Sharon Stathis, « going for the gold ».

La troisième intervention théorique venait de la grande dame australienne de la réflexologie, très connue dans le monde anglophone... de la pointe d'Afrique du Sud aux fins fonds des USA, Sharon Stathis. Son école de formation professionnelle en réflexologie était la première en Australie à



Sharon Stathis

bénéficier de la reconnaissance d'état.

Sharon Stathis a une connaissance approfondie de la MTC qu'elle a toujours intégrée dans ses cours de réflexologie, mais depuis une vingtaine d'années elle se consacre plus spécifiquement à approfondir la grande tradition ayurvédique. Elle est à l'origine d'une méthode qu'elle appelle la Réflexologie ayurvédique.

Dans sa présentation intitulée, « Going for gold: Being the Best Reflexology Practitioner you can be », elle donne des pépites d'or qui résonnent avec les inter-

ventions d'Anthony Taylor et de Suzanne Lofgren. Elle révèle l'importance absolue pour le praticien de se développer lui-même sans cesse, non pas uniquement sur le plan de la compréhension théorique des techniques réflexes, mais aussi sur le plan de leur pratique et surtout, sur le plan humain et spirituel.

Voici les quatre éléments que Sharon Stathis a soumis à notre réflexion pour viser « l'or » dans notre pratique de la réflexologie:

- ✓ Le toucher: la qualité du toucher détermine la quantité et la qualité des réactions biologiques bénéfiques dans l'organisme du receveur.
- ✓ L'intention du praticien ne doit pas être de lutter contre les symptômes : la maladie constitue une occasion en or pour l'épanouissement personnel. Hippocrate dit: « *Un homme sage devrait comprendre que la santé est la plus grande des bénédictions humaines; il devrait apprendre à tirer profit (bénéficier) de ses maladies par sa propre introspection* ».
- ✓ L'attention du praticien (son « focus ») : l'attention est profondément sous-tendue par le niveau de conscience du praticien, sa capacité à être pleinement « présent » à la consultation. Son attention devrait refléter l'intention. Elle cite le Dr David Frawley, une référence mondiale en médecine aurvédique qui l'exprime ainsi: « *Whatever we give our awareness to, we also direct our prana or our positive mental energy to, which naturally promotes healing* ». C'est-à-dire, « *ce sur quoi nous portons notre attention, reçoit également notre conscience positive, permettant ainsi les processus d'auto-guérison* ».

✓ La « spiritualité » du praticien, son développement personnel, son niveau de conscience (spiritual growth): comme le niveau de conscience a un effet sur la qualité de l'attention et l'intention du praticien, il est important pour un praticien de faire un travail sur lui-même. Parmi les techniques énergétiques ayant un effet sur le niveau de conscience, elle cite le yoga et le chi gong (des techniques d'auto-massage qui gravitent sur l'énergie interne). La spiritualité (l'éveil de sa conscience) du praticien favorise la mise en place d'un comportement respectueux de sa propre santé. Ce comportement comprend l'amour et le respect de soi, des autres et de tout ce qui vit.

Nous retrouvons l'accent que nous mettons à l'Institut sur l'importance de travailler sur sa propre « verticalité » en tant que praticien. Ce travail se reflète dans la rigueur, le professionnalisme et le respect dont fait preuve le praticien dans sa posture et sa pratique.

Théorie et pratique.

Hormis ces trois présentations théoriques, les autres interventions proposaient des outils pratiques très concrets à intégrer à sa pratique de la réflexologie. Les journées étaient donc cadencées par un équilibre dynamique entre l'apport théorique et pratique. A mon sens ce choix formel fut déterminant dans la richesse exceptionnelle du contenu.

Les présentations théoriques d'approches spécifiques étaient d'excellente qualité, toujours basées sur une solide expérience pratique de la part des intervenants. Et la mise en pratique de

certaines de ces approches permettait d'en appréhender immédiatement l'efficacité, de les expérimenter pour en valider l'intérêt dans la pratique.

Il y a eu, par exemple, un exercice où chaque praticien pouvait même choisir l'interface réflexologique librement. J'étais vraiment ravie de voir les praticiens s'adapter pour travailler sur les mains, les oreilles ou les pieds de leur partenaire, en s'adaptant au mieux à chaque fois. Cette expérience me réconforte sur l'approche choisie pour l'enseignement du cursus de réflexologie à l'Institut: aujourd'hui il est indispensable que le réflexologue professionnel soit capable de changer d'interface pour s'adapter au mieux au besoin de sa clientèle.



Bref, un Congrès d'une véritable richesse humaine et de contenu.

Les prochains dossiers.

Je me propose de vous présenter certains de ces outils dans les prochains numéros de la Lettre.

D'abord, je vous présenterai le projet de recherche internationale qui a été lancé par Leila Eriksen du Danemark à l'ensemble des membres de l'ICR et des écoles affiliées.

C'est un projet de grande envergure qui vise à récolter des

études de cas scientifiquement acceptables au niveau international. Leila Eriksen a fait un travail colossal pour établir des orientations dans la rédaction d'études de cas. Elle propose que les instituts de formation transmettent à leurs élèves ces orientations afin de contribuer largement à une banque de données scientifiquement recevable des bienfaits de la réflexologie.

Ensuite je vous présenterai les outils concrets que j'ai pu tester à Anchrage - outils qui s'avèrent être de véritables « pépites d'or » pour les réflexologues:

1/ Les techniques pour améliorer la « présence » du praticien, notamment par l'intégration de la cohérence cardiaque dans le soin. Une présentation de la Conditioned response reflexology (CRR) de Vera Krijn dans l'obstétrique, la gestion du stress post-traumatique et l'intégration de la « polarity therapy » dans la réflexologie;

2/ La « Structural reflexology » (réflexologie structurelle) de Géraldine Villeneuve qui vise la libération des chaînes musculaires des membres inférieurs pour améliorer les problèmes de posture (ainsi que les douleurs qui en résultent) et les déformations du pied (hallux valgus, épine calcanéenne, syndrome de Haglund, Morton, etc...)

Vous aurez aussi l'occasion d'en savoir plus sur la technique de réflexologie de type Ingham qui a influencé profondément la pratique de la réflexologie en Asie. J'ai eu l'occasion de recevoir un soin par le Père Joseph et son équipe de Taiwan.

Que de belles perspectives pour la réflexologie.

Elske Miles.

Pour aller à la source, il faut nager à contre-courant.

Stanislaw Jerzy Lec.



- NOUVEAUX MODULES - - NOUVEAUX MODULES -

Réflexologies

CURSUS REFLEXOLOGIE.

Un module « Protocoles en Réflexologies ».



Nous avons mis en place un nouveau module professionnalisant pour aider le praticien en réflexologie à choisir les outils les plus appropriés parmi le panel de techniques réflexes d'ont il dispose. C'est ce qui lui permettra de les agencer de manière cohérente afin de répondre à des situations rencontrées très souvent en consultation. A l'instar de ce que David Sayag présente dans son article, par rapport au Shiatsu, ce module a pour objectif de répondre au besoin de synthèse de moyens face à des types spécifiques de consultation. De nombreuses situations seront étudiées lors de différentes sessions de ce module.

Pour la première session de ce nouveau module qui aura lieu les 30 et 31 mars 2020, je propose notamment:

1/ un protocole « Détox » qui sera approprié dans l'accompagnement des cures du printemps, mais également dans l'accompagnement des personnes souffrant de problèmes de santé liés à l'hyperacidité du terrain (conditions inflammatoires chroniques, hypo-fécondité, fatigue chronique, etc.)

2/ Les praticiens apprendront également un protocole permettant la prise en charge de l'hallux valgus, une problématique rencontrée par de très nombreux réflexologues dans leur cabinet.

Ce module est ouvert aux personnes ayant suivi a minima les modules de Réflexologie Sud Africaine, de Réflexologie Chinoise et de Podo-réflexologie Appliquée.



Shiatsu

Modules exceptionnels Shiatsu Namikoshi.

« Initiation » et « Pratique avancée ».



Vous avez déjà pu lire les dossiers des précédents modules exceptionnels qui ont déjà eu lieu et auxquels certains d'entre vous ont eu la chance de participer, car c'est une véritable chance que de pouvoir bénéficier, ici en France, du savoir faire de Maîtres japonais.

Ceux-ci sont manifestement aussi heureux et fiers de pouvoir venir (voir témoignage page 4). Ils nous ont proposé de revenir en août 2020, ce que nous avons accepté avec joie.

Deux modules vont être à nouveau enseignés, un module d'Initiation de 2 jours (ouverts à tous les élèves ayant a minima suivi le module de Shiatsu Fondamental), et un module de Pratique Avancée, ouvert aux élèves ayant suivi a minima le module d'Initiation Namikoshi. Ce module de Pratique Avancée a porté cette année sur les techniques permettant de traiter toutes les tensions de la partie haute du corps (nuque, névralgies cervico-brachiales, etc.). En 2020, il portera sur toutes les tensions de la partie basse du corps (lombalgies, sciatiques, cruralgies, etc.). A découvrir pour tous ceux qui suivront pour la première fois ce module avancé, comme pour ceux l'ayant déjà suivi et qui compléteront leur connaissance avec cette partie basse du corps.

Alors n'hésitez pas à réserver vos dates. Les inscriptions sont ouvertes, à savoir:

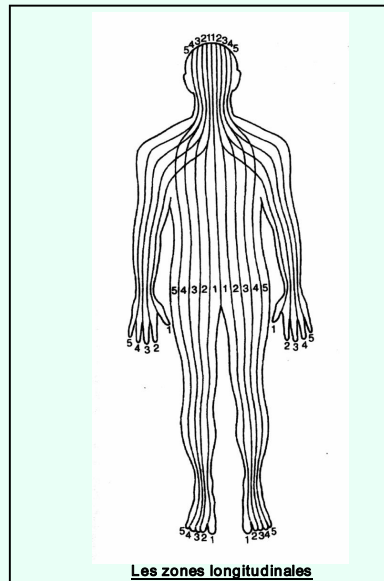
- ✓ **Module d'Initiation** les 22 et 23 août 2020, au prix de 365 €
- ✓ **Module de Pratique Avancée**, les 18, 19 et 20 août 2020, au prix de 565 €.

Vétiver, véritable trésor... pour entretenir le réseau invisible et précieux de communication qu'est le tissu conjonctif.

Dans l'aromathèque de cet hiver, je vous propose de découvrir un trésor indispensable pour tout praticien de techniques corporelles. C'est donc LA grande référence du praticien en réflexologie plantaire et en shiatsu, mais aussi pour toute personne qui pratique la gymnastique douce et/ou les techniques énergétiques comme le Pilates, le stretching, le yoga ou encore le tai chi et le chi gong. HE Vétiver agit spécifiquement sur les fascias qui faisaient l'objet d'un dossier que Michel nous a proposé en (Lettre du Printemps 2018).



Tout d'abord, un petit rappel de ce que l'on entend par les fascias. Il s'agit d'un maillage tissulaire à la fois souple et dense qui assure l'intégrité du corps. Tout praticien de techniques corporelles connaît l'importance de ce système polymorphe et uni qui agit dans l'organisme comme un deuxième système de communication reliant absolument tout dans l'organisme - de la plus petite cellule nerveuse aux enveloppes des muscles. C'est même ce système de tissus conjonctifs qui nous permet d'appréhender le comment du pourquoi de l'efficacité des réflexothérapies dont l'origine représente le corps comme parcouru de dix zones longitudinales.



Cette structure omniprésente relie l'ensemble en pénétrant chaque structure. Un autre nom pour ce tissu adaptable est la matrice extra cellulaire. Comme ce tissu continu est en contact avec tout dans l'organisme sans la moindre exception, on le considère comme un « cerveau périphérique » capable de transmettre des informations à l'ensemble du réseau organique sans emprunter spécifiquement les voies neurologiques centrales.

Le Dr. Jean-Claude Guimberteau compare cette matrice extracellulaire au bouillon dans un potage : les légumes et la viande représentent les muscles, les os et les organes, tandis que le bouillon dans lequel le tout coexiste rappelle ce tissu continu. Par cette image, on comprend bien que le bouillon se trouve à la fois à l'extérieur des autres ingrédients, tout en les influençant radicalement...

La matrice extracellulaire est composée de liquide interstitiel et de différents types de tissus : conjonctifs, nerveux et capillaires. Il s'agit de la substance fondamentale de l'organisme qui maintient en place tous nos organes et qui assure ainsi l'intégrité de la forme anatomique

de l'organisme. On peut la décrire comme un tissu uni et élastique, de consistance variable, qui relie, tout en les séparant, tous les muscles, toutes les viscères, les glandes ainsi que toutes les structures vasculaires et nerveuses.



Cette substance polymorphe et unique assure la bonne communication dans l'ensemble de l'organisme entre le milieu intracellulaire et le milieu extracellulaire. Il s'agit, au niveau cellulaire, du terrain de l'organisme. Quand les voies de la communication au sein de cette matrice sont libres et sans lésions, c'est l'homéostasie véritable du terrain ou l'état de santé.

Par contre, la circulation des informations par le biais de ce tissu conjonctif n'est pas toujours libre car l'état de la matrice extracellulaire est influencé directement par l'activité du système nerveux, du système hormonal (particulièrement l'activité de l'hypophyse et des surrénales) et des processus régulateurs au niveau cellulaire. Les effets du stress continu peuvent finir par submerger la capacité d'adaptation et de régulation interne de ce système. Le résultat de cette fragilisation, localisée sur l'ensemble du système d'autorégulation de la matrice extracellulaire, est l'acidose graduelle des tissus environnants, puis la transmission de cette acidose à l'ensemble d'un système.

Voyons maintenant pourquoi je vous propose de travailler avec HE Vetiver racine pour restaurer la bonne circulation informationnelle au sein de ce tissu conjonctif. Les racines du graminée *Vetiveria zizanioides* composent un réseau immense : dès la première année de plantation, cette plante graminée plonge ses racines profondément et densément dans la terre.

En une seule année de pousse, ses racines mesurent déjà de 3 à 4 mètres de long. Et chaque plante n'a pas une seule racine centrale d'où partent les autres racines, mais une multitude de racines. On dit que ses racines sont « fasciculées ». Elles ont une consistance spongieuse et épaisse capable de retenir la terre généreusement mais fermement. C'est pour cette raison que l'on plante cette herbe pour éviter l'érosion du sol en Inde. Les racines retiennent fermement et généreusement le sol en place.

C'est par la distillation de ses racines que nous obtenons cette précieuse HE Vétiver. Eh oui, la fragrance complexe aux tons à la fois doux et terreux, fumés et suaves, se trouve sous la terre, dans les racines de cette herbe vivace aux longues feuilles rigides et fines qui jaillissent de plusieurs mètres, du sol vers le ciel. Par sa fragrance inimitable HE Vétiver exerce un effet sédatif majeur sur l'esprit en accédant directement à l'hypophyse au coeur du cerveau limbique.

L'application qui vous permet de profiter de la fragrance d'une HE encore longtemps après la fin du soin est celle de l'huile de massage contenant un faible pourcentage d'HE dans une huile végétale. En incorporant 2% HE Vétiver racine dans 98% HV Noyaux d'abricot ou (encore mieux) dans HV Macadamia qui est elle-même lymphotonique et très fluide, vous profitez des deux voies majeures pour affecter le système d'autorégulation de l'organisme et de son terrain: la voie cutanée et la voie olfactive! HE Vétiver est un réducteur de stress remarquable, améliorant ainsi directement la qualité de la communication au sein de la matrice extracellulaire.

Vous pouvez évidemment en bénéficier en auto-soin par exemple en vous massant juste avant une session de gymnastique douce. Il est idéal d'associer HE Vétiver à une session d'étirement musculaire doux. Vous pouvez simplement appliquer cette synergie à 2% HE Vétiver sur les bras et les jambes en insistant particulièrement sur les pieds, puis faire vos étirements.

HE Vetiver est particulièrement efficace pour stimuler la circulation du sang et de la lymphe dans l'ensemble du corps. L'application du mélange sur les jambes est très intéressante en réflexologie plantaire, surtout si vous l'associez aux techniques de réflexologie appliquée pour améliorer la communication au sein de cette matrice extra cellulaire. Les praticiens en shiatsu pourraient l'appliquer sur le dos lors d'un travail de relâchement du haut du dos en préparation aux étirements.

Il s'agit d'une HE très active sur le plan endocrinien qui nécessite notre prudence pour des personnes chez qui il est déconseillé d'aller solliciter l'activité hormonale. Pour cette raison, vous n'utiliserez pas cette HE chez la femme enceinte, ni chez les enfants en bas âge.

Elske Miles.

Attention! HE Vétiver contient un pourcentage élevé de sesquiterpénols, ce qui la contre-indique en cas de cancer hormono-dépendant.



- 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.

En janvier: le samedi 18 et le jeudi 30.
(dernière soirée avant les vacances de février).
En mars: le samedi 21 et le samedi 28.
(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.

En janvier: le vendredi 17 et le mercredi 29.
(dernière soirée avant les vacances de février).
En mars: le vendredi 13 et le lundi 30.
(dernière soirée avant les vacances de Pâques).

- ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Sud Radio : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas le **10 septembre et le 5 novembre 2019**. Ce fut enfin aussi le cas le **9 décembre 2019**. Et vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées ou sur sudradio.fr.



RTL : Flavie Flament invite également régulièrement Michel dans son émission « On est fait pour s'entendre ». Ce fut le cas le **29 octobre 2019** de 15h à 16h sur le thème « La psycho somatique ». Michel était l'un des invités avec un psychanalyste. Et vous pouvez aussi réécouter ces émissions multi diffusées ou sur rtl.fr.



Inexploré : Le magazine de l'INREES. Ce trimestriel de juillet août et septembre 2019 consacre 4 pages à un sujet qui concerne de plus en plus de monde dans nos sociétés, intitulé « Stop à la rhinite saisonnière ». Des solutions naturelles sont proposées et les raisons de la réaction allergique sont abordées sous l'angle de « Dis moi où tu as mal »....



Tout savoir Bien Etre : Ce magazine consacre son Hors série n°4 de fin août 2019 à « Savoir décrypter le langage du corps ». La gestuelle, la posture, la séduction, les réflexes archaïques, en société, au travail, dans la famille, etc....sont abordés sur près de 150 pages. 4 pages sont consacrées au langage des maux du corps présenté par Michel Odoul et illustré par la pratique du shiatsu.



Grandir autrement : Ce bimestriel consacre 2 pages de son numéro de novembre et décembre 2019 à « la santé des femmes ». L'éclairage de ce sujet à l'aune de la Médecine Traditionnelle Chinoise est abordé par Michel Odoul.



Impakt'Info : Ce site « d'informations positives » ainsi qu'il se définit a été créé par des rwandais, dont le journaliste, Arnaud Nkusi et a vocation à rayonner sur tout le continent africain voire le monde. Tous les thèmes sont abordés dont celui de la santé et Michel est à la une en novembre et décembre 2019 avec le titre « signé Michel Odoul ». Découvrez cette interview pleine de surprises quant aux questions posées.....Un site à recommander ! www.impaktinfo.com



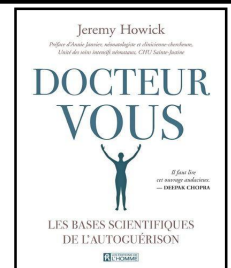
Podcast « Et surtout la santé » : Etienne Bulidon est ostéopathe et son mentor était le médecin de l'équipe de France de football ayant gagné la Coupe du Monde en 1998, Jean Marc Ferret. Il a créé son Podcast avec comme objectif de proposer « une conversation » sur des sujets relatifs à la santé et ce de la part de personnalités totalement différentes. Michel a été interviewé dans ce cadre en novembre 2019. Vous pouvez l'écouter.

<https://podtail.com/fr/podcast/et-surtout-la-sante/>





Docteur vous,
les bases scientifiques de l'autoguérison.
Jérémy Howick.
Editions de l'Homme
Prix : 17,90 €.



Ce livre fait le bilan des travaux scientifiques sur les influences corps-esprit. Le grand nombre d'études sérieuses les attestent et il est désormais irrationnel de les dénigrer et de les balayer par un simple « oui mais c'est dans la tête ». Effectivement c'est quelque part dans la tête que sont produites des substances qui soignent, apaisent, réparent le corps grâce à cette formidable « usine pharmaceutique » située dans le cerveau.

L'effet placebo n'est plus une sorte de fourre-tout servant à expliquer l'inexplicable. Les habitudes comportementales, les modes de penser et les croyances sont étudiés de la même façon que le serait une molécule ou un geste chirurgical. Ainsi, le calme, la respiration, la manière de d'être (à soi, à son prochain et au monde environnant), ou encore la qualité des relations sociales, l'altruisme et même la gratitude sont autant de facteurs connus pouvant influencer la production de médicaments endogènes.

La méthodologie d'évaluation de ces facteurs s'avère aussi rigoureuse que pour évaluer un médicament. L'ouvrage est semé d'illustrations et de références universitaires. Il peut se lire comme un manuel avec des exercices issues de la psychologie positive, de la méditation ou de la psychologie comportementale et cognitive. Il s'adresse autant aux patients qu'aux praticiens.

Lukasz Jablonski.



Les passagers de l'aube

Texte et mise en scène de Violaine Arsac

Nous n'avons pas l'habitude de parler théâtre dans notre Lettre mais plutôt de conseiller des lectures en présentant des livres en lien avec notre domaine d'activité et nos centres d'intérêt. Aujourd'hui, nous souhaitons vous présenter une pièce que nous avons découverte au Festival d'Avignon en juillet 2018 et qui nous a vraiment interpellés et touchés. Mais pourquoi vous en parler aujourd'hui ? Tout simplement, parce que vous allez avoir la chance de pouvoir la découvrir (et nous, la revoir) à Paris dès janvier prochain.

Cette pièce est complètement en résonance avec le thème de cette lettre « Au-delà du visible ». C'est une fiction, écrite avec brio et sensibilité par Violaine Arsac, qui est basée sur des faits scientifiques réels. Elle nous propose de rencontrer un brillant interne en dernière année de neurochirurgie... dont les certitudes vont voler en éclats. Confrontation avec les NDE, drames personnels, vont tout faire basculer vers L'OUVERTURE : Passer du fini à l'infini...

Cette pièce est à voir absolument par tous ceux qui ont vécu la mort de proches et par tous ceux qui se posent des questions telles que « C'est quoi la mort ? L'inverse de la Vie? Evidemment? Allez poser la question à un japonais, un indien ou un maori :vous savez ce qu'il vous répondra ? Que la mort, c'est l'inverse de la naissance. ».

Elle est aussi à voir par tous ceux qui s'interrogent sur ce qu'est la conscience et jusqu'où elle existe. Vous ressortirez de cette pièce confiants, tranquillisés et heureux...

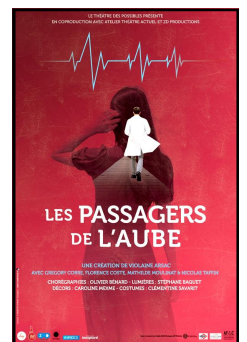
Une pièce universelle et profondément nourrissante... Courez la découvrir du 9 janvier au 9 février 2020, du mardi au samedi à 20h et le dimanche à 16h,

Théâtre 13 / Jardin 103 A Bd Auguste Blanqui dans le 13^{ème} à Paris (tarif :22 €).

Réservation : <https://www.theatre13.com/saison/spectacle/les-passagers-de-laube>

Ou au 01 45 88 62 22.

Ce spectacle est co produit par le théâtre des Possibles.



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.

Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc.....

Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr

Ces sites sont mis à jour en permanence.

The screenshot shows the website's navigation bar with links for 'Accueil', 'Le Shiatsu', 'L'IFS', 'Les Formations', and 'La Lettre Michel Odoul'. A central graphic features a person being treated with Shiatsu, surrounded by text: 'Institut de formation', 'Shiatsu', 'Réflexologie', 'Huiles essentielles', and 'Formation exclusive en Psycho-énergétique'. To the right, there are buttons for 'Un praticien près de chez vous?', 'Accès adhérents IFS', and 'L'esprit de notre formation'. Below the graphic, there are several informational boxes: 'La formation en Shiatsu', 'La formation en Réflexologie', 'La formation en Huiles essentielles', 'S'inscrire à un module de formation', 'Le Shiatsu', 'L'IFS', 'Les formations', 'La Lettre', and 'Michel Odoul'.

Allez découvrir ...

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Céline, Laurent,
Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Claire, Delphine,
Elise, Elodie, Frédéric, Katharina,
Laurie, Perrine, Sophie et les autres.

Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez connaître les dates de soirée de pratique, découvrir la dernière lettre trimestrielle, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage d'examens et à partir de la lettre d'automne les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir assistant de formation, devenir un praticien référencé de l'Institut,

Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec votre mail et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent

A noter : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres avec l'école Namikoshi, Masunaga, etc... et aussi bien sûr, du Japon... ainsi que les documents de l'ICR.

The screenshot shows the 'Accès Adhérent IFS' login page. It features a navigation bar at the top with links for 'Accueil', 'Le Shiatsu', 'L'IFS', 'Les Formations', and 'La Lettre Michel Odoul'. Below the navigation bar, there is a yellow banner with the text 'Accès Adhérent IFS'. The main content area contains a form with the following fields: 'Adresse e-mail', 'N° adhérent IFS', and a 'Connexion' button. At the bottom of the page, there is a footer with the text 'Mentions légales: Institut Français de Shiatsu, © avril 2005 / septembre 2019' and 'Confidentialité'.