

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

## Fin du monde...

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français  
de Shiatsu

N° 44 - HIVER 2012  
- 8 € -  
le 10 décembre 2012



Directeur de la publication:  
Michel Odoul  
Imprimé par l'I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €  
Tarif préférentiel réservé aux  
adhérents du Centre: 20 €  
Les abonnements sont souscrits  
pour une série complète, à compter  
du numéro de septembre-décembre  
de l'année.

Dépôt légal à la date de  
l'impression  
ISSN 1633-6186

Institut Français de Shiatsu  
106 rue Monge  
75005 PARIS  
Tél.: 01.45.87.83.17.  
Fax: 01.45.87.65.96.

s.a.r.l. au capital de 7.622 €.  
R.C.S. Paris B 433 989 787

[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)

[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)

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

Difficile en cette fin d'année d'échapper au feuilleton médiatique haletant qui occupe tout la sphère informationnelle: la fin du monde!

Un calendrier maya, lu avec les prismes déformants de la bêtise et du catastrophisme new-age, nous l'affirme: le 21 décembre 2012, crac! Boum! Patatras! Notre monde va exploser, nous allons disparaître. Alors le commerce à gogos s'est mis en route. Des dizaines de milliers d'américains ont fait construire des abris anti-atomiques pour s'y réfugier. Les gris-gris divers et variés pullulent, les prières magiques promettent la lune. Il est temps de se purifier!

Que dire, si ce n'est « rien »! Rien de neuf sous le ciel! Les peurs millénaristes sont archétypiques. Des milliers de suicides eurent lieu juste avant le passage à l'An Mille. Plus récemment, cela s'est traduit avec le fameux bug de l'an 2000. Certains prédisent la prochaine comète dévastatrice, d'autres la peste ou le choléra. Les tenants de la théorie du complot, s'appuient sur les mêmes leviers et le même terreau; la peur archaïque de la mort et la crédulité patente qui rend docile et naïf. Il est facile alors de promettre le salut si...

Au-delà de ce théâtre un peu risible, nous pouvons porter un regard intéressant sur notre petit monde et constater que nous vivons effectivement une fin du monde. Le psychodrame actuel à l'UMP, met en exergue combien aujourd'hui la plupart de nos repères volent en éclat. L'inflation des égots conduit nos politiques à perdre la mesure de ce qu'ils sont censés représenter. La bataille des idées, des projets, des visions pour un pays voire une Europe en crise, se transforme en un pitoyable combat de coqs. Même à la maternelle, les bagarres ont plus d'allure!

Et la politique n'est pas le seul champ, loin de là, où la même partie se joue, à savoir l'effondrement des repères. L'affaire Lance Armstrong a fait exploser aux yeux de tous combien un sport pouvait être truqué. Pourtant toute la sphère institutionnelle était au courant. Les instances internationales n'iaient avec des accents pathétiques, chaque information ou témoignage qui tentaient de révéler à quel point ce sport était gangréné. Car il ne s'agissait pas des agissements d'un seul homme mais d'un véritable système quasi mafieux.

La médecine n'est pas en reste sur le sujet des repères qui s'effondrent. De scandales sanitaires connus (vaccin H1N1, Médiator, etc.) en scandales éditoriaux comme le régime Dukan par exemple, de voltes face en reniements comme Bernard Debré dans sa co-écriture du livre sur les 4000 médicaments inutiles et dangereux (alors qu'il pourfendait Marc Menant quelques mois plus tôt qui ne faisait que révéler la même chose!) ou comme le Pr Montagnier que la bienséante faculté oblige à l'exil parce qu'il a décidé de reprendre les travaux de Benvéniste, la médecine « visible » fait honte. Et ce ne sont pas les manifestations de quelques centaines de praticiens qui cherchent à défendre leurs petites « consultations privées » alors que la France est en crise, qui va redresser l'image d'un domaine où pourtant tant de praticiens font leur travail.

Les médias ne font pas exception. La collusion entre de nombreux journalistes et les différents univers présentés ci-dessus devient insupportable. Les informations ne font que servir la soupe et tout ce petit monde grenouille à loisirs ensemble, allant jusqu'aux épousailles, aux conflits d'intérêt et à la création d'un microcosme de plus en plus éloigné de la « vraie vie ».

Alors! Où est la fin du monde? Ne serait-ce pas la fin de ce monde là qui se profile? Saint Augustin, dans son Sermon sur la chute de Rome, ne disait pas autre chose. La nature est ainsi faite que lorsqu'une civilisation est arrivée à l'extrême de son évolution, elle disparaît par délitement. Nous en sommes bien proches et je ne crois pas que nous devions véritablement craindre cette fin du monde là, car elle sera salvatrice. Ce ne sont pas nos approches qui s'en plaindront même si elles aussi devront faire du ménage.

S'il est un vœu à formuler pour cette fin d'année, c'est bien celui de la naissance d'un monde revenu à l'essentiel où le respect de soi et de chacun redevienne la racine de la vie en société. Notre génération a du plomb dans l'aile, tant pis! Elle a encore la possibilité de faire quelque chose pour ses enfants. Mais ce ne sera pas en leur disant ce qu'il faudrait qu'ils fassent! Ce sera en leur montrant autre chose que ce qui leur a été montré jusqu'à présent!

Michel Odoul.

Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer à faire quelque chose de bien.

L'Abbé Pierre.

DOSSIER

# La Réflexologie...

Un dossier réalisé par Elske Miles.

C'est au tour des réflexothérapies d'être mises en lumière dans ce numéro de *La Lettre*. L'Institut français des Réflexologies est un département à part entière au sein de IFS. Les élèves inscrits dans un des cursus professionnels enseignés à l'Institut - shiatsu, huiles essentielles, réflexologies - ont l'occasion de se croiser dans les cours du tronc commun (MTC, physiopathologie, anatomie, etc...). Sur le plan pédagogique les rencontres pluridisciplinaires favorisées par les cursus enseignés à IFS sont très riches pour l'équipe des enseignants comme pour les élèves. Cela favorise une vue d'ensemble permettant de faire des liens et d'encourager les élèves à développer une compréhension plus large des différentes approches énergétiques corporelles qui sont enseignées. Toutes ces différentes disciplines sont complémentaires et s'appuient, d'une manière ou d'une autre, sur une référence énergétique commune; la MTC (médecine traditionnelle chinoise).



Les élèves n'ont pas toujours l'occasion d'approfondir leur compréhension générale des différentes techniques. A l'instar de la présentation du shiatsu faite dans le numéro précédent de *La Lettre*, je saisis cette excellente occasion pour faire une brève présentation des principes fondateurs de la réflexothérapie et de faire un résumé des indications thérapeutiques majeures des différentes formes de réflexologie (plantaire, palmaire et facio-cranienne) qui sont enseignées à l'Institut.

Bien évidemment, il n'est pas nécessaire de se former à toutes les techniques pour être un bon praticien. Il est, par contre, important pour les praticiens issus d'une formation professionnelle à IFS de connaître les principes fondateurs des différentes techniques enseignées dans l'Institut. En plus de l'intérêt théorique, cela permettra aux praticiens de mieux pouvoir renseigner leur clientèle.

Lisez plutôt.

Elske Miles.



## La réflexologie : qu'est-ce que c'est ?

A l'origine du mot « réflexologie », on trouve la racine étymologique *Logos* (science, savoir) et *réflexe*. On peut en déduire que la réflexologie est une technique ou une science conçue autour du réflexe nerveux, de la réponse nerveuse.

Le mot « réflexologie » n'a fait son entrée officielle dans la langue française par le biais du Larousse qu'en 2005. Voici la définition que donne le dictionnaire de ce néologisme dans la langue française en l'associant à la technique de réflexologie la plus largement vulgarisée auprès du grand public – celle de la réflexologie plantaire.

« REFLEXOLOGIE n.f. *Réflexologie plantaire* : thérapie manuelle fondée sur l'existence présumée, au niveau

des pieds, des zones réflexes représentant l'ensemble des parties du corps. »

Il en est de même pour la réflexologie palmaire où le praticien stimule des zones réflexes dans la paume de la main. De plus, la pratique de la réflexologie ne se limite pas aux techniques manuelles de stimulation des zones réflexes des pieds et des mains.

En fait, les réflexologies plantaires et palmaires sont des *réflexothérapies* au même titre que le sont des techniques comme l'auriculothérapie (la stimulation des points réflexes sur le cartilage de l'oreille) et la sympathicothérapie endo-nasale (la stimulation de points réflexes sur les cornets à l'intérieur du nez, à l'aide d'un outil). Ces deux dernières techniques sont reconnues par le corps médical pour leur efficacité thérapeutique remarquable notamment pour soulager les douleurs

**Le dénominateur commun à toutes les différentes formes de réflexologie est que l'on peut accéder avec précision à l'ensemble des structures et des fonctions physiologiques à partir de certaines parties du corps se situant bien souvent aux extrémités du corps : les oreilles, la face, le crâne, le nez, les mains et les pieds.**









*Le seul véritable voyage, ce ne serait pas d'aller vers de nouveaux paysages, mais d'avoir d'autres yeux.*

*Marcel Proust.*



## La Réflexologie,

suite ...

Dans la pratique de techniques plus denses (réflexologie chinoise et somato-réflexologie), la sensibilité de certaines zones réflexes, qu'elles se trouvent sur les pieds, les mains ou les oreilles peut surprendre. Cette sensibilité est inattendue, car elle est révélée par une stimulation précise. Il est rare par exemple d'avoir conscience d'avoir mal à un point spécifique de l'auricule ou du pied sans l'avoir frictionné. Rappelons au passage qu'une des fonctions du système nerveux est de transmettre des messages d'alerte à l'organisme pour le prévenir en cas de dysfonctionnement. Faut-il se rappeler que le message douloureux a pour intention première de nous alerter afin de nous protéger ?

L'existence d'un déséquilibre dans un organe est signalée par la sensibilité de la zone réflexe lui correspondant. Dans ce type de stimulation réflexologique, la sensibilité (qualité et quantité) d'une zone réflexe devient notre « allié ». Si une zone réflexe est équilibrée, elle n'est pas douloureuse à la palpation.

Cependant, le soin ne doit jamais être éprouvant pour le receveur au risque d'être totalement contre-productif. Il en va de même pour les praticiens en shiatsu qui apprennent à l'Institut à adapter le niveau d'appui à chaque client pour avoir un effet optimal.

### Qui peut bénéficier de la réflexologie et de quel type de réflexologie ?

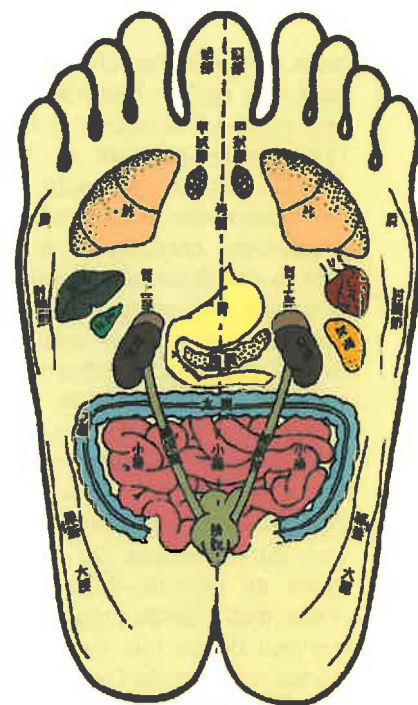
Les différentes techniques de réflexologies plantaires, palmaires et facio-craniennes enseignées à l'Institut ont chacune des champs d'action qui leur sont propres.

La réflexologie plantaire dite « douce » ou « sud-africaine » est caractérisée par une stimulation subtile de l'ensemble des zones réflexes se situant à un niveau très superficiel dans les pieds, juste sous la peau. Cette technique a été élaborée dans les années 80, en Afrique du Sud par

une infirmière, Chris Stormer, née elle-même en Afrique. Il s'agit d'une technique globale qui stimule les zones réflexes dans un ordre bien déterminé afin d'avoir un effet harmonisant sur l'ensemble des systèmes du corps. C'est une technique de détente remarquablement efficace et très agréable qui « recentre » le receveur: il n'est pas rare pour lui de somnoler (voire de dormir profondément) durant le soin et d'en sortir d'un pas léger et enthousiaste, les « ailes aux pieds ». Chris Stormer résume la profondeur subtile de cette technique en rappelant que, en anglais, le mot pour la plante du pied (« sole ») est l'homonyme de celui de l'âme (« soul »).

Cette forme de réflexologie plantaire est la technique hygiéniste et de confort idéale dans le monde moderne avec tous les dérèglements dus au stress qu'il génère. Elle est également indiquée pour toute personne fragile ou en période de convalescence, son organisme étant trop affaibli pour répondre positivement à une sollicitation trop forte sur le plan physique.

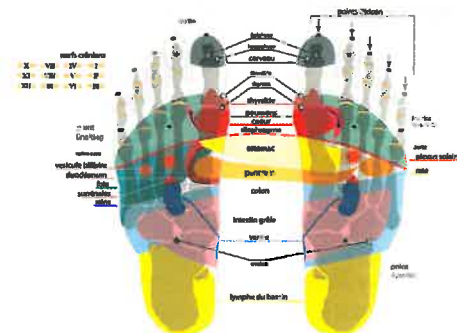
Les techniques chinoises de réflexologie qui sont enseignées à l'Institut sont celles de la réflexologie plantaire et palmaire. Elles sont caractérisées par un toucher rythmique et profond des tissus et elles cherchent principalement à restaurer l'équilibre énergétique de l'organisme selon les principes de la MTC (l'équilibre du yin et du yang, et les 5 principes énergétiques : bois, feu, terre, métal, eau) en stimulant des zones réflexes sur les pieds, les jambes, les mains et les bras. Le praticien peut ainsi être amené à travailler sur des points d'acupuncture comme le fait un praticien en shiatsu. Ces techniques donnent une grande vitalité. Le praticien les choisit en priorité pour des personnes dépressives. Tout déséquilibre qui se manifeste à heure fixe (réveils nocturnes, fatigue matinale, coup de fatigue après le repas, etc...) signant ainsi un déséquilibre énergétique précis, peut indéniablement être amélioré



**Cartographie de Réflexologie Plantaire Chinoise.**

par ces techniques. La réflexologie plantaire chinoise, enfin, mobilise très puissamment le sang et la lymphe dans tout l'organisme : c'est donc une technique remarquablement efficace pour des jambes lourdes et des stases énergétiques dans l'organisme.

Les techniques des somato-réflexologies enseignées dans le troisième cycle du cursus sont celles qui permettent une stimulation très dense et très précise des zones réflexes. Ce sont des techniques qui permettent au praticien de « passer au crible » la matrice extracellulaire



**Cartographie de Somato-Réflexologie Appliquée.**

*Tout le problème de ce monde, c'est que les idiots et les fanatiques sont toujours si sûrs d'eux, tandis que les sages sont tellement pleins de doutes.*  
*Bertrand Russel.*

## La Réflexologie,

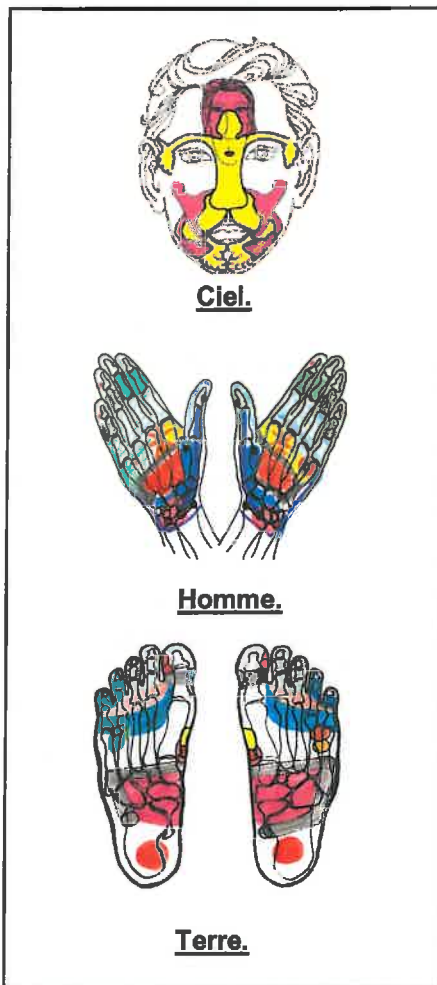
suite et fin.



pour y révéler les champs de tension afin de les résorber et favoriser ainsi la bonne circulation de l'information au sein de l'organisme. Ces techniques sont d'une aide inestimable pour améliorer des problèmes chroniques en restaurant la conductivité électrique dans le terrain de l'organisme. Cette circulation énergétique peut être entravée par des manifestations pathologiques affectant le bon fonctionnement des organes ou par la présence de cicatrices qui peuvent être des émetteurs de « parasites » perturbateurs du terrain voisinant. Les cartographies de ces techniques de somato-réflexologie sont d'une très grande précision et permettent de ce fait, de localiser les zones réflexes de l'organisme dans les moindres détails. C'est une technique appréciable pour identifier les zones causales d'un déséquilibre symptomatique (une douleur articulaire peut par exemple être « entretenue » par la cicatrice laissée sur une zone correspondant à une extraction dentaire).

Les pieds sont en lien avec la terre, les mains sont en lien avec l'Homme et le visage est en lien avec la dimension céleste.

**La technique facio-crânienne** enseignée à l'Institut peut se pratiquer seule en tant que soin d'harmonisation globale, ou, de manière ponctuelle en accompagnement des techniques de réflexologie plantaire, palmaire ou de shiatsu. L'interface facio-crânienne est porteuse de la dimension neuro-psychique la plus fine de toutes les réflexologies. Elle appelle à la prudence et à la mesure et nécessite un travail particulièrement rigoureux. Son intérêt est multiple. Sur le plan physique son efficacité pour atténuer la douleur associée à un symptôme est étonnante, et elle présente un intérêt indéniable pour réguler les déséquilibres de la dimension psycho-neuro-endocrinienne.



### La Réflexologie pour qui ?

La réflexologie pratiquée en tant que technique globale de détente convient presque sans exception à tous. Les femmes enceintes aborderont toujours les techniques énergétiques avec prudence, surtout pendant les 3 premiers mois de leur grossesse et en se confiant à des praticiens professionnels.

Les seules contre-indications formelles à la pratique de toutes les réflexologies sont celles d'une phlébite ou d'un cancer déclaré. Chaque technique de réflexologie a ses indications thérapeutiques et ses précautions d'usage qui sont en cohérence avec la dimension énergétique spécifique sur laquelle elles agissent. Dans le cas de pa-

thologies lourdes la réflexologie peut constituer une technique complémentaire à la médecine pour améliorer le confort du patient, à la condition exclusive d'être pratiquée par un praticien professionnel.

### Qu'en est-il de la compétence du praticien ?

Comme pour toutes les techniques corporelles énergétiques, la réflexologie agit sur les trois plans de l'être : sa dimension physique, sa dimension énergétique et sa dimension psychique. Ces différents plans sont pratiquement indissociables mais différent les uns des autres par leurs qualités informationnelle, vibratoire. Maîtriser la densité de son toucher permet au praticien de travailler tantôt sur un registre, tantôt sur les autres afin de rétablir l'harmonie dans l'ensemble. Cette capacité du praticien à doser le niveau de stimulation requise, tant sur le plan quantitatif que qualitatif, est donc fondamentale. Le respect absolu du patient s'impose dans toute approche thérapeutique. Et quand le praticien commence à s'approprier des techniques potentiellement intrusives, ou, tout du moins, des techniques plus denses qui ciblent plus directement la dimension pondérale, sa capacité à discerner le niveau où l'information énergétique est entendue (voire peut être entendue) devient indispensable. Le cursus en réflexologie que nous proposons à l'Institut est établi pour permettre aux élèves de développer progressivement cette qualité d'écoute par le toucher juste.

*Il ne convient pas uniquement de Savoir, mais véritablement de Connaître.*

Elske Miles.





## Orange douce et clou de girofle ... parfums de reconnaissance pour accompagner le solstice d'hiver!

Il existe de très anciennes traditions en Europe autour du solstice d'hiver qui a lieu chaque 21 décembre. C'est le moment du renouveau où la nuit hivernale commence à céder le pas au soleil et où les journées deviennent progressivement plus longues. L'origine païenne de cette célébration se voit encore aujourd'hui dans la coutume d'introduire au cœur de la maison, un arbre au feuillage persistant. En Egypte ancienne déjà on célébrait le solstice d'hiver en introduisant des feuilles de palmiers persistants dans les foyers. En Europe, les Druides appelaient le soleil à revenir en brûlant des branches de pin pendant la nuit la plus longue de l'année.

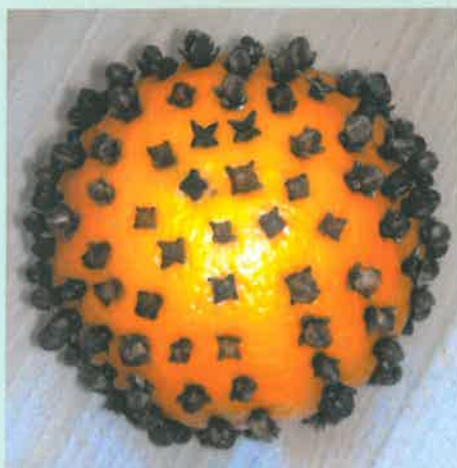
La tradition chrétienne fait correspondre la naissance de l'enfant Jésus à cette période de l'année. Noël est donc synonyme de renouveau, mais également de reconnaissance. En cette période où l'on célèbre la vie, on exprime sa reconnaissance pour tout ce qui est accompli, et on ravive la promesse de ce qui est à venir...

La symbolique de cette période charnière est puissante. Elle porte **simultanément** l'idée de la mort (période hivernale où la mort symbolique semble régner) et l'espoir en le potentiel illimité de la vie (période de renaissance où la lumière et la chaleur du soleil reviennent pour permettre le retour à la vie). Dans le cycle de la vie, le moment charnière qu'est la naissance est l'équivalent de cette symbolique.

Il s'agit d'un passage fondamental où l'être quitte l'univers utérin pour s'inscrire dans sa nouvelle vie. Tout au long de notre vie, nous sommes amenés à rencontrer des seuils, des moments charnières où l'on meurt pour renaître. Cela fait partie de la croissance naturelle de l'être. Ces moments de « mue » symbolique ou de renaissance sont bien souvent inconfortables, mais incontournables – ce qui n'est pas sans incidence pour les grandes ré-

unions familiales de la fin de l'année que l'on peut redouter tout en les attendant avec une certaine excitation.

La tradition artisanale en cette saison, de fabriquer des pomanders (*ndlr*: sorte de « boules de parfum » comme la pomme d'ambre ou la pomme de senteur) végétaux par exemple en piquant une orange (le fruit d'un citrus) de clous de girofle s'inscrit parfaitement dans la symbolique de cette période. S'il y a bien un fruit qui porte la Signature de la vitalité solaire qui manque en hiver, c'est l'orange. La plupart des citrus nous offrent justement leurs fruits remplis de vitamines en hiver, comme autant d'encouragements à tenir bon jusqu'au retour inéluctable de jours plus longs... L'orange douce rappelle très puissamment le soleil, et par sa forme, et par sa couleur. Par son aspect, ce fruit est porteur des symboles de la lumière, du céleste et de la spiritualité.



Un pomander personnel  
très simple à réaliser.

En y ajoutant la symbolique du clou de girofle, le message du renouveau solaire est renforcé par la dimension à la fois très charnelle et spirituelle dont est porteuse la fleur du giroflier. Les « clous » de girofle sont en fait les boutons floraux avant leur maturité. La Signature de ces fleurs est très riche.

L'aspect du bouton floral rappelle l'accouchement : la tête du bébé (le bouton floral) sort du ventre de la mère (le calice). Le nom latin du giroflier, *eugenia*, affiche franchement cette Signature : le préfixe « eu » veut dire « ce qui favorise... » et « genus » veut dire « naissance ».



Il n'est pas étonnant que le giroflier soit consacré aux sages-femmes. En plus, il s'avère que l'huile essentielle de clou de girofle (HECT *Eugenia caryophyllata*, clous) possède des vertus antalgiques et utéro-toniques. Elle est, de ce fait, indiquée lors de l'accouchement pour atténuer la douleur tout en stimulant les contractions...

Pour enrichir ce moment charnière de l'année d'une conscience plus précise de sa portée profonde, il peut être intéressant de parfumer son foyer en mettant par ci et par là des touches de fragrances (HECT *Eugenia caryophyllata*, clous et ESS *Citrus sinensis*, zeste) sur des supports décoratifs en bois ou en plâtre.

Mais pour ce faire, à l'identique de l'orange qui sert de support aux clous de girofle que l'on y plante, vous devrez impérativement diluer l'huile essentielle de clous de girofle avec de l'essence d'orange douce, pour la diffuser. En effet, l'huile essentielle du clou de girofle étant particulièrement dermocaustique, elle ne convient pas à une diffusion seule ! Vous veillerez à ne pas dépasser les 10 gouttes HE *Eugenia caryophyllata* (clous) dans le diffuseur pour 90 gouttes ESS *Citrus sinensis* (z).

Bonnes fêtes parfumées à tous.

Elske Miles.



Cette rubrique est celle de la Diététique Energétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose un éclairage fort intéressant sur un « fruit/légume » que nous utilisons beaucoup pour confectionner de délicieux potages et parfois en légume. Lisez plutôt.

## Le potiron, Nan GUA.

par Jean Pélissier.



La citrouille et le potiron sont des courges qui font donc partie de la famille des cucurbitacées. Il en existe de multiples variétés, de multiples formes. Cuisinés comme des légumes, ce sont quand même des fruits.

Les premières cultures remontent à plus de 12000 ans et la citrouille (*curcubita pepo*) était consommée par les Mexicains il y a 7000 ans. La courge musquée chinoise (*curcubita moschata*) vient d'Amérique centrale. Le potiron (*curcubita maxima*) vient d'Amérique du Sud. Globalement la citrouille est plus souvent consommée en Amérique du Nord alors que le potiron l'est en Europe.

La pulpe du potiron possède un goût plus fin que celui de la citrouille, mais on peut dire, sans trop



se tromper, que toutes ces formes de cucurbitacées ont des vertus médicinales très proches.

La poétesse Gabrielle Marquet disait : « *La citrouille n'a pas besoin d'être transformée en carrosse pour devenir admirable : il suffit de la regarder d'un œil neuf* ».

Sans porter de jugements sur Halloween, on peut dire que l'importation de cette fête a eu au moins l'avantage de faire redécouvrir pour certains ce légume-fruit ancestral. Halloween est issue d'une légende d'origine irlandaise. Chaque année, les Américains ont l'habitude de creuser une citrouille et de la transformer en lanterne pour éloigner les mauvais esprits et aider les bons esprits à retrouver leur chemin.

Nombreux sont les symbolismes qui, en Chine, tournent autour de **Nan Gua**. Par exemple dans le Feng shui, il est dit que symboliquement la citrouille réhabilite les pas-

sions perdues au sein d'un couple marié et représente les bonnes relations entre parents et enfants.

### Que dit la médecine chinoise ?

La saveur de **Nan Gua** est considérée comme douce et sa nature comme tiède. Dans le Sui Xi Ju Yin Si Bu, il est dit « *qu'avant maturité, elle est douce et tiède. Très mûre, elle est douce et fraîche* ».

Les méridiens organes destinataires sont :

- ✓ Les méridiens de la Rate (*Zu Tai Yin*), comme tout ce qui est de nature douce.
- ✓ De l'estomac, *Zu Yang Ming*
- ✓ Et dans une moindre mesure du Cœur, *Shou Shao Yin*.

**Nan Gua** (citrouille, potiron, courge) a pour actions principales :

- ✓ De tonifier le foyer moyen,
- ✓ De favoriser la production de Qi,
- ✓ D'éliminer les états de chaleur,
- ✓ De neutraliser les toxiques
- ✓ Et de tuer les parasites.

Voyons un peu ce que disent les compendiums de pharmacopée chinoise :

1. **Nan gua**, pastèque, citrouille, courge, est très utilisé dans les cas de fatigue, de faiblesse, de convalescence, de baisse d'énergie. Nous savons que la Rate-Pancréas est le lieu de production de l'énergie tirée du bol alimentaire. **Nan Gua**, en tonifiant « le centre », favorise donc la production de cette énergie.
2. **C'est un excellent produit anti « Tan »**, anti-mucosités. Il dissout les mucosités. C'est un expectorant et il permet même d'évacuer le pus provenant des poumons.
3. **C'est un extraordinaire alicament pour les problèmes liés aux différents types de parasitologie**. Il existe par exemple des protocoles très précis pour se débarrasser du ténia. Pris régulièrement, **Nan Gua** permet de réguler et de se débarrasser d'oxyuroses et autres bêtêtes.
4. Dans les traitements de « *buena fama* », la purée de potiron sert à

traiter les problèmes de diarrhées.

5. La pulpe écrasée en cataplasme est très utile dans le cas de brûlure pour « apaiser le feu ».
6. À l'instar du potiron-courge, la citrouille est légèrement plus amère et neutre. Son action va, en plus du méridien de la rate, sur celui du poumon. Elle permet de calmer l'asthme et d'apaiser la toux.

### Que disent les recherches modernes ?

**Nan Gua** contient des caroténoïdes. C'est d'ailleurs, ce qui leur donne cette couleur orange.

Ce sont des antioxydants très puissants. En luttant contre les radicaux libres (Tan en chinois), leur action est très efficace dans la prévention et le traitement des **maladies cardio-vasculaires**, dans certains **cancers** comme ceux du colon, de la prostate et des seins. Mais c'est aussi un anti-vieillissant très appréciable.

Il a été démontré que l'extrait de citrouille permettait de diminuer la glycémie et pouvait même avoir des résultats spectaculaires chez certains insulino-dépendants.

### Modes de préparation

Les modes de préparation de ces cucurbitacées sont multiples et variés.

On peut les consommer cuites, bouillies ou à la vapeur, à l'étuvée, en purée, en soupe, en potage. Cependant, il y a une règle : on ne doit jamais consommer **Nan Gua** cru.

Il convient de les choisir sans taches, ni entailles. Les petits potirons sont souvent sans saveur, alors que les vieux sont ligneux et donc moins faciles à cuisiner et à manger. On doit les cuire avec très peu d'eau.

### Contre-indication

Si on en prend de trop ou trop souvent, cela peut faire stagner l'énergie et favoriser la rétention de liquide.



Comme toujours, il convient d'appliquer la règle des neuf jours qui dit, entre autres, que « *l'on devrait manger neuf fruits ou légumes différents en neuf jours* ».

En favorisant ainsi la variété, on redonne le pouvoir à l'organisme de tirer le meilleur de tous ces alicaments.

Cette règle nous fait aussi comprendre qu'un alicament peut par exemple lutter contre la rétention de liquide, mais s'il est pris en trop grande quantité ou trop souvent, il peut favoriser la rétention de liquide par un excès d'humidité interne. C'est ce que l'on appelle la voie du juste milieu. Il faut bien éplucher ce fruit, car la peau peut être toxique pour le foie.

Souvent, dans la diététothérapie chinoise, on trouve des contre-indications, quant aux associations alimentaires. Par exemple, traditionnellement, on ne mange pas de potiron en même temps que de la viande de mouton, du foie de porc, des haricots.

#### La graine de courge, Nan Gua Zi, 南瓜子

Mon maître, le professeur Leung Kok Yuen, nous avait fait un cours de plusieurs mois sur la parasitologie. Nous avons ainsi passé en revue tous les parasites de la création. Nous lui avons demandé le pourquoi d'un tel cours, alors que nous habitions dans un climat tempéré. « *Détrompez-vous, nous avait-il répondu. Avec le cancer, la dépression et les sénilités précoces (Alzheimer) ce sera le fléau du troisième millénaire. Votre alimentation trop sucrée, trop riche, trop raffinée, votre manière d'hydrater excessivement votre organisme et la quantité inconsidérée de graisses saturées surtout d'origine animale que vous ingérez va favoriser ce que l'on appelle un état d'humidité au niveau de la Rate* ».

Dans la nature, une terre chaude et humide favorise l'apparition de vers (cf le compost). Dans notre organisme, cet excès d'humidité va non seulement favoriser la multiplication de nombreuses variétés de parasites, mais aussi faciliter et même attirer leur pénétration extérieure. Combien d'adultes à l'heure actuelle, sans le savoir, sont infestés d'oxyures par exemple ?

C'est pourquoi les grandes méthodes de prévention et curatives qu'il nous avait données, en dehors d'une bonne diététique et d'une bonne gestion des émotions (la dépression est à mettre en grande partie en relation avec la rate en MTC), **c'était la prise régulière de graines de courges séchées et de noix d'arec**. On retrouve d'ailleurs ces mêmes alicaments en Afrique et en Inde.

#### Que dit la médecine chinoise ?

Les graines de courge, Nan Gua Zi sont de **savoir douce et de nature neutre**. Elles « entrent » dans les méridiens de l'estomac et du gros intestin. **C'est avant tout un vermifuge naturel très puissant**, qui peut agir aussi bien sur des parasites (**Sha Chong**) tels que les ténias, mais aussi les oxyures, les ascaris, les ankylostomes. Pour le ténia, il existe des protocoles bien spécifiques, entre autres combinés avec la prise de noix d'arec.

Un autre effet reconnu tant dans la médecine moderne que dans la médecine chinoise, c'est leur action sur le foyer inférieur, et notamment, le système urinaire et la prostate. **C'est en effet un excellent alicament pour les problèmes d'hypertrophie de la prostate, les prostatites**. Elles soulagent les symptômes de vessie irritable et hyperactive, les pyélonéphrites. Dans le post-partum, elles agissent sur les œdèmes (**Xiao Zhong**) des membres inférieurs.

D'autres actions sont citées dans les compendiums, telle la coqueluche ou les hémorroïdes. Les Indiens ont l'habitude de broyer des graines de citrouille avec de la chair de « melon d'eau » pour guérir les blessures. En infusion, ils les utilisent pour éliminer les déchets stockés dans les reins et réduire les douleurs urinaires. Les Tziganes hongrois mangent très régulièrement les graines de courge pour prévenir les maladies de prostate et l'impuissance, à l'instar des chauffeurs de bus au Mexique, qui n'hésitent pas à cracher les pépins mâchés à leurs pieds dans le bus. En Éthiopie, les graines sont consommées comme laxatif naturel, car elles contiennent entre autres de nombreuses fibres.

#### À savoir :

1. Les graines perdent rapidement leur fraîcheur et rancissent.
2. Le mieux est de les acheter dans les magasins bio, préparées et dé-



cortiquées, et bien sûr non salées. Bien voir la date de péremption.

3. On en trouve actuellement sous vide. Elles peuvent être conservées au réfrigérateur, et on doit les consommer et les acheter prioritairement en automne.
4. On peut tirer des graines, de **l'huile de courge**, elle aussi excellente quand on n'en consomme que de temps en temps.
5. Il faut alors la choisir pure à 100%, pressée à froid et là aussi bien regarder la date de péremption.
6. Elle a des actions similaires aux vertus précédemment citées, mais elle peut aussi faire disparaître les aphtes et éliminer les caries dentaires.
7. \*On les consomme aussi sous forme de graines à croquer. L'effet est alors plutôt préventif et semi-curatif. On en prend alors de temps en temps, l'équivalent d'une demi-poignée.
8. Quand il s'agit d'avoir une action plus puissante, en autres sur la parasitologie, on fait une décoction de 60 à 120 gr de graines moulues, avec ou sans leur enveloppe. Attention de ne pas trop forcer sur les doses.

#### Conclusion.

Grâce à cet alicament, Nan Gua, nous avons abordé dans cet article un pan fondamental de la diététique, à **savoir tout mettre en œuvre pour éviter ce que l'on appelle excès d'humidité au niveau de la rate**. Ce n'est pas sans raison que la saison du potiron se situe en automne, saison humide par excellence. L'humidité externe peut alors se rajouter à l'humidité interne et favoriser les problèmes de parasitologie, de chaleur-humidité au niveau du foyer inférieur (prostatites)...

On en revient toujours à la même règle : « **Consommer des fruits et des légumes de saison et de région** ».

Jean Pélissier.



## ~ BREVES DU FRONT ~ BREVES DU FRONT ~

Cela nous fait toujours plaisir de voir les élèves et praticiens de l'Institut s'investir pour se faire connaître, pour faire connaître le shiatsu, la réflexologie plantaire, les huiles essentielles. Les résultats sont à la mesure de leur dynamisme et de leur motivation. C'est une belle réussite pour tous. Ne perdons pas de vue que nos pratiques sont « libérales », c'est-à-dire qu'elles « produisent » essentiellement en fonction de notre investissement. Lisez plutôt.

Le temps est à l'aire de la complémentarité. Plusieurs praticiens cannois ont donc décidé de créer un centre de thérapies complémentaires où les patients/clients pourront trouver des disciplines aussi variées que l'ostéopathie, la masso-thérapie, la psychothérapie, la sophrologie, etc. C'est dans ce cadre que Corinne intervient pour la pratique du Shiatsu, de la Réflexologie plantaire et faciale. Nous ne pouvons que souhaiter bon vent à ce projet ambitieux qui porte le nom d'Aloha et dont Nice Matin du 6 novembre 2012 s'est fait l'écho.

Bientôt un site internet ([www.espacealoha.fr](http://www.espacealoha.fr)) va voir le jour et compléter l'information locale.



### Paris-Manga 14ème Edition.

Fin Août 2012, j'ai été contacté pour savoir si un emplacement au salon Paris-Manga m'intéresserait pour y présenter le Shiatsu. J'ai accepté aussitôt. Après avoir constitué une équipe composée de Carolyn, Claire, Sandrine et moi même, nous voilà transportés dans cet univers japonais des Mangas où l'esprit "Huggy Free" règne. Le but était de faire découvrir le Shiatsu et ses bienfaits (en Amma-Assis et Petit-Dos) et la Réflexologie. Comme à son habitude, notre "stand" remporta un franc succès, avec son lot de partage, de convivialité, et surtout, de malaises et de femmes enceintes à gérer. Devant ce succès, les organisateurs sont venus nous voir pour nous demander de pratiquer auprès des VIP pendant leur pause déjeuner. Un "acteur blessé" à une épaule m'attendait. "OH my friend, thank you very much," furent ses paroles quand notre technique a pu libérer l'omoplate bloquée.

La clientèle de ce salon venant principalement d'Île de France, nous vous tiendrons informés des retombées éventuelles sur nos cabinets ou autre. D'ailleurs cela a déjà commencé d'une certaine façon car on nous a lancé une autre invitation pour Paris-Manga en début d'année prochaine.....

Stéphane Tanguy.





- EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

*Vous pouvez voir et revoir la plupart de ces émissions sur le site de l'Institut*

Michel a été invité, le mardi 25 septembre 2012, à RMC, par Brigitte Lahaye pour son émission « Lahaye, l'amour et vous ». Autour des différents livres, Michel a répondu aux questions des nombreux auditeurs, que ce soit sur le sens de certaines tensions corporelles ou sur les techniques pouvant aider à mieux vivre son corps, notamment (mais pas uniquement) dans sa sexualité.



Le mardi 16 octobre 2012 et le jeudi 6 décembre 2012, Michel a de nouveau été invité à RMC, par Brigitte Lahaye pour son émission « Lahaye, l'amour et vous ». Manifestement les auditeurs semblent apprécier l'éclairage particulier qu'il apporte aux tensions et difficultés qu'ils peuvent rencontrer dans leur sexualité. Donner du sens est aussi important dans ce champ de la vie si souvent occulté dans nos cultures judéo-chrétiennes.



**We Demain** : Cette revue trimestrielle en impose tant dans le contenu que dans le format. En effet 210 pages pour une revue ce n'est pas banal! Pour son n°2 publié en octobre 2012, il a été fait appel à Michel pour proposer un article dans le cadre d'un dossier sur le peuple Kogis. Autour de leur vision particulièrement « écoglobale », les indiens kogis ont en effet une médecine totalement « psycho-écologique » dans laquelle toute tension individuelle est considérée comme pathogène et est traitée par la parole et par le groupe. Partant de cet exemple particulièrement fort (aucun suicide, aucune maladie grave!) Michel rebondit en envisageant comment, à travers eux, les médecines énergétiques et qui donnent du sens trouvent une démonstration évidente. Les médecines ancestrales sont l'avenir de la médecine!



**Vous et votre Santé** : Cette revue mensuelle, connue de beaucoup d'entre vous, traite de la médecine et des médecines avec un regard critique acéré. Dans son numéro d'octobre 2012, la nouvelle édition du livre « La Phyto-énergétique » parue chez Marabout, est présentée dans la rubrique « livres ». Un bel hommage pour Elske et Michel puisque ce livre a été publié chez Albin Michel en 2004. D'autres interviews arrivent, notamment dans des revues comme Femme Actuelle ou Prima.



**Inexploré** : Cette revue trimestrielle diffusée par l'INRESS, propose un contenu particulièrement fouillé et sérieux sur tout ce qui touche à « l'invisible ». Michel a été plusieurs fois invité à faire des conférences ou rédiger des articles. Dans son numéro de juillet/août/septembre 2012, la rédaction cite en référence le livre « Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir », publié aujourd'hui sous le titre « Aux sources de la maladie », en lien avec un article sur les guérisons étonnantes.



**Emotion Spa** : Cette revue trimestrielle plutôt destinée aux professionnels propose de nombreux articles sur les soins, les nouveaux appareils ou les nouvelles techniques qui peuvent être proposés à la clientèle des spas et des instituts de beauté. Dans son numéro de l'automne 2012, la rédaction présente le travail particulier que propose Jérôme Lambotin, un ancien élève de l'Institut, dans deux des spas les plus cotés de la Côte d'Azur. Une belle reconnaissance et bravo pour le chemin accompli.

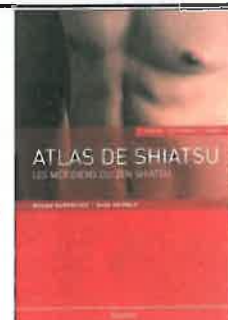


**Atlas du Shiatsu .****Par Wilfried Rappenecker et Meike Kockrick****Ed. Maloine.****Prix : 31 €.**

Wilfried Rappenecker, directeur d'une école de Shiatsu à Hambourg, en Allemagne et Meike Kockrick, professeur dans cette même école, proposent un bel « atlas du shiatsu ». Celui-ci présente en détail tous les trajets des méridiens tout en intégrant les trajets secondaires de Masunaga, tous les points situés sur ces trajets et toutes les zones du ventre utilisées dans l'Ampuku.

L'intérêt de cet ouvrage est que la présentation est très claire, à l'aide de photos, de schémas et de planches anatomiques. Cela permet de situer de façon précise tous les méridiens et leurs points. De plus, dans leur introduction, les auteurs nous confirment ce qui est progressivement enseigné à l'Institut et notamment lors du module « Techniques Internes », à savoir que le trajet anatomique du méridien ne doit être qu'une donnée « théorique » lors de la pratique, une place non négligeable devant être laissée à la « sensation ».

Jacques Blanc.

**Le guide de l'ostéopathie.****de Catherine Rod de Verchère et Bertrand Schneider****Editions Albin Michel.****Prix: 18,90 €.**

Voici un joli cadeau à s'offrir pour cette fin d'année. Les praticiens de shiatsu comme les praticiens de réflexologie y trouveront plusieurs intérêts. Tout d'abord, il s'agit d'une présentation succincte, claire et pertinente des fondamentaux de l'ostéopathie : la grossesse, l'accouchement, la croissance et les difficultés qui pourraient y être associées. Il est indispensable pour le praticien professionnel de connaître les bases de cette technique corporelle afin de savoir orienter sa clientèle s'il considère que cela puisse être d'utilité. Deuxièmement, la lecture de ce livre permet un approfondissement éclairant du rapport entre la structure et la fonction dont les élèves ont déjà beaucoup entendu parler, notamment dans les cours de David.

Enfin, ce livre contient un exercice respiratoire simple et très opérationnel à apprendre soi-même et/ou à conseiller à autrui pour libérer d'éventuelles tensions du diaphragme... avec des récits de résultats thérapeutiques à la clé.

A très bientôt pour les guides de la Réflexologie et pourquoi pas du Shiatsu...

Elske Miles.

**Rencontrer les plantes.****Approche par la méthode de Goethe.****Par Christian Escriva et Jean-Michel Florin.****Ed. Amyris.****Prix : 34,90 €.**

Elske m'a dit un jour : « pour comprendre les plantes, il faut comprendre Goethe ». Vaste programme ! Après quelques lectures sur le sujet, j'ai découvert ce livre : Rencontrer les plantes, approche par la méthode de Goethe. Les auteurs nous livrent, dans une première partie, l'approche de la phénoménologie goethéenne de la nature présentée de façon claire ainsi qu'une méthodologie pour se réapproprier le contact et le dialogue avec les plantes suivant l'enseignement de Goethe.

Puis dans une deuxième partie, nous partons pour un magnifique voyage dans l'univers de la grande famille des Lamiacées, considérée depuis plusieurs siècles comme la famille médicinale par excellence. Nous pénétrons alors le biotope, l'intimité et l'univers olfactif des Lavandes, Thyms, Sauges, Romarins, Origans et Menthes.

Pas de recettes dans ce livre au doux parfum de Drôme provençale, mais une approche globale de la plante aromatique, à travers son biotope, sa forme, sa couleur, son parfum et donc son âme, le tout s'appuyant sur une connaissance solide de la structure biochimique des huiles essentielles. Un livre indispensable pour tous les passionnés d'aromathérapie et d'olfactothérapie.

Ludovic Charton.





**Bouddhisme et psychologie de la motivation.**

Par Jacques Fleuret.

Ed. L'Harmattan.

Prix : 26 €.

Voilà un ouvrage particulièrement intéressant. Ingénieur de formation, l'auteur s'est formé à la psychologie (psychologie de la motivation) et au yoga. Profondément intéressé par le bouddhisme, il développe dans ce livre une lecture très pointue et documentée sur ce que cette philosophie plurimillénaire peut nous apporter. A l'instar de ce que nous enseignons à l'Institut avec le Taoïsme, Jacques Fleuret considère le Bouddhisme en tant que philosophie. Il s'appuie sur lui pour constituer des liens cognitifs et explicatifs de ce qu'est le psychisme individuel, dans ce qu'il induit du fait de son interprétation du monde. Voilà bien des notions qui parleront à tous les élèves des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles en Shiatsu qui retrouveront de nombreux concepts évoqués en Psycho-énergétique, en Psychologie du Praticien ou dans les modules « Points Antiques ». Je vous cite juste quelques lignes; « *accepter ce que nous ne pouvons pas changer: ne pas le faire contribuerait seulement à augmenter notre souffrance. Accepter aussi ce que nous pouvons et désirons changer! Car comment attaquer une situation que nous rejeterions, donc que nous ne connaîtrions pas?* ».

Un livre riche, intelligent et qui ouvre à la réflexion sur la juste place d'un égo que nous laissons parfois ne pas être à la sienne. Une invitation à entrevoir ce que la notion de vacuité nous propose, à savoir qu'elle n'est pas le vide, le rien, mais la façon dont nous pouvons remplir un espace d'une puissance infinie.

Juste un conseil de lecture pour tous les praticiens; munissez vous d'un crayon!



Michel Odoul.

**Guide des eaux florales.**

Par Patricia Dalmas

Ed Médicis

Prix: 17,00 €.

Moins plébiscités que les huiles essentielles, sans doute parce que moins bien connus, les hydrolats aromatiques reviennent à leur tour sur le devant de la scène. Ce guide des eaux florales et hydrolats présente au grand public les atouts et les modes d'utilisation de 45 plantes, tant dans leur usage au quotidien que thérapeutique. Naturopathe, Patricia Dalmas a réalisé un ouvrage concret, pratique et pointu afin d'user avec justesse et sans danger des vertus des hydrolats.

Complément parfait à la formation d'aromathérapie proposée à l'Institut, il permet un relais dans tous les cas où l'utilisation des huiles essentielles est contre indiquée. En tant que praticienne, j'étais heureuse de découvrir les mêmes plantes sous un jour différent et d'élargir ma gamme de conseils aux patients. Ce guide a tout à fait sa place dans la bibliothèque du cabinet.

Laure Maisonhaute.

**L'Art de méditer.**

Par Liao Yi lin

Ed. Guy Trédaniel.

Prix : 27 €.

Certains parmi vous connaissent peut-être Liao Yi Lin, à travers son enseignement ou ses livres. J'avais présenté en juin 2011 celui qu'elle a publié sur le Qi Qong des Yeux. Fondatrice de l'Ecole Liao Ch'an Qi Qong, à Paris, Liao Yi Lin consacre toute son énergie à la transmission du Qi Qong, des techniques de soins chinoises et de la méditation.

Ce livre est le reflet de cet enseignement. Accompagné d'un DVD et d'une présentation superbe, il est en soi une invitation à se détendre, à accueillir le beau. Clair, précis, agréable à regarder et feuilletter, cet ouvrage, parsemé de pensées à méditer nous conduit à la rencontre de la puissance du Qi Qong, jusque dans sa dimension thérapeutique.

Merci à Liao Yi Lin de nous avoir offert cet écrit que les temps actuels rendent presque incontournable.

Michel Odoul.



**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 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 lundi 17 décembre 2012** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en décembre 2011. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

### 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<sup>ème</sup> cycle. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.*

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 17 décembre 2012**. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> 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 décembre 2011 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 17 décembre 2012**. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2011. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2011 de se représenter.



### 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 mardi 18 décembre 2012** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2012. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 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<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur qui se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.

**1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise**

La session a lieu le mardi 18 décembre 2012. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en mars 2011 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 décembre 2011 de se représenter.

**2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

La prochaine session a lieu le mardi 18 décembre 2012. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel en 2011. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus.

- INFOS SOIREES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREES DE PRATIQUE -

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

**Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.**

**Elles ont lieu de 19 h à 21 h.**

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

Les prochaines soirées auront lieu

En janvier : les 12, 21, 31.

En février: les 8, 16, 21. (dernière soirée avant les vacances de Février).

En mars: les 25, 28

En avril: les 3, 12 et 16 (dernière soirée avant les vacances de Printemps)

**Merci de venir avec un drap de bain.**

**Soirées de pratique de Shiatsu.**

**Elles ont lieu de 19h à 21h.**

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

Les prochaines soirées ont lieu

En janvier : les 10, 18, 22.

En février: les 1, 11, 18. (dernière soirée avant les vacances de Février).

En mars: les 22, 26

En avril: les 2, 9 et 15 (dernière soirée avant les vacances de Printemps)



**Infos soirées**

**Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.**

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

**RAPPEL!**

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

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

**L'Équipe de l'IFS**

**Responsables:**

Michel  
Nelly

**Animateurs de stage**

Jacques Blanc  
Bertrand Caillet  
Ludovic Charton  
Elske Miles  
Michel Odoul  
David Sayag  
Jean Pélissier  
Raphaël Cario  
Jean François Cludy

**Assistant(e)s « Capés »**

Alain, Carolyn, Catherine, Laure, Ludovic, Valérie.

**Assistants de stages**

Caroline, Céline, Christine, Claire, Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Jeanne, Jocelyne, Juliette, Laurent, Marianna, Michèle, Nathalie, Nil, Sandrine, Stéphanie, Yves et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		22, 23, 24 mars 2013	395 €
Module 2 Tech. Avancées		3, 4, 5 juin 2013	395 €
Module de Shiatsu Assis		6, 7 avril 2013	295 €
Module de M.T.C.		19, 20, 21 mars + 21, 22, 23 mai 2013	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		8, 9/10 + 22, 23/11/2012 + 16, 17/01/13	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		18, 19, 20 janvier 2013	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31/05, 1, 2/06/2013	485 €
Module de Do In		2, 3 avril 2013	295 €
Module de Physio Pathologies		13, 14, 15 septembre 2013	485 €
Module de Diététique Energétique		27, 28 mai 2013	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		4, 5/04 + 19,20/06 + 10, 11/09 2013	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		5, 6 déc. 2012 + 10, 11 janvier 2013	625 €
Anatomie Fondamentale		1° semestre 2014	525 €
Psychologie du Praticien		2° semestre 2013	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		29, 30 mai 2013	325 €
Etude de cas		2° semestre 2013	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		2° semestre 2013	125 €
Perfectionnements 1 / 2		9, 10 avril 2013	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		8 avril 2013	125 €
Perfectionnement M.T.C.		11 avril 2013	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		16, 17 février 2013	295 €
Module 2 Pratique Avancée		12, 13 janvier 2013	325 €
Module 3 de Théorie Générale		28, 29, 30 janvier 2013	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		19, 20, 21 mars + 21, 22, 23 mai 2013	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		27, 28 mars 2013	325 €
Module de Techniques et Postures.		29 mars 2013	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		7, 8, 9, juin + 28, 29, 30 juin 2013	1025 €
Module de Physio Pathologies		13, 14, 15 septembre 2013	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		2° semestre 2013	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		2° semestre 2014	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		14 avril 2013	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		13 avril 2013	145 €
Perfectionnement RP Douce		15 avril 2013	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		2° semestre 2013	125 €
Perfectionnement RP Faciale		2° semestre 2013	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		12 avril 2013	125 €
Perfectionnement M.T.C.		11 avril 2013	145 €
Module de Diététique Energétique		27, 28 mai 2013	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		7, 8 janvier 2013	295 €
Module Aroma Pro		5, 6, 7 février 2013	485 €
Module de M.T.C.		19, 20, 21 mars + 21, 22, 23 mai 2013	825 €
Module de Phyto-énergétique		11, 12, 13 juin 2013	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		2° semestre 2013	455 €
Module de Physio-pathologies		13, 14, 15 septembre 2013	485 €
Module de Diététique Energétique		27, 28 mai 2013	295 €

**Tarifs valables jusqu'en juin 2013. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.**