

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°81 – PRINTEMPS 2022-
8 € -
le 8 mars 2022.



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.

Résurrection...

Le printemps ! « Enfin » sommes-nous nombreux à penser. Le printemps « enfin » parce que la lumière revient après une longue période obscure. Les jours augmentent et les nuits diminuent, tout comme la chaleur augmente et le froid diminue. Et tout ceci, au propre comme au figuré. Nous ressentons tous, plus au moins confusément ce frémissement général dont l’aboutissement est l’explosion végétale et la frénésie animale. Toute la nature se réjouit de cette renaissance universelle.

Avec le retour de l’énergie vitale, l’envie de créer et de faire reviennent. Le punch est de retour avec l’énergie du Bois. La pulsion de vie est là. Les oiseaux chantent et s’activent, les bourgeons éclosent, la nature renaît. Cette énergie est portée par le Foie et la Vésicule Biliaire, dans nos corps et par la créativité, l’imagination et la combativité dans nos esprits. Le Foie et la VB dynamisent nos muscles, allègent notre digestion, nous rendent toniques et actifs. Ils nous permettent de gérer et de dépasser tout ce qui est lourd ou peut générer de l’inertie. C’est la mise en mouvement, le démarrage et le re-démarrage.

Tout ceci apparaît au printemps, saison reine de ce retour à la vie. Notre Tradition nous le dit à travers le principe de la Renaissance christique. C’est Pâques et sa symbolique de fête de la résurrection. Mais Pâques n’apparaît pas ainsi, au hasard. C’est le point d’orgue d’un processus de mort acceptée, de traversée du désert et d’incarnation, par la mort du Christ, de ce que le Ciel a ordonné, à l’identique de ce que dit la M.T.C. Avant de mourir à 33 ans (chiffre symbolique porté dans notre corps par le nombre total de nos vertèbres...), le Christ a vécu une traversée du désert qui a duré 40 jours. Elle se traduit dans nos traditions, par la période du Carême, période de jeûne et de tempérance. Pendant ces 40 jours il a douté, maintes fois et seul face au monde, il s’est préparé à la nécessaire

transformation, en éliminant tous les désirs, toutes les envies toxiques et en dépassant, par la solitude acceptée, la peur de la mort. Il a su rejeter la tentation finale et rassurante de la promesse du diable.

L’analogie est forte avec la traversée du désert que nous venons de vivre. Nous avons perdu la plupart de nos illusions et laissé beaucoup de nos désirs. Nous avons dû laisser parfois ceux qu’on aime et nous distancier de l’agitation vulgaire et facile du monde. Nous avons également dû laisser beaucoup de nos croyances. Et nous aussi nous avons douté ou doutons encore. Alors que l’éclaircie des obligations sanitaires pointait à l’horizon, le Chaos ukrainien a explosé, avec l’offensive russe qui met toute la vieille Europe en émoi. Clin d’œil suprême : elle a été déclenchée juste avant le Mardi Gras, qui lance le Carême. Alors comment ne pas douter ? Cela va-t-il finir un jour ?

Tout ceci nous a préparés au printemps qui est là. Nous n’avons d’autre alternative que de renaître à autre chose et pour cela de laisser « l’ancien nous même ». Notre traversée du désert nous conduit à notre propre résurrection. C’est un projet majeur pour lequel il nous faut tout faire pour qu’il se réalise au mieux. C’est notre Carême personnel, c’est-à-dire notre détox qui va nous aider à accompagner le travail de notre foie et de notre vésicule biliaire. Mais c’est aussi notre dépuración de fond, qui en aidant nos reins et notre vessie, va éliminer tous les toxiques et vieux schémas résiduels.

Notre résurrection personnelle se fera alors dans un corps et un esprit assainis de tous les parasites et poisons engrangés pendant le long « hiver » que nous venons de traverser. Lisez le dossier de cette Lettre, autour « de la détox et de la dépur » et belle année du Tigre d’Eau.

Détox et Dépur....



Un dossier proposé par Michel Odoul.

Ce printemps 2022 n'est pas un printemps comme les autres. Il fait suite à un hiver terrible, destructeur, comme certains hivers le sont parfois. Lorsque le gel a beaucoup brisé, que la nuit a été longue et que l'on a dû puiser au plus profond de nos réserves pour survivre, la récupération demande beaucoup d'attention. Le grenier des Reins a été mis à mal et a beaucoup souffert. La détox (le Foie), en tant que simple nettoyage, ne suffira pas à reconstituer notre capital. Toutes les dimensions plus profondes qui ont été impactées, dépendent de nos reins. Et la détox ne sert à rien pour les reins. Ce qui peut aider ces organes majeurs, c'est la « dépur » (la dépuración). Nous sommes là sur un autre registre, qui demande plus de temps et d'attention. Il ne s'agit pas de nettoyer. Il faudra reconstruire, petit à petit, sur un cycle annuel complet, tous nos repères physiques et psychiques. Il n'est plus ici question de simple nettoyage. Il est véritablement question de reconstruction.

Vaste chantier que le nôtre ! Alors comment faire et que faire ?

Lisez plutôt.



Comment dissocier et en même temps associer « détox et dépur » ?

La détox c'est pour le Foie et la dépur c'est pour les Reins. Au niveau physique, la détox nettoie, détoxifie le foie et le sang. La dépur nettoie les Reins, purifie les liquides organiques et élimine les résidus lourds. Au niveau psychique, la détox allège et dynamise. Elle donne de l'élan vital. La dépur assainit les pensées, renforce la confiance, donne de l'assise et facilite le passage « à autre chose »..

Comment procéder pour chacun ?

1/ La détox.

Ainsi que je l'évoquais dans l'éditorial, la détox est tendance et les recettes fleurissent et font le bonheur des magazines. A chaque printemps sa détox. Pourquoi pas puisqu'en général ce sont les mêmes conseils qui sont donnés.

Malheureusement ces conseils ne sont la plupart du temps « que naturopathiques », c'est-à-dire basés sur des conseils alimentaires ou compléments-alimentaires. Or il ne faut pas oublier la cible de la détox, à savoir le Foie, et sa composante psycho-énergétique. Il nous faut donc autant drainer que stimuler, et autant le corps que l'esprit.

Au niveau physique (alimentaire et compléments alimentaires).

Alimentation.

Toute bonne cure de détox comprend la « non-tox », c'est-à-dire le fait d'éviter tous les aliments qui intoxinent, alors que l'on cherche à détoxiner. Pendant le temps de la cure détox, nous allons éviter autant que possible tous les poisons bien connus que sont le sucre raffiné et les faux sucres (édulcorants), les viandes rouges, les laitages. Nous pouvons associer à ces restrictions l'alcool et le café. Mais attention, toute restriction excessive, vécue comme une contrainte trop forte va acidifier le corps presque autant que le produit rejeté. Il est donc primordial que la restriction ou la suppression momentanée soit comprise et acceptée comme telle et non comme un interdit punitif ou culpabilisant. Le travail de notre foie sera facilité par cette diète d'une durée de 3 semaines, en général.

Hydratation.

Toujours au niveau alimentaire, et en termes d'hydratation, nous allons pouvoir augmenter celle-ci en buvant 1,5 litres d'eau pure quotidiennement. Cet apport supplémentaire (en général 1 litre est largement suffisant), va aider à l'élimination des toxines et des cel-

lules hépatiques mortes. Il s'agit ici d'eau « vierge » et pure. A cela nous pouvons ajouter la prise, chaque matin au réveil et avant le petit déjeuner, d'un ½ jus de citron additionné d'un peu d'eau tiède. Un véritable coup de fouet pour votre foie qui va s'en réjouir. Dernier conseil enfin, nous pouvons accompagner tout cela d'infusions de Romarin ou de Chardon Marie. Dans ce cas, il sera préférable de limiter la quantité d'eau vierge à 1 litre, afin de pouvoir consommer ½ litre d'infusion sans surcharger les reins avec une trop grande quantité de liquides.

Compléments alimentaires.

La prise de compléments alimentaires peut nous aider dans notre détox. Certains d'entre eux sont des classiques. Tout d'abord la sève fraîche de bouleau. Elle n'est disponible qu'en cette période et est considérée comme un des piliers d'une bonne détox. La posologie est en général précisée sur les flacons que l'on trouve en boutiques « bio ». On peut lui associer la prise quotidienne d'une ampoule d'extraits d'artichauts et de radis noir que l'on trouve chez certains



Le grand péché du monde moderne, c'est le refus de l'invisible.

Julien Green..

Détox et Dépur....



fournisseurs comme Superdiet par exemple. On peut enfin compléter ces apports avec une plante formidable pour le Foie, le Desmodium. Quelle que soit sa forme (liquide, gélules, homéopathie), le Desmodium est un régénérant hépatique d'une très grande efficacité.

Le truc en plus.

C'est un truc de grand-mères. Dieu sait si elles en savaient des choses, ces fameuses grand-mères. Ce truc est celui de la bouillotte chaude que l'on se met sur le ventre, le soir au coucher. C'est chaud, c'est doux, ça fait du bien, ça détend le ventre et aide le foie à se relâcher. Et pour moi, ce truc va encore plus loin que cela, parce qu'en détendant le ventre il libère de la tension émotionnelle (colère, peurs) présente parfois à la fin de certaines journées. C'est un geste à soi dont la douceur infinie ressentie alors, rappelle ces époques où la douce chaleur maternelle nous prenait dans ses bras. D'ailleurs, quand nous mettons la bouillotte chaude, nous avons quasiment toujours le geste réflexe de mettre nos bras et mains, autour et dessus.

Au niveau psycho-énergétique.

Ce niveau est fondamental pour un bon nettoyage corporel et psycho-corporel. Les grands principes de la M.T.C. nous ont montré combien notre corps était intimement intriqué avec nos vécus psycho-émotionnels. Les références proposées dans la psycho-énergétique, nomme précisément l'émotion associée au Foie, la colère.

Comme toutes les émotions, la colère est saine et positive, à condition d'être ce que l'on appelle « fonctionnelle ». Accueillie au mo-

ment où elle est ressentie, comprise pour ce qu'elle signifie, la colère est un formidable moteur pour dépasser les épreuves, faire face à ce qui résiste, répondre à l'injustice. Elle permet d'aller au-delà des frustrations et de ne pas se laisser emporter par ce « qui ne se passe pas comme nous le voudrions ». Sinon elle deviendrait un trou noir qui nous aspirerait dans la « lutte contre ». Elle nous donne le sens de la combativité, elle nous permet d'exprimer la tension ressentie et d'inventer de nouvelles issues (l'énergie du Foie a la charge de la créativité). Cela implique que la colère ne soit pas ressentie uniquement au niveau du Moi et de l'Ego mais également au niveau du Soi, plus profond. Cela demande du recul et l'éducation d'un réflexe de non-réactivité viscérale.

Mais malheureusement, la colère est une émotion qui est bien souvent « dysfonctionnelle » parce qu'elle est refoulée, ignorée. L'éducation, le contexte, la culpabilité, etc. sont autant de raisons pour se l'interdire, la garder ou la rentrer en soi. Elle s'emmagasine en nous et devient toxique, pour finir, un jour, par exploser parce que le trop plein a été atteint. Elle est alors disproportionnée par rapport au dernier élément déclencheur. C'est dans ce cas qu'elle devient destructrice, blessante et qu'elle fragilise l'énergie du Foie. Elle génère toujours une culpabilité forte, consciente ou non. C'est la plus forte des toxines émotionnelles.

Toute l'énergie qui est mise dans la colère, que ce soit pour la museler, pour l'exprimer ou pour en assumer les conséquences, est prise aux dépens du Foie, que ce soit sur le plan physique comme psychique. De l'acidité s'installe en nous et c'est pour cette raison qu'il

faut éviter les aliments acidifiants. Mais de l'acidité émotionnelle s'installe également. Notre créativité et notre imagination en souffrent. Nous ne savons plus nous adapter car la souplesse apportée par le Foie a disparu. Nous sommes trop tendus face à ce qui nous insatisfait. Nous ne savons plus répondre que par l'agressivité.

Tout ceci peut se produire des semaines, des mois, voire des années après les vécus générateurs de la colère originelle. C'est pourquoi il est essentiel de se débarrasser de ces mémoires réactionnelles toxiques, et dieu sait si la crise que nous venons de vivre en a produites.

L'énergie du Foie, nous l'avons évoqué plus haut, c'est l'énergie du Printemps, de la naissance et de la renaissance. C'est l'énergie du petit enfant qui démarre dans la vie. Il crie et râle, certes, dès que quelque chose l'insatisfait, mais il « avance » toujours, il va toujours de l'avant et ne se préoccupe plus de ce qui a été avant. Il sourit à la vie en attendant d'elle le meilleur, quel que soit son contexte de vie (familial, économique, etc.). Il vit le jour et il dort tranquille la nuit. Face à tout ce qu'il rencontre, il construit son immunité. Il vit tout ce qu'il a comme étant le meilleur pour lui. Ce n'est que quand son Moi et son Ego se sont constitués qu'il commence à comparer, avec tout ce que cela signifie.

Tout ceci implique pour nous que, face aux toxiques consécutifs à la période que nous venons de traverser, il nous faut calmer la colère intérieure, voire ne plus la nourrir. Cela peut sembler compliqué, c'est incontournable. Face à elle, seule la sérénité et la confiance dans ce que

On doit apprendre beaucoup, pour reconnaître qu'on est peu...

Michel de Montaigne.

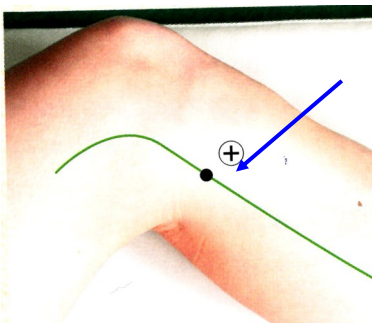
Détox et Dépur....



nous sommes capables de créer, sont pertinentes. Cela s'apprend, cela se travaille. De la même façon que nous allons prendre chaque matin un jus de citron, pourquoi ne pas décider de nourrir chaque matin notre esprit de pensées, d'idées qui allègent. Pourquoi ne pas faire venir en nous des images de douceur, de tendresse, en pensant à un enfant que l'on aime, à un petit animal qui partage notre vie, à toutes ces personnes qui oeuvrent pour un monde meilleur. Toutes ces pensées viendront occuper une place qui sinon, restent disponibles pour tous ceux qui nuisent...

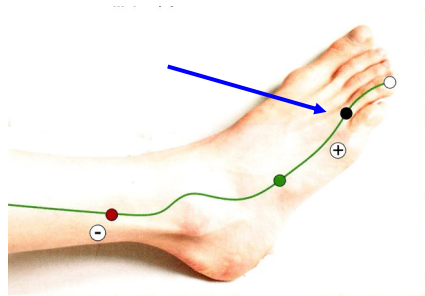
La détox du corps passe par une cure maîtrisant de quoi on le nourrit. La détox de l'esprit fait de même. Notre pulsion de vie printanière reviendra avec force.

Nous allons pouvoir aider à cela en tonifiant les points quantitatifs clés du Principe du Bois et des deux méridiens qui lui sont associés, le Foie et la Vésicule Biliaire. Nous allons tonifier le point 8 F, qui se situe au niveau du genou, sur la face interne, au bout du pli de flexion (genou fléchi à 90°).



Le point 8 F.

Nous allons ensuite tonifier le point 43 VB qui se situe au niveau du pied, à la commissure du 4^{ème} orteil, coté externe.



Le point 43 VB.

La tonification se fait en tournant pendant 30 secondes dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 fois, et ce en exerçant une certaine pression. On commence avec le point du coté droit, puis ensuite le point du coté gauche, du même méridien. Puis on recommence la même manœuvre pour le deuxième méridien.

La détox en synthèse.

Durée : trois semaines.

Alimentation.

- ✓ Éviter le sucre raffiné, les faux sucres (édulcorants), les viandes rouges, les laitages.
- ✓ Éviter aussi l'alcool et le café.

Hydratation.

- ✓ Boire 1,5 litres d'eau pure quotidiennement.
- ✓ Prendre chaque matin au réveil et avant le petit déjeuner, d'un ½ jus de citron additionné d'un peu d'eau tiède.
- ✓ Prendre des infusions de Romarin ou de Chardon Marie (limiter alors la quantité d'eau vierge à 1 litre, afin de pouvoir consommer ½ litre d'infusion).

La détox en synthèse.

Compléments alimentaires.

- ✓ Prendre de la sève fraîche de bouleau (selon posologie du fournisseur)
- ✓ Prendre chaque jour une ampoule d'extraits d'artichauts et de radis noir.
- ✓ Associer la prise de Desmodium (quelle que soit sa forme (liquide, gélules, homéopathie).

Le truc en plus.

- ✓ Mettre une bouillote chaude sur le ventre, le soir au coucher.

Psycho-énergétique.

- ✓ Nommer et identifier la colère.
- ✓ Travailler la sérénité.
- ✓ Tonifier les méridiens du Foie et de la Vésicule Biliaire.

2/ La dépur.

Ainsi que je l'évoquais plus haut, la dépur concerne les Reins. Il ne s'agit pas d'un « simple » nettoyage, comme la détox mais d'une véritable épuration du corps et de l'esprit et d'une reconstruction des zones dégradées. Au-delà des toxiques hépatiques, notre corps se charge aussi parfois d'éléments toxiques « lourds ». Ce sont nos reins qui les éliminent et parfois ils ont besoin d'une hydratation complémentaire (permet d'éliminer plus facilement) ou de froid (douche froide, chambre peu chauffée, cryothérapie), le froid facilitant le morcellement de certaines toxines.

La dépur est un véritable travail de fond. Le faire au printemps présente deux intérêts. Tout d'abord cela permet d'éliminer les scories de

l'hiver, car cette saison est celle de la baisse des métabolismes et par conséquence directe, du potentiel d'élimination. Relancer cela au printemps est donc important. Le deuxième intérêt est que le fait de le faire au printemps, facilite la relance de toutes nos énergies et en particulier celles de la renaissance et du redémarrage. En effet, les reins ont la charge d'évacuer la mort qui est en nous et de permettre ainsi à la vie de repartir.

C'est ce qui fait que la dépur est essentielle pour la « reconstruction intérieure ». Avec les urines, certains sels minéraux et certaines protéines sont évacués. Ces briques constitutives du corps ont besoin d'être renouvelées, remplacées pour aller réparer ces tuiles ou ces briques de notre corps qui étaient usées ou dégradées. Il en est de même pour notre esprit dont certains constituants ont également besoin d'être renouvelés. C'est la charge des Reins et de la Vessie d'éliminer tous les vieux schémas et les vieilles croyances, devenus, du fait de leur usage, obsolètes ou toxiques.

Au niveau physique (alimentaire et compléments alimentaires).

Alimentation.

La cure de dépur est à suivre sur la même durée que la cure de détox, à savoir **3 semaines**. Ce qui est très bien puisque certains des aliments « détox » sont aussi des aliments « dépur ». C'est notamment le cas du citron.

L'aliment central pour favoriser le travail des reins, est l'huile d'olive. Cette huile végétale est intéressante parce qu'elle a toutes les qualités. Oméga 3, sels minéraux, etc. expliquent son apport bénéfique et sa présence dans la plupart des modes alimentaires équilibrants. Elle peut être utilisée dans toute la cuisine, crue ou cuite. Il faut privilégier une huile de culture biologique.

Deux autres aliments sont utiles pour faciliter le travail des reins et la reconstitution de ses réserves, la betterave rouge et la pomme. La betterave rouge apporte du potassium et améliore la qualité sanguine. On peut en consommer une fois par jour, pendant le temps de la cure. La pomme quant à elle, est un aliment très intéressant parce qu'elle aide à éliminer les toxines, grâce notamment aux fibres qu'elle contient. Les fibres solubles contenues dans la pomme sont une aide très efficace pour nos reins, aussi faut-il les manger intégralement et non simplement les consommer en jus. Cela implique de facto le choix de pommes de culture biologique.

Le dernier conseil sur le plan alimentaire est celui de supprimer, un jour par semaine (voire deux), les protéines, et ce pendant le temps de la cure. Cela nous renvoie à la tradition du « jour maigre » hebdomadaire, le vendredi, qui avait été instauré au IV^{ème} siècle. Lors de la période du Carême, la diète était plus rigoureuse et s'étalait sur une période de 40 jours (jusqu'à la résurrection du Christ, c'est-à-dire sa renaissance...). La symbolique est évidente.

Hydratation.

En termes d'hydratation, nous allons utiliser la même règle que pour la détox. Il n'y a donc pas de boisson à rajouter au 1,5 litre déjà mis en place. Cette hydratation sera suivie pendant le temps de la cure, mais pas au delà. En effet, prolonger celle-ci serait contreproductif car cela finirait par fatiguer inutilement les reins. Rappelons nous que le rôle des reins n'est pas de filtrer l'eau mais le sang. Plus de 1500 litres de sang sont ainsi épurés par les reins, chaque jour. C'est un travail énorme qu'il n'est pas nécessaire de compliquer en surajoutant une quantité d'eau trop importante.

On peut compléter cette hydratation avec des infusions d'ortie et/ou de Solidago (dont le nom est aussi, cela ne s'invente pas, « verge d'or »). Ces plantes sont d'excellents diurétiques qui vont assister les reins. Il faut ici aussi, tenir compte de la quantité ingérée, par rapport au 1,5 litres d'eau.

Compléments alimentaires.

La prise de compléments alimentaires peut également nous aider dans notre dépur. Trois d'entre eux peuvent être intéressants pour la dépur et le renforcement des reins.

Il y a tout d'abord le Charbon Actif. Ce complément alimentaire, bien connu dans les médecines alternatives, est une panacée de la détoxification et de la dépur du corps, au point d'être un véritable anti-poison, en cas d'accident et à condition d'être pris dans la demi heure, au pire l'heure, qui suit l'ingestion. Le Charbon Actif est si efficace pour absorber et éliminer les toxiques, qu'il est fortement déconseillé de le prendre en même temps qu'un traitement médical, au risque sinon d'en annihiler les effets. Dans ce cas, il faut distancier la prise d'au moins une à deux heures, par rapport à la prise de médicaments. Le Charbon Actif est remarquable pour le rééquilibrage intestinal, pour la captation et l'élimination des scories, des métaux lourds et de tous les résidus corporels. Les meilleures formules se trouvent dans les boutiques bios, sous forme de gélules ou de poudre. Les posologies sont toujours indiquées par les fabricants. Si l'on prend de la poudre, diluée dans un peu d'eau, ne pas hésiter à se rincer la bouche, noircie par le charbon.

Le deuxième complément est le Plasma de Quinton. Cet apport liquide d'une eau salée comme le plasma sanguin, va recharger nos reins. Une à deux ampoules par jour, de plasma hypertonique, pen-

Détox et Dépur....



dant les 3 semaines de la dépur est très efficace. A éviter cependant pour toutes les personnes redevenables de régimes hyposodés, souffrant d'hypertension artérielle ou de grande fragilité rénale.

Le troisième complément s'appelle Ribes Nigrum (le cassis). Sous forme de macération de bourgeons, c'est un complément indispensable, tant sur le plan des reins que sur celui du foie. C'est en effet un draineur hépato-biliaire et rénal de premier ordre, participant ainsi à la détox ET à la dépur. Trente gouttes dans un peu d'eau minérale avant chaque repas sont conseillées.

Le truc en plus.

C'est ici aussi un truc de grand-mères, la douche froide. Oui, vous avez bien lu. J'ai évoqué précédemment l'importance du froid pour les reins. Le soir au coucher, une minute de douche froide ou aussi fraîche que possible, génère une réaction forte au niveau corporel. Frisson, chair de poule, etc. Tout notre corps se mobilise et cette réaction générale de contraction, juste avant de se coucher incite nos reins à éliminer plus. Cela peut aller jusqu'à générer un besoin presque immédiat d'aller uriner. Alors quelques instants sous la douche froide, sans aucun produit de lavage, peut être bénéfique.

Au niveau psycho-énergétique.

Ce qui reconstruit le rein, c'est le sommeil (nocturne), une alimentation et une hydratation équilibrées quantitativement et qualitativement, un contexte tranquille. Ce qui épuise le rein, c'est le stress, la fatigue et ce qui le fragilise c'est la peur. Il faut nous distancier, autant que faire se peut, de tous ces toxiques sociétaux et sanitaires qui nous ont mis à genoux. Ne laissons plus les facteurs anxiogènes trouver un lit favorable en nous. Il nous faut

revenir au courage et à une conscience individuelle lucide, claire et objective. Nous ne savons pas de quoi demain sera fait, mais nous pouvons décider de comment nous allons le vivre. Nous avons pu survivre au pire qui nous était promis et à toutes les vagues qui devaient nous emporter...

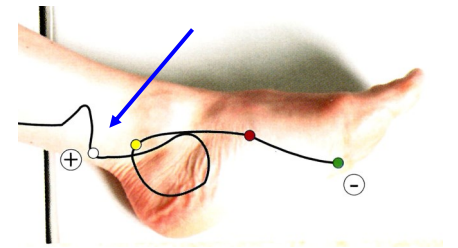
La capacité à traverser cette crise nous a démontré que nous pouvions avoir confiance en nos qualités profondes. Il nous faut en prendre conscience, vraiment. Le Rein est le siège des structures porteuses de notre être. La conscience de nous même, de nos racines, de notre volonté profonde, de nos archétypes et de nos croyances. Il nous faut nous réconcilier avec tout cela et rejeter les toxiques qui nous ont fait douter de tout.

La confiance se travaille et le moment idéal pour le faire est le soir au coucher. Avant de s'endormir, il est très important d'évacuer les stress et les toxiques de la journée. Nous pouvons faire cela avec des méditations, des relaxations, proposant des images ou des scénarios de sérénité, de tranquillité ou de confiance. Nous pouvons également nous servir de la respiration, en faisant plusieurs respirations calmes et profondes et en conduisant notre souffle dans tout notre corps que nous sentons se détendre, se relâcher. Nous pouvons préparer notre entrée dans le sommeil, en lisant des livres ou des textes, porteurs de calme et de sérénité. Nous allons bien sûr pouvoir le faire en éliminant sans aucune hésitation toutes les informations et chaînes d'informations anxiogènes, les films ou jeux vidéo violents, etc.

Une bonne nuit régénère les reins, recharge les batteries, renforce la résistance. Elle doit donc se préparer, à tous points de vue.

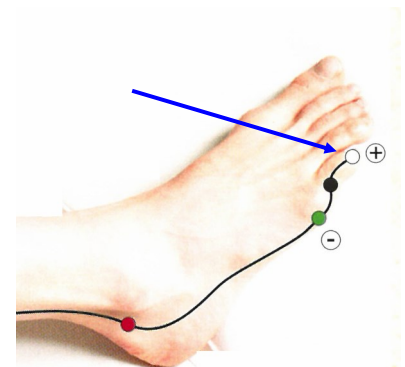
Nous pouvons le faire en to-

nifiant les points quantitatifs clés du Principe de l'Eau et des deux méridiens qui lui sont associés, le Rein et la Vessie.



Le point 7 R.

Nous allons tonifier en premier le point 7 R, qui se situe au niveau de la face interne de la che-



Le point 67 V.

ville, contre le tendon d'Achille.

Nous tonifierons ensuite le point 67 V qui se situe à l'extrémité du petit orteil, coté externe.

La tonification se fait en tournant pendant 30 secondes dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 fois, et ce en exerçant une certaine pression. On commence avec le point du coté droit, puis ensuite le point du coté gauche, du même méridien. Puis on recommence la même manœuvre pour le deuxième méridien.



La dépur en synthèse.

Durée : les mêmes trois semaines que la détox.

Alimentation.

- ✓ Consommer de l'huile d'olive, à l'exclusion de toute autre huile végétale raffinée.
- ✓ Manger de la betterave rouge et des pommes.
- ✓ Supprimer, un jour par semaine (voire deux), les protéines.

Hydratation.

- ✓ C'est l'hydratation déjà proposée pour la détox.
- ✓ Complémenter cette hydratation avec des infusions d'ortie et/ou de Solidago. A prendre par exemple un jour sur deux, en lieu et place du Romarin et du Chardon Marie.

Compléments alimentaires.

- ✓ Prendre du Charbon Actif (selon la forme et la posologie du fournisseur).
- ✓ Prendre une à deux ampoules par jour, de Plasma de Quinton hypertonique.
- ✓ Associer la prise de trente gouttes avant chaque repas de Ribes Nigrum, en « Bourgeons 1^{ère} décimale ».

Le truc en plus.

- ✓ Prendre une courte douche froide, le soir avant de se coucher.

Psycho-énergétique.

- ✓ Nommer et identifier la peur.
- ✓ Travailler la confiance.
- ✓ Préparer son entrée dans le sommeil.
- ✓ Tonifier les méridiens du Rein et de la Vessie.

En conclusion.

En conclusion de ce dossier, nous voyons combien les principes universels de vie sont cohérents, rassurants mais sans concession. Toutes les énergies du « macrocosme » sont là pour faciliter les choses aux « microcosmes » que sont les êtres humains. Mais elles ne sont à aucun moment là pour faire à leur place.

Les énergies du printemps relancent la vie en résurgence, mais le travail de préparation du terrain et de potentialisation de celui-ci sont à la charge des individus. Cette idée est évoquée dès la première journée du module de M.T.C.

L'être humain reçoit et se nourrit des énergies du Ciel et de la Terre. De leur qualité, dépend celle de l'énergie vitale constituée. Et cette qualité dépend de nous. Plus elle est dégradée et plus il nous faut puiser dans les énergies ancestrales et ainsi risquer d'épuiser notre capital vitalité, puisque ces dernières ne sont pas renouvelables et sont propres à chacun.

Plus nous facilitons le travail de nos organes et de notre esprit, plus nous les préservons. Et cela aussi dépend de nous et de notre investissement à leur égard. D'ailleurs, à l'identique de nos énergies ancestrales qui purifient l'énergie essentielle, sont propres à chacun et ne sont pas renouvelables, nos reins, qui purifient nos liquides or-

ganiques, sont constitués de « néphrons », dont le nombre est différent selon les individus, ne sont pas renouvelables et se dégradent selon la façon dont nous sollicitons nos reins.

Le printemps est la saison de la renaissance, c'est-à-dire d'un nouveau départ. Il ne dépend que de nous qu'il se fasse sur de nouvelles bases saines et purifiées. Elles seront les garantes d'une année solide et pleine de vitalité et d'immunité. C'est en cela que la détox et la dépur sont des essentiels, comme la méditation et la mise en conscience de nos comportements et de nos vécus.

Michel Odoul.

Cette rubrique « témoignage » est très importante pour nous, à l'Institut. Elle est en effet la marque d'un « retour d'expérience » particulièrement intéressant parce que vrai. Ce sont toujours des praticiens qui témoignent sur des situations de terrain. De ce fait, tout ceux qui, a minima, en sont au même niveau de connaissance, trouvent des réponses ou des conseils. Pour tous les autres, c'est une incitation à la confiance dans la pratique qu'ils étudient et qui est la leur, quel que soit le niveau où ils en sont. Ils mesurent le potentiel et la portée des gestes qu'ils apprennent. Cela leur donne une perspective véritable car ils constatent que ce qui est enseigné n'est pas une vaine promesse.

Le témoignage proposé ci-après par Lukasz est une claire démonstration de ce qui précède. Il partage avec nous combien ce qu'il a appris, participe à la réussite de son travail en cabinet. Bien au delà de cela, son témoignage nomme une évidence souvent dite à l'Institut, mais pas toujours entendue: le temps et l'acceptation de la maturation qu'il permet sont essentiels. Ce sont eux qui font que le praticien dépasse la technique pour aller vers le soin véritable, transformant le geste en le nourrissant d'une dimension fascinante, celle de l'intention.

Tout ceci n'est possible que si ce geste n'est plus le but de l'action, mais seulement un vecteur, un média qui transmet le véritable flux agissant. C'est un vrai paradoxe puisque nous passons des heures voire des années à peaufiner ce geste. Et c'est profondément nécessaire. Mais ce temps passé ne peaufine pas seulement le geste. Il polit l'être qui le fait et le transforme. Il fait de lui l'âme de la lame du sabre qui a été longuement travaillée. Il fait que l'on découvre un jour que ce qui coupe et tranche dans une lame, ce n'est pas uniquement son fil mais surtout le souffle de celui qui la manie.

C'est ici que s'inscrit le témoignage de Lukasz. Quel que soit votre niveau technique, lisez le pour découvrir combien l'intention est puissante et combien, lorsqu'elle est maîtrisée et comprise par le praticien, dans tout ce qu'elle implique, elle est la clé qui ouvre la porte de l'acceptation du flux de vie chez le patient.

Merci à Lukasz de ce témoignage lumineux qui montre qu'il a saisi un fil de la Connaissance...



DE L'INTENTION A L'ACCEPTATION...

En septembre 2013, j'ai suivi le module de Points Antiques 2. Il s'agissait d'un nouveau module et comme souvent j'avais hâte d'y être, de découvrir de nouveaux apports et surtout de nouveaux outils techniques à utiliser en consultation. La notion nouvelle dont il est sujet est celle de l'intention dans le geste.

Ce n'est pas, bien sûr, la première fois qu'on en parle à l'Institut puisque dès les modules d'initiation de shiatsu et de réflexologie, les bases d'une intention juste sont évoquées. La nouveauté dans ce module des Points Antiques c'est tout d'abord d'apprendre à travailler avec cette intention, en structurant les éléments qui permettent d'orienter celle-ci dans le geste. De plus est apporté un deuxième outil dont je voudrais vous partager mon expérience : *les points couples d'articulation*.

Le descriptif de ces points est abordé dans le 3ème tome du livre Shiatsu Fondamental de Michel. De quoi s'agit-il ? Selon le concept qu'il développe, il est en

fait question pour chaque principe énergétique de disposer d'une sorte de clé qui permette d'accompagner le patient dans une épreuve en l'aidant à franchir une étape difficile dans son évolution personnelle.

Ces points fonctionnent comme leur nom l'indique par paire et se situent au niveau des chevilles ou des poignets. Le couple de points se compose d'un point sur le méridien yin et le second sur le méridien yang du même principe. Par exemple, pour le principe du Métal le couple en question est le 9P et le 5GI. Il existe 6 couples de points comme il existe 12 méridiens (un couple par principe sauf pour le principe du feu qui porte 2 paires de méridiens : C/IG et MC/TF).

Assis confortablement sur ma chaise dans la salle de formation tout va bien. Le propos me passionnait (voire me fascinait) et l'impatience de me retrouver en consultation à pouvoir l'expérimenter grandissait à mesure que je pensais à la portée possible de ce travail. Quoi de plus tentant que de disposer de clés qui permettent de libérer un patient sur son chemin ?

Mais forcément, ce n'est pas aussi simple. Il ne s'agit de libérer personne ! Il est comme toujours question d'accompagner en permettant à l'autre de disposer d'un espace suffisamment vaste pour s'autoriser à franchir un palier. Le « garde-fou » clairement explicité dans la formation est de ne faire usage de ces points qu'à la condition que le patient ait parfaitement conscience de ce qui l'entrave. Et c'est là que l'apprentissage a réellement commencé pour moi concernant l'usage de ces points.

Comme il est facile de voir chez l'autre les liens qui le tiennent attachés, les cages souvent dorées dans lesquels il évolue (involue ?), les pièges dans lesquels il tombe, les enfermements dans lesquels il est pris. Lui nommer frontalement ces entraves a une efficacité thérapeutique qui frôle le zéro absolu.

Alors il m'a fallu lâcher la tentation d'essayer à tout prix d'expérimenter la technique pour revoir ma manière de conduire les entre-



tiens. Semer des graines, faire preuve de patience et apprendre à jouer la comédie pour s'adresser à un autre niveau que le mental rationnel et le cerveau gauche, bref, il m'a fallu quitter tout le confort que je m'étais imaginé avoir acquis au cours de ce nouveau module.

Il s'en est passé du temps avant de voir le patient chez qui j'ai pu (enfin) validé le fait qu'il ait conscience de telle difficulté pour (enfin) passer à l'action. Mais les surprises ne se sont pas arrêtées là. Je reçois un jour en consultation une personne pour un problème de lombalgie. Il m'apparaît dans l'entretien des éléments qui oriente vers un travail sur le point couple rein-vessie (3R/60V) et il semble que la personne soit consciente du problème qui l'entrave.

Alors que je termine la 1^e séance de shiatsu en travaillant sur le fond et en m'appuyant sur les données de l'entretien, les techniques de décodage des déséquilibres (lecture du dos, prise de pouls, etc), je me dis « prépare le terrain et attends la prochaine séance pour faire le travail sur les points couples ». J'ai donc fait un travail général auquel j'ai ajouté des points (en travail quantitatif) aux petits moxas pour reparamétrer les déséquilibres les plus évidents.

Avant de revoir ce 1^{er} patient, j'en reçois un second où j'identifie que le patient est conscient du problème en lien avec un autre couple de point. Je fais également un travail général pour préparer le terrain et j'attends la 2^{ème} séance pour travailler les points couples.

Le 1^{er} patient revient et là je prends une claque. La première chose qu'il me partage correspond précisément au franchissement de l'étape dont il avait conscience et qui résonnait avec le point couple. Par conséquent, le sujet en lien avec le palier à franchir est clos. Je ne vois plus l'intérêt d'aller travail-

ler le couple de points. Il s'agit de travailler sur la suite qu'il amène. Mais ma part technicienne, elle, reste toujours aussi assoiffée d'essayer ces points pendant la séance et frustrée de ne pas avoir pu pratiquer.

Quant au 2^{ème} patient, je ne le reverrai jamais... Et puis le temps passe et la situation permettant d'utiliser les points couple ne se présente plus. J'accepte petit à petit que la compréhension du champ d'application des points couples a besoin de se décanter en moi. Le contenu de ce nouveau module trouve progressivement sa place au milieu de tous les autres outils dont je dispose. Je pourrai les utiliser quand le moment viendra et non plus en voulant les dégainier comme un cow-boy accroché à son nouveau revolver et prêt à faire quelconque justice.

Dans la suite de ce cheminement, j'aurai l'occasion de les essayer parfois en 2^{ème} séance parfois plus tard dans le travail, et puis progressivement je m'autorise à les faire en 1^{ère} séance. Parfois même, je me retrouve à utiliser 2 couples différents d'une séance à l'autre. Bref, ma part technicienne n'a plus soif...

Cependant, sur le fond, je reste troublé par les premières expériences. Comment le travail a-t-il pu se faire chez le premier patient, alors que je m'étais contenté d'analyser presque mentalement le problème et de ne faire sur le plan de la technique corporelle que du travail général et quantitatif ? Était-ce les questions que je posais désormais *autrement* pendant l'entretien ? En tout cas, j'ai pu percevoir au fil du temps que chaque patient vient en fait avec comme toile de fond une des 6 problématiques associables aux points-couples. Quoiqu'il amène comme type de demande, c'est au fond sur l'un des 6 paliers qu'il se trouve. Moins j'étais crispé à trouver à tout prix quel couple de points concernait le patient et plus cela émergeait plus

ou moins intuitivement à un moment de la séance. Cela devenait en quelque sorte « l'ambiance » dans laquelle se déroulait la consultation. Je l'avais à l'esprit. Parfois je travaillais le couple et parfois je ne le faisais pas n'ayant pas totalement validé que le patient avait conscience du palier sur lequel il était. Et ces 6 couples de points sont, petit à petit, devenus comme le parfum d'ambiance dans lequel le travail allait se dérouler.

Des années plus tard, c'est à dire il y a 3 mois, je reçois en consultation d'acupuncture une patiente qui me consulte pour un problème d'insomnie et de douleur au bras gauche. Elle est kinésithérapeute, complètement surbookée et il lui est difficile de venir autrement qu'à midi. Compatissant de sa situation de soignante, je cède et accepte de lui donner un rendez-vous à midi. Ce qui va impliquer de réduire ma pause déjeuner. Je suis à ce moment à 6 mois après l'ouverture de mon cabinet de médecin et moi aussi je suis en pleine période de recherche d'un planning qui respecte mes rythmes.

Tout au long de l'entretien, ne me quittait pas de l'esprit l'idée de lui faire le couple 9P/5GI qui permet de quitter l'enfer du faire et de l'action afin de retrouver un espace de respiration intérieure pour se re-verticaliser. Sur la 1^{ère} consultation, je n'ai pratiqué que la poncture de ces 2 points. Au 2^{ème} rdv, elle avait retrouvé un sommeil récupérateur et la douleur au bras s'apaisait. Le ton de sa voix s'était calmé et elle abordait directement un problème de fond qui la préoccupait : le fait qu'elle gère chaque émotion par une compulsion alimentaire. Nous avons poursuivi un travail dans cette direction. Elle a réorganisé son planning pour venir à des rendez-vous qui correspondaient à mon emploi du temps.

Je vous fais grâce de l'impact en miroir que cela a eu sur

moi tant il est évident. J'avais l'impression que je m'étais piqué les mêmes points ce jour là. Je n'ai plus jamais accepté un rendez-vous sur ma pause déjeuner. La patiente a depuis entrepris un travail de fond sur ses blessures, dont l'activité thérapeutique à outrance n'était que le baume antalgique qui lui servait à détourner l'attention. L'espace s'était ouvert (poumon) et le travail de cicatrisation pouvait avoir lieu (gros intestin).

En conclusion.

Pour ce qui est de ma pratique, je réalise avec le recul que je m'étais autorisé plusieurs choses dans cette consultation. Tout d'abord, celle de m'appuyer sur ces quelques années d'observation et de décantation vis-à-vis de ce que j'avais acquis pendant ce module. Cela m'a permis de passer de la prudence abstentionniste à l'utilisation raisonnée, sans lâcher ce que les doutes et les zones d'incompréhension ont eu comme pouvoir fertilisant. J'ai laissé le côté troublant des premières expériences se défaire de leur aspect fascinant et hypnotisant (pour l'égo) pour comprendre que l'intention n'est pas de la pensée magique. Mais que la manière dont la pensée vient structurer une intuition donne forme, jusqu'à être pré-

J'ai laissé le côté troublant des premières expériences se défaire de leur aspect fascinant et hypnotisant (pour l'égo) pour comprendre que l'intention n'est pas de la pensée magique.

sente dans un geste au point de ne plus avoir, parfois, besoin de l'exécuter.

Une synthèse.

Voici pour terminer, un résumé

des 6 paliers. Chacune de ces clés permet d'ouvrir une porte dans la progression d'un individu sur son chemin. Le fait qu'une porte se retrouve fermée peut toujours se résumer au même schéma : « *le moyen d'avancer est sans doute devenu le but dans l'existence* ». Un peu à la manière de la maxime « on ne vit pas pour travailler, mais on travaille pour vivre ».

✓ Le couple de points en lien avec le principe de la Terre (5RP et 41E) permet de libérer l'individu qui se retrouve enfermé dans la quête de l'avoir et la possession de la matière. Les éléments qui permettent de nourrir l'individu sur le plan matériel (biens, nourriture, savoir, etc) l'enferment. Il peut être dans la confusion entre avoir pour vivre et vivre pour avoir. Ici, le fait d'accumuler est devenu le but de l'existence.

✓ Le couple de points en lien avec le principe du Métal (9P et 5GI) permet de libérer l'individu qui se retrouve enfermé dans une quête de l'action et du faire. Il se retrouve étouffé par manque de dimensions et d'espace. Il se sent exister uniquement parce qu'il est dans l'action. Ici, l'agir est devenu le but de l'existence.

✓ Le couple de points en lien avec le principe du Bois (4F et 41VB) permet de libérer l'individu qui se retrouver enfermé dans une quête de son identité. Le moi et l'égo ne sont plus les interfaces qui permettent de manifester au monde l'Être au travers des multiples facettes de son identité. Il peut manquer de clarté sur sa position par rapport à lui et aux autres. Au lieu d'être juste, il est au dessus, en dessous voire à côté. En tout cas écarté de son *humus*, sa terre intérieure, qui lui permet de se situer de manière humble et juste, ni au dessus ni en dessous. Ici, son identité (ou son image) est devenu le but de l'existence.

✓ Le couple de points en lien avec le principe du Feu horizontal (7C et 5IG) permet de libérer l'individu qui se retrouve enfermé par la dimension émotionnelle de son vécu. Soit parce qu'elle occupe trop de place soit parce qu'il en est coupé. Dans tous les cas, l'esprit ne trouve pas le calme nécessaire pour s'ouvrir et intégrer du neuf dans le champ informationnel conscient. Ici, l'intensité (ou l'absence) émotionnelle est devenue le but de l'existence.

✓ Le couple de points en lien avec le principe de l'Eau (3R et 60V) permet de libérer l'individu qui se retrouve enfermé par la manière dont ses racines le nourrissent. Il est accaparé par le sens du devoir envers ses ancêtres. Sa filiation, au lieu d'être nourrissante parce qu'un repère pour s'élever, devient dette et culpabilité vis-à-vis de ce qu'il a accompli. Ici, l'appartenance à une lignée familiale est devenue le but de l'existence.

✓ Le couple de points en lien avec le principe du Feu vertical (7MC et 3TF) permet de libérer l'individu qui se retrouve enfermé dans sa vie uniquement terrestre. Il peut être dans une sorte d'amnésie de l'endroit d'où il provient et qui le rattache à ce vaste mystère qu'elle la Vie. Ici, l'incarnation purement terrestre est devenu le but de son existence.

L'enfermement, quand il est identifié, signe que la difficulté du patient est inconsciente, il est alors indispensable de semer des graines avant de pratiquer ces points, même quand la problématique saute aux yeux dans la consultation. Lorsque des éléments de l'entretien permettent de « capter » que l'information concernant l'épreuve est pré-consciente, alors le patient n'est plus enfermé, mais sur le palier de la porte. Il devient alors possible de mettre le pied dans la porte pour qu'il l'entrouvre davantage.

- RETOUR D'EXPERIENCE - - RETOUR D'EXPERIENCE -

Retour d'expérienceLa parole est aux praticiens référencés.....

Dans le cadre de notre démarche continue de développement du professionnalisme de nos métiers, nous souhaitons partager avec vous une nouvelle étape d'amélioration.

Le professionnalisme du praticien est le résultat, même si ce n'est évidemment pas le seul critère, de la qualité de sa formation. Nous entendons par qualité, le contenu pratique et théorique et l'adéquation de ces contenus avec l'exercice d'une bonne pratique.

Régulièrement, avec les formateurs nous ré analysons les cursus et c'est ce qui nous a, parfois, conduit à modifier la durée d'un module, à ajouter un module dans un cycle, à définir des pré-requis sur certaines formations, etc....

Aujourd'hui, nous souhaitons faire appel à vous pour participer à **un retour d'expérience** nous permettant de progresser encore plus **sur la bonne adéquation des cursus aux besoins de votre pratique de terrain.**

Nous souhaitons sélectionner pour cette réflexion **des prati-**

ciens installés et référencés, connaissant soit l'ensemble du cursus shiatsu, soit du cursus réflexologie, soit les deux ainsi qu'une formation partielle ou complète du cursus aromathérapie

Pour ce faire, nous travaillerons de la façon suivante :

1/tout d'abord, nous vous communiquerons **un questionnaire** ouvert afin de vous guider dans la réflexion.

2/**une réunion d'une demi journée sera organisée le 6 octobre 2022.** avec ceux d'entre vous qui pourront y participer et avec les formateurs afin de définir des pistes d'action concrètes permettant d'atteindre les objectifs précités. Une première partie de la réunion sera, de ce fait, consacrée à la synthèse de vos remarques et suggestions et la deuxième partie permettra de réfléchir et d'établir des propositions.

Ce retour d'expérience est pour nous l'occasion de faire le point sur plusieurs années de fonctionnement et nous attendons de chacun, des remarques et propositions nées de sa pratique, de son expérience. Nous vous proposons d'y participer parce que justement

au regard de ces années où nous nous sommes côtoyés, nous avons pu apprécier votre sérieux et votre qualité d'être, nous garantissant une analyse sans concession mais respectueuse et pro active. Vous aurez compris, car vous nous connaissez, que nous accepterons toutes les remarques fondées, étayées y compris sur la façon de faire passer un contenu dans une formation en vue de son utilisation pratique (mais aucune remarque sur un quelconque « feeling » ou absence de « feeling » vis-à-vis de l'un ou l'autre formateur).

J'ai personnellement validé tous les cursus, et ce, module par module et suis donc responsable de l'ensemble de l'enseignement proposé à l'Institut. Je compte sur votre collaboration pour le rendre encore plus performant !

Merci de nous préciser si vous êtes intéressé par cette participation au plus tard le 15 mai 2022.

Dans le cas d'une réponse favorable, nous vous ferons parvenir un questionnaire de réflexion, à nous retourner au plus tard le 25 juin 2022.

Michel Odoul.

- NOUVEAU PROTOCOLE - - NOUVEAU PROTOCOLE -

Protocoles Shiatsu :

en résonance avec ce qui est précisé plus haut sur les retours d'expérience qui alimentent notre réflexion sur l'évolution des cursus, j'ai décidé, après la mise en lace des protocoles Shiatsu sur la fibromyalgie et sur la Désespérance, de proposer un Protocole sur le

« traitement de la douleur » les 28 et 29 novembre 2022.

NB : à ce jour, le module est déjà rempli à 50%.....

Protocoles Réflexologie :

Dans la même logique, Elske Miles proposera un Protocole les **18 et 19 janvier 2023 sur « les**

stases lymphatiques et stases veineuses »

Nous continuerons à nous adapter au plus près des besoins rencontrés par les praticiens au quotidien de leur pratique. Le retour d'expérience sera sans aucun doute, une nouvelle source d'enseignement.



- CHOISIR ET LIRE -

- CHOISIR ET LIRE -

Choisir, Et lire. 

Dis moi où tu as mal. Un peu plus de 27 ans après sa sortie, il était, là aussi, nécessaire de faire le point sur l'apparition de « nouvelles » pathologies ou l'explosion d'un certain nombre d'autres. La désespérance, la fibromyalgie, les apnées du sommeil, les capsulites, le tako tsubo, etc...

Découvrez la version augmentée....

L'Aromathérapie au printemps...

Les conseils proposés dans cette aromathèque sont extraits de l'excellent ouvrage « Je pratique l'Aromathérapie pour les Nuls » publié par Elske Miles aux éditions First (2021).

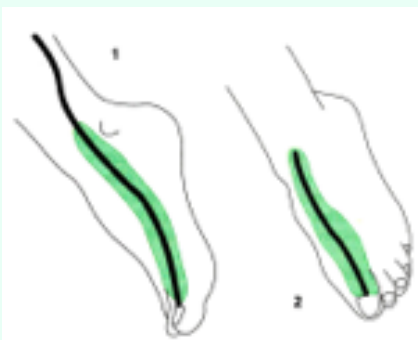


Cette saison tant attendue par beaucoup de personnes, après une longue période hivernale de grisaille, apporte de la gaieté et de l'espoir à beaucoup d'entre nous. Que vous ayez l'impression de revivre avec l'arrivée du printemps ou que vous craigniez les brises printanières qui transportent les pollens pour venir vous chatouiller le nez et les yeux, vous pourrez bénéficier d'un **équilibre énergétique du Principe du Bois**. Je vous propose de découvrir le mélange d'huiles essentielles à appliquer pour faire ce travail d'harmonisation énergétique.

Voici une stratégie de prévention **en phyto-énergétique** pour rééquilibrer le principe du bois dans les deux méridiens associés à ce principe (la vésicule biliaire et le foie). Dans un petit récipient de 10 ml, mélangez à une cuillère à café HV Amande douce :

3 gouttes HE Romarin CT verbenone
1goutte HE Thym CT Thujanol)
6 gouttes HE Cèdre de l'Atlas.

Faites pénétrer 4 gouttes du mélange sur le trajet du foie sur le pied droit, puis sur le pied gauche.



Faites ensuite pénétrer 4 gouttes de ce même mélange sur le trajet de la vésicule biliaire, sur le pied droit, puis sur le pied gauche.

Ces applications se feront trois fois dans la journée pendant une période de 7 jours au début du printemps.

Ce protocole de rééquilibrage énergétique peut se faire chez tout le monde en début du printemps. Il est d'autant plus opportun de faire ce travail énergétique que le déséquilibre du principe du bois ou de l'énergie de la vésicule biliaire ou du foie est évident. Un tel déséquilibre se manifeste notamment par une sensibilité excessive au vent, à la brise matinale, un sentiment d'irritabilité, des allergies au printemps avec aggravations de n'importe quel problème de santé spécifiquement au printemps, des difficultés au démarrage (le matin au lever, d'un projet, lassitude, etc).

Nettoyage de printemps: cures de détoxification du foie

La dynamique énergétique du printemps est parfaitement illustrée par la sève qui monte puissamment jusqu'au sommet des arbres pour relancer la vitalité visiblement dans la moindre ramure du bois. Le printemps symbolise le redémarrage des processus d'expression de la vie. C'est le moment de l'année où on récolte la sève du bouleau pour faire des cures de drainage des émonctoires. Après des mois d'inactivité apparente (les arbres ayant perdu leurs feuilles ont toute l'apparence d'être morts) où la vitalité est condensée sous la

terre au niveau des racines de l'arbre, une nouvelle dynamique émerge. Du point de vue énergétique, le printemps est le moment opportun de faire un drainage des émonctoires. En termes énergétiques, cette dynamique correspond particulièrement à toute la sphère hépatique et biliaire.

De plus, dans l'hémisphère nord, le printemps arrive en début d'année après une grande période de festivités: le repas de Noël, les fêtes du Nouvel an, célébrées en famille, avec les amis et au boulot... Ces festins, dignement clôturés par la Bûche de Noël et la galette des Rois, arrosés de bons vins et souvent de spiritueux, alourdissent la charge de travail du foie.

Dans les pays de l'hémisphère nord il est donc doublement opportun de faire sa cure de détox au printemps. Pour mener à bien sa cure de détox, il est important de connaître quelques bases de la physiologie du foie.

sa localisation:

Il s'agit d'un grand organe, logé sous le diaphragme du côté droit de votre abdomen.

Ses fonctions :

Il a de très nombreuses fonctions dans l'organisme, dont la fonction de nettoyer l'organisme de ses toxines (endogènes et exogènes). De son bon fonctionnement dépend la « texture » du sang : le foie assure la coagulation du sang.

Sa particularité:

Les cellules hépatiques peuvent se régénérer constamment. Il est gorgé de sang.

L'Aromathérapie au printemps...

En termes énergétiques, l'organe du foie est associé à l'émotion de la colère. Sa dimension psychique est celle de la créativité, de la motivation et de la mission.

Pour soutenir votre foie au printemps, on peut mettre en place une stratégie complète comportant un protocole en aromathérapie, des conseils diététiques et des techniques corporelles qui soutiennent le foie dans sa tâche monumentale de détoxification de notre organisme :

1/ aromathérapie:

Prenez par voie orale 2 gouttes HE Ledon du Groenland dans une cuillère à café de HV Nigelle une demie heure avant les repas, 3 fois par jour. Cette prise orale peut se faire pendant 10 à 12 jours.

Faites une application sur le flanc droit, en vis-à-vis de l'organe du foie avec une huile de massage contenant 2 gouttes HE Ravintsara + 2 gouttes HE Cèdre d'Atlas + 2 gouttes HE Verveine citronnée dans une petite cuillère à café HV Amande douce. Cette application se fait le soir au coucher pendant 12 jours.

2/ alimentation

Votre régime quotidien devrait comporter une majorité de légumes de saison (légumes verts, cuits à la vapeur ou crus: asperges, épinards, céleri branche, artichaut, pissenlit, etc). Pensez notamment à consommer les épinards crus en salade ou finement hachés en « pesto » d'épinard pour nettoyer efficacement les émonctoires, et spécifiquement le gros intestin.

Agrémentez vos plats d'aromates anti-oxydants: le curcuma, le poivre, le gingembre et les herbes aromatiques comme

le thym et le romarin.

Ajoutez à vos smoothies une cuillère à café de poudre d'ortie séchée.

Pour alléger la charge de travail du foie, vous pouvez le soutenir activement en pratiquant le jeûne intermittent, c'est-à-dire en respectant la règle des 16 heures. Il s'agit de sauter un de vos repas quotidien (idéalement celui du soir) afin de pouvoir laisser un délai de 16 heures entre deux repas sans manger d'aliments solides. Vous pouvez par contre vous altérer pendant ces 16 heures.

3/ techniques corporelles

Pratiquez la respiration abdominale au moins pendant 10 minutes par jour. Pour être sûr de bien faire cette technique de respiration simple, allongez-vous et mettez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen. Inspirez en vous gonflant le ventre : seule votre main posée sur votre abdomen devrait bouger tandis que l'autre main reste statique.

Réchauffez la zone du foie en y posant une bouillotte chaude. Ceci augmente le débit de sang dans le foie et aide son activité de détoxification. Après avoir réchauffé la zone du foie, vous pouvez faire le massage aromathérapeutique conseillé ci-dessus.

Accordez-vous du temps de détente et de repos. Le stress émotionnel et surtout des sentiments de frustration, de courir après le temps, d'irritabilité et les colères nuisent à l'équilibre du foie.

Dynamique de créativité

Le printemps est le meilleur moment pour le lancement de nouveaux projets. C'est le moment de l'année qui est sous le signe du renouveau et de la créativité.

Profitez de cette belle énergie créatrice ambiante pour vous renouveler sur le plan comportemental. C'est le moment de faire naître l'espoir, nourrir vos rêves délaissés, ouvrir de nouveaux horizons...

Liste de fragrances qui tonifient le système nerveux et qui égaient l'esprit! Vous ne devriez jamais mettre plus de 5 gouttes HE Cèdre de l'Atlas ou de Menthe verte dans un diffuseur dans un mélange d'une maximum de 30 gouttes d'huiles essentielles dans leur ensemble:

Verveine citronnée, Geranium bourbon, Romarin cineole, Cedre de l'Atlas, Coriandre, Menthe verte, Combava, Citron zeste, Mandarine verte zeste, Bergamote zeste

Pour vous inspirer, voici quelques astuces en aromathérapie:

Diffusez dans un diffuseur à ultrasons des fragrances qui égaient l'esprit et qui soutiennent votre intuition, votre inspiration créatrice:

Choisissez en début de semaine le « parfum » que vous allez utiliser pour vous « shooter » sur le plan psycho-émotionnel dès que vous en aurez besoin. Chargez votre stick inhalateur avec ce parfum de manière à pouvoir y avoir accès facilement.

Imbitez simplement un support neutre (galet en céramique ou support de bois) de décoration de 5 gouttes d'une HE qui vous inspire actuellement et laissez trainer cet objet sur votre bureau pour émettre un doux parfum très discret à longueur de journée.

Elske Miles.



Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard le 5 mai 2022.
Une convocation vous sera adressée à partir du 15 mai 2022.

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

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

Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies. Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat doit apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Générale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.

La prochaine session a lieu le mercredi 29 juin 2022 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en juin 2021. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2021 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

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

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

La session a lieu le mercredi 29 juin 2022. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2021 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2021 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mercredi 29 juin 2022. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2021. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.



Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie

Contenu de l'examen : questions de connaissances générales sur les huiles essentielles étudiées à l'Institut, sur les données fondamentales de la MTC, sur la phyto énergétique et ses principes, de même pour l'olfacto thérapie, questions de physio pathologies. De plus, 4 cas théoriques proposés devront être analysés.

La prochaine session aura lieu le mercredi 29 juin 2022 et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en octobre 2021 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2021 peuvent se présenter à cette session.

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

- **INFOS EXAMENS** - - **INFOS EXAMENS** - - **INFOS EXAMENS** -

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

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

Le prochain examen a lieu le mardi 28 juin 2022 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2021. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2021 peuvent se présenter à cette ses-

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

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

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

La prochaine session a lieu le mardi 28 juin 2022. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2021 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 28 juin 2022. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2021. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en juin 2021 de se représenter.



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

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

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

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

En avril: le vendredi 8 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: le mercredi 11, le mercredi 18.

En juin: le samedi 11, et le mercredi 22. (dernière soirée avant les vacances d'été).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h.

Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

En avril: le mercredi 6 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: le dimanche 8, le vendredi 20.

En juin: le mardi 7, et le mardi 21. (dernière soirée avant les vacances d'été).

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

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

RAPPEL!

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

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

L'équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Evelyne, Florence, Helga,
Jean, Jianguang, Laurie,
Rémy, Sophie et les autres.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous. La page « **un praticien près de chez vous** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique. De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile.

Allez découvrir ...

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.

Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez 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 de printemps 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.