

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Avenir, à venir?

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°54 – ETE 2015-
8 € -
le 16 juin 2015.



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

page facebook

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

Parmi les questions qui préoccupent la plupart des individus de la race humaine, celle de son futur, de son avenir, est permanente. On dit d’ailleurs en M.T.C. (Médecine Traditionnelle Chinoise), que cette préoccupation vis-à-vis du futur est majeure car c’est elle qui détermine l’individu à se préserver dans le présent. Elle est en cela un élément majeur de la constitution de l’instinct de survie de l’être humain. En effet, un individu n’ayant aucune conscience de son futur, n’a aucune raison de se protéger dans le temps présent. Il suffit pour s’en persuader de constater les comportements à risque des générations dont le slogan est « no future ».

Voilà par conséquent une préoccupation saine que celle du futur, de l’avenir. Cependant, quelques questions se posent sur la manière de les concevoir, de les penser. Car ce que nous sommes et faisons du temps présent, ensemence le futur, le prépare. C’est ici que les choses se corsent!

Quel « à venir » préparons-nous? Nous qui baignons dans les médecines douces, « le bon et le bio », l’humanisme, etc., etc., pensons que ce que nous préparons c’est « le meilleur »... Peut-être nous faut-il garder cette croyance et œuvrer pour elle mais attention à l’angélisme, à l’innocence ou à la pensée magique.

Quelques informations laissent en effet rêveur, surtout si on les croise entre elles! Je crois même qu’elles peuvent être inquiétantes voire faire peur. Le 17 mai dernier France 5 diffusait un documentaire particulièrement interpellant, intitulé « des mutants dans notre assiette? ». On y apprend que des chercheurs de l’INRA créent et élèvent, sur notre territoire, des animaux clonés et/ou génétiquement modifiés. Ces « scientifiques » nous assurent que ce n’est que de la recherche scientifique! Cependant il s’avère que certains des bovins ainsi élevés devraient produire du « lait de femme ». Certains autres pourraient permettre d’élaborer des médicaments pour sauver des enfants malades. C’est du moins ce qui nous est promis (même si l’on utilise toujours le conditionnel), la fibre sensible étant toujours la plus efficace. Dormez tranquilles bonnes gens, la législation européenne interdit, pour l’instant la commercialisation de « viande clonée ».

Seulement, le documentaire enchaîne avec ce qui se passe à l’étranger. Aux Etats-Unis, au Canada, au Brésil, en Argentine, en Chine, etc., il en est différemment. On peut produire et vendre de la viande clonée. Nous découvrons alors que les législations française et européenne n’imposent pas d’étiquetage spécifique du « cloné », contrairement aux OGM. Nous découvrons donc que de nombreux bovins européens sont les enfants de bovins américains ou brésiliens clonés dont on importe la semence, sur un simple clic d’internet. Depuis longtemps déjà, beaucoup de vaches ne connaissent plus de la sexualité que le bras caoutchouté du vétérinaire. Mais peut-être leur arrivait-il de croiser au hasard d’une prairie, le regard langoureux du donneur de sperme. Las, maintenant il leur faudra le chercher sur une tablette!

Il va nous falloir surveiller encore plus ce que nous mettons dans notre assiette. Il va nous falloir établir des critères de bon sens



comme éviter le saumon à 2 €, le poulet rôti à 3 €, c’est-à-dire tous les produits trop bon marché pour être honnêtes. Cela peut sembler simpliste comme principe, mais c’est au moins efficace.

Croisée avec ce qui précède, une deuxième information m’a paru très inquiétante, alors qu’elle a été présentée comme une avancée scientifique extraordinaire. D’autres chercheurs français ont réussi à « écrire » une information, des données, sur polymère synthétique. Ce qui veut dire en clair que l’on devient capable de remplacer de l’ADN et/ou de transcrire des données de type ADN sur un support totalement artificiel... Le transfert de conscience arrive! Je vous laisse mesurer tout ce que cela signifie! Les auteurs de science fiction vont finir par être dépassés par une réalité qui s’affole.

On peut se demander pourquoi tout ça? Je crois que la réponse réside dans l’illusoire besoin de toute puissance qui a transformé la science en religion du mental. Gardons les pieds sur terre et confiance dans la vie! N’oublions pas qu’elle a toujours un cran d’avance et qu’elle rend les mutants stériles, c’est-à-dire sans « à venir ».

Un bel été à tous.

Michel Odoul.

Cœur, corps et esprit en M.T.C.

DOSSIER

Un dossier proposé par Michel Odoul.



L'été c'est la saison du Feu, de la chaleur. Le hasard, dont la particularité est qu'il fait bien les choses, a fait que j'ai été invité à intervenir lors d'un congrès de cardiologie, le 06 juin 2015, c'est-à-dire en plein été « chinois ».

J'acceptais l'invitation du Collège des Cardiologues d'Ile de France avec le plus grand plaisir et même une certaine fierté car j'y voyais la reconnaissance du professionnalisme que nous défendons à l'Institut. Cette invitation s'est faite à l'initiative de Brigitte Lahaie et du Dr Ducardonnet, médecin cardiologue référent de BFM TV et de LCI, et ce dans le cadre du besoin exprimé d'élargir la capacité des cardiologues à dialoguer avec leurs patients.

Ce besoin de dialogue, ils le maîtrisent bien pour la dimension médicale et biomécanique pure. En revanche, pour tout ce qui concerne les raisons profondes du malaise et les mots pour traduire celui-ci, il en est autrement. Comment réinstaurer un rapport de confiance dans une « mécanique » qui a lâché? Comment reprendre une vie normale après un épisode cardiaque? Comment envisager une sexualité tranquille et sans peur de l'incident fatal? Etc., voilà autant de questions qui se posent et pour lesquelles les mots sont parfois difficiles à trouver.

C'est pour tenter d'éclairer la question que nous fûmes sollicités, chacun dans son domaine de compétence. Trente années de radio et de réponses aux auditeurs ont donné à Brigitte Lahaie une capacité indéniable à mettre des mots simples et précis sur les maux de la sexualité. Ses réponses furent appréciées par un auditoire manifestement en désarroi face aux demandes d'une patientèle inquiète.

Pour ma part, j'apportai un éclairage complémentaire sur la prévention et la reprise d'une vie « sans risque », après un épisode cardiaque grave. Après une présentation synthétique des données proposées par la M.T.C., j'ai présenté les grandes lignes comportementales qui peuvent permettre un retour à une vie « normale ».

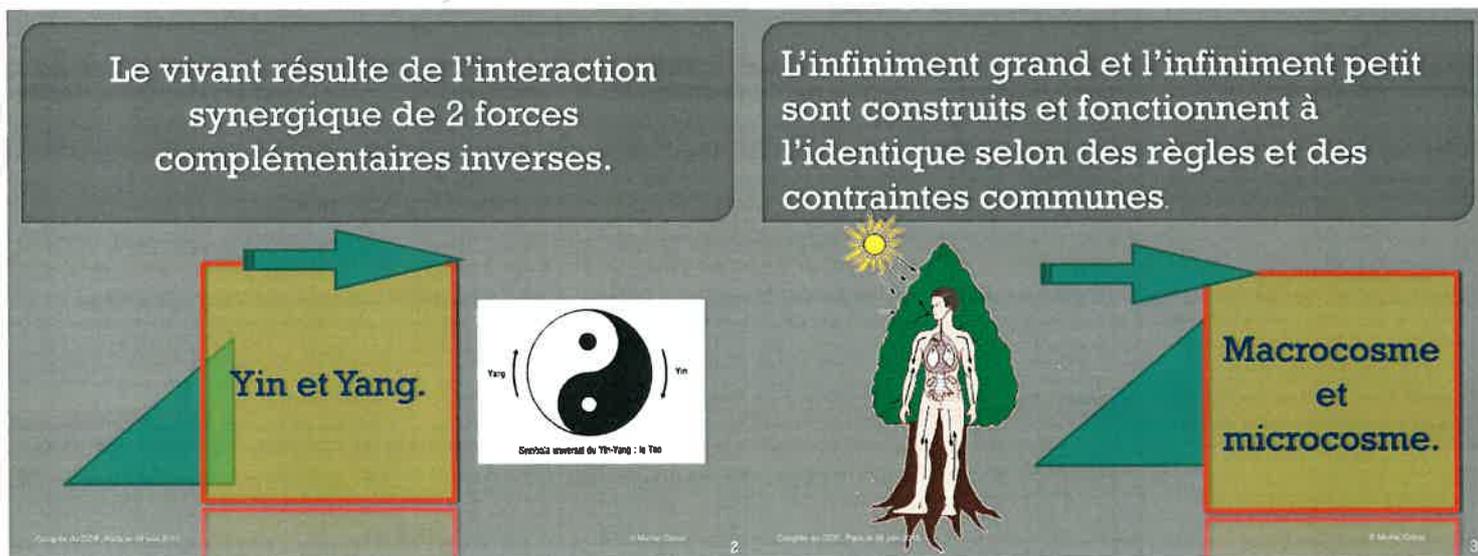
Lisez plutôt.

Michel Odoul.



La plupart d'entre vous connaît déjà les grands principes qui organisent la connaissance de la M.T.C. Je vous propose la synthèse que j'ai présentée lors de mon intervention. Elle peut être un excellent outil de relecture de ces principes.

Selon la M.T.C.:



Il le faut avouer, l'amour est un grand maître: ce qu'on ne fut jamais, il nous enseigne à l'être.

Molière.

Cœur, corps et esprit en M.T.C.

suite...



Le vivant dépend de la bonne circulation de flux vitaux.

Des flux vitaux denses (Yin).
• Le sang / le système sanguin.

Des flux vitaux subtiles (Yang).
• L'énergie / le système des méridiens.

↓

Leur équilibre, tout comme celui du corps et de l'esprit produit l'état de santé.

De l'observation du vivant et de son organisation, fut tirée une logique selon laquelle ce vivant existe et se développe du fait de la bonne circulation de flux vitaux.

En cohérence avec la notion de bipolarité établie à travers le concept du Yin et du Yang, du dense et du subtil, ces flux vitaux sont de deux ordres, à savoir le sang et l'énergie.

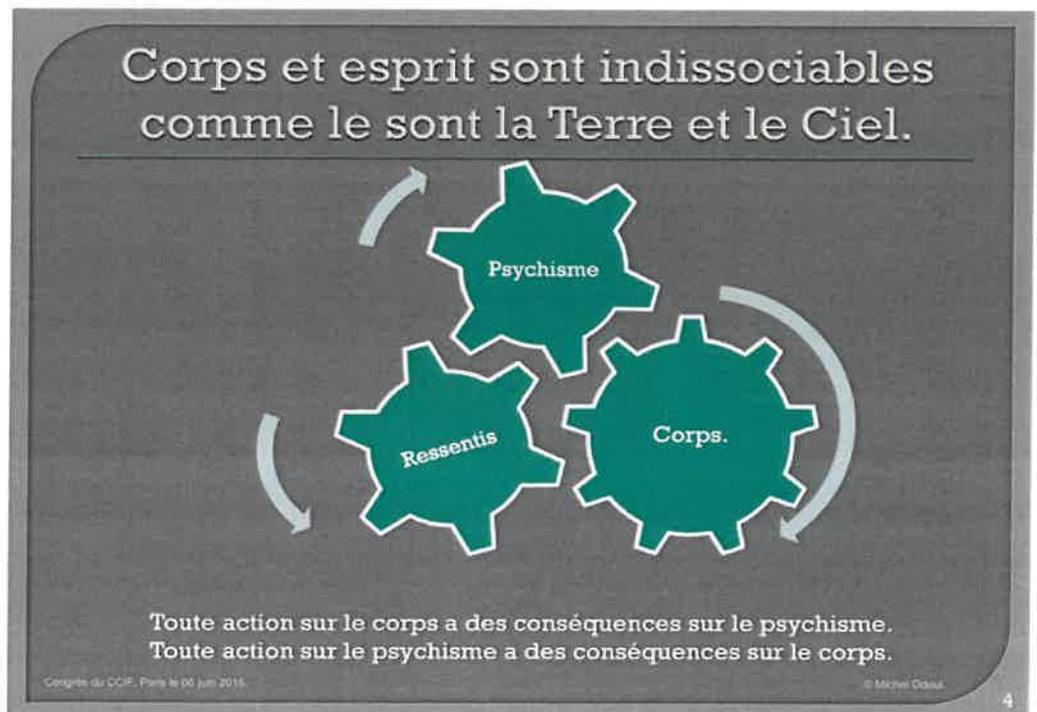
Chacun de ces flux circule dans un système qui lui est propre, le sang dans le système sanguin et l'énergie dans le système des méridiens.

A l'identique du Yin et du Yang qui sont intimement liés et intriqués, les deux systèmes de flux le sont également.

De ce fait, dans l'être humain, le dense (corps) et le subtil (esprit), sont également liés et inter-agissants à travers l'énergie qui circule dans les méridiens. Toute action sur le corps a donc des conséquences sur le psychisme et réciproquement, toute tension psychique a des répercussions sur le physique.

On peut illustrer cela par exemple avec notre estomac. Cet organe sert à digérer les aliments, c'est-à-dire à transformer la matière en la dissolvant pour s'en nourrir. Selon la M.T.C., il existe un pan de notre psychisme qui

joue le même rôle que l'organe (c'est-à-dire qui nous sert à « gérer » la matière, c'est-à-dire à réfléchir, à penser, à résoudre les questions du monde matériel) et qui dépend de la même énergie. C'est pourquoi, si je fais un bon repas, je réfléchis mal, j'ai du mal à me concentrer dans l'après-midi, car toute l'énergie va à l'organe, aux dépens du pan psychique. A l'inverse, si je réfléchis beaucoup trop, que je suis trop préoccupé par des questions matérielles, je vais finir par me déclencher des aigreurs d'estomac, voire un ulcère (messieurs les business-men?), car toute l'énergie va vers le psychisme aux dépens de l'organe.



La sérénité est ce surcroît d'être que l'on acquiert dans une connivence profonde avec le monde.

P. Talec.

Cœur, corps et esprit en M.T.C.

suite...

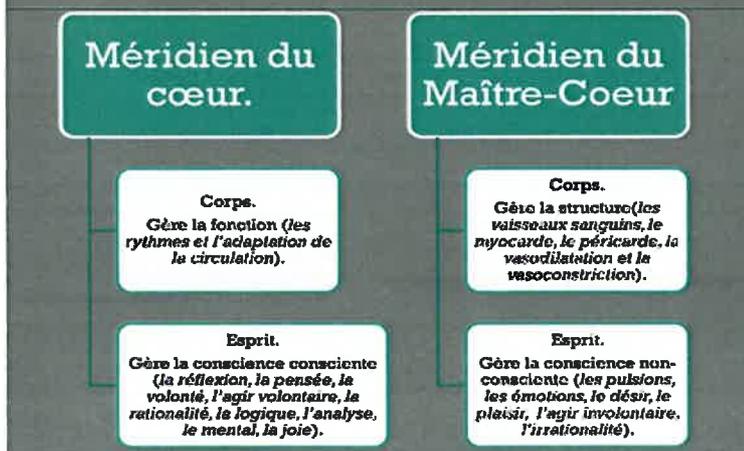
Venons en au cœur maintenant. En M.T.C., l'ensemble du système vasculaire dépend de 2 méridiens particuliers, le Cœur et le Maître-Cœur. Cette gestion « double » est très riche de sens et permet de comprendre ce qui se joue.

Chacun de ces méridiens gère un niveau différent du système vasculaire et du psychisme (voir ci-dessous). Connaître ces éléments, c'est pouvoir anticiper ce qui les perturbe, les déséquilibre. Pouvoir les expliquer de façon simple et synthétique au patient, c'est lui permettre de mieux saisir ce qui se joue « derrière » la pathologie cardiaque. Il en devient plus facile de comprendre et d'accepter les conseils comportementaux que l'on peut être amené à lui prodiguer.

En M.T.C. le système vasculaire est géré par 2 méridiens particuliers.

© Michel Gélard

Chacun d'eux joue un rôle précis.



On peut illustrer le contenu psychique de chacun.

Méridien du cœur.	Méridien du Maître-Cœur
<p>La sensibilité, la joie simple, la finesse, la fierté, la noblesse, le besoin d'être aimé.</p>	<p>L'amour inconditionnel, la fidélité, la peur de l'abandon, la sexualité, le jeu, le besoin d'être rassuré.</p>

La différenciation entre « cœur » et « maître-cœur » apporte un éclairage précis sur ce qui se joue derrière les pathologies qui frappent le système vasculaire. Les accidents de « structure » sont le fait de personnes qui fonctionnent à la pression! Elles réfrènt les pulsions de vie en mettant en place « de la nécessité à faire ». Elles se créent de l'urgence ou du « devoir/temps » car une échéance inéluctable (la mort) les inquiète inconsciemment. Auront-elles le temps de faire tout ce qu'elles ont à faire ou qui dépend d'elles? La nécessité vitale est de faire ou d'agir car la vie est mouvement et même parfois agitation ou suractivité. Alors même les moments de détente ou de loisirs sont « trop » vites, forts, intenses.

Les schémas en page suivante nous montrent comment cela interagit avec le corps ou le psychisme. L'intérêt de cette compréhension réside dans le fait qu'elle laisse émerger, de facto, les réponses. Que faire et comment faire pour revenir à une vie « normale » après un accident cardiaque ou vasculaire?

L'accident cardiaque est un véritable choc pour la personne qui le vit ET pour son entourage. Le risque est que cela instaure chez l'individu et chez ses proches des réflexes de dramatisation de toute forme d'activité physique ou mentale. Or il est essentiel de prendre du recul par rapport à ce type de risques.

Le Dr Ducardonnet donnait l'exemple de l'activité sexuelle. Quel phantasme que mourir en pleine « action »! Or il y a très peu de chances que cela n'arrive.

Cœur, corps et esprit en M.T.C.

suite... et fin.

Le milieu des cardiologues a d'ailleurs une image très parlante pour aider les patients à relativiser le risque lié à « l'effort » sexuel: faire l'amour avec son conjoint équivaut à monter 2 étages, faire l'amour avec sa maîtresse ou son amant, de surcroît plus jeune, équivaut à 3 étages, voire 3 étages 1/2 s'il y a risque!!!

Quelques principes importants doivent cependant être énoncés. Je vous les présente ici tels que je l'ai fait lors du congrès.

Le principe central est « de calmer la pression », qu'elle soit physique ou psychique. Le premier outil particulièrement efficace pour cela est la respiration. Dès les premiers signes de stress ou de tension physique, la personne doit s'arrêter 2 minutes et faire 4 à 5 respirations profondes et tranquilles, en gonflant le ventre lors de l'inspir et en le rentrant

lors de l'expir. Très vite la pression et le rythme cardiaque vont baisser. Pour le reste, la connaissance des cycles journaliers (chronobiologie) va permettre d'éviter certaines erreurs comportementales.

1/ Il est essentiel d'éviter les exercices et la gym de type « cardio », le matin (entre 5 h. et 10 h.) au réveil. Le réveil est un stress physique réel qui donne lieu à un pic de délivrance de cortisol dans le corps. C'est un moment où la pression artérielle est forte et où les conséquences d'un accident cardio sont plus importantes qu'à n'importe quel autre moment de la journée. La fin d'après-midi est beaucoup plus judicieuse pour faire de l'activité physique et sportive.

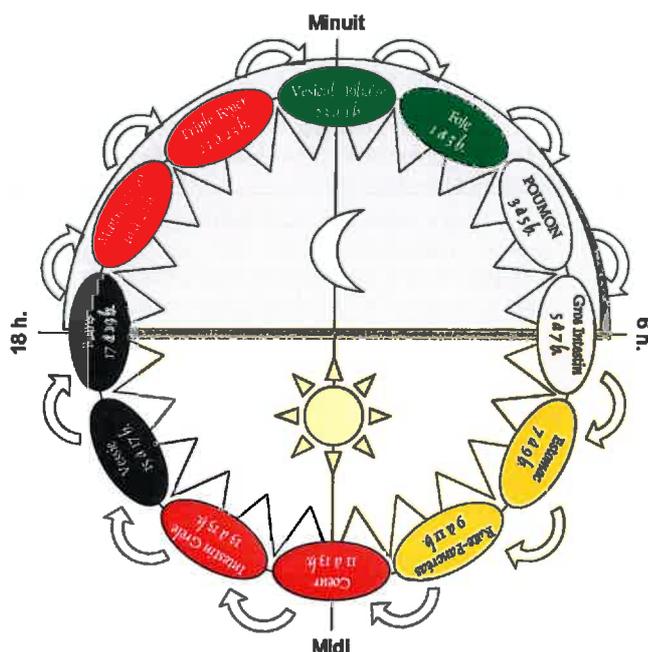
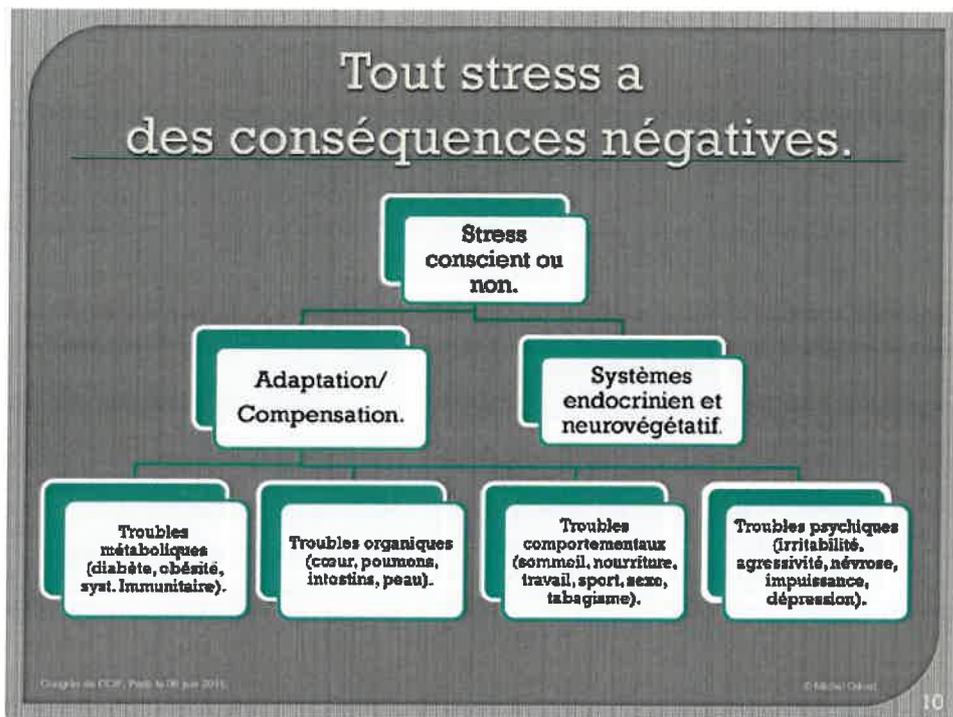
2/ Il est important d'éviter tous les stress physiques et psychiques le midi.

3/ Le premier facteur de récupération physique et psychique est le sommeil. Il est essentiel de respecter les heures les plus favorables à l'endormissement, à savoir vers 23 h. C'est l'heure où la température du corps baisse et est la plus favorable à la tranquillité interne. C'est également l'heure de marée énergétique du Triple Foyer, c'est-à-dire de l'énergie qui nous permet de faire la part des choses (donc de baisser la pression psychique).

4/ Dédramatiser la notion d'effort physique en apprenant à moduler celui-ci et en se détachant du phantasme de la performance et ce notamment en termes de sexualité.

5/ L'ensemble des pratiques telles que le Taï Chi Chuan ou le Qi Gong et des techniques corporelles comme le Shiatsu, la Réflexologie et l'ostéopathie représentent une véritable assistance pour tout cardiaque. Leur caractère global et non antagoniste aux manifestations corporelles en fait des soupapes fabuleuses pour tous ceux qui ont du mal à éviter les montées de pression!

Un vaste programme.



Michel Odoul.



Cette rubrique est celle de la Diététique Energétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose son éclairage sur la banane, un alicament naturel pour un été radieux. Voyons plutôt.



La banane, Xiang Jiao, 香蕉 .

par Jean Pélissier.

Fruit de l'été par excellence, la banane se dit Xiang Jiao, 香蕉 en chinois. Elle provient donc du bananier, qui n'est pas du tout un arbre, mais en quelque sorte une herbe géante qui peut atteindre de 7 à 15 m de haut. Son « tronc » est une superposition de feuilles enroulées en comets, la véritable « tige » étant souterraine. C'est un rhizome traçant qui produit de nouvelles pousses. Les bananiers cultivés appartiennent aux espèces « musa acumanita » et « musa balbisiana ».

Xiang Jiao est originaire de Chine du Sud et d'Asie tropicale. On en trouve également quelques espèces sauvages, non comestibles, leurs fruits contenant de grosses graines et très peu de chair. C'est un des premiers fruits à avoir été « domestiqué ». Comme il supporte peu les longs voyages, il a fallu attendre le début du 20e siècle et l'apparition des transports rapides, pour qu'il apparaisse sur nos étals.

Parmi les centaines de variétés, on peut citer deux grandes catégories de bananes : les bananes à chair sucrée consommée comme un fruit. C'est celle que l'on va étudier ici. Les bananes riches en amidon que l'on appelle « bananes à cuire » ou « bananes plantains », sont, elles utilisées comme légume.

Pour mémoire, le bananier ne donne naissance qu'à un seul « régime » par an, mais celui-ci peut regrouper jusqu'à 300 fruits. Son nom serait d'origine arabe qui signifie « doigt » !



C'est un peu grâce à Joséphine Backer, avec sa « jupe-banane », que ce fruit aux vertus extraordinaires a été remis au goût du jour. À ce propos, le profil de la banane est très évocateur. Au 18e siècle, le père Labat affirme c'est la banane et non la pomme qui fut le fruit défendu du paradis !

Dans un autre registre, Paul Vialard a dit : « Il y a trop d'embûches, trop de gens sur votre chemin qui ont intérêt sous vos pas à glisser une peau de banane » !

Que dit la médecine chinoise ?

Xiang Jiao, la banane est de saveur Douce et de nature Froide. Rappelons-nous que le Doux tonifie, nourrit, fortifie le corps. Cette saveur peut aussi humidifier, relâcher les tensions musculaires et calmer le stress. à condition bien sûr de ne pas en abuser car cela serait néfaste pour l'organisme, (je vous renvoie à mon cours complet sur la diététique).

Sa nature Froide, comme son nom l'indique rafraîchit le corps. C'est un fruit qui est idéal quand le temps est chaud et sec. Les méridiens-organes cibles sont ceux :

- ✓ de la Rate,
- ✓ de l'Estomac,
- ✓ du Poumon et
- ✓ du Gros intestin.

Ses principales actions sont :

- ✓ d'enlever la « chaleur » et d'humidifier les intestins,
- ✓ d'humidifier le Poumon,
- ✓ d'arrêter la toux,
- ✓ de nourrir l'Estomac,
- ✓ de générer les liquides organiques.

1/ Ainsi la banane permet de régénérer les liquides organiques indispensables au bon fonctionnement du corps.

Prenons deux exemples d'utilisation en MTC :

après un épisode grippal ou autre cause d'accès de fièvre, l'augmentation de la température du corps peut se transformer en « perversité

Feu » qui assèche les compartiments liquidiens entraînant de la soif, une sécheresse des lèvres et de la gorge, autant de signaux d'alarme qu'émet l'organisme.

Dans un autre cas, en plein été, la canicule peut pénétrer à l'intérieur de l'organisme. Si elle y reste trop longtemps, cela va déclencher les mêmes symptômes. C'est ce qu'on appelle le « coup de chaleur ».

Dans ce type de situation, il conviendra alors de consommer 2 à 3 bananes nature par jour, jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

2/ La banane permet d'humidifier les poumons. C'est donc le fruit à prendre régulièrement dans les climats chauds et secs.

Nous savons d'autre part que la fumée de cigarette dessèche très fortement les liquides organiques de l'organisme, entraînant ainsi un vieillissement précoce. La banane peut momentanément être un très bon antidote contre ce type de symptômes.

3/ Poumons et Gros intestin sont étroitement reliés en MTC, un assèchement de l'un peut déclencher un assèchement de l'autre. L'inverse est tout aussi vrai. La banane est un très bon laxatif naturel, mais aussi un anti-inflammatoire des voies abdominales basses.

4/ De plus, par son action « humectante » sur le Poumon, c'est aussi un très bon antitussif en cas de toux sèche, que cette toux soit due à un climat sec, ou à ce que l'on appelle une faiblesse du Yin des Reins souvent liée au stress. Dans ce cas, on peut cuire à l'étuvée deux bananes avec un peu de sucre en poudre, une fois par jour pendant neuf jours.

5/ En MTC, la chaleur au niveau du Gros intestin peut être à l'origine de l'apparition de fissures anales, ou d'hémorroïdes sanguinolentes. Là aussi la banane est excellente pour lutter contre ces symptômes. Cuire alors à l'étuvée deux bananes avec la peau. Ensuite, on en consommera la chair.

Quelques indications:

*La banane est très bonne pour « la gueule de bois ». Après un lendemain de fête trop arrosée, faites bouillir de la banane avec du miel. La banane calme l'estomac et le miel booste le taux de sucre dans le sang et vous fait reprendre vos esprits.

*Vous venez de vous faire piquer : frottez la zone avec l'intérieur d'une pelure de banane pour atténuer gonflement et démangeaison.

* Un remède de « buena fama » : appliquer le côté jaune d'une peau de banane sur une verrue. Faites là tenir avec une compresse et garder quelques heures. Répéter deux ou trois fois s'il le faut. Les résultats sont souvent spectaculaires.

Que disent les recherches modernes ?

*Ces recherches ont montré que la banane avait une très forte capacité antioxydante. On lui reconnaît à ce titre de nombreuses vertus préventives au niveau de certains cancers et maladies cardio-vasculaires. Consommer très régulièrement des bananes diminue d'environ 40% le risque de crise cardiaque. C'est aussi un excellent fruit pour les hypertendus.

*Très riche en glucides, en vitamine B, en potassium et magnésium, la banane se digère très facilement. C'est un des premiers fruits à recommander lors de la diversification alimentaire des jeunes enfants.

*Grâce au tryptophane, protéine que le corps convertit en sérotonine, on peut dire que c'est un fruit antidépresseur. De même, la vitamine B qu'elle contient peut détendre le système nerveux.

*Très riche en fer, elle augmente la production d'hémoglobine dans le sang.

*Très riche en fibre, elle permet d'améliorer le péristaltisme intestinal.

*C'est un anti-acide naturel qui peut soulager les brûlures intestinales et stomacales.

*Riche en vitamine B6 qui se combine au potassium et au magnésium, la banane vous aide à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

*Il faut savoir que deux bananes fournissent assez d'énergie pour effectuer un effort de 90' en séance d'entraînement !

*Mais aussi pour les adolescents en période d'apprentissage. Le potassium renforce les pouvoirs du cerveau.

Mode d'utilisation.

La banane peut être consommée crue, cuite à la poêle ou au four, à la vapeur, bouillie...

On doit donc la consommer prioritairement en été du fait de sa nature Froide. Mais aussi en automne. Rappelons-nous que cette saison appartient au Poumon en MTC et que l'élément qui lui correspond est le métal. C'est en cette saison que le Poumon peut très vite s'assécher générant ainsi des toux sèches plus ou moins chroniques.

Prenez l'habitude de les consommer issues de l'agriculture biologique. Au moment de l'achat, il faut qu'elles soient fermes, uniformément jaunes. Il ne faut surtout pas les conserver au réfrigérateur.

Quand elles sont pelées, consommez-les très rapidement pour éviter qu'elles noircissent. Dans un dessert, vous pouvez y ajouter du jus de citron pour empêcher ce « mûrissement » naturel.

Contre-Indications.

Elles sont importantes et il convient de bien les connaître.

Vous devez ainsi en consommer avec grande modération en cas de faiblesse de l'énergie de la Rate qui je vous le rappelle est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. Les symptômes principaux sont alors des selles molles chroniques, des diarrhées, des colites chroniques.

En excès, elle peut aggraver des crises d'arthrites préexistantes par une augmentation de « l'humidité interne ».

Ne pas consommer en cas de toux grasses avec expectoration. L'indication n'est que pour les toux sèches.

De même en cas de néphrite aiguë ou chronique.

Conclusion.

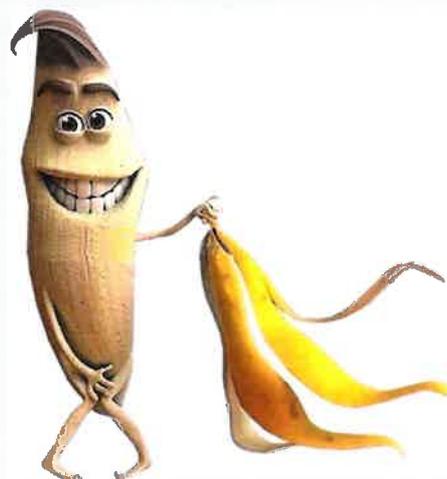
Certes, ce fruit va à l'encontre de la règle : « fruit de saison et de ré-

gion ». Mais au vu de toutes ses vertus bénéfiques, nous pouvons totalement le faire entrer dans nos alicaments à condition, bien évidemment de tenir compte des contre-indications. Mais aussi en l'adaptant à notre climat intérieur aussi bien qu'extérieur.

Il est évident qu'il faut éviter d'en consommer de manière excessive en plein hiver, sauf signe de chaleur interne liée par exemple à une maison surchauffée. Tout est une question de logique et de ressenti. Soyons donc à « l'écoute de notre âme », en nous en donnant les moyens.

N'oublions pas la règle de la mastication : la banane ne peut avoir toutes les vertus précitées que si elle est mâchée encore et encore, jusqu'à être réduite en bouillie dans la bouche.

Selon la théorie des signatures, la banane a une forme de sourire. Or, nous savons qu'elle contient de la sérotonine qui stimule la bonne humeur !



Enfin, en Chine, rêver de banane est un présage d'amour passionné. Rêver de « régime de bananes » est signe de profit et prospérité ! Cela risque de vous arriver après la lecture de ce texte...

Un peu d'humour ? « Un homme glisse sur une peau de banane devant dix personnes. S'il rit c'est de l'humour. Dix personnes glissent sur dix peaux de bananes devant un homme. S'il rit, c'est de l'imprudence ».

Bel été.

Jean Pélissier.

N.d.l.r. : vous pouvez retrouver Jean Pélissier et les nombreuses rubriques qu'il propose dans ses « cahiers de Sinobiologie », dont ce texte est issu, en allant sur son site, à l'adresse ci-contre.

www.jeanpelissier.com



Avec l'été émergent les questions d'hydratation, de maintien du niveau d'eau dans le corps. Cette eau n'est qu'un simple liquide qui « mouille » ou humidifie. Depuis nos origines ancestrales elle est un vecteur puissant de vie. Nous sommes là bien au-delà de cette eau minérale que nous consommons régulièrement. Nous sommes au niveau de l'eau « liquide organique ». Découvrez, ou redécouvrez, grâce à l'article de David Sayag, sa richesse et les façons simples et efficaces de reconstituer ce liquide organique.

Lisez plutôt.

Le sérum du Dr Quinton: le plasma marin.

"L'Homme, dans son milieu intérieur, transporte une petite parcelle d'océan". Voilà la conclusion du Dr Quinton, biologiste et chercheur au début du 20ème siècle dans son ouvrage "Eau de mer, milieu organique". Le docteur Quinton (1867-1925), en étudiant la composition du sang, mit en évidence que ce dernier avait les mêmes propriétés que l'eau de mer. Fort de ce constat et, persuadé que l'eau de mer pouvait "remplacer" le sang, il fit une expérience terrible: il saigna presque à blanc un chien. Vous pouvez imaginer l'état de la pauvre bête vidée, ne contenant presque plus de sang: affaiblie et aux portes de la mort. Puis le docteur Quinton fit une transfusion d'eau de mer stérilisée à l'animal. L'expérimentation décrit l'état du chien jour après jour. Non seulement en quelques jours la bête fut remise mais en plus elle retrouva une vitalité supérieure à son état initial. Cette expérience in vivo fut le départ de recherches plus approfondies...

Voyons ensemble plus avant le principe théorique et l'histoire pratique du sérum de Quinton. L'Homme est un animal issu, dans son évolution, du milieu aqueux. Il a poursuivi son évolution aérienne en gardant au fond de lui l'élément fondamental de ses origines: l'eau. Cette eau issue de la mer contient de nom-

breux minéraux indispensables à notre équilibre biologique cellulaire. L'apport de ces éléments favorise donc les échanges et l'équilibre intérieur. Les minéraux ne sont pas ou sont très difficilement assimilables directement par notre organisme (Dr Pierre Moreau, Université de Montpellier). Ils doivent au préalable être traités par un autre organisme vivant (végétaux). Ainsi, l'eau minérale issue des profondeurs de la terre n'apporte quasiment pas de minéraux assimilables. Par contre les minéraux marins sont issus du phytoplancton et zooplancton. En plus d'être assimilables, les produits marins sont ionisés donc intégrés dans la cellule avec une étonnante facilité.

Ainsi, l'eau minérale issue des profondeurs de la terre n'apporte quasiment pas de minéraux assimilables. Par contre les minéraux marins sont issus du phytoplancton et zooplancton. En plus d'être assimilables, les produits marins sont ionisés donc intégrés dans la cellule avec une étonnante facilité.

Au début du vingtième siècle, des "dispensaires marins" ont été créés. De l'eau issue des profondeurs marines était injectée après traitement (filtrée à

froid et diluée pour se rapprocher des concentrations sanguines) directement dans le sang en intraveineuse. Ce procédé a apporté des solutions thérapeutiques pour des pathologies très lourdes comme le choléra, la tuberculose, des troubles de malnutrition, les gastro-entérites,...



Le sérum de Quinton est entré au Vidal (bible de référence médicale) en 1937. La cure d'eau de mer fut utilisée dans certains hôpitaux parisiens au début du siècle dernier (St Louis, Tenon, La Pitié,...). Toutefois, les dispensaires furent fermés les uns après les autres après la première guerre mondiale. On en ignore encore la raison. De plus, le sérum, utilisé pour le soutien immunitaire, déjà tombé en désuétude, fut totalement abandonné au profit des antibiotiques après la deuxième guerre mondiale. Le plasma marin a perdu son autorisation de mise sur le marché en tant que médicament en 1982. L'histoire raconte que l'usine de production avait oublié de faire sa demande de renouvellement.

Aujourd'hui, on trouve aisément le sérum de Quinton en boutique bio. Ce sont des ampoules buvables mais les injections sont interdites... en France. L'utilisation en intra veineuse est

autorisée dans d'autres pays extérieurs à l'Europe. Certains médecins français utilisent le sérum de Quinton en injection sous-cutanée. Des résultats spectaculaires ont été démontrés sur des tendinites, des hernies discales et des arthroses.

Les praticiens en énergétique auront aisément fait le lien avec le principe énergétique concerné: l'Eau. L'énergie de l'Eau nous parle de nos archétypes profonds, de cette énergie fondamentale issue des ancêtres. Le sérum de Quinton est en lien avec la source la plus ancienne dans l'histoire de notre évolution. Il nous parle de notre histoire première que nous recontactons lorsque que nous baignons pendant neuf mois dans le ventre de notre "Mère/Mer". Le Dr Quinton a même démontré que les injections sur les femmes enceintes avaient une efficacité remarquable sur le développement de l'enfant qui échappait aux fragilités de ses frères et sœurs. Cette eau de mer nous apporte les minéraux qui participent à la construction de ce qui est le plus dense en nous : les "os/eaux" qui forment notre charpente.

Vous l'aurez compris, toute personne qui présente une fragilité de l'énergie des méridiens Reins et Vessie sera un excellent candidat à la cure de plasma marin. Il en existe deux formes:

le plasma **hypertonique**: le plus concentré et souvent le plus conseillé. En cure à raison d'une ampoule matin et soir à garder sous la langue une minute avant de l'ingérer. En cas de fatigue chronique, de fragilité immunitaire, d'acidose, déminéralisation, empoi-

sonnement aux métaux lourds,... une cure peut toujours être conseillée. Certains praticiens conseillent le plasma en compresse pour des applications cutanées.

- Le plasma **isotonique**: plus dilué, cette version va agir de manière plus subtile mais également plus en profondeur dans la cellule. Son action moins visible va agir dans le temps et sera conseillée pour les pathologies chroniques physiques et psychiques, les pathologies à évolution (cancer, SEP,...), les troubles endocriniens, neurologiques, cutanés, etc.

Attention toutefois en cas de pathologie rénale ou d'hypertension artérielle. "Donner à boire à quelqu'un de déshydraté à l'extrême peut le tuer". Les personnes présentant des troubles importants liés aux reins ou dans un état de fragilité avancé de l'énergie des reins ou de la vessie devront éviter la cure hypertonique. La cure hypertonique est également déconseillée chez les femmes enceintes ou chez les personnes très âgées. Il est préférable de proposer la formule isotonique. Dans le même esprit, pour les "bien portants", des cures prolongées ne sont pas souhaitables non plus. Il est préférable d'alterner cure hypertonique et isotonique.

Même si les injections en intraveineuse ne sont plus autorisées en France, les solutions buvables restent une excellente alternative pour compléter la prise en charge des pathologies fonctionnelles que nous accompagnons par le biais des médecines douces. Le sérum de Quinton est à la fois un outil biologique

Les personnes avec des troubles importants liés aux reins ou dans un état de fragilité avancé de l'énergie des reins ou de la vessie devront éviter la cure hypertonique. La cure hypertonique est également déconseillée chez les femmes enceintes ou chez les personnes très âgées.

(minéraux) et énergétique (puisé dans des vortex à 40 mètres de profondeur). Il permet à la personne de se reconnecter à la "source profonde" de ce qu'il est fondamentalement. En s'appuyant sur l'énergie de ses origines, ses racines, l'individu peut s'ériger pleinement, croître, conquérir son autonomie et bénéficier d'une pleine santé... joli programme non ?

Bonne cure !!

David SAYAG.

Pour aller plus loin:

à lire: Quinton, le sérum de la vie, J-C. Rodet, M. Layet, Le Courrier du Livre, 2008.

à voir: Le plasma de Quinton par le Dr François Epineuze de Jean-Yves Bilien

à surfer:
<http://oceanplasma.org/>

à tester: je n'ai pas eu le loisir de faire le tour de tous les laboratoires mais j'ai eu de bonnes expériences avec les cures du laboratoire Biotechnie.

Ylang Ylang, la fleur du coeur...

Suivant les fondamentaux de la MTC, la fleur est la partie de la plante qui est spécifiquement en lien avec le principe du « feu ». La floraison exprime l'épanouissement de la plante. C'est sa « phase d'été » permettant sa fructification et, par conséquent, la survie de son espèce. Les plantes développent ainsi des stratégies de séduction en donnant toutes les formes à leurs fleurs... tantôt parées de couleurs, tantôt d'odeurs, voire, les deux...

Les fleurs séduisent et inspirent. Elles s'adressent au cœur, évoquent des émotions, parlent d'amour et de reconnaissance. Le langage des fleurs est extrêmement éloquent et riche. C'est pour cela que l'on offre des fleurs pour exprimer son cœur.

Distiller des fleurs pour capter un concentré de leur esprit appartient à l'histoire du parfum. En fait, il existe de très rares fleurs qui puissent supporter le processus de la distillation à la vapeur d'eau sans être brûlées. Les pétales sont trop fins et le parfum trop délicat ou furtif pour survivre à l'épreuve du feu. Les Lamiacées semblent faire exception, mais dans leurs cas, ce ne sont pas uniquement les multiples petites fleurs qui sont distillées, mais plutôt la plante dans son expression fleurie, car ce sont les sommités fleuries qui nous donnent les huiles essentielles des lavandes, des origans, des romarins etc.

En fait, pour saisir le parfum évocatoire, envoûtant et furtif, présent dans les pétales de fleurs, les parfumeurs font appel à d'autres procédés d'extraction que la distillation, no-

tamment en utilisant des solvants pour obtenir un « absolu ». La capitale française de la parfumerie, Grasse, est devenu célèbre pour le travail artisanal de l'enfleurage que les femmes y effectuaient pour extraire le parfum des fleurs du jasmin, de la violette, du mimosa, du lilas, etc.

Cependant, en aromathérapie, nous avons quelques huiles essentielles obtenues de la distillation des fleurs aromatiques uniquement. Parmi les rares fleurs charnues qui peuvent être distillées, on trouve la fleur des fleurs, autrement dit, l'Ylang-Ylang.



Le *Cananga odorata* est un joli arbre tropical aux grandes feuilles ovales brillantes, appartenant à la famille des Annonacées. Il fleurit presque toute l'année dans son habitat d'origine, c'est-à-dire, aux Philippines, à Madagascar et à l'île de la Réunion. Ses bourgeons sont de longues torpilles vert clair qui s'épanouissent dans une ouverture totale : la fleur mature a de longs pétales jaunes qui se laissent traverser par la brise pour parfumer intensément l'air alentour. Une fois ouverte, la fleur ne pas de

« tenue », elle pend de l'arbre et ressemble quelque peu à une peau de banane.

La « signature » de l'huile essentielle d'Ylang-Ylang nous invite directement à entrer dans l'univers de la séduction féminine sous sa forme la plus « vénusienne ». Elle évoque la danse de Joséphine Baker en ceinture de bananes et bien évidemment la très provocante Marilyn Monroe répondant qu'au lit, elle ne portait que Chanel N°5... Avec sa fameuse réplique quant à sa tenue de nuit, Marilyn Monroe est devenue la plus mythique des ambassadrices du parfum tout aussi mythique.

C'est bien évidemment l'huile essentielle de la fleur des fleurs qui lui donne sa note de cœur !



L'huile essentielle *Cananga odorata* est disponible sous plusieurs formes. Les deux que nous retenons pour leurs qualités thérapeutiques et intégrales sont HECT *Cananga odorata* Extra et HECT *Cananga odorata* Totum. Les termes « Extra » et « Totum » se réfèrent au processus de distillation même. Les deux produits sont obtenus par la distillation des fleurs d'Ylang ylang.

Le processus de distillation pour obtenir HE Ylang ylang Extra est très délicat et même suffisamment risqué pour que très peu de producteurs choisissent de distiller les fleurs fragiles de l'Ylang Ylang de cette manière. Pour ce faire, un petit volume d'eau est envoyé sous basse pression pour entraîner uniquement les molécules aromatiques les plus volatiles. La distillation est soigneusement surveillée afin de limiter le risque de brûler les fleurs.

Le processus de distillation pour obtenir HE Ylang ylang Totum est moins délicat, parce que l'on utilise une plus grande quantité d'eau pour faire une distillation intégrale des fleurs. Lors de la distillation intégrale, plusieurs fractions aromatiques de densités différentes sont extraites. Selon leur densité, ces fractions sont indiquées par

Ylang ylang I, Ylang ylang II et Ylang ylang III. L'huile essentielle d'Ylang ylang Totum contient l'ensemble des trois fractions obtenues lors de la distillation. Le parfum de la forme « extra » est très fin et plus subtil que celui du « totum », mais les deux sont connus pour les mêmes vertus majeures. Toutes deux sont antispasmodiques, toniques et fortement relaxantes. Cette double fonction décontractante et tonifiante leur vaut la réputation d'aphrodisiaques remarquables, car la détente joue un rôle indispensable dans la sexualité. Le plus grand ennemi d'une sexualité épanouie est bien le stress.

Ses vertus aphrodisiaques font qu'on l'utilise souvent en massage avec d'autres huiles essentielles et des huiles végétales afin de pouvoir bénéficier de toute sa puissance intime dans le contexte d'un massage amoureux. Une huile de massage aromatique pour tout le corps ne contiendra jamais plus de 2% d'huiles essentielles. Vous pouvez par exemple mélanger 30 gouttes HECT *Cananga odorata* totum ou extra à deux cuillères à soupe HV *Macadamia* pour une huile de massage très agréable.

C'est aussi la réponse aromathérapeutique pour réguler le rythme du cœur. En cas de

troubles du rythme cardiaque, de tachycardie, de palpitations et d'hypertension artérielle, appliquez deux gouttes HECT *Cananga odorata* totum ou extra sur le thorax, au besoin.

En cas de stress ou d'angoisses, vous pouvez appliquer deux gouttes HE *Cananga odorata* extra ou totum sur des zones nerveuses spécifiques, comme le plexus solaire, le plexus cardiaque ou encore sur le plexus entre le nombril et le pubis, sans la diluer dans une huile végétale porteuse.

Par voie sublinguale, une goutte HECT *Cananga odorata* sur un support adéquat (comprimé neutre ou un quart de sucre) permet d'apaiser des peurs profondes, voire des phobies.

Vous pouvez aussi tout simplement vous délasser dans sa fragrance inimitable en mélangeant 10 gouttes HECT *Cananga odorata* à un verre de lait que vous verserez dans l'eau de votre bain.

B o n é t é
« chaleureux »
à tous !

Elske Miles.



~ RETOUR D'EXPERIENCE ~

~ TEMOIGNAGE ~

Bienvenue bébé!

Depuis vendredi soir, je suis grand-mère d'un petit garçon. Je voulais juste vous faire part de ma participation indirecte à l'accouchement de ma fille.

On lui prédisait (l'hôpital) une césarienne avec dépassement du terme en raison d'un col trop long et dur. On lui précisait de plus que, même en provoquant les contrac-

tions, il n'était pas certain que cela marche (d'où la proposition de césarienne).

Etant donnée la situation, j'ai demandé à ma fille, pourtant très « cartésienne », de me « prêter ses pieds et sa tête ». Et tous les jours, durant trois jours, j'ai travaillé sur elle, en réflexologie chinoise ciblée et en Faciale, pour provoquer l'accouchement. J'ai aussi ajouté les points abortifs, ici très utiles, et une

signature d'acceptation sur le point 60V, pour qu'elle accouche naturellement et qu'elle « libère » son bébé pour qu'il naisse à la vie maintenant.

Le bébé s'est manifesté et le 3ème jour il est venu au monde tout à fait naturellement! Dois-je vous dire combien je suis heureuse? Voilà je voulais vous faire partager cela.

Evelyne.

Rencontre avec la mer.

Florence Arthaud.

Ed. Editions Vents de sable.

Prix: 29,00 €.

Que vient donc faire un tel livre dans nos conseils de lecture? Nous pourrions dire que la période des vacances approche et avec elle l'horizon du repos bien mérité. Mais c'est bien plus que cela qui transpire de ce très bel ouvrage composé de photographies magnifiques accompagnées de citations inspirées et inspirantes. Au-delà du plaisir associé à la navigation, j'ai été saisi par la similitude des qualités qu'exigent l'action de naviguer et l'activité d'un praticien des disciplines enseignées à l'ifs.

Dans les deux domaines, il faut accepter de se former patiemment; accepter de ne pas tout maîtriser, accepter d'être rigoureux, accepter d'affronter les tempêtes de la vie, d'adapter nos actes en fonction des circonstances, affronter les moments où le téléphone reste muet et profiter des "vagues de consultations".

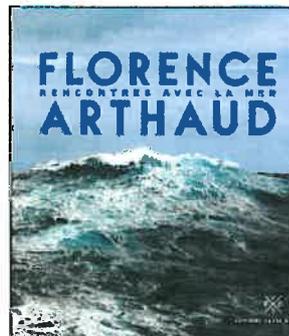
Ces deux "disciplines" (quel nom précis et chargé de sens!), ont un point commun nécessaire à la réussite de leurs projets: le goût de l'aventure et l'acceptation qu'elles sont sans concession ni repos. Nous devons profiter des accalmies, non pas pour nous distraire mais pour capitaliser pour les moins bons jours, de façon à continuer le périple.

L'analogie avec la notion du "chemin de vie" consubstantielle à l'enseignement dispensé à l'institut, est évidente avec Florence Arthaud. Voilà une femme qui a traversé tous les océans, affronté les plus grandes tempêtes, gagné les courses les plus exigeantes, failli perdre la vie alors qu'elle était tombée de son bateau et miraculeusement sauvée. Et qui meurt bêtement dans un accident d'hélicoptère (les airs), lors du tournage d'un jeu télé sans intérêt, bien loin des éléments qui étaient les siens (la mer, la solitude responsable).

Cette tragique histoire nous conduit sans doute à nous interroger sur ce qui est vraiment important pour nous sur notre chemin. A sans doute intégrer que la verticalité, si propre à l'humain est une posture qui se conquiert et s'entretient, sans relâche. Je ne résiste pas à vous livrer une citation que vous retrouverez dans ce recueil au fil des pages: "Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, je vous propose d'essayer la routine... elle est mortelle" Paulo Coelho.

Bon été à tous.

Bertrand Caillet.

**En bonne santé**

grâce à la micronutrition.

Laetitia Agullo et Didier Chos.

Ed. Editions Albin Michel.

Prix: 19,00 €.

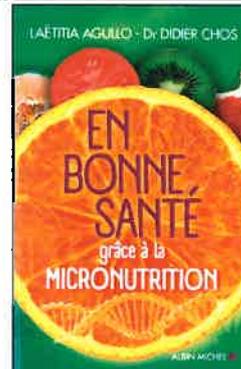
Avec l'été qui arrive, la vague des régimes et des propositions mirobolantes d'un corps « parfait » déferlent dans nos médias. Or nous savons les dégâts des recettes « rapides » et leurs cortèges de carences et de compensations néfastes. C'est pour cette raison que j'ai eu envie de reparler de cet ouvrage paru l'an dernier mais toujours d'actualité. De plus, cet ouvrage met en avant dans le principe nutritionnel, une conception que nous connaissons bien en énergétique, à savoir l'action de « l'infiniment petit ». D'où son titre de « micronutrition »! Mais micro ne veut pas dire insignifiant, bien au contraire.

Nous redécouvrons à travers cet ouvrage l'importance des éléments si essentiels que sont les vitamines, les oligoéléments, les acides aminés, les probiotiques, etc. Il nous permet de dépasser les notions de calories, aussi vides de sens que d'apport nutritionnel.

L'intérêt de ce livre réside dans son éclairage, à la fois des besoins métaboliques mais également des réponses qui peuvent être apportées. Agrémenté de 5 questionnaires type qui permettent d'identifier les manques éventuels, de menus types qui peuvent répondre aux besoins, il donne les moyens de gérer sa diététique avec intelligence. Quelques « cas type » comme la fatigue, les troubles du sommeil, etc. viennent illustrer le propos de façon très intéressante.

Le seul conseil supplémentaire qui s'impose: dans l'esprit de ce qui est enseigné à l'Institut, privilégiez les produits « bio », que ce soit en termes de vitamines, d'oligoéléments et autres, car à l'instar de ce qui est expliqué par David avec le plasma de Quinton: l'organisme n'assimile pas la plupart des microéléments non « préparés » pour lui.

Un livre à lire donc, à la fois pour soi pour l'été, mais aussi pour toute l'année et ce afin de mieux conseiller sa patientèle.



Michel Odoul.

- EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

Les 30 avril, 25 mai et 10 juin 2015, Michel a de nouveau participé, sur RMC, à l'émission « Lahaie, l'amour et vous ». C'est une habitude maintenant, puisqu'il est devenu un invité régulier de Brigitte Lahaie, dont les auditeurs apprécient manifestement les éclairages particuliers que les liens corps/esprit permettent de donner.



Le 11 mai 2015, Michel a participé sur Sud Radio, à une émission intitulée « Le Mag » et animée par Marc Leval. Autour du thème « les maladies psychosomatiques », il a débattu avec une médecin psychosomatienne, une psychologue et un psychanalyste, sur la question de l'origine de nombreuses pathologies et du sens qui peut leur être associé.



Le 13 juin 2015 a été diffusée sur le site et les ondes de « Les chroniques de PVL », une émission d'une heure sur le thème des deux premiers tomes de Shiatsu Fondamental. Dans le cadre de sa chronique littéraire, Patrick Langhenhoven, animateur de cette radio rémoise, a interviewé Michel sur les raisons et le contenu de ces deux ouvrages fondamentaux. A entendre et réentendre sur :

lien page facebook : <https://www.facebook.com/pages/Les-Chroniques-de-PVL/321152718049659>

line site : <http://www.chroniques-de-pvl.fr/emission-de-radio/michel-odoul-shiatsu-fondamental-chez-albin-michel>

Glamour: Ce mensuel consacre dans sa rubrique « beauté » de mai 2015, un article sur Sienna Miller. Autour de l'évolution radicale de sa coupe de cheveu, vers la forme hypertendance appelée « wavy bob » (le carré flou), Glamour a demandé à Michel une analyse de cette coupe en ce qu'elle révèle de Sienna Miller.



Rebelle Santé : Ce magazine mensuel publié par Sophie Lacoste, présente dans la rubrique « la sélection de livres » de son numéro d'avril 2015, les 2 tomes déjà parus de Shiatsu Fondamental. Illustrée de plusieurs photos des pages intérieures, la présentation est enthousiaste.



Stylist : Cet hebdomadaire gratuit a consacré son numéro du 02 avril 2015 à nos cheveux. Printemps oblige notre parure occupe les unes des médias. Sous le titre « découvrir sa vraie nature », l'article propose trois analyses des états de nos cheveux. Pour la symbolique, celle-ci fut confiée à Michel.



TV magazine : Ce magazine qui accompagne les éditions week-end de quotidiens comme le Figaro, Ouest France, Centre France, etc. et dont le tirage dépasse les 600.000 ex chaque semaine, a consacré, sous la plume de Sophie Lacoste, une page entière au Shiatsu. L'article, publié dans le numéro du 15 mars 2015 et intitulé « Shiatsu, de l'acupuncture sans aiguilles » présente la technique, le livre Shiatsu Fondamental Tome 1 et les références de l'Institut.



- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Un vaste programme de conférences est prévu pour la rentrée: Sarreguemines le 10 octobre, Paris le 21 novembre, Lyon fin novembre, etc. Toutes les coordonnées précises seront bientôt mise en ligne sur le site et seront annoncées dans la Lettre de septembre.

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



Les conditions d'inscription aux examens de décembre 2015 seront précisées dans la Lettre de septembre et sur le site en page adhérent. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette publication.

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 14 décembre 2015 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2014. 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 14 décembre 2015. 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 2014 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le lundi 14 décembre 2015. 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 2014. 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 2014 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 15 décembre 2015 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2015. 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 15 décembre 2015. 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 2014 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 2014 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 15 décembre 2015. 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 2014. 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 Juin : les 5, 26 (dernière soirée avant l'été).

En septembre : les 19, 26.

En octobre: le 14. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

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 Juin : le 3, 23. (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre : les 18, 25.

En octobre: le 13. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

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, Céline, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurent, Laurie, Marianna, Marjolaine, Sophie, Stéphane 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		18, 19, 20 septembre 2015	395 €
Module 2 Tech. Avancées		4, 5, 6 décembre 2015	395 €
Module de Shiatsu Assis		2, 3 avril 2016	295 €
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		3, 7/10 + 10, 11/11 2014 + 21, 22/01 2015	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		13, 14, 15 janvier 2016	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31 mai, 1, 2 juin 2016	485 €
Module de Do In		10, 11 mars 2016	295 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2016	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		21, 22 janvier + 17, 18 mars 2016	625 €
Anatomie Fondamentale		17, 18, 19 mai 2016	525 €
Psychologie du Praticien		28, 29, 30 sept. + 4, 5, 6 nov. 2015	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		23, 24 juin 2015	325 €
Etude de cas		12 octobre 2015	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		13 octobre 2015	125 €
Perfectionnements 1 / 2		24, 25 novembre 2015	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		26 novembre 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 novembre 2015	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		26, 27 septembre 2015	295 €
Module 2 Pratique Avancée		7, 8 décembre 2015	325 €
Module 3 de Théorie Générale		19, 20, 21 juin 2015	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		14, 15 novembre 2015	325 €
Module de Techniques et Postures.		16 novembre 2015	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		20, 21, 22 mai + 10, 11, 12 juin 2016	1025 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		1, 2, 3 déc. 2015 + 18, 19, 20 janv. 2016	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		Deuxième semestre 2016	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		1° semestre 2017	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		21 novembre 2015	145 €
Perfectionnement RP Douce		7 novembre 2015	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		19 novembre 2015	125 €
Perfectionnement RP Faciale		20 novembre 2015	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		22 novembre 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 novembre 2015	145 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		10, 11 octobre 2015	295 €
Module Aroma Pro		8, 9, 10 janvier 2016	485 €
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €
Module de Phyto-énergétique		20, 21, 22 juin 2016	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		2, 3, 4 octobre 2015	455 €
Module de Physio-pathologies		8, 9, 10 septembre 2015	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2016. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.