

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Virages...

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N° 47 - AUTOMNE 2013

- 8 € -

le 10 septembre 2013



Les vacances sont souvent l'occasion de réaliser un certain nombre de choses que l'on ne peut pas faire au cours de l'année. Et ce pour une bonne et simple raison; le temps disponible. Je ne fais évidemment pas exception à la règle et j'ai profité de cet été pour réaliser un rêve d'enfant ou plutôt d'adolescent, à savoir prendre des cours de pilotage. Je fais en effet partie de cette race de dinosaures, vouée semble-t-il à disparaître (c'est à voir!) qui aime l'automobile. Mais là n'est pas le sujet.

Lors de ce stage, l'instructeur, un pilote professionnel, a commencé son coaching par une phase théorique, car il y a une théorie très précise de la conduite efficace d'un véhicule. Je fus particulièrement interpellé par le contenu de son discours car celui-ci résonnait à mes oreilles, tant il était transposable à nos domaines et à nos pratiques.

Que dit cette théorie? Deux choses majeures. La première: « pour aller vite », il faut être précis dans ses trajectoires et éviter au maximum de faire déraiper la voiture. En clair, tout sauf les exubérantes et fumantes glissades qui nous sont servies à longueur de films et de séries télé. La deuxième: « pour aller vite et être efficace en virage, il ne faut surtout pas regarder le virage ou l'obstacle, mais la sortie », là où l'on veut aller. C'est-à-dire exactement l'inverse de ce que l'on fait habituellement. Et mon instructeur d'expliquer « *l'être humain est ainsi fait qu'il va là où il regarde! Si vous regardez le fossé ou le mur, vous irez dans le fossé ou le mur!* »

Ça alors! Je repensai instantanément à ces images que j'avais vues lors d'un documentaire animalier, de cette grenouille qui, fascinée par la couleuvre qui la fixait, avait fini par sauter elle-même dans la gueule grande ouverte. J'en avais gardé un malaise certain car je me demandais s'il n'en était pas ainsi avec les humains. Ne sommes pas, nous aussi, aspirés par ce qui nous fascine?

C'est ici que nous allons retrouver nos pratiques et la cohérence de tous les principes de vie. Nous tentons d'enseigner à l'Institut, un des principes théoriques à la base des

médecines douces, alternatives, à savoir « se préoccuper de la cause des déséquilibres et non de leurs effets ». Or que se passe-t-il bien souvent? Nous sommes tellement fascinés par la manifestation, par le symptôme, que nous finissons par lutter contre lui, oubliant ainsi la règle d'or de la recherche de la causalité. Les excuses sont toujours les mêmes (la douleur, la demande du patient, la nécessité du résultat, le besoin de puissance, etc.), focalisations que je qualifie, lors des formations, de « syndrome du chiffon rouge ».

Il en est de même avec la voiture et la peur du fossé, la vitesse à laquelle on arrive dans le virage, le risque encouru, etc. Pourtant ce qui est efficace, c'est regarder loin devant et non fixer le point d'impact potentiel. Il n'est pas question de philosophie lorsque l'on passe aux travaux pratiques à plus de 170 km/h. Chaque fois que l'on fixe l'obstacle (le plot en plastique ou le bac à gravier) on le percute. Chaque fois que, exactement à la même vitesse, on réussit à défocaliser son regard et à le porter vers la sortie du virage, et plus loin encore, vers la direction où l'on veut aller, c'est là que l'on arrive effectivement!

Alors réfléchissons à notre pratique. Remplaçons virage ou obstacle par symptôme et nous comprendrons la cohérence. Ce dont un praticien a profondément besoin, c'est d'une vision d'ensemble de sa pratique et d'une confiance totale dans les principes de la vie. Il doit savoir gérer ce que son patient lui amène, sans se laisser hypnotiser. Il doit choisir d'intervenir avec justesse et « discrétion », c'est-à-dire sans esbroufe ni démonstration de puissance ou de connaissance. Il doit trouver son efficacité dans la recherche de la causalité de ce qui amène le patient à le consulter. Ce n'est pas simple. C'est tout un travail dont nous pouvons mesurer l'importance et l'ampleur lors des modules de Pratique de Consultation. C'est vers cela que nous tendons chaque année à l'Institut et cette année ne fera pas exception.

Bonne rentrée à tous.

Michel Odoul.

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

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

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

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

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

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

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

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

Marcel Proust.

DOSSIER

Barfusspark*, à Brocéliande...

Un dossier réalisé par Elske Miles.



Ce qu'il y a d'étonnant dans la vie, c'est ce que Jung appelait « synchronicité ». Le dossier qui suit en est une illustration à travers le sujet, non concerté, que vous propose Elske. Celui-ci est en effet tout à fait en résonance avec ce que j'évoque dans l'éditorial.

Alors, au-delà de la qualité d'écriture, lisez combien les médecines douces sont au-delà du symptôme et apportent encore une fois bien plus que ce bien-être auquel on voudrait tant les réduire. Une belle leçon qui nous conduit à considérer, à l'instar de la MTC, que l'écologie véritable est bien loin du simple environnementalisme politique dans laquelle on l'enferme. Ce qui pourrait nous rassurer sur un certain futur, vient paradoxalement, non pas du monde de la médecine mais de celui des entreprises comme le montre Shiseido au Japon. Lisez plutôt avec d'autant plus de plaisir que les photos d'Elske gardent encore un air de vacances qui facilite la rentrée.

Michel Odoul.

« barfusspark* » parcs nus pieds.



Découvrir ses pieds (et plus) à Brocéliande...

J'ai profité de ce bel été ensoleillé pour visiter un des très rares parcours « nus pieds » en France. En France métropolitaine, il existe très peu de sentiers réflexologiques à proprement parler : celui que j'ai visité en Bretagne à Bréal-sous-Monfort (35310) près de Rennes, un autre près d'Epinal dans les Vosges (88240) et un autre en Alsace (68370), également dans les Vosges. C'est donc tout à fait normal que la plupart d'entre vous découvriez l'existence de ce type de parcours de santé en lisant la Lettre. Mais quelle découverte !

Le véritable sentier réflexologique n'est pas n'importe quel sentier de randonnée à parcourir sans chaussures, mais un savant agencement de galets, de matières naturelles et de pierres qui composent le chemin afin de solliciter les nombreuses terminaisons nerveuses de la plante du pied. Cette stimulation multiple se fait de différentes manières (changements de textures et de températures, par exemple) et varie au niveau de l'intensité informationnelle (galets plats ou pierres pointues, par exemple).



Galets, bois, lave, etc. Un agencement sensitif bouleversant.

Le but de cet agencement intelligent est d'améliorer, certes, la circulation, mais également le fonctionnement des organes internes comme l'enseigne l'art thérapeutique de la réflexologie.

C'est effectivement la réflexologie plantaire qui a inspiré, à la fin des années 80, la création de sentiers à parcourir sans chaussures dans le but d'améliorer la santé des piétons. En Asie, le concept est très bien développé, exploité et mis au service de la santé publique. La société cosmétique japonaise, Shiseido, a été particulièrement avantgardiste en élaborant un parcours réflexologique pour améliorer la santé de ses employés. L'influence bé-



Barfusspark, à Brocéliande...,

suite ...

néfrique du parcours sur l'état de santé des employés a été publié dans un rapport en 1994.

Chez nos voisins allemands, les « barfussweg » sont également très répandus. Certains font 2.5 km de long. En Allemagne et en Autriche, on en trouve fréquemment autour des centres de rééducation où cette forme de stimulation nerveuse est utilisée notamment chez des personnes ayant subies un traumatisme crânien. Dans ces cas les « parcs nus pieds » (barfusspark*) sont utilisés pour aider les personnes à se remettre sur pied, pour ainsi dire...



C'est une forme de rééducation qui peut facilement être faite quotidiennement. Or, des recherches ont démontré que la réflexologie s'avère une pratique d'accompagnement très importante pour améliorer différentes problématiques neurologiques (AVC, traumatismes, Parkinson, Alzheimer, etc...) surtout si elle est pratiquée à un rythme très soutenu : en Espagne, par exemple, Lone Sorensen préconise de faire une session de réflexologie tous les jours pendant quelques mois dans le cadre de la rééducation neurologique. Dans le milieu clinique en Chine, la réflexo-

logie est également pratiquée quotidiennement dans certains cas.

Le sentier que j'ai expérimenté en Bretagne se trouve dans Les Jardins de Brocéliande (www.jardinsdebroceliande.fr). Il s'agit d'un complexe novateur regroupant plusieurs activités qui proposent du travail aux personnes *autrement capables* (handicapées). Le fondateur des Jardins s'est inspiré de l'exemple allemand, c'est-à-dire, la stimulation des réflexes nerveux pour accompagner l'insertion des personnes souffrant de troubles du système neurologique. En plus du parcours « nus pieds », Les Jardins de Brocéliande proposent également un parcours appelé « Active tes Sens » qui permet aux participants de faire un parcours les yeux bandés, afin de solliciter plus spécifiquement d'autres sens que celui de la vue pour s'orienter dans l'espace et pour découvrir l'environnement.



L'efficacité de cet automassage plantaire se trouve dans le fait de « réveiller » les pieds par l'alternance intelligente de la nature des stimulations, tant au niveau de la durée de l'épreuve pour certaines parties du chemin, qu'au niveau de la découverte sensorielle. Il est très amusant d'observer les réactions des marcheurs : certains épousent

le sol avec une intuition rare, d'autres s'énervent manifestement (en jurant et en traitant l'invisible agresseur de tous les noms) en faisant l'inconfortable rencontre avec certaines aspérités d'un sol que les semelles ne permettent plus d'ignorer.



Une incroyable variété de sensations.

C'est à la fleur que l'on reconnaît l'arbre mais c'est à ses racines que l'on connaît sa force.

S. Roujier.

Barfusspark, à Brocéliande...,

suite et fin...

C'est une belle leçon que de se rendre à l'évidence que c'est bel et bien de l'arrogance qui habite la démarche de celui devant qui le monde « s'écrase ».

C'est une belle leçon que de se rendre à l'évidence que c'est bel et bien de l'arrogance qui habite la démarche de celui devant qui le monde « s'écrase ». Est-ce bien pour cela que dans beaucoup de traditions, on se déchausse avant de rentrer dans certains lieux en signe de respect ? Marcher pieds nus change nos démarches, nous reconnecte à la terre et révèle une belle sensibilité propre à chacun.

Le sentier « Réveille tes pieds » que nous proposent les Jardins de Brocéliande est particulièrement agréable à faire pour toute la famille. Il reste ludique et se déroule dans le cadre féerique d'une composition de jardins thématiques, de toute beauté.



Un jardin féérique.

Ainsi, le pur plaisir de sentir la douceur soyeuse d'un gazon fin sous ses pieds libère le regard et fait découvrir intensément la beauté de l'horizon...

Le créateur de ce parcours a su intégrer à ce chemin de santé une dimension symbolique forte : si le marcheur se laisse vraiment prendre au jeu de la Vie en écoutant les informations qui lui viennent du terrain sur lequel il pose ses

pieds, il y avancera avec beaucoup de respect et pleinement conscient de sa place au sein de son environnement. Ainsi, le pur plaisir de sentir la douceur soyeuse d'un gazon fin sous ses pieds libère le regard et fait découvrir intensément la beauté de l'horizon...



Elske Milies.

n.d.l.r.

Nous avons tous un jour marché sur une plage de galets ou de coquillages piquants. Quelle élégance fut alors la nôtre, tant dans la démarche que sans doute dans le vocabulaire utilisé pour exprimer le ressenti du moment. Je me souviens aussi de certains qui lors de stages de Shiatsu dans le désert, avaient fuit devant le silence insupportable qui y règne.

Tout ceci n'est que la signature de notre difficulté à accepter en quoi parfois nos sensations nous interpellent inconfortablement. C'est pourtant de la vie qui s'exprime ainsi, comme ces douleurs qui apparaissent dans un bras ou une jambe ankylosé. La capacité des personnes handicapées à accepter cela est une gifle à notre suffisance d'enfants gâtés. C'est à nouveau grâce à elles que nous allons réapprendre quelque chose.



27 R : SHUFU 俞府

Pour faire suite à la présentation du 32 E proposée par David dans la dernière lettre, je vous propose ici l'étude d'un point particulier, le 27 Reins, Shufu. Shufu est un des rares points travaillés seuls lors du protocole Misogi, alors que de nombreux autres points sont travaillés de façon globale lors de ce même protocole. Ce n'est bien sûr pas un hasard. Afin de mieux comprendre sa symbolique et son importance, voyons son étymologie à travers l'étude de l'idéogramme :

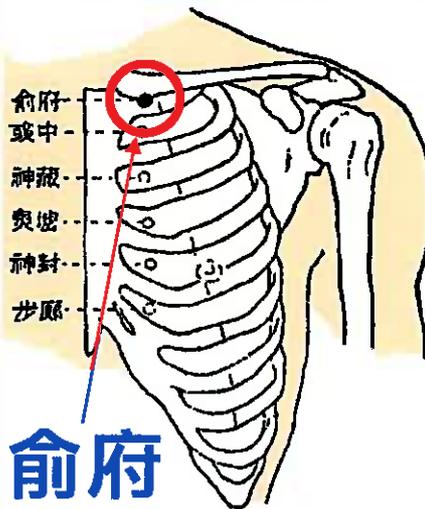
俞 SHU : transporter, faire écouler, point d'acupuncture. Réf Ricci 4462 : transporter, véhiculer. Offrir, présenter un tribut, payer une taxe. Réf Wieger : envoyer.

府 FU : réf Ricci 1618 : dépôt d'objet précieux, recueillir, amasser, cour ou département particulier dans le palais impérial, résidence (d'un grand personnage), palais. Egalement abréviation de Fu, viscères, réceptacles.

Shufu est généralement traduit par « palais de correspondance » ou « palais de transport ». Mais allons plus loin. Pour Wieger (14F) : « *Shu est un canot, une barque primitive, la réunion de quelques planches qui permettent d'aller sur l'eau. Le sens est donc dire oui, répondre affirmativement, être sur la même longueur d'onde à l'image du canot qui suit le mouvement des vagues* ». Dans Lin shuang shih szu ching 361, shu hsueh : « Shu signifie transport, Fu signifie intérieur ».

Shufu est par conséquent un point qui permet le transport, la circulation de choses précieuses par la libération de ce qui est accumulé ou déposé à l'intérieur. Il ouvre ainsi la « demeure du grand personnage ». C'est également un point qui permet de dire oui, d'être sur la même longueur d'onde. Mais sur la même longueur d'onde que quoi ? Shufu est le point terminal du méridien des Reins. Les Reins, en tant que racine des Zang Fu, sont reliés à tous les Zang et à tous les Fu en profondeur. Ils sont donc les dépositaires de toutes les richesses des organes et sont en relation étroite avec Yuan Qi. Au niveau symptomatique, c'est un point qui lève

l'obstruction (les blocages), qui de ce fait libère le Poumon. C'est pour cela qu'il calme l'asthme et la toux. Il a donc une relation particulière avec le Ciel et la façon de se nourrir des Souffles du Ciel. Il est situé sous la clavicule, dans l'espace costo-claviculaire, ce qui fait qu'il a également une relation particulière avec le chakra de la gorge, qui je le rappelle, est le siège de l'expression de soi et avec l'épaule, qui est le siège de l'agir.



Shufu est donc le point qui permet, parce qu'il les libère, d'exprimer nos richesses profondes (celles portées par Yuan Qi et thésaurisées par l'ensemble du corps et des organes) en allant dans le sens de notre courant (c'est-à-dire notre Chemin de Vie) et en l'acceptant. L'acceptation et l'expression de ces richesses, de ce potentiel riche et profond, nous remet en contact avec le Ciel et fait de nous un « grand homme ». Nous sommes dans l'expression du Wu Wei taoïste, c'est-à-dire le fait de ne pas agir contre notre vraie nature afin de vivre pleinement le lot de vie qui nous a été alloué à notre conception. C'est la voie du Zhen Ren, l'homme réalisé, le grand homme. Rappelons que c'est un point qui traite l'asthme, c'est-à-dire au niveau Psycho-énergétique la notion d'étouffement profond. Shufu permet l'expression tant au niveau verbal que dans son acceptation de la dynamique miroir que notre comportement engendre. Il permet également notre expression par l'agir, le faire. Je vous rappelle que la clavicule, petite clé en latin, est la clé qui relie ce que l'on est et ce que l'on fait. Le 27 R, en tant que point qui

lève l'obstruction, ouvre donc cette porte, que ce soit dans l'axe vertical (ligne sternum/gorge/tête) ou dans l'axe horizontal (gorge, épaules et bras).



C'est un point qui sera de ce fait très utile chez des personnes qui, parce qu'elles sont ou ont été « étouffées » réellement ou symboliquement, ne peuvent pas exprimer et faire vivre leurs richesses (richesses reçues à leur conception au moment où le Ciel a fécondé la Terre), leur potentiel, ce qu'elles sont. Le travail du 27 Reins permet donc l'expression à tous les niveaux, permet de mieux respirer en libérant le Poumon et permet enfin de comprendre que la véritable richesse est intérieure et ne demande qu'à être exprimée (*qu'as-tu fait de tes talents ?* dit-on dans la Bible).

Quant à son travail, je rappelle et j'insiste sur les conseils donnés par David dans la lettre précédente : c'est un point précieux qui « ouvre », attention donc à la tentation symptomatique. Un repérage minutieux par l'entretien permettra de choisir ce point ou non. Ecoutez-le (techniques internes, points antiques, anatomie avancée pour les réflexologues) et respectez les tensions tissulaires qui marquent un refus ou un stress de l'organisme, vous respecterez ainsi le patient dans ses étapes de croissance.

Pour les pratiquants de Misogi, c'est un point que vous travaillez systématiquement dans le protocole complet. Vous le faites après Tian Tu (21 RM) et avant 2 P Yunmen, 1 P Zhongfu et 1 MC Tianchi. Je vous laisse réfléchir sur le sens et la signification de ce travail. Nous l'avons vu, c'est un point qui libère le Poumon. Vous pouvez donc le rajouter dans un Do In ostéo-articulaire chaque fois que vous serez confrontés à une obstruction. Il sera travaillé de la même manière que pendant Misogi et pourra être fait entre les étirements des cervicales et ceux des membres supérieurs.

Très bonne rentrée à tous et bonne pratique.

Ludovic Charton.

Parce que je ne pouvais rien changer autour de moi, j'ai décidé de changer ce qui est en moi.

J. G. Fichte.

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE -

L' Aromathérapie « à l'anglaise » pour une rentrée en douceur...

Quand nous abordons le sujet des huiles essentielles à l'Institut, nous prévenons toujours qu'il s'agit de puissantes substances naturelles dont il faut impérativement connaître la composition biochimique, les conseils d'usage et les contre-indications avant de commencer à les utiliser pour son usage personnel et familial, puis éventuellement dans le cadre d'un soin. C'est bien pour cette raison que la dimension psycho-affective qui se trouve à la base même de l'approche cosmétique anglaise n'est enseignée qu'à la fin du cursus dans le module d'olfactothérapie.

Pour cette rentrée, je me propose donc d'aborder la grande tradition d'aromathérapie cosmétique ou d'aroma-massage, telle qu'elle est pratiquée outre manche et de vous donner un exemple de massage « détente » que l'on peut faire dans les règles de l'art à l'anglaise.



Je tiens à souligner que les dosages (nombre de gouttes) conseillés doivent impérativement être respectés. L'aroma-massage se pratique avec une huile de massage contenant un maximum de 2% d'huiles essentielles. Pour un massage intégral du corps on utilise autant d'huile végétale porteuse que nécessaire (HV Macadamia/ HV Noyaux d'abricot, par

exemple) ; mais on n'augmente jamais le nombre de gouttes d'huiles essentielles. Comme les huiles essentielles sont présentes en faible pourcentage dans l'huile de massage, la toxicité diminue de fait. Ce n'est qu'en respectant ces dosages que les huiles essentielles peuvent être utilisées pour faire un massage intégral du corps suivant la tradition anglaise d'aromathérapie.

Rappelons le nom de la grande dame qui est à l'origine de l'engouement international pour la thérapie de détente par l'odeur et le toucher subtil : Marguerite Maury, radiesthésiste et infirmière, publie en 1955 sa vision radicale (au sens étymologique du terme) de la cosmétique. Il s'agit de l'art de retrouver l'harmonie avec le cosmos pour révéler la beauté intérieure. En matière d'aromathérapie, l'approche cosmétique est indissociable du bien-être, de l'harmonie intérieure. La beauté réelle d'une personne est révélée par son ouverture de cœur, sa béatitude profonde.

La peau est un vecteur de communication exceptionnel qui marque la différenciation de l'extérieur et de l'intérieur qui communique sans cesse à travers elle. C'est le vecteur informationnel, sensoriel premier du massage par lequel sont sollicitées des milliards de terminaisons nerveuses dans la peau, provoquant une chaîne de réactions électro-chimiques dans l'organisme. L'effet de ces réactions neuro-endocriniennes apparaît clairement dans l'état d'humeur de la personne. Etre bien dans sa peau transparaît dans la peau et au-delà de la peau !

Les bienfaits d'un massage sensitif sont multiples. Une main bienveillante et sensible qui est à l'écoute des tensions du corps permet de délasser le corps de ses tensions musculaires, qu'elles soient dues à l'effort, à la fatigue ou au stress. De par la relaxation profonde que procure le massage sensitif, l'organisme dans son ensemble est revitalisé car, une fois que les blocages qui entravent la libre circulation du sang et de la lymphe, ainsi que les échanges intercellulaires harmonieux ont été levés, une meilleure communication est restaurée au sein de l'organisme.



La détente joue un rôle majeur pour harmoniser toutes les fonctions du corps. La sécrétion d'une hormone, l'ocytocine, est favorisée par le toucher sensible et par la tendresse. Cette hormone est aussi appelée l'hormone de l'amour ou encore l'hormone du bonheur. Le toucher constitue une nourriture affective indispensable au bon développement des capacités physiques et affectives.

Le choix des huiles essentielles spécifiquement adaptées à chaque receveur permet d'optimiser les bienfaits du massage. L'ef-



La vie, pour qui tente de vivre droit, c'est chose sucrée et salée, douce et amère, convulsive et sereine.

Jean Lurçat.

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE - suite et fin..

fet de l'odeur sur la psyché est indéniable. Quand on choisit des HE dans le cadre de l'aroma-massage, la dimension olfactive devient fondamentale. C'est elle qui permet de rentrer en contact avec les structures les plus intimes du cerveau (notamment, avec l'hypothalamus qui est le centre de commande du système neurovégétatif et donc indispensable au maintien des fonctions vitales). L'hypothalamus assure le lien entre le système nerveux et le système hormonal dont il orchestre le fonctionnement dans son ensemble.

Comprendre la résonance psycho-affective de l'identité olfactive d'une huile essentielle donnée, permet de choisir avec justesse le parfum qui doit accompagner le geste juste au bon endroit du corps pour inviter la contracture à se dénouer d'elle-même... La dimension olfactive des huiles essentielles est le complément indispensable de la dimension pondérale enseignée dans l'autre grande tradition de l'aromathérapie - celle-ci française.



Exemple d'un protocole d'aroma-massage « bien-être » pour la rentrée :

Traditionnellement l'aroma-massage se déroule en trois parties :

- ✓ 1^{ère} partie = massage du dos et des jambes (arrière, puis devant) ;
- ✓ 2^{ème} partie = massage des bras et du thorax ;
- ✓ 3^{ème} partie = massage du ventre.

La première partie du protocole est en lien avec la verticalité, la posture dans la vie, la traction vers le haut et l'enracinement.

La deuxième partie est en lien avec le faire et la dynamique du Moi.

La troisième partie est en lien avec la dynamique de l'Etre.

Dans 15 ml d'huile végétale porteuse, incorporez 8 gouttes d'HECT Bois de Santal (HECT Santalum austrocaledonicum) pour faire la première partie du massage.

Pour masser les mains, les bras et le thorax, incorporez dans environ 15 ml d'huile végétale porteuse 7 gouttes d'HECT Menthe bergamote (Mentha x citrata) ATTENTION ! Il ne s'agit pas de la menthe poivrée !

Pour faire le massage ventral, ajoutez 5 gouttes HECT Gingembre (HECT Zingiber officinalis, rhizome) dans 5 ml d'huile végétale porteuse.

C'est un voyage garanti de découverte d'une douce profondeur !

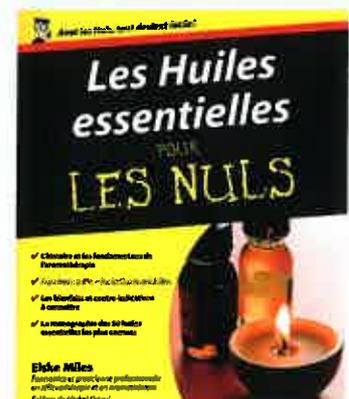
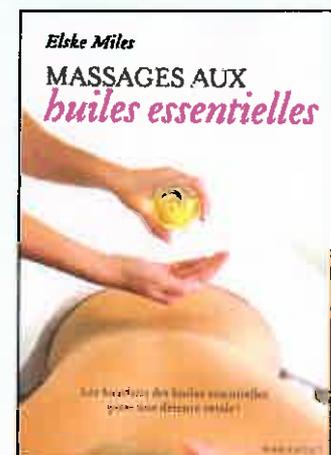
Rappel important pour la pratique de l'aroma-massage :

Lorsqu'une personne souffre d'une pathologie pour laquelle le massage est contre-indiqué, elle ne peut bien évidemment pas recevoir d'aroma-massage non plus. Ceci est par exemple le cas pour des personnes ayant une phlébite, un cancer, une hernie, etc. Rappelons enfin que le massage aromathérapeutique ne convient ni à une femme enceinte, ni aux nourrissons.

Bonne rentrée à tous !

Elske Miles.

n.d.l.r: Pour en savoir plus, nous vous invitons à découvrir, si vous ne les connaissez déjà, les 2 livres d'Elske Miles très complets sur ce sujet.





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 une plante étonnante d'efficacité: la coriandre. Utilisée tant en cuisine qu'en pharmacopée en Orient, elle est bien moins connue en Occident et donc beaucoup moins utilisée.

Voyons plutôt.



LA CORIANDRE, 胡荽 HUSUI. par Jean Pélissier.

La coriandre est une plante aromatique connue depuis la nuit des temps et dont l'importance culinaire est attestée par de nombreuses citations dans la Bible, les Mille et une Nuits, les papyrus égyptiens. Son nom chinois est Husui ou Yuansui.



Feuilles de coriandre.

On l'appelle aussi « persil arabe » ou « persil chinois ». Le mot coriandre est apparu au 12^{ème} siècle. Il vient du latin « coriandrum », terme emprunté au grec kariendron qui signifie « punaise mâle », rappelant par là cette odeur bien particulière de punaise écrasée. En effet la particularité de la coriandre est d'avoir un goût très parfumé qui peut déplaire à certains. Nous verrons que ces vertus se rapprochent de celle du gingembre. En même temps condiment et plante médicinale, la coriandre est cultivée dans les zones tempérées du monde entier. Mais on la trouve plus particulièrement en Asie, dans le bassin méditerranéen et en Amérique latine. C'est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées qui a comme propriété d'être exclusivement cultivée.

Que dit la Médecine chinoise.

La Coriandre est de saveur piquante et de nature tiède à chaude. Et c'est en même temps un pro-

duit très parfumé. Les méridiens et organes cibles sont :

- La Rate, Zu Tai Yin.
- L'Estomac.
- Le Poumon.
- Et le Foie, Zu Jue Yin.

Quelles sont ses principales actions et indications?

Selon la M.T.C. les principales actions de la coriandre sont de:

- Renforcer la rate
- Dissiper les stagnations d'aliments.
- Favoriser la sudorification.
- Favoriser la sortie des maladies éruptives.
- Abaisser le Qi et favoriser sa circulation.
- Dégager l'orifice du coeur.
- Éliminer la mauvaise haleine.
- Neutraliser les produits toxiques.

Et ses principales indications sont :

- Les problèmes d'indigestion, d'inappétence, de nausée, de distensions abdominales.
- Le Rhume-grippe avec légère fièvre et surtout absence de transpiration. Il aide le Yang Qi du corps à expulser le Feng Han, le Vent-Froid.
- Les retards d'éruption de la rougeole. Quand l'enfant est affaibli, le Yuan Qi est insuffisant et dans ce cas, son corps n'arrive pas à faire apparaître l'éruption. De graves complications peuvent alors apparaître, entre autres pulmonaires. Un peu comme une cocotte-minute qui monte en pression. Les mamans achètent alors beaucoup de coriandre pour en faire une décoction. L'enfant en fait une inhalation et cela favorise l'apparition de l'éruption. On peut aussi essuyer le corps de l'enfant avec cette décoction, à l'endroit où les boutons n'apparaissent pas.

- Les accumulations de chaleur dans l'intestin grêle avec des difficultés mictionnelles.
- Les problèmes de prolapsus.
- Les morsures de serpent.

La M.T.C. signale, dans ses textes de référence, quelques autres indications, à savoir:

*Selon le Ben Cao, la coriandre peut neutraliser les toxines des produits de la mer, des poissons et également des viandes. En Chine quand on consomme ce type de produits, surtout du porc ou des moules, on rajoute systématiquement de la coriandre.

*La coriandre est très utilisée en cas de Sheng Feng, d'attaque externe avec des signes d'affaiblissement des poumons qui déclenche ce que l'on appelle en MTC « une voix déchirée » pouvant aller jusqu'à l'aphonie. On peut alors en consommer une décoction.

*On peut aussi faire une soupe de graines de coriandre.

*Quand on utilise ce produit sous forme de médicaments, de Yao, on peut prendre les graines. Les effets de ces graines sont comparables à ceux de la coriandre. Elles ont la même saveur et la même nature.

*Quand nous sommes en présence d'un état Xu, de faiblesse de l'estomac, ou un état de « froid dans l'estomac », on pourra rajouter de la coriandre dans les plats pour stimuler l'appétit et la digestion.



Graines de coriandre.

Que disent les recherches actuelles ?

Les recherches actuelles ont montré que la coriandre était :

- Stomachique et carminative.
- Stimulante et excitante.
- Diurétique.
- Elle possède aussi un très important effet antioxydant.

En Iran, on l'utilise traditionnellement pour lutter contre l'insomnie et l'anxiété. Elle a en effet des vertus anxiolytiques. Elle permet aussi d'éliminer le plomb stocké dans les Reins. C'est une excellente source de Vitamine K qui entre en jeu dans la coagulation sanguine. Les feuilles doivent être choisies fraîches, fermes et d'un beau vert, sans jaunissement ni flétrissement. Avant de les utiliser, il faut veiller à bien les laver. On les coupe ensuite en miettes pour n'en prendre qu'en petites quantités à chaque fois. On l'utilise donc aussi bien dans la cuisine qu'en pharmacopée.

En diététique, quelques feuilles suffisent à cause du goût très puissant. D'autre part la nature de la coriandre est chaude et donc on ne doit pas en prendre trop. Elle présente beaucoup de petites branches, mais on ne doit consommer que les têtes. C'est elles qui ont le pouvoir le

plus puissant. C'est un condiment cuisiné très couramment dans la cuisine chinoise. On peut le prendre cru. Si on le cuit, il ne faut pas le cuire longtemps. On a l'habitude de le rajouter en fin de cuisson des plats. On s'en sert dans la cuisson à la vapeur des poissons, dans les soupes et de multiples autres plats traditionnels.



C'est aussi un condiment essentiel dans la Chorba, soupe algérienne. Au Proche Orient, on le hache très finement dans le Chich Barak ou le Kebbe.

En pharmacopée chinoise, en tant que Yao, on peut prendre de 10 à 20gr par jour de coriandre séchée en décoction. Si elle est fraîche, 30 à 70gr avec extraction du jus. On peut aussi consommer les graines.

Les contre indications.

Du fait de sa nature piquante, dispersante et chaude on doit éviter d'en prendre en cas de :

- Grande fatigue.
- De transpiration spontanée.
- De troubles oculaires.
- De maladies éruptives de peau, quand l'exanthème est bien sorti.
- En cas de chaleur dans l'estomac avec des renvois fétides.
- En cas de transpirations malodorantes sous les aisselles.
- En cas de soif, avec lèvres gercées ou constipation.
- En cas de cancer à cause de sa nature dispersante.

Certains textes anciens précisent également :

Gang Mu : « L'association de coriandre et de fortifiant est déconseillée, de même que l'association avec des remèdes comprenant de l'atractyloides Macrocephala ».

Ben Ca Jin Tu : « la coriandre est contre-indiquée dans les vides et insuffisances de Qi ».

Yi Liu Suan Yai : « L'abus de coriandre peut donner des troubles oculaires, avec dispersion de Qi ».

Bonne rentrée à tous.

Jean Pélissier.

- CONFÉRENCES - - CONFÉRENCES - - CONFÉRENCES -

A Genève.

Dans le cadre du Salon Holistica, organisé par la revue Recto-Verseau à l'Hôtel Rama Encore à Genève La Praille.

•**Le samedi 21 septembre 2013** à 14 h. 30 sur le thème "**Dis moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi**".

Renseignements: www.recto-verseau.ch

A Sarreguemines.

Dans le cadre des conférences de l'Association Ardevie, au Casino des Faïenceries de Sarreguemines.

•**Le vendredi 11 octobre 2013** à 20 h. sur le thème "**Aux sources de la maladie**".

Renseignements: www.ardevie.fr

A Strasbourg.

Dans le cadre des conférences de l'Association Interwell, à la Salle du CSL d'Ostwald.

•**Le samedi 19 octobre 2013** à 16 h. 30 sur le thème "**Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**".

Renseignements: www.interwell.fr

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



L'acidose

Je vous propose dans la Lettre de ce trimestre, un sujet très à la mode dans le monde des médecines douces, que nous abordons en Physiopathologie. Prenons un peu le temps de revenir sur cette question à travers le prisme énergétique.

Le corps humain est majoritairement composé de liquides. Ces derniers ont un équilibre acido-basique spécifique qui favorise les échanges cellulaires dans l'organisme. En chimie, un pH de 7 est considéré comme neutre, un pH inférieur à 7 indique de l'acidité, un pH supérieur à 7 indique un milieu basique (ou alcalin). Notre pH sanguin est de 7,4 donc très légèrement basique. Le pH intracellulaire est parfaitement neutre (7).

Notre vie "d'occidentale" (stress, alimentation acide, sucres rapides, hormones, pollution...) favorise l'acidité corporelle ou acidose. Ce déséquilibre du milieu intérieur perturbe les échanges cellulaires et ses conséquences sur l'organisme sont nombreuses: fatigue, terrain inflammatoire, arthrose/arthritis, troubles musculaires, maladies cutanées (eczéma, psoriasis), etc. C'est à long terme que les troubles vont s'exprimer et toute pathologie chronique doit attirer l'attention du praticien.

Les variations d'acidité sont courantes dans l'organisme et de nombreux éléments biologiques interviennent pour maintenir l'équilibre. Quels sont les Principes énergétiques concernés et pourquoi?

✓ Le principe de l'Eau: le système reins/vessie est le premier régulateur de l'acidose. Les reins vont éliminer dans l'urine les éléments acides du sang (urée, phosphate, etc.) et réabsorber les éléments basiques. L'urine est donc naturellement un liquide plus acide que les autres liquides corporels (à l'exception des acides digestifs). Les cellules osseuses vont également intervenir pour équilibrer le pH du milieu intérieur. Le principe de l'Eau soutient ces processus biochimiques. L'énergie des reins est essentielle à cet équilibre intérieur.

✓ Le principe du Métal: La respiration est également un pilier fondamental de la régulation acido-basique. Bien respirer, c'est bien vivre ! L'oxygène dans le sang favorise des processus basifiants et le CO2 favorise l'acidité. La bonne qualité des échanges respiratoires est donc une priorité pour notre équilibre intérieur. Le gros intestin, dont le milieu est légèrement acide, va protéger le foie des toxines

bactériennes. La qualité des probiotiques est importante. La perturbation de la flore intestinale peut générer une augmentation des acides (ammoniac) hépatiques.



✓ Le principe de la Terre: Il est reconnu que l'alimentation fait varier le pH urinaire, donc le pH sanguin. Une alimentation acide, sucrée et riche en viande favorise l'acidité. L'équilibre du principe de la Terre intervient par la sécrétion acide de l'estomac et la production des sucs digestifs pancréatiques alcalins. L'équilibre entre entrailles et organe (Yang et Yin) va être déterminant. La surcharge alimentaire (quantitative et qualitative) affaiblit le pancréas et perturbe le principe de la Terre. Un excès de charge de la Terre va également avoir pour conséquence un sur-contrôle du principe de l'Eau. L'énergie des reins fragilisée ne permettra plus d'éliminer les acides ni de jouer son rôle d'anti-inflammatoire via les surrénales. Arthrose, ostéoporose, inflammation chronique... les symptômes s'installent doucement.

✓ Le Principe du Bois: La médecine chinoise nous enseigne que le foie est en rapport avec la saveur acide. En tant que régulateur de la qualité du sang, le foie va transformer les acides du sang en déchets qui seront éliminés par les reins. Le foie produit également des éléments alcalins sanguins (albumine) et digestifs (bile). La surcharge alimentaire, toxique ou musculaire (sport en excès) va produire des acides qui vont épuiser la fonction du rein. Les cellules musculaires, également sous la dépendance du principe du Bois, vont agir comme régulateur basifiant du milieu intérieur.

✓ Le principe du Feu: L'acidose nuit à l'activité de toutes les cellules, notamment cardiaques. De nombreuses études ont montré qu'un milieu acide épuise les muscles cardiaques et les parois artérielles, favorisant même l'hypertension et les accidents vasculaires. Le Feu du cœur a besoin d'une eau calme pour être équilibré. Les excès d'émotions vont également épuiser les reins. La perméabilité de l'intestin grêle (entrailles du Feu) joue également un rôle dans la capacité à absorber les aliments basiques. Le gluten peut donc devenir un élément très perturbateur chez les sujets les plus sensibles.

En Conclusion.

Ces explications nous montrent que le principe de l'Eau reste le centre de la question de l'acidose, soutenu par le Métal (Poumon/Gros Intestin), affaibli par une Terre trop forte (Pancréas/Estomac), chargé par les toxines traitées par le Bois (Foie), dépendant de l'assimilation et du stress (Feu/ Intestin grêle).

La prise en charge du patient se doit d'être globale et non symptomatique par un équilibre énergétique. C'est dans une adaptation spécifique au patient que l'équilibre biologique pourra être restauré. Les outils du shiatsu, de la réflexologie et de l'aromathérapie sont efficaces et complémentaires.

L'énergétique: le soutien de l'énergie des reins pourra être quantitatif (7R) et qualitatif (10 R, l'Eau de l'Eau). La prise en charge n'aura de sens que si le contexte énergétique est équilibré. La Terre est souvent mise à mal dans nos sociétés et les trois points de base (6 Rte, 36 E et 4 GI) pourront soutenir le système général. Comment l'énergie des reins peut elle être forte si elle est mal nourrie par sa mère (Poumon) ou épuisée par son fils (Foie)?

L'hygiène alimentaire: donnez les conseils alimentaires d'usage de la médecine chinoise, limiter les apports de protéines animales, éviter les sucres rapides et les produits raffinés, favoriser une alimentation basique (essentiellement des légumes et des fruits). Vous trouverez très facilement sur internet les listes des aliments alcalinisants et acidifiants.

L'hygiène de vie: conseillez de faire des exercices respiratoires (Do In, Qi Gong, Yoga), pour favoriser l'oxygénation et la gestion du stress.

L'hydratation: lorsqu'un organisme est en acidose, l'hydratation est indispensable. Boire 1,5 litre réparti sur une pleine journée permet le drainage par les reins. Attention, l'hyper-hydratation au long terme épuise les reins et favorise la déminéralisation.

Les compléments alimentaires: dans des cas importants, on peut utiliser des compléments alimentaires alcalinisants et anti-oxydants. De nombreux laboratoires proposent des complexes de minéraux alcalins associés à des plantes. En phytothérapie, la prêle et l'aubier de tilleul restent des grands classiques. La silice organique a également des vertus basifiantes, de même que la spiruline ou le jus d'herbe d'orge. Respectez les posologies car les concentrations varient selon les laboratoires. Il faut aisément 6 mois pour rééquilibrer un terrain.

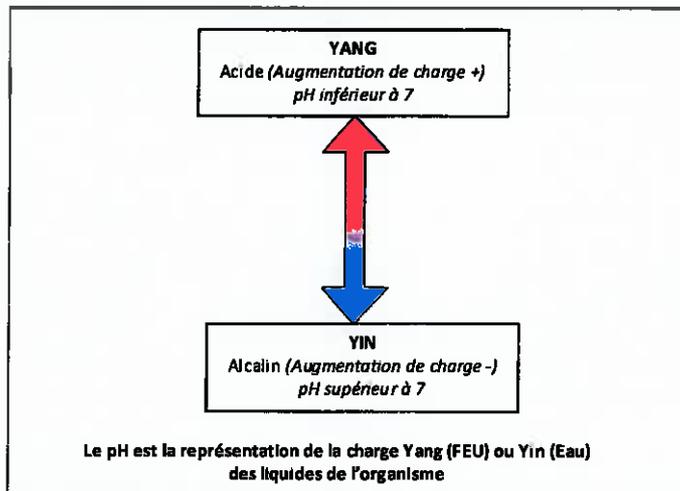
Les compléments thérapeutiques: Le praticien peut, dans les cas les plus sévères (polyarthrite, fibromyalgie,...), compléter son action en redirigeant son patient vers un homéopathe ou un naturopathe pour affiner les conseils et les compléments alimentaires.

Attention toutefois à ne pas donner trop d'informations et à ne pas proposer des changements trop radicaux au patient. La voie du juste milieu nous enseigne que les modifications du rythme de vie, même positifs, doivent s'inscrire progressivement. L'acidose est un déséquilibre discret qui génère de graves conséquences sur le long terme. C'est également sur le long terme que doit se faire la prise en charge. "Chi va piano va sano... e va lontano".

Bonne pratique et bonne alcalinisation !

David Sayag.

PS: Ne faites pas comme une de mes patientes qui prenait ses compléments alimentaires basifiants avec un coca (un comble!). Le mélange chimique est détonant et agressant pour l'estomac!



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

Le **12 septembre 2013**, Michel a de nouveau été invité à **RMC**, par Brigitte Lahaie pour son émission « Lahaie, l'amour et vous ». Son éclairage original et tranquille des tourments et souffrances des nombreux auditeurs, a pu être enrichi des notions de temps que son dernier ouvrage développe à travers les grandes figures de la mythologie gréco-romaine.



Psychologie : Dans son numéro de **septembre 2013**, ce magazine phare de la psychologie vulgarisée, présente le dernier livre de Michel, « Dis moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi ». Non content de cela, la revue présente également les classements des meilleures ventes de livres et notamment des essais. Les livres « Dis moi OU tu as mal et Dis moi QUAND tu as mal » arrivent 2ème et 3ème des ventes de l'été. Bien au delà de la satisfaction d'un tel résultat, ce qu'il est important de retenir de cette information c'est que la plupart d'entre nous a profondément besoin de « sens » et n'accepte plus de vivre son quotidien comme un fétu de paille balloté par le hasard.



TV Magazine : Cette revue de programme TV paraît toutes les semaines et est jointe à la plupart des grands quotidiens nationaux comme le Figaro, Centre-France, Ouest-France, etc. Son lectorat est donc de fait, très vaste et sa ligne éditoriale plutôt conventionnelle. C'est par conséquent particulièrement significatif que dans la rubrique « santé » du numéro du **23 au 29 juin 2013**, le livre de Michel « Dis moi QUAND tu as mal » ait fait l'objet d'une présentation flatteuse. Voilà à notre sens, un signe supplémentaire de l'évolution de beaucoup vers un peu plus de conscience. Nous croyons que c'est tant mieux...



Bonheur(s) magazine : Le numéro de **juillet 2013** de ce bimestriel, présente une interview « flash » de Michel Odoul, au sujet de son nouveau livre. Après le long article paru dans le précédent numéro de cette revue dont le titre est on ne peut plus clair, il émerge que l'un des ingrédients du bonheur réside sans doute dans la capacité de chacun à rééclairer sa conscience en donnant du sens à son quotidien.

Voilà une idée qui nous semble, à juste titre, de mieux en mieux partagée.



Inexploré : Vous connaissez pour la plupart d'entre vous ce magazine trimestriel de très belle facture et dont le contenu est d'une très grande qualité à chaque numéro. Celui de **juillet 2013** présente « Dis moi QUAND tu as mal » parmi les ouvrages de référence qu'il sélectionne pour son public de passionnés. Une belle reconnaissance. Profitons de cette page pour signaler la reprise sur M6 de l'excellente série « Les enquêtes extraordinaires » proposée par Stéphane Allix.



Mieux pour moi : Ce trimestriel consacre, dans son numéro de **juillet 2013**, un dossier de six pages à « Vaincre par vous-même ces douleurs qui vous gâchent le quotidien » et ce à partir d'une interview de Michel Odoul. Le shiatsu et la Médecine Traditionnelle Chinoise ont pu largement être présentés. Les livres « Dis moi où tu as mal », « Dis moi QUAND tu as mal » mais également l'Institut sont cités en référence, apportant ainsi à tous les praticiens formés et référencés par lui, un gage de qualité et de sérieux.





Rencontres vers « les cent ciels ».

Maryse Lassabe, Richard Cross.

Préface de Michel Jonasz.

Editions Pictorus.

Prix : 14,60 €

Maryse, co auteur de ce livre, est notre libraire. C'est elle qui nous apporte les livres que vous découvrez à l'Institut. Mais surtout, elle est la fondatrice de la librairie « Les Cent Ciels », née il y a 22 ans et spécialisée dans le développement personnel. Peu de temps après sa création, Michel y donna l'une de ses premières conférences sur son premier livre, l'Harmonie des Energies. L'harmonie s'est installée aussi entre eux et une amitié indéfectible s'est nouée.

A l'approche de ses 80 ans, Maryse a eu envie d'écrire un livre pour faire un retour sur toutes les belles rencontres de sa vie, dont la plupart sont devenus des amis comme par exemple, James Redfield, auteur de « la prophétie des Andes » et tant d'autres. Le thème de « la rencontre », c'est le sujet sur lequel elle proposa de « plancher » à près de 20 auteurs reçus dans sa librairie, chez elle en fait, et qui sont devenus ses amis. Alors découvrez les textes originaux de Michel Odoul, Lise Bourbeau, Jacques Salomé, Alejandro Jodorowsky, Henri Gougaud, etc... mais n'oubliez pas de lire le propre parcours de cette petite bonne femme qui vit le jour près de Lourdes, ville de rencontres inspirées et de miracles ! Vous découvrirez une vie passionnante et passionnée, sûrement le remède miracle pour être aujourd'hui aussi jeune et joyeuse.

Nelly.



Le métier d'Homme.

par Alexandre Jollien.

Ed. Points, coll. Essais

Prix: 6,90 €

Alexandre Jollien, connu notamment pour "L'éloge de la faiblesse" (couronné par l'Académie Française), est philosophe de formation. Contrairement à de nombreux auteurs, sa construction de pensée est passée par une expérimentation difficile de la vie: le handicap physique.

Dans « Le métier d'Homme », l'auteur nous parle de sa lutte, qu'il considère comme un "combat joyeux", pour vivre dans l'institution spécialisée dans laquelle il a passé 17 ans. Il évoque comment il a vécu la séparation, son handicap, celui des autres.

Grace aux grands philosophes, Jollien nous explique comment "on devient Homme" (Socrate), comment la souffrance peut devenir un outil de croissance et quel regard avoir sur le handicap. Une belle expérience qui servira à tous les praticiens confrontés à la souffrance d'autrui et aux patients bloqués dans des difficultés toujours très relatives...

La fin du livre se termine sur la "pratique spirituelle", qu'il qualifie d'autre "métier d'homme", et sa pratique du zen. Comment rester insensible à cet auteur!

Bonne lecture.

David Sayag.



Se réconcilier avec le sommeil.

Par Michèle Freud.

Editions Albin Michel.

Prix : 18 € avec CD Audio offert

L'auteur, qui, entre parenthèses est l'arrière petite fille de Sigmund Freud, est psychothérapeute, spécialiste de la gestion du stress et formatrice en sophrologie. Nous avons présenté son premier livre « réconcilier l'âme et le corps » dans l'une de nos précédentes lettres, livre dans lequel elle évoquait entre autres, « Dis moi où tu as mal ».

Aujourd'hui avec ce livre, elle « s'attaque » à un problème dont souffre plus d'un tiers des français : les troubles du sommeil et leurs conséquences physiques et psychiques. Elle considère ces troubles comme autant de signaux d'alerte qui peuvent se décoder et se guérir sans médicaments.

En écoutant ce que le corps cherche à nous dire.....(concept bien connu dans notre Institut ...), elle propose 40 exercices et des outils simples et efficaces inspirés des neurosciences et de la sophrologie.

Un livre pour redécouvrir ou faire redécouvrir à quelqu'un de son entourage, le chemin du sommeil.

Nelly.



Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard pour le 15 octobre 2013. Une convocation vous sera adressée à partir du 22 octobre 2013.

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 16 décembre 2013 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en janvier 2013. 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^{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 lundi 16 décembre 2013. 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 décembre 2012 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le lundi 16 décembre 2013. 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 2012. 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 décembre 2012 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 17 décembre 2013 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2013. 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^{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 mardi 17 décembre 2013. 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 2012 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 2012 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 17 décembre 2013. 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 2012. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} 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 septembre : les 19, 24, 28.

En octobre: les 10, 16. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre : les 8, 14, 25.

En décembre: les 3, 9. (dernière soirée avant les vacances de Noël).

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 septembre : les 16, 20, 25.

En octobre: les 9, 15. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre : les 9, 12, 20.

En décembre: les 2, 6. (dernière soirée avant les vacances de Noël).

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 Chaillet
Ludovic Charton
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier
Raphaël Cario
Jean François Cludy

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Carolyn, Catherine, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Caroline, Céline, Christine, Claire(s), Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Jocelyne, Juliette, Laurent, Magali, Marianna, Nathalie, Sandrine, Stéphane, Yves et les autres.



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



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		11, 12, 13 novembre 2013	395 €
Module 2 Tech. Avancées		6, 7, 8 décembre 2013	395 €
Module de Shiatsu Assis		16, 17 novembre 2013	295 €
Module de M.T.C.		10, 11, 12 février + 19, 20, 21 mars 2014	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		7, 8/10 + 18, 19/11 2013 + 22, 23/01 2014	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		20, 21, 22 novembre 2013	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		13, 14, 15 mai 2014	485 €
Module de Do In		20, 21 janvier 2014	295 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2014	485 €
Module de Diététique Energétique		7, 8 avril 2014	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		3, 4/04 + 16, 19/06 + 16, 17/09 2014	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		9, 10 janv + 13, 14 février 2014	625 €
Anatomie Fondamentale		23, 24, 25 mai 2014	525 €
Psychologie du Praticien		1, 2, 3 oct + 5, 6, 7 nov 2013	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		24, 24 juin 2014	325 €
Étude de cas		14 octobre 2013	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		15 octobre 2013	125 €
Perfectionnements 1 / 2		1, 2 décembre 2013	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		30 novembre 2013	125 €
Perfectionnement M.T.C.		29 novembre 2013	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		28, 29 septembre 2013	295 €
Module 2 Pratique Avancée		9, 10 décembre 2013	325 €
Module 3 de Théorie Générale		27, 28, 29 janvier 2014	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		10, 11, 12 février + 19, 20, 21 mars 2014	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		9, 10 novembre 2013	325 €
Module de Techniques et Postures.		8 novembre 2013	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		16, 17, 18 mai + 27, 28, 29 juin 2014	1025 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2014	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		3, 4, 5 déc 2013 + 14, 15, 16 janv 2014	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		2° semestre 2014	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		2° semestre 2014	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		25 novembre 2013	145 €
Perfectionnement RP Douce		06 juin 2014	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		27 novembre 2013	125 €
Perfectionnement RP Faciale		26 novembre 2013	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		28 novembre 2013	125 €
Perfectionnement M.T.C.		29 novembre 2013	145 €
Module de Diététique Energétique		7, 8 avril 2014	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		12, 13 octobre 2013	295 €
Module Aroma Pro		6, 7, 8 janvier 2014	485 €
Module de M.T.C.		10, 11, 12 février + 19, 20, 21 mars 2014	825 €
Module de Phyto-énergétique		10, 11, 12 juin 2014	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		4, 5, 6 octobre 2013	455 €
Module de Physio-pathologies		9, 10, 11 septembre 2014	485 €
Module de Diététique Energétique		7, 8 avril 2014	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2014. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.