

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

Lettre trimestrielle
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 3- AUTOMNE 2002

- 8 € -

le 5 octobre 2002



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 en cours

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

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

ÉDITORIAL

« L’expérience est une lanterne qui n’éclaire que celui qui la porte » dit un vieil adage chinois. Notre époque semble bien le démontrer aujourd’hui.

La Fontaine et ses fables, (La grenouille qui voulait être aussi grosse qu’un bœuf, Les grenouilles qui voulaient un roi), nous parlent quand même bien de notre milieu politique et de celui de l’entreprise. Molière et ses médecins ou ses bourgeois et ses précieuses, dresse une peinture tellement moderne de ces bobos follement tendance ou d’une médecine et d’une pharmacie dont le dernier « Théma » de la chaîne Arte est une illustration sans concession.

Quand à Monsieur Goethe, son docteur Faust est lui aussi malheureusement d’une actualité criante. La culture d’éphémère implique de façon inéluctable la peur de la mort et de ce qui vieillit. Nous voici alors lancés dans une folle course après le temps, ou plutôt après les moyens d’en effacer les outrages. DHEA, chirurgie esthétique, plastique, etc... deviennent les domaines où la

médecine fleurit avec l’alchimie méphistophélienne. Les anecdotes sont nombreuses et les derniers « frémissements » médiatiques autour d’une composition miracle à la papaye l’illustrent bien. Mais tout ceci n’est pas le plus grave. La dernière mode consiste par exemple à s’envoler pour Londres et se faire injecter de la toxine botulique dans la peau afin de faire disparaître les rides! Nous voilà au summum du pacte avec le « diable » puisque pour continuer à « être belle et jeune » on accepte de faire entrer en soi une toxine pathologique qui provoque de graves paralysies. Et les cliniques qui offrent ce « service » affichent plusieurs mois d’attente.

Mais le « jeunisme » ne s’arrête pas au corps physique. Il touche aussi le corps social et son idée de la fête et de la relation

Méphisto?

à l’autre. La pensée politique moderne ne discute même plus sur le fait que pour beaucoup, s’amuser aujourd’hui est synonyme de « s’éclater » (au propre et au figuré). Musique techno et substances diverses sont donc communément admises comme ingrédients d’une fête réussie. La sensation de vivre ne se comprend plus que par l’excitation des sens et la destruction de soi. Dans la mode tout doit être déstructuré, jusqu’à la raie des cheveux qui se porte en « zig-zag » lorsqu’on veut être coiffé tendance.

La dernière avancée de cette « culture méphisto », est cette « nuit blanche » que l’on nous propose, afin de permettre enfin aux « nocturnes » de s’amuser un peu. Nos quotidiens sont-ils si tendus ou si tristes et vides de ressentis pour avoir besoin d’aller vers le nocturne à ce point. Et si la nuit était au contraire destinée à nous permettre de faire la paix en nous. Et si le soir était simplement destiné à nous permettre de faire le point et de prendre de la distance avec ce que l’on a fait du jour.

Et si vieillir était non pas une décrépitude mais plutôt une opportunité de sagesse et de recul. Le soir de la vie était, pour nos anciens, l’entrée dans la noblesse de la sagesse et du savoir. Le respect des plus jeunes en découlait naturellement et les rides n’étaient que des sillons de la vie, montrant combien celle-ci avait pu couler longtemps en nous. Elles étaient autant de galons de l’âme, car un air agité et sérieux plisse le front et les sourcils, mais ce qui plisse les yeux, c’est un sourire. Le rêve de jeunesse du docteur Faust signait le plus banal manque de confiance dans la vie, et l’idée que seule l’apparence et le « faire » comptaient. Il fit bien douloureusement l’expérience de la difficile résurgence de l’être et de ses nécessités de paix. Cela ne semble pas nous avoir éclairés.

Michel Odoul.





Fleurs Zen
De Harumi NISHI
Ed Aubanel
Prix: 29,00 €

Connaissez-vous, appréciez-vous l'ikebana, l'art floral japonais ? Mais peut-être considérez-vous sa réalisation compliquée ? Si oui ce livre est fait pour vous. Melle Harumi NISHI dirige et enseigne à l'école d'art floral d'O-saka et est également à la tête d'une entreprise d'art floral. Son expérience concrète se retrouve dans ce livre qui allie la beauté des images illustrant le résultat final des compositions à un texte très clair, décrivant très précisément comment les réaliser, dans quelle pièce de la maison les installer et où se procurer les différents outils, matériaux et matières à Paris et en province.

La dimension philosophique et méditative de cet art floral est également abordée grâce à des commentaires simples dont le support est l'analyse par la description de la composition obtenue.

Un très beau livre pour enrichir son univers matériel et culturel, merci à Gisèle pour son cadeau qui me permet de vous faire partager cette découverte.
Nelly

Nous ne pouvons être maître de la nature que si nous nous soumettons à ses lois.

Francis Bacon.



Les fleurs du Dr Edward BACH ?

Un dossier réalisé par Jacques Blanc et Michel Odoul.

constater à quel point, à l'Institut, nous étions dans une recherche constante de tout ce qui touche au bien-être et à l'état de santé. Dans la logique du Shiatsu, notre préoccupation concerne donc toujours à la fois le corps et l'esprit, le subtil et le dense. C'est dans cette idée que nous avons, depuis de nombreuses années, enrichi l'offre des approches et des formations proposées. Huiles Essentielles, Réflexologie Plantaire, Shiatsu Assis, sont venus compléter la palette de nos activités, avec en permanence un niveau de formation ouvrant jusqu'au professionnel et ce dans une recherche de qualité.



C'est dans ce cadre et cette vision, que s'inscrit aujourd'hui l'ouverture d'une nouvelle activité sur les Fleurs de Bach. Nous avons mis du temps à décider d'intégrer cette approche dans nos formations. Je dois avouer que cela est en grande partie dû à ma propre résistance. L'image que j'en avais n'était pas des meilleures car elle avait été induite par la rencontre un grand nombre de « praticiens » (des Fleurs de Bach, au début de leur apparition), me semblant plus éthérés que centrés. Cependant je savais que le principe était intéressant et fonctionnait.

Il fallait trouver un bon praticien ou un bon enseignant, c'est-à-dire non pas quelqu'un dont la connaissance intellectuelle soit parfaite, mais dont la connaissance des Fleurs soit concrète, pragmatique et opérative. Or depuis qu'il pratique le Shiatsu à l'Institut, Jacques Blanc me parlait régulièrement, lorsque nous faisions le point sur sa journée, de la résonance qu'il constatait entre les personnes reçues et certaines Fleurs, totalement en lien avec les éléments psycho-énergétiques qu'il avait appris avec moi et qu'il appliquait.

Je l'ai laissé faire des liens ainsi pendant plus d'un an, observant en même temps, à la fois les résultats obtenus et la cohérence du système et de sa pratique. Puis je lui ai proposé de réfléchir à une formation d'initiation, venant s'inscrire dans l'approche globale de l'Institut. Il a énormément travaillé sur ce projet (je l'en remercie vraiment) et nous propose aujourd'hui un stage répondant à ces critères. Je l'ai interviewé sur le sujet.

.../...

Les gens se sentent seuls parce qu'ils construisent des murs plutôt que des ponts.

Kathleen Norris.

Choisir
et lire



**Le baiser papillon
De Colette GUEDJ**

Ed JC Lattès

Prix: 17,00 €

Colette GUEDJ est professeur à l'Université de Nice où elle enseigne la poésie surréaliste et contemporaine. Dans ce livre, Colette raconte l'indicible, la mort de sa fille empoisonnée par le sang contaminé. Pourquoi présenter ce livre, pouvez-vous vous dire, qu'apporte-t-il de plus que nous ne sachions déjà ?

Parce que ce livre transcende le réquisitoire dont on perçoit bien qu'il n'a pas sa place dans le vécu personnel d'une épreuve majeure. Parce que ce livre illustre que le travail du deuil ne se fait pas, en direct, devant les caméras des journalistes. Parce que ce livre montre que le sentiment de détresse absolue ne s'encombre pas de désir de vengeance.

Au delà du témoignage bouleversant, ce récit d'une mère à sa fille est porté par la grâce d'un grand écrivain qui nous donne à lire des pages magnifiques sur la famille, les liens ancestraux, le secret, la vie et la mort. Un grand livre écrit par une grande dame, qui nous montre combien on peut transformer un vécu terrible en une force et une humanité hors du commun.

Nelly.



.../...

A la rencontre des quintessences florales.

De tous temps, l'homme a utilisé les bienfaits de la nature pour se soigner. Si la phytothérapie ou l'aromathérapie ont une action directe sur le corps, les élixirs floraux du Dr Bach (1886-1936) ont une action plus subtile sur le niveau émotionnel. Obtenus à partir de l'alchimie vibratoire de la fleur, du ciel (soleil) et de l'eau, ces élixirs ont pour but de rééquilibrer un état émotionnel bloqué sur son côté négatif.

Edward Bach, médecin bactériologue, puis homéopathe consacra les huit dernières années de sa vie à la réalisation de ces élixirs, poussé par son désenchantement vis à vis de la médecine dite « classique » et par son exceptionnelle sensibilité aux états d'âme humains et aux fleurs qu'il côtoyait quotidiennement.

Utilisées seules ou en complément d'autres approches, les fleurs de Bach nous aident à prendre conscience du véritable déséquilibre émotionnel qui s'est installé, soit ponctuellement lors d'un stress important, soit dans la durée.

Il existe ainsi 38 élixirs floraux correspondant à 38 « états d'âme » différents, définis par E. Bach et pouvant être utilisés de façon autonome à partir du moment où l'on a saisi le message de la fleur correspondante et si l'on accepte de se regarder avec honnêteté et humilité. D'une grande aide chez les enfants, les personnes âgées, ils permettent également de franchir plus en douceur les grands changements de la vie.

MO: Jacques, peux-tu nous parler brièvement du Dr E. Bach?

JB: Le Dr Bach est né en 1886 au Pays de Galles. Comme la plupart des enfants de cette région, il travaille très jeune dans la fonderie. Mais il découvre rapidement qu'il possède une hypersensibilité aux états d'âme de ses collègues de travail puis en général aux autres. C'est ce qui le décide à se lancer dans des études de médecine, qu'il réussit.

A Londres, il crée un département de Bactériologie et met au point les « Nosodes de Bach » qui sont des auto vaccins aux 7 germes principaux qu'il trouve dans les selles des malades chroniques qu'il reçoit.

Il découvre alors les travaux d'Hahnemann (fondateur de l'homéopathie) et s'oriente vers l'hôpital homéopathique de Londres. Cependant sa santé fragile et sa sensibilité l'attirent de plus en plus vers la nature au milieu de laquelle il terminera le 6 dernières années de sa vie. Le temps qu'il y passe alors finit de le persuader qu'elle détient tous les secrets de la guérison.

C'est dans cette logique qu'il élabore, entre 1928 et 1936 (année de sa mort) les 38 élixirs floraux.

« La maladie n'est ni cruauté ni punition. Elle est en tout et pour tout un correctif dont se sert notre âme pour nous indiquer nos défauts, pour nous empêcher de provoquer encore plus de dégâts et pour nous ramener sur le chemin de la vérité et de la lumière que nous n'aurions jamais dû quitter ».

Docteur Edward Bach.



Produits et soins naturels pour maman et bébé.

« guide pratique grossesse et naissance »

De Jackie PERIC
Ed Le Souffle d'Or
Prix: 12,90 €.

Jackie PERIC est journaliste spécialisée dans le domaine de la prime enfance et mère de famille. Elle propose un guide (très) pratique spécialement conçu pour tous les parents soucieux de soins naturels pour leurs enfants.

Ostéopathie, méthode Mézières, huiles essentielles, équipements naturels de puériculture, produits cosmétiques adaptés, etc... sont décrits, expliqués. Elle propose astuces et conseils sur de multiples sujets : haptonomie, peintures bio, chant prénatal, écoles expérimentales, etc... De plus, une liste d'adresses utiles complète ce guide.

Un livre très utile et à recommander à toutes celles et ceux pour qui « bienvenue dans un monde meilleur » signifie réellement quelque chose. Il fera partie des documents auxquels chacun se réfèrera chaque fois que le besoin s'en fera sentir.

Nelly.

*Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque.
A te regarder, ils s'habitueront.*

René Char.

MO: Sur quel principe de raisonnement le Dr E. Bach basait-il son approche?

JB: Pour le Dr Bach, l'homme fait partie d'un tout et il fonctionne dans une globalité corps, âme et esprit.

Par conséquent la maladie ne peut qu'être le résultat d'une dysharmonie entre l'esprit et le mental, entre la volonté et l'action véritable.

MO: C'est incroyable de retrouver si clairement exprimée chez un britannique n'ayant eu aucun contact avec l'Orient cette notion si fondamentale du rapport entre la maladie et l'attitude psychique du malade!

JB: Absolument! Et ce n'est pas tout! Pour le Dr Bach la guérison passe par la prise de conscience de ce conflit et un travail visant non pas à lutter contre les « défauts » mais à développer la qualité inverse.



MO: Nous voilà en plein Yin/Yang. Dans la philosophie des Arts Martiaux et notamment celle de l'Aïkido la véritable force réside non pas dans la « lutte contre » mais dans l'accueil de ce qui vient pour le transformer. Nous voici aussi totalement dans le concept de réconciliation des opposés de C.G. Jung ou bien dans les notions de Psycho-énergétique que je propose! Passionnant non?

Peux-tu nous livrer de façon synthétique quels sont les concepts de base de l'approche du Dr Bach?

JB: Les concepts du Dr Bach sont articulés autour de plusieurs principes:

2 règles (yin/yang) spirituelles :

- La loi du « guide intérieur » : *il est important d'écouter les signes qui nous arrivent.*
- La loi de « l'unité » : *chaque cellule du corps est interdépendante des autres.*

3 niveaux intérieurs (yin/yang/tao)

- Le « Moi supérieur » ou le « soi » (le siège de l'âme, ou l'esprit?).
- Le « guide intérieur » (c'est le Maître intérieur de la calèche, le subconscient).
- La « personnalité » ou le « moi » *inscrite dans le corps physique et qui s'exprime par un comportement donné*

1 plan de vie :

C'est la carte de la mission qui nous est donnée d'accomplir lors de notre passage sur terre. (le choix d'incarnation des orientaux!).

2 dynamiques (yin/yang) comportementales :

les vertus

Ce sont les qualités sur lesquelles l'homme doit s'appuyer pour réaliser sa mission

les défauts

Ce sont les pièges dans lesquels les hommes peuvent tomber lors de la réalisation de leur plan de vie. Le Dr Bach en décrivait 7 : l'Egoïsme, l'Avidité, l'Orgueil, la Haine, la Cruauté, l'Instabilité (ou indécision), l'Ignorance.

MO: C'est à nouveau très interpellant et très rassurant de découvrir autant de points communs entre ces concepts et ceux de traditions qui leur étaient si lointaines. Avec les 7 « défauts » ainsi définis on retrouve exactement les 7 péchés des fameux « Pères du désert » qui ont donné plus tard les bases fondamentales des 9 types de personnalités connus à travers l'Ennéagramme.



Eduquer veut dire être un exemple, tout le reste est du dressage.

Oswald Bumke



Peux-tu maintenant nous préciser le principe d'action des Elixirs Floraux?

JB: Je pense tout d'abord définir simplement ce qu'est pour le Dr Bach, un Elixir Floral. Pour lui un Elixir floral est la Quintessence ou « principe essentiel » de la fleur. Son but n'est par conséquent pas d'atteindre le corps physique, mais des plans plus subtils de l'âme.

Son action va viser à harmoniser un état émotionnel:

- Soit en l'atténuant s'il est trop « marqué »,
- Soit en l'aidant à s'extérioriser s'il est enfoui.

MO: Peux-tu nous illustrer cela à travers des exemples?

JB: Le principe est simple. Le Dr Bach a associé à chacune des 38 plantes et des élixirs qu'il a élaborés, une structure psychique de base, des attitudes et des comportements que l'on peut résumer par des mots clés et des messages de base. De cet ensemble il a déduit deux projections comportementales qui déterminent si « j'ai besoin de ... » l'élixir en question ou si « je n'ai pas ou plus besoin de » cet élixir.

Prenons un exemple concret.

La plante AGRIMONY = Aigremoine (associée à la Sincérité)

Mots clés : La torture mentale, les soucis que l'on cache aux autres, le masque souriant, la peur du conflit

Message : cela me touche trop, je suis torturé, aussi : « je ne peux pas dire que ... donc je fais semblant de... »

DOSSIER

Par conséquent :

J'ai besoin d'Agrimony quand :

- je cache aux autres tous mes problèmes par une apparente jovialité,
- je minimise mes soucis en étant suractif,
- je peux dire tout va bien, alors que je vis tout très mal,
- j'évite systématiquement tout conflit en me rendant agréable, même si ce n'est pas adapté à la situation

et

Je n'ai plus besoin d'Agrimony quand

- Je peux exprimer ce qui ne va pas
- J'accepte mieux le conflit en comprenant ce qu'il a de positif
- Je peux montrer dehors ce qu'il y a dedans : je n'ai plus besoin de masque.

MO: Voilà une illustration on ne peut plus claire! Merci Jacques! J'espère que ce dossier vous aura donné envie d'aller plus loin. Vous pourrez en tous cas le faire à l'Institut grâce à l'initiation que Jacques Blanc vous propose.

Michel Odoul.

NB: Le stage d'initiation:

Au cours de ce stage d'initiation chacun pourra s'approprier les aspects fondamentaux des concepts du Dr Bach, ainsi que de nombreuses applications personnelles ou professionnelles des élixirs. Avec la référence permanente à chacun des « états d'âme » et des structures émotionnelles associés à chaque plante, chacun pourra se reconnaître ou reconnaître ses proches et enfin utiliser une grille de lecture passionnante et vivante de ce que nous sommes et de la façon dont nous transformons notre quotidien.

Session: les 16 et 17 novembre.

Choisir et lire

Le massage des zones réflexes

De F.WAGNER

Fleurs de Bach et harmonie intérieure

De S .SCHMIDT

Equilibre acide-base

De E-M.KRASKE

aux Editions VIGOT

Prix: 9,50 € chacun.

Ces 3 livres nous arrivent d'Allemagne où leurs auteurs ont élaboré sur chacun des sujets un guide pratique et documenté permettant d'en obtenir une très bonne connaissance et ce de façon attractive .

« Le massage des zones réflexes » présente photos, dessins, schémas, conseils permettant à tous ceux qui n'ont pas encore eu la chance de suivre la formation de Eiske MILES proposée à l'Institut- d'acquérir une certaine technique et à tous les autres de disposer d'un outil de référence supplémentaire.

« Fleurs de Bach et harmonie intérieure » :ce guide viendra en complément de la formation proposée par Jacques BLANC à l'Institut , la qualité de ce guide en fait réellement un bon document de référence.

« Equilibre acide-base » : le sujet peut paraître aride, l'auteur réussit à rendre très attractif la recherche d'un rapport plus équilibré entre acides et bases dans notre alimentation .Le bien-être grâce à la désacidification peut être obtenu après une cure de 8 jours de « plaisir basique » et grâce aux recettes simples présentées.

3 LIVRES qui permettent à chacun d'obtenir une bonne connaissance concrète et donc une meilleure autonomie de vie.

Nelly

Témoignage

C'est avec un incontestable plaisir et sans la moindre flagornerie que je partage ici le témoignage suivant qui nous est arrivé par e-mail. Il fait du bien et illustre pour moi combien on peut avoir une grande confiance dans la vie.

« Je pense que je peux dire merci à cette force qui existe mais que l'on ne dirige pas et surtout que l'on ne voit pas. Elle m'a fait regarder la télévision et vous voir pendant mes vacances à l'émission de Sophie Davant. J'apprécie depuis une quinzaine d'années tout ce qui touche à la médecine traditionnelle d'orient. Cela a débuté par l'ostéopathie et par la lecture sur la digitopressure, le qi gong, le travail sur moi-même pour ressentir mon chi et des lectures comme : La pierre et le sabre de Eiji Yoshikawa.

Je tenais à vous dire comment j'ai ressenti, avec beaucoup de sensations, vos explications sur la raison des maux des personnes qui appelaient pour témoigner.

Je suis sapeur pompier de Paris et j'avoue que j'essaie de me servir de tout ceci au quotidien pour faire abstraction de toutes les difficultés de mon métier et pour travailler sur moi-même.

Je viens de découvrir le site : www.shiatsu-ffst.asso.fr et je navigue dessus. Je vois que l'on peut s'initier, je vais tenter de contacter la FFST pour avoir de plus amples renseignements.
Merci. »

Je crois que je peux moi aussi dire merci.

Michel Odoul.

- LE SAVIEZ - VOUS ? -

-Le jus d'orange issu de l'agriculture biologique contient 30% de vitamine C de plus que le jus d'orange traditionnel. Le Pr Théo Clark, professeur de chimie, émet l'hypothèse que pour le jus d'orange conventionnel, l'utilisation d'engrais nitrates augmentent l'assimilation d'eau et donc dilue le jus d'orange (source : Métro 5/6/02)

-La première vache infectée par l'ESB en Pologne a alimenté la chronique pendant plusieurs jours. D'où venait-elle ? Elle avait de faux papiers (comme 70% des bovidés en Pologne). On a cru qu'elle était slovaque et s'appelait Krasula. Après enquête, il s'est avéré qu'elle était bien polonaise! Aussi le ministre de l'agriculture polonais a promis de vérifier les papiers de toutes les vaches en Pologne jusqu'à la fin de l'année! La Lituanie, la Russie, la Roumanie et l'Ukraine ont interdit l'importation de viande polonaise. La Commission Européenne, quant à elle, reste sur ses positions : *la Pologne fait partie des pays sans cas d'ESB constaté mais où la présence paraît probable.....*(Le Point)

-Ail et romarin anti-cancer : l'INRA a élucidé au niveau moléculaire les vertus de protection de ces deux plantes (donc maintenant c'est scientifique). L'ail, l'oignon et l'échalote contiennent du di sulfure de diallyle qui contrarie deux phases précoces de la cancérogenèse. Quant au romarin, ses polyphénols stimulent les enzymes naturelles neutralisant les substances cancérogènes. Ces travaux pourraient conduire à utiliser l'extrait de romarin comme additif, en lieu et place des antioxydants de synthèse dans les produits agroalimentaires.

-Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé) 80% des maladies coronariennes et 90% des diabètes de type 2 pourraient être évités en changeant simplement de mode de vie. Près d'un cancer sur trois pourrait l'être également, en favorisant une alimentation plus saine et un meilleur contrôle du poids. En Finlande, le taux de mortalité coronarien parmi les 35/64 ans a diminué de 70% au cours des 25 dernières années grâce à un programme national entièrement centré sur la modification des comportements alimentaires. En France, les maladies cardio-vasculaires représentent la première cause de mortalité (29% chez l'homme et 36% chez la femme).....

-1,5 milliard d'humains n'ont pas accès à l'eau potable. Ils seront 5 milliards en 2025. La quantité d'eau douce disponible en moyenne par habitant est de 6600 m³ par an : elle chutera à 4800 m³ en 2025(en 1950, elle était de 17000 m³ !!!!). 70% de l'eau douce est consommée dans le monde par l'agriculture contre 20% par l'industrie et 10% pour l'usage domestique. Le nombre de décès de victimes de maladies liées à une eau impropre à la consommation, est estimé à 30 000 par jour !!!

Nelly.

Dans l'hebdomadaire Le Nouvel Obs /Paris Ile de France, nous avons découvert qu'un club du rire venait de s'ouvrir à Paris !!!!

Un généraliste indien, le docteur Madan KATARIA fonde son premier club du rire dans un jardin public de Bombay en 1995. Aujourd'hui, sa méthode du « rire sans raison » a essaimé dans le monde entier et plus de 1300 clubs ont été créés, en l'an 2000, sa journée internationale du rire a attiré 10 000 personnes hilares sur la place de Copenhague.

Le principe ? Un mélange de yoga et d'exercices de stimulation du diaphragme mis au point par Mister KATARIA. Le but ? Retrouver *le rire enfantin, spontané*et non pas développer son sens de l'humour.

Vous vous exercerez sur le rire du lion, le rire du pardon indien, le rire muet, celui du téléphone portable, du boudeur.....Entre les séquences : le « ho-ho/ha-ha-ha » se pratique en tapant dans les mains et en soufflant profondément. Les témoins précisent « au début les rires sont forcés mais au fil de la séance l'hilarité monte, de plus en plus naturelle et contagieuse ». Tous se sentent mieux à la fin de la séance, détendus, décontractés, enthousiastes.

Vous avez envie d'essayer ? Alors rendez-vous au Club du rire de Paris, Espace SOLARA, 29 Rue du Château d'Eau 75010 Paris Tel : 06.11.63.60.94 et ce tous les mardis de 19h30 à 20h30. Vous voulez en savoir plus sur l'Ecole Kataria ? Consultez les sites www.clubdurire.com et www.laughteryoga.org.

Nelly.

COMPTE-RENDU DE LA REUNION FFST ORGANISEE A L'INSTITUT

Comme nous vous l'indiquions dans notre précédente lettre, une réunion nationale regroupant les principales grandes écoles de shiatsu a eu lieu sous l'égide de la FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel) le 18 septembre dans les locaux de notre Institut.

Un compte-rendu est en cours de rédaction par la FFST et il fera l'objet d'une information dans nos prochaines colonnes mais nous pouvons déjà insister sur les points essentiels suivants :

- le nombre important de participants venant de toutes les régions de France, montrant la vitalité de la FFST.
- l'implication très active de chacun sur le sujet de la validation du cursus de formation, de l'établissement d'un tronc commun aux différentes écoles a montré que chacun avait bien compris le sens et l'objet d'une fédération.
- chacun conserve les spécificités de son enseignement mais s'inscrit dans une démarche commune de reconnaissance de l'enseignement d'une pratique.

Le souhait de chacune des écoles de mieux connaître ce que les autres proposent, permet d'être rassuré sur le fait que chacun a bien compris que la diversité offre une possibilité d'enrichissement.

Dans une période où le shiatsu est en plein développement dans notre société, cette réunion a permis de progresser encore dans la rigueur et le professionnalisme de l'enseignement. Merci aux dirigeants de la FFST de savoir « fédérer » au bon sens du terme.

Nelly.

SUCCEDES STAGES DE SHIATSU.

Le succès incontestable des stages de Shiatsu, nous a conduit à ouvrir des sessions en semaine. La première session de Niveau 1, programmée en octobre, s'est remplie en quelques jours et la session de Niveau 2 prévue sur janvier s'annonce bien. Nous allons sans doute être conduits à proposer une nouvelle session de Niveau 1 en semaine en janvier ou en février. Alors à vos calepins!

DEMANDE ACCRUE EN PRATICIENS SHIATSU.

La demande en praticiens Shiatsu se développe énormément. De nombreux hôtels, centres d'esthétique ou de thalasso, mais aussi hôpitaux (pour leur personnel), grandes entreprises ou municipalités (pour leur personnel ou leurs clients) se manifestent auprès de la FFST ou de l'Institut pour obtenir des noms de praticiens. En janvier 2001, la RATP a même organisé dans 4 de ses stations des séances de Shiatsu. Plus de 1500 personnes en ont bénéficié en seulement 4 jours.

Shiatsu Assis ou au sol sont là pour répondre à cette demande. A chacun des élèves en Shiatsu de travailler pour obtenir avec succès le diplôme de praticien car les débouchés professionnels sont incontestablement ouverts.

EXAMEN DE PRATICIEN SHIATSU.

Une session d'examen de praticien Shiatsu est ouverte sur Grenoble le 05 novembre 2002 de 10 h. à 17 h. 30. Pour les inscriptions merci d'appeler le secrétariat.

Michel Odoul.

Pensées à méditer

Ce n'est pas seulement le monde qu'il s'agit de changer ; mais l'homme.

D'où surgira-t-il ? Cet homme neuf ? Non du dehors.

Camarade, sache le découvrir en toi-même, et, comme du minerai l'on extrait un pur métal sans scories, exige-le de toi, cet homme attendu.

Obtiens-le de toi. Ose devenir qui tu es.

Ne te tiens pas quitte à bon compte .

Il y a d'admirables possibilités dans chaque être.

Persuade-toi de ta force et de ta jeunesse.

Sache te redire sans cesse : « Il ne tient qu'à moi. »

André Gide



Si l'argile se laisse faire entre les mains du potier,

c'est pour se laisser creuser de l'intérieur,

se vider et prendre à l'extérieur la forme du vide qui est en elle.

Serait-ce donc notre vie intérieure qui donnerait forme à nos actes?

Père André Marie.

Infos soirées

Soirées shiatsu animées par Christiane

Le Jeudi soir de 18 h. à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu.

En la présence et sous la responsabilité de Christiane, chacun pourra y améliorer sa pratique.

RAPPEL!

Les jeudis de shiatsu ont lieu, sauf en période de vacances scolaires. (vous renseigner auprès du secrétariat pour savoir si la soirée a lieu).

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

L'Équipe de l'IFS

Responsable:

Michel
Nelly

Assistants de l'IFS:

Jocelyne
Laurence

Assistant(es) Shiatsu:

Agnès,
Annick,
Christiane,
Danielle,
Françoise,
Geneviève,
Jacques,
Micheline,
Nadine,

Animateurs de stage ou atelier de formation

Elske Miles
Michel Odoul
Christiane Serres
Jacques Blanc

- INFOS ACTIVITÉS -- INFOS ACTIVITÉS -

LES ACTIVITÉS A PARIS !

« Shiatsu 1° niveau » (animé par Michel Odoul et ses assistants.)

Une session les 23 et 24 octobre 2002 (semaine)

Une session les 1 et 8 décembre 2002 (week-end)

Une session les 31 janvier, 1 et 2 février 2003 (week-end)

« Shiatsu 2° niveau » (animé par Michel Odoul et ses assistants.)

Une session les 23 et 24 novembre 2002. (week-end)

Une session les 14, 15 et 16 janvier 2003 (semaine)

Une session les 24, 25 et 26 janvier 2003 (week-end)

« Shiatsu 3° niveau /1 » (animé par Michel Odoul.)

Une session les 28, 29 et 30 mars 2003.

« Shiatsu 4° niveau Psycho-énergétique » (animé par Michel Odoul sur 7 journées)

Les lundi 21 octobre, 9 décembre 2002, 20 janvier, 24 mars, 12 mai, 30 juin et 8 sept. 2003.

« Shiatsu 5° niveau Psychologie corporelle » (animé par Michel Odoul sur 7 journées.)

Les lundi 7 oct., 25 novembre 2002, 27 janvier, 10 mars, 28 avril, 23 juin et 15 sept. 2003.

« Shiatsu Assis ou Amma » (animé par Christiane Serres.)

Une session les 18 et 19 janvier 2003.

« Dynamique des Relations » (animée par Michel Odoul.)

Une session les 19 et 20 novembre 2002.

Formation d'Initiation aux « Huiles Essentielles » (animée par Elske Miles.)

Une session les 5 et 6 octobre 2002 et une session les 15 et 16 mars 2003.

Formation avancée aux « Huiles Essentielles » et « Phyto-énergétique ».

animée par Elske Miles et Michel Odoul sur 6 journées.

Les lundi 18 novembre 2002, 13 janvier, 3 mars, 31 mars, 19 mai et 16 juin 2003.

Initiation à la « Réflexologie Plantaire » (animée par Elske Miles.)

Une session les 12 et 13 octobre 2002 et une session les 11 et 12 janvier 2003.

Formation à la « Réflexologie Plantaire » niveau Pro. (animée par Elske Miles.)

Une session les 29 et 30 novembre et 1 décembre 2002.

Formation d'Initiation aux « Fleurs de Bach » (animée par Jacques Blanc.)

Une session les 16 et 17 novembre 2002.

LES ACTIVITÉS EN PROVINCE

Dans le cadre l'I.F.K.A. les sessions suivantes sont proposées à Grenoble ou à Chambéry

Une session « Shiatsu » (animée par Michel Odoul).

niveau 1 Les 11, 12 et 13 mars 2003. niveau 2 Les 11, 12 et 13 juin 2003.

Une session « Shiatsu niveau 3 » (animée par Michel Odoul).

Niveau 3/2 les 5, 6, 7 novembre 2002.

Une session « Shiatsu niveau 4 – Psycho-énergétique » (2 fois 3 jours)

animée par Michel Odoul.

Niveau 4/1 les 4, 5 et 6 février 2003.

Niveau 4/2 les 14, 15 et 16 mai 2003.

Une session « Shiatsu niv. 5 – Psychologie Corporelle » (2 fois 3 jours)

animée par Michel Odoul

Niveau 5/2 12, 13, 14 novembre 2002.

Une session « Shiatsu ASSIS ou AMMA »

(animée par Christiane Serres).

Les 4 et 5 décembre 2002.

Formation d'Initiation aux « Huiles Essentielles »

(animée par Elske Miles).

Une session 19 et 20 octobre 2002.

Formation avancée aux « Huiles Essentielles » et « Phyto-énergétique ».

animée par Elske Miles et Michel Odoul sur 2 x 3 journées.

Les 1, 2, 3 avril 2003 et les 25, 26, 27 juin 2003.