

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Profane et sacré...

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°60 - HIVER 2016-
8 € -
le 06 décembre 2016.



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.

Le mérite des fêtes de fin d'année semble résider pour la plupart d'entre nous dans leur dimension festive voire familiale. C'est sans doute la plupart du temps une occasion de se retrouver, dont l'artifice est largement contrebalancé par leurs effets collatéraux comme les moments passés ensemble, le regard émerveillé des enfants devant les cadeaux qu'ils attendaient, les plaisirs partagés d'une table bien garnie, etc.

Mais l'intérêt de ces fêtes se cantonne-t-il à cette dimension profane de consommation? Reste-t-il quelque chose d'un sacré un peu trop vite occulté ou refoulé parce que « peu tendance ». Le sacré apporte au profane une dimension subtile qui anime ce dernier. Bien évidemment les religions intègrent cette dimension mais il ne faut pas oublier que le sacré est un invisible transverse qui est universel et ne supporte pas qu'on le nomme pour se l'ac-caparer.

Le sacré est un champ subtil dans lequel le vivant s'organise et s'exprime. Assis face à un paysage sublime, tout le monde le ressent, sans pouvoir lui donner un nom. Devant un rituel de cérémonie du thé ou l'harmonie d'un jardin de sable, il est éminemment présent et « va de soi ». Le sacré s'y exprime dans le dense et le magnifique.

Le sacré est invisible, indescriptible et pourtant bien présent dans toute manifestation de la vie. C'est la notion même de « kami », dans la pensée japonaise. C'est la notion d'intention qui, lorsqu'elle est comprise au niveau qui convient en énergétique, « anime » le geste thérapeutique profane, d'une dimension sacrée. C'est pour l'organiser et tenter de le vivre que toutes les sociétés traditionnelles ont construit des rituels. La sophistication de leur forme rend ces rituels « opérants » parce qu'ils verticalisent, redressent les êtres courbés que nous sommes parfois, consommateurs fascinés par un profane qui nous tire vers le bas. Pourtant, si nous nous arrêtons ne seraient-ce que quelques instants, parfois pour y réfléchir...

C'est une étude scientifique publiée en

octobre dans le « Journal of the International Association for the Study of Pain » qui m'a donné l'envie d'aborder la question du sacré. Pourquoi me direz-vous? Cette étude démontre que la prise de médicaments placebo, faite en connaissance de cause (!) est plus efficace pour calmer la douleur qu'un traitement à base d'anti-inflammatoires! Stupéfiant si j'ose dire, non? Sur une centaine de personnes traitées pour de fortes lombalgies, 30% des patients ayant pris des placebo en le sachant, ont été améliorés, contre seulement 16% des patients ayant pris des anti-inflammatoires... Et le Directeur de recherches, Ted Kapchuk d'expliquer « tous les rituels de notre système de santé (médecin, prise de médicament, etc.) font réagir notre corps ». Et c'est vrai.

Mais alors, pourquoi s'arrêter en si bon chemin? S'il est une évidence pour tout le monde que le subtil agit, c'est qu'il existe et qu'il est vain de vouloir l'occulter, le nier ou le diaboliser. Le sacré est ce subtil agissant en ce qu'il est ce qui réconcilie avec le principe de vie. Il est ce qui relie le corps profane à l'esprit sacré, lui donnant de facto une raison d'être qui anoblit la simple masse de molécules qu'il serait sinon. Il est ce qui l'anime et manifestement le soigne lorsqu'il en est besoin et que l'on sait faire appel à lui, notamment par les rituels évoqués. Il est ce qui donne du sens à l'homme qui sinon ne serait

qu'un avatar du hasard et d'une nécessité tristement désespérants.

Les éléments de sens proposés dans la psychoénergétique enseignée à l'Institut, participent de cette proposition. C'est en cela qu'ils enrichissent le soin et permettent si souvent de faire disparaître, tel un placebo de sens, la souffrance des corps « profanes ». Je ne peux que vous inviter à lire le dossier et les articles de cette Lettre.

Alors bonne fêtes de fin d'année à tous. Quelles soient une opportunité de redonner à nos quotidiens si profanes, une place au sacré qui réveille l'âme, redresse l'être et soigne le corps.

Michel Odoul.



Le Sacré pour soigner le profane...

DOSSIER

Un dossier proposé par Michel Odoul.



Il y a déjà quelques années, j'avais publié un ouvrage sous le titre « un corps pour me soigner, une âme pour me guérir ». Ce titre, qui cherchait à évoquer la nécessaire réconciliation du profane et du sacré en nous, n'a pas été compris et il fut décidé de le changer pour des questions éditoriales (l'ouvrage s'intitule maintenant « Aux sources de la maladie »).

Revenons sur le propos qui est le sien. Lorsque l'on évoque le sacré ou le terme « âme », de nombreuses personnes se crispent un peu ou opposent une rationalité tendue. Pourquoi évoquer du sacré ou parler de l'âme serait-il sulfureux ou obligatoirement religieux? Qu'est-ce qui effraie donc tant notre prétendue rationalité? Ainsi que je l'évoque dans l'éditorial de la présente Lettre, le sacré est ce qui anime le profane. C'est lui qui permet de poser les hypothèses « soignantes » du placebo et déséquilibrantes de son « miroir », le nocebo. Placebo et nocebo appartiennent au subtil et démontrent chaque jour leurs effets sur le dense (corps). Or personne ne peut les expliquer ou les définir précisément, comme il en est pour le sacré. Ne serait-ce pas uniquement des façons « scientifiques » de nommer les effets curatifs ou pathogènes des tensions et des libérations de l'âme? En effet, n'est-il pas étonnant de voir nos sciences pures et dures qui revendiquent une rationalité sans faille, intégrer dans tous leurs protocoles expérimentaux, un mystérieux ingrédient appelé placebo?

Ce n'est pas la biologie qui est la marque du vivant. Elle est un support à quelque chose d'un peu plus subtil qui s'appelle conscience, âme ou autre et qui anime ce vivant.

Lisez plutôt.

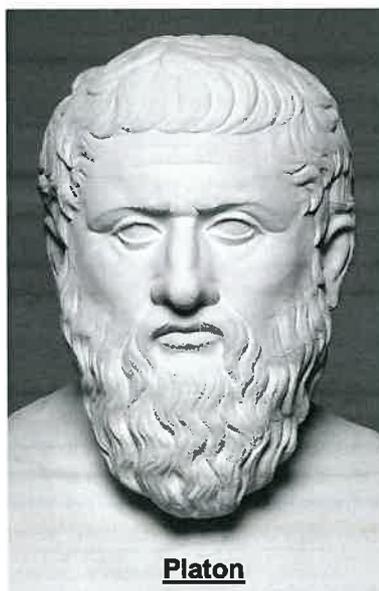
Le Sacré pour soigner le profane...

Dans notre culture occidentale la maladie est une fatalité, une défaite, une chute (d'ailleurs dans le langage ne dit-on pas "tomber malade"). Ce constat est regrettable car il induit une vision, une attitude face à elle qui engendre un positionnement « passif » pour celui qui en est victime et de « lutte contre » pour celui qui est censé soigner. De plus cette vision induit également que l'acteur principal de la maladie est un facteur externe et que celui qui peut soigner et permettre de guérir, ne peut lui aussi qu'être « extérieur ».

Nous sommes là en présence de la plus grande illusion, de l'impasse d'une pensée, qui parce qu'elle « ne croit que ce qu'elle peut voir » perd de vue l'origine des choses pour ne se préoccuper que de leur manifestation. Pour-



tant Platon, avec son analogie de la caverne, nous avait déjà alerté sur l'illusion des sens. Selon lui, nos sens nous font croire que les ombres que nous voyons projetées sur les parois de la grotte, par des gens que nous ne pouvons pas voir, sont la réalité alors qu'elles n'en sont qu'un reflet.



Platon

Essayons d'apporter un autre éclairage sur les origines de la maladie et de celles de la guérison. Ne pourrait-on envisager que la maladie ne soit pas due au "hasard" mais qu'elle soit plutôt la conséquence et en même temps la manifestation d'une fragilisation du terrain physique et psychique.

Nous savons tous aujourd'hui combien nos modes de vie sont déséquilibrants. La pollution, nos modes nutritionnels, les stress quotidiens, etc. participent à cela et finissent par dégrader notre santé. Nombreux sont ceux qui ont déjà écrit sur le sujet, comme par exemple le Pr Belpomme qui considère que plus de 80 % des cancers sont dus à nos modes de vie.

Mais nous ne sommes encore là que dans le pondéral, le visible, le profane. Or comme l'écrivait Julien Green « *le grand péché du monde moderne c'est le refus de l'invisible* ».

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

Oswald Bumke.



Le Sacré pour soigner le profane...

Les causes de la maladie sont à mon sens plus subtiles qu'on ne le croit. S'il est vrai que nos modes de vie sont certainement les causes de la dégradation de notre santé, ce n'est pas seulement parce que nous mangeons mal ; *c'est parce nos époques sont barbares et qu'elles ignorent le subtil et le sacré.* Elles sont barbares à plus d'un titre. Elles le sont certes encore au niveau physique mais elles le sont surtout, de nos jours, au niveau psychique. Les quotidiens individuels sont devenus des combats incroyables de survie, plaçant la plupart des individus en état de survivance. La pression psychique est permanente, latente, insidieuse et même souvent augmentée par l'individu lui-même, et ce dès le plus jeune âge. Nos sociétés en arrivent même à vouloir « dépister » les enfants hors norme dès la maternelle. Tout ceci ne produit qu'une seule chose : la perte du lien au sacré en nous, la rupture entre le corps et l'âme.

Or s'il est une chose dont je suis persuadé, c'est bien que notre corps n'est pas déconnecté de notre esprit. Non content d'être son « véhicule », son temple, il est aussi son émonctoire, son outil d'évacuation et d'expression ainsi que je l'ai déjà écrit dans plusieurs de mes ouvrages. Face à nos époques barbares, nos corps n'ont pas d'autre issue que la maladie pour « évacuer et exprimer ». C'est en cela que nos corps tentent de « nous soigner ».

C'est pour cette raison qu'il est majeur d'intégrer que la **maladie est à la fois un signal et un message.** Elle devient de ce fait une amie, certes inconfortable et même parfois dangereuse. Cela doit nous inciter à la comprendre et à la regarder autrement et son observation va nous permettre de découvrir que ses processus ont

des structures identiques à ceux de la guérison.

En acceptant cette idée nous allons sans doute pouvoir réfléchir à ce qui a préparé le terrain à la maladie. Nous pourrions ensuite suivre à rebours notre fil d'Ariane qui s'est tissé à travers nos vécus et remonter jusqu'à la source. Nous trouverons ainsi l'issue de ce labyrinthe dans lequel nous nous étions perdus. En échappant au Minotaure, ce monstre de matière qui risquait de nous posséder, nous retrouvons notre âme, ce fil de vie si fragile que nos contorsions quotidiennes avaient sans doute fripé, froissé ou noué.



Thésée tuant le Minotaure.

Nous sommes finalement comme des scaphandriers qui auraient pincé le tuyau qui les relie à la surface et leur apporte l'air. Nous étouffons, nous « manquons d'air » parce que nous ne sommes plus reliés à la vie, au sacré en nous. En cela « défroisser l'âme » est ce qui peut « nous guérir ».

Mais pour pouvoir la défroisser encore faut-il comprendre pourquoi elle a été froissée et où. Par conséquent, connaître les processus qui conduisent au déséquilibre, connaître les origines profondes de la maladie, découvrir les

mécanismes qui se mettent en jeu, accepter la part de responsabilité qui nous incombe, sont les clés essentielles de la redécouverte de ce qui peut « guérir en nous ». Le malade n'est plus alors une victime mais un acteur de ce qui se joue en lui. Il redevient actif et participe ainsi à la reconquête de l'état de santé. Cela lui permet, à travers son cheminement, de s'approprier les sources de sa souffrance et d'envisager qu'il puisse en faire de même pour celles de sa guérison.

Notre âme peut se froisser à tous moments de notre vie mais il existe des constantes indéniables dans la façon dont cela se produit. La plus importante est ce que je qualifie d'imposture du Moi. Nos cultures ont en effet tendance à privilégier le Conscient et le Moi (c'est-à-dire ce qui nous met en prise avec le profane), aux strates plus profondes qui composent le non-conscient, le Soi (ce qui est en prise avec le sacré). Elles signent ainsi une prévalence sur laquelle la Tradition judéo-chrétienne attirait pourtant déjà notre attention avec la chronique de Caïn et Abel. A travers elle, l'histoire de l'humanité a montré combien le manque de confiance dans la vie nous a fait rejeter le nomade pour lui préférer le sédentaire, au propre et au figuré. Caïn le cultivateur sédentaire a tué Abel, le berger nomade que Dieu (la vie ?) lui « préférait ». Il ne s'agit pas seulement ici du sédentaire ou du nomade qui nous sont « extérieurs » mais de ceux qui nous sont « intérieurs ». Le sédentaire en nous, c'est notre conscient, notre Moi, vecteur de perception et de maîtrise du réel. C'est là son rôle mais parce qu'il est insécure, il pactise avec la matière, le profane et son apparente importance. Il a besoin de preuves, d'instantané et de reproductibilité car cela le rassure face à ce

L'être humain ne se réduit pas à ce que nous voyons ou croyons voir. Il est toujours infiniment plus grand, plus profond que nos jugements étroits ne peuvent le dire.

Marie de Hennezel.



Le Sacré pour soigner le profane...

futur qui lui échappe parce qu'immatériel et incertain. Il lui faut donc à tout prix supplanter nos strates non-conscientes, notre Soi qui est le nomade en nous. Imprévisibles et d'une inconscience folle puisqu'elles font confiance à la vie, ces dimensions lui paraissent trop dangereuses. Cette lutte se traduit parfaitement en nous dans nos préférences cérébrales. Ce qui est éduqué, valorisé, construit par nos systèmes éducatifs, c'est notre cerveau gauche (rationalité, logique, matière, etc.) qui est de nature « sédentaire ». Cela se fait au détriment de notre cerveau droit (art, littérature, poésie, émotions, esprit, etc.) qui est de nature « nomade ». Il suffit pour s'en persuader de comparer par exemple les coefficients affectés, dans le cadre de la scolarité, aux matières artistiques ou littéraires par rapport aux matières scientifiques, mathématiques ou économiques.

Seulement cette imposture du Moi, en nous éloignant de notre essence, est ce qui tue la vie en nous. A travers les stratégies permanentes de blocages, d'interdits, de peurs ou de fuite qu'il met constamment en place, notre Moi étouffe la source même. Notre recherche exacerbée de sécurité (n'entend-on pas ce mot là sans arrêt) nous éloigne de plus en plus de la liberté dont les flux de vie ont tant besoin. Car la vie est incertitude, acceptation et confiance. Elle se nourrit d'ouverture, d'espérance et d'une certitude majeure ; ce qui est en nous, au plus profond de notre être et de nos cellules, nous aime et est notre plus sûr ami.

Nous l'avons oublié, nous ne le savons plus et nous en avons peur. Alors, plutôt que de construire des ponts, des liens en nous, nous construisons des murailles

dans lesquelles nous nous emprisonnons sans le savoir. « Gens de peu de foi » nous dit La Genèse. Parce que nous avons peur, parce que nous avons cru que le progrès c'est la facilité, nous ne faisons plus l'effort de nous tenir droits. A l'instar du peuple de Moïse, face aux épreuves, nous regrettons le temps de l'esclavage.

En cela nous inscrivons inconsciemment tant de « non à la vie » en nous, qu'elle finit par se bloquer, se tendre ou se briser. En coupant le lien avec l'invisible, le sacré, nous avons fripé notre âme et nous étouffons. La maladie est là pour nous le dire, voire nous le crier et en cela notre corps cherche à nous guérir. Mais ce sera seulement en défripant notre âme que nous pourrons nous guérir.

Défriper notre âme est une démarche, une conquête. Cela demande un travail essentiel : celui de faire la paix. Il s'agit là d'une réconciliation avec ce qu'il y a de plus profond en nous et c'est la condition sine qua non pour atteindre à la paix de l'âme. Cela passe par l'acceptation de ce que nous sommes, de nos peurs, de nos actes. Cela implique le sens du pardon, vis-à-vis des autres certes mais surtout vis-à-vis de nous même et de nos errances. Notre Moi doit reprendre sa juste place et accepter, malgré tout ce qu'on a pu lui laisser croire, qu'il n'est qu'un exécutant. Il doit se réconcilier avec le Soi et ne plus en avoir peur. Il doit comprendre que la vie n'est pas que matière, matérialité et matérialisme (le profane) mais aussi essence, esprit et spiritualité (le sacré).

C'est tout un espace intérieur qu'il faut reconquérir et pas simplement une dimension nombri-

liste. De plus, au-delà de cette reconquête personnelle, il faut enfin accepter que chaque être humain soit consubstantiel à l'humanité. Chacun d'entre nous, chacun de nos actes agit sur la planète. Chacun d'entre nous, en redonnant à son âme de l'espace de respiration, se redonne de l'espace de vie. En agissant ainsi il lui permet de reprendre sa place perdue de diapason intérieur, de chef d'orchestre des processus de vie. En cela notre âme peut nous guérir et par effet domino guérir l'humanité.

Se réconcilier avec soi et avec la vie est une véritable démarche, un travail, une tension vers cette verticalité qui nous connecte avec le ciel. Cela peut se faire, certes par des actions ciblées utilisant des outils adaptés (développement personnel, thérapies, etc.) permettant d'identifier les zones de faille ou de s'approprier des techniques adéquates. Mais cela doit se faire surtout à chaque instant de chaque jour, par une vigilance bienveillante envers nos pensées, vis-à-vis des autres, du monde et surtout de nous-mêmes. On est toujours surpris, de constater à quel point par exemple nous sommes la plupart du temps dans un autodénigrement inconscient ou dans des modes de pensée mesquins parce que faciles. De la même façon que si nous montons à pied tous les jours les quelques marches du métro ou de notre immeuble au lieu de prendre les escalators ou les ascenseurs, nous entretenons notre santé physique, si nous sommes vigilants sur la qualité des nos pensées, nous entretenons notre santé psychique. De cet équilibre, de cette recherche naît la paix de l'âme.

Michel Odoul.

Pour éclairer de façon concrète et précise ce qui précède, nous allons nous appuyer sur trois cas proposés par les formateurs de l'Institut. Ces trois cas mettent très clairement en perspective combien de nombreuses tensions ou souffrances, rencontrées et traitées en consultation, doivent l'être sur le plan mécanique, le « profane » mais également sur le plan du sens, du subtil, le « sacré ». C'est la condition sine qua non de la complétude du soin, dont la pertinence et les effets dépassent bien souvent le niveau de ce qui était ressenti.

Lisez plutôt.

Une souffrance « profane » porteuse de « sacré »...

Selon l'esprit des points, Chongmen, le point 12 Rate/Pancréas, peut être traduit par « Porte des battements » ou « Porte des assauts » ou « Palais supérieur d'amour maternel ».

Le point n° 12 de la Rate/Pancréas est situé sur la face antérieure de la hanche, à 3,5 cun du bord supérieur du pubis en direction externe, au dessous de l'arcade crurale. Il est à l'aplomb du nerf crural (dont la compression est la source des cruralgies), et de l'artère du même nom, distribuant le sang dans la partie antérieure de la cuisse.

De part la traduction de son nom, mais aussi du méridien sur lequel il est situé (Rate/Pancréas),

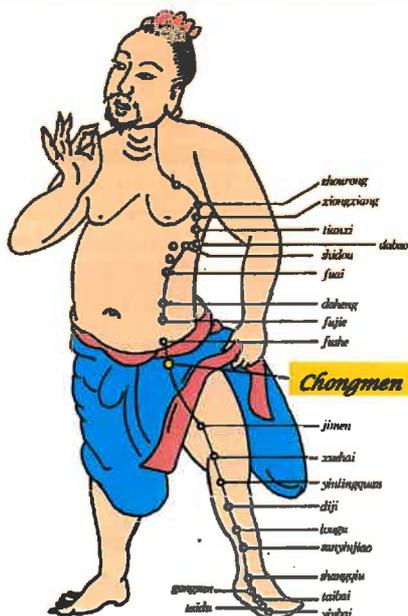


Planche antique.
Méridien de la Rate/Pancréas.

et de sa position anatomique (la hanche), il porte en lui toute la symbolique qui le caractérise.

- la **Rate/Pancréas** : ce méridien signe l'appartenance au principe de la Terre, en rapport avec la possession, l'abondance (la quantité), la matière et la matérialité, le faire, l'organisation, etc. Cette énergie est également en lien avec les soucis, et la douceur (besoin ou manque). C'est elle enfin qui a la charge des règles et des normes, au propre et au figuré. Par extension l'énergie de la RP est celle du cycle féminin et de la capacité à être mère.

- la **hanche**: elle symbolise nos appuis, nos points d'ancrage fondamentaux dans notre relation au monde et aux autres (leur solidité et leur fiabilité).

- le **12 de la Rate/Pancréas** :

Sa traduction de « Palais de l'amour maternel », évoque la manière dont nous vivons cet « Amour maternel » (douceur, attention, tendresse), mais dans une lecture à double sens :

- comment recevons-nous cette énergie d'amour, comment l'acceptons-nous, provenant de notre propre mère, ou toute autre personne représentant le féminin « maternant » (symptômes à droite dans ce cas, et à gauche s'il concerne le « masculin paternant »)?

- comment offrons-nous cette énergie de douceur, d'attention, de présence aux autres? Quelle intention nous guide, qu'attendons-nous en retour ?

- dans sa traduction de « porte des

battements », étant situé en amont du membre inférieur, il nous indique que, sans doute en relâchant cette région, l'on permet au sang, donc à la vie, à la joie, au plaisir, de circuler dans le membre inférieur, symbolisant la partie du corps qui nous met en relation aux autres, et à soi-même.



Au vu de ce qui précède, nous pouvons envisager qu'une tension sur le point 12 RP nous parle du différentiel entre la « douceur » que nous offrons aux autres, et ce que nous en attendons plus ou moins consciemment en retour. Quelle douceur acceptons-nous de l'extérieur et quelle douceur offrons nous à l'autre ou à nous-mêmes.

Préoccupé par le besoin de reconnaissance, et d'être aimé (ne pas vivre le rejet ou l'abandon), sans doute oublions-nous l'importance de la façon dont notre propre quotidien nous renvoie une image valorisante ou non. L'absence d'ordre voire le désordre sont toujours insatisfaisants et étouffent le potentiel de « douceur » que l'on pourrait s'offrir (le temps libre restant disponible n'étant utilisé que pour ...corriger le désordre).

Une tension sur le 12 RP incite donc à transformer le quantitatif profane du « faire » pour l'autre (et de nos attentes en retour), en du « qualitatif d'être » sacré par l'accueil et le don des preuves d'amour.

Jacques Blanc.

~ 3 DECLINAISONS ~ ~ 3 DECLINAISONS ~ suite...

Laisser partir ce qui nous est cher (ou accepter de lâcher sereinement).

Le point 44 de l'Estomac (point long) est un point particulier que j'ai eu l'occasion d'utiliser la même semaine dans deux situations qui peuvent sembler bien différentes.

La première séance concernait une maman qui venait de vivre une situation dramatique. Son fils venait de décéder dans un accident de voiture. Le bilan énergétique (entretien, prise de pouls, écoute méridien, etc.) a montré une présence majeure de Feu sur le méridien de l'estomac. Cela signalait un réel déséquilibre qualitatif car cette nature Feu n'est pas celle de l'énergie Terre. Après avoir hésité sur le choix d'action à mettre en place (redonner à l'Estomac sa nature ou tempérer le Feu présent), je me suis appuyé sur le bilan en « technique interne ». Celui-ci n'a laissé aucun doute sur le point à utiliser. Le 44 de l'estomac était très "aspirant". C'est en tra-

vaillant ce point que j'ai accompagné cette mère en souffrance, sans avoir à agir sur le méridien des reins, pourtant concerné par la mort.

La deuxième situation fut celle lors de laquelle, quelques jours plus tard, je reçus une petite fille de 4 ans qui avait demandé à venir voir "David". Elle vivait une période de conflit intérieur car elle avait « pris la décision » d'arrêter sa tétine. Mais en fait cette décision avait été motivée par une récompense promise par ses parents: une journée à Eurodisney. Malgré cette récompense très tentante, elle n'arrivait pas à se résoudre à abandonner cette partie d'elle-même. Tous les soirs, la petite fille reprenait sa tétine, renonçant ainsi à ses bonnes intentions de la journée. Le bilan énergétique nous a également conduits au point 44 de l'Estomac. Sitôt le point massé, la petite fille s'est mise à pleurer à chaudes larmes, comme si elle venait de vivre la plus douloureuse des séparations. La séance était très émouvante. Quelques jours plus tard, elle abandonnait sereinement sa tétine.

Quel rapport peut-il y avoir entre ces deux séances ? Que signifie ce point si particulier ? L'énergie de l'Estomac nous parle de notre capacité à gérer la matière, à nous en nourrir. De lui dépend notre gestion des nutriments qui nourrissent et rassurent parce qu'ils permettent de survivre. Le premier lien de dépendance qui sécurise est celui constitué entre une mère et son enfant lors de l'allaitement. Ce lien rassure et cadence le temps. C'est lui qui crée les habitudes et les réflexes « régressifs » et c'est pour cette raison que les tétines calment instantanément les enfants. Or la lactation est soutenue par le méridien de l'estomac, dont le trajet passe par le mamelon. Lors de la tétée l'enfant ressent la satiété pour son

plus grand contentement. L'estomac est en relation avec les liens affectifs et en particulier l'attachement. En espagnol, « je t'aime » s'écrit "te quiero" qui peut également se traduire par "je te veux" ou "je désire te posséder". Dans les deux cas cités, la question de l'attachement (à un être ou à une habitude qui rassure) est évidente. Alors pourquoi le 44 de l'Estomac a-t-il été efficace ?



Lorsque cette énergie présente un déséquilibre de qualité Feu, cela signe le fait qu'une tension émotionnelle forte « empêche » la bonne digestion d'une situation ou d'un événement. Calmer ce Feu en renforçant l'Eau (qui contrôle le Feu) de ce même méridien va contribuer à séréniser le vécu. Le principe de l'Eau décrit en médecine chinoise soutient la capacité à laisser mourir en nous pour permettre à la vie de renaître. Ce principe appliqué à l'énergie de l'estomac propose le message suivant: j'accepte de laisser mourir ou partir ce à quoi je tiens, j'accepte de perdre une partie de moi-même, pour me nourrir d'autre chose. Le fait que ce point ressorte sur une mère vivant le pire drame de sa vie ou chez une petite fille en croissance, nous invite à dépasser le profane, quantitatif visible et « facile » pour aller au sacré qui est caché derrière. Il nous faut pour cela rester humble devant la souffrance de nos patients qui peut cacher beaucoup de sens. Il est essentiel de prendre son temps et d'éviter les raccourcis dans nos bilans et dans notre pratique. Seule l'écoute du patient, de son corps et des énergies qui l'animent peut nous permettre de l'accompagner au niveau qui convient.

Bonne pratique.

David Sayag.

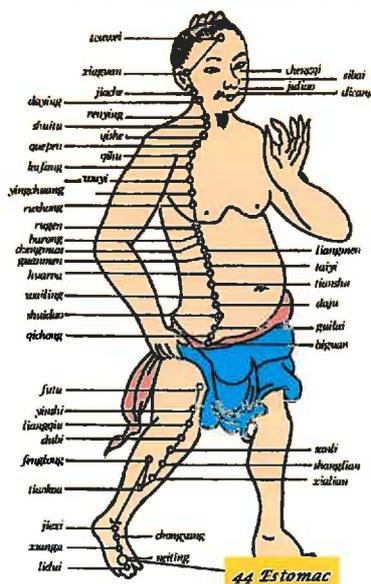


Planche antique.
Méridien de l'Estomac.

« L'unité est dans le Père, l'égalité est dans le Fils, l'harmonie de l'unité et de l'égalité est dans le Saint Esprit. Saint Augustin.

~ 3 DECLINAISONS ~ ~ 3 DECLINAISONS ~ suite et fin.

Affections « profanes », Affection « sacrée ».

En cette période hivernale, propice à l'intériorisation, je vous propose le compte rendu d'un traitement en Shiatsu. L'étude de ce cas est l'occasion de revenir encore et toujours (les bases de la pédagogie) sur les qualités nécessaires (et bien sûr il n'y a pas de jugement de valeur) à l'accompagnement d'une personne en souffrance, dans les champs d'intervention du Shiatsu, mais aussi dans celui des réflexologies, par exemple.

En juin 2016, je reçois une femme de 62 ans que l'on nommera Christine, pour conserver son anonymat. Elle m'est adressée par son beau-fils que j'avais soigné quelques mois auparavant. Il est bon de demander par quel intermédiaire les gens se retrouvent devant nous. C'est très souvent déjà éclairant sur l'état d'esprit de la personne se retrouvant en consultation. Accessoirement cela permet d'avoir des nouvelles d'un ancien patient et de valider la réussite de son accompagnement...

Christine vient me consulter car elle souffre de dyshidrose au niveau des mains. La dyshidrose est une variété d'eczéma touchant principalement les mains et les pieds. Elle se caractérise par l'apparition de vésicules dures et une sensation de brûlure pouvant durer plusieurs semaines. C'est dans ces moments-là, que la psychologie corporelle trouve tout son sens en tant qu'outil d'une opérativité redoutable.

Si dans le moment de la consultation, vous ne savez pas exactement ce qui signifie telle ou telle pathologie, alors, il est bon d'utiliser internet pour se faire une

première idée, afin de mieux définir le terrain touché (la peau ? Le système nerveux ? La sphère digestive ? Etc.). Puis ensuite, nous pouvons aller chercher dans nos notes du module de Psychologie Corporelle Appliquée ou à défaut dans « Dis moi où tu as mal, le Lexique », le sens à donner à l'affection. Cette manière de fonctionner est très bien retranscrite dans le film « mon Roi » dont nous vous avons déjà parlé. Dans ce film, le début de la consultation effectuée par la psy est un merveilleux exemple de la manière avec laquelle nous pouvons très rapidement rentrer dans l'intimité d'un patient en toute simplicité. Le principe est d'avoir à l'esprit le sens global de ce que signifie le symptôme, l'affection que rencontre le patient.

En l'occurrence, l'eczéma fait partie de ces affections reconnues quasi officiellement comme maladie psychosomatique. Elle touche la peau et est la manifestation d'un vécu d'agression venant de l'extérieur, produisant une réaction de défense instinctive et très rapide. A ce stade, nous savons déjà qu'il y a un rapport certain avec le métal.

Mais attention, nous n'insisterons jamais assez avec le véritable danger de se focaliser exclusivement sur le symptôme ou la manifestation. Car à ce stade, en effet, ce que nous savons, c'est que le principe du métal est très puissant chez cette personne puisqu'il s'exprime dans la densité. Il pourrait être tentant de travailler directement contre le symptôme. Mais alors, à ce moment, nous rentrerions dans la « lutte contre ». Durant votre traitement, posez-vous toujours la question : est-ce que ce que je vais faire consiste à lutter contre la manifestation ou

bien cela va-t-il nourrir en profondeur les besoins fondamentaux de l'individu pour lui permettre de gérer lui-même ce qui lui arrive ? Nous

savons que ce n'est pas l'état d'esprit le plus développé dans notre manière occidentale d'aborder la maladie. Pourtant, ne considérer le symptôme que comme un élément parmi d'autres est une des conditions sine qua non à la réussite de notre accompagnement. Tous ceux qui ont déjà participé à un module de « pratique de consultation » ont pu le constater.

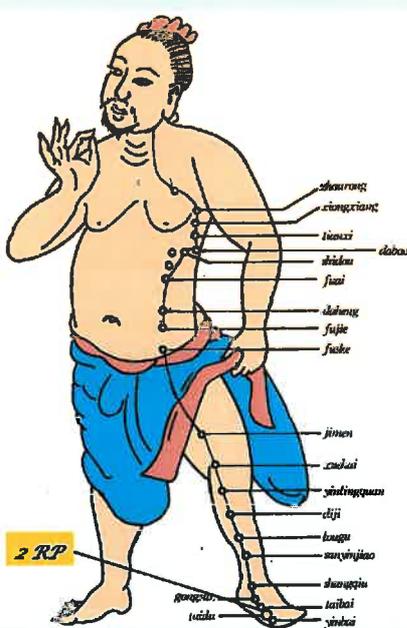
Au moment de la consultation, Christine était en pleine crise. Ses mains étaient rouge écarlate avec des zones suintantes. Elle avait tout essayé, les crèmes en tout genre, les médicaments, sans résultats probants depuis dix ans m'explique-t-elle. C'est le moment où nous devons chercher à dérouler le fil en posant la question de ce qui se passait pour elle dans la période en question, après lui avoir fait préciser que cela avait commencé lorsqu'elle avait 52 ans. Après quelques instants de réflexion, elle se lance en racontant qu'en fait, à cette période, elle se sentait obligé de répondre à toutes les sollicitations extérieures. Elle faisait tout pour répondre aux attentes de ses amis, enfants, famille... Que maintenant, elle ressentait qu'elle ne pouvait plus en faire davantage. Elle n'arrivait plus à tout et tous les gérer ! La douleur ressentie dans les mains notamment l'obligeait maintenant à lâcher.

Je considérais avoir assez d'informations pour effectuer un premier soin. Je lui propose de s'installer sur le futon. La prise des



pouls révélait une qualité « feu » présente un peu partout et particulièrement marquée sur le gros intestin.

Le traitement a consisté à effectuer un petit dos et à stimuler le point 2 RP en tonification au moxa et le 1GI, sa composante métal, afin de lui redonner sa nature, étant donné que le méridien du Gros Intestin fait partie du principe du Métal, que le N°1 est son point Ting et que nous sommes sur un méridien Yang. Ceux qui ont suivi le module de MTC savent que, selon ses principes, « Le TING des Yang est métal »



**Planche antique.
Méridien de la Rate Pancréas.**

Il est légitime, à la lumière de ce que je viens d'exposer de se demander pourquoi avoir choisi ces points-là ? Il est fondamental de comprendre, si l'on veut être efficace dans nos champs d'intervention, qu'il n'y a pas de recette ! C'est la raison principale pour laquelle vous n'entendez pas, à l'Institut, des réponses toutes faites, à la simple évocation de symptômes. La bonne recette est celle qui fonctionne.

Pour cela, il est bon de

suivre des principes. Le premier d'entre eux est de toujours considérer que nous ne savons rien. Que seule la personne qui vient nous consulter sait. Un des aspects de notre travail est de recueillir les informations lors de l'entretien, de la prise des pouls, pour pouvoir les reformuler durant le travail sur le corps, par nos pressions, les repositionnements vertébraux éventuellement nécessaires, un travail direct sur le ou les méridiens concernés et ou un travail de point, en quantitatif, qualitatif ou encore en signature...

C'est parce que notre action respectera scrupuleusement les informations recueillies, en mettant de côté toutes les émotions générés par l'état dans lequel se trouve le patient lors de notre rencontre et de ce que cela peut faire raisonner en nous, que le « simplement juste » peut émerger. Nous devons en permanence nous appliquer à ne pas mettre « d'a priori ou de croyance » dans notre choix d'intervention. Cela n'est ni facile, ni simple. C'est pour ces raisons, que l'on doit se « préparer » avant nos consultations, le matin par exemple. J'ai choisi de tonifier la rate, car tout avait commencé quand elle s'était crue obligée (quelles qu'en soient les raisons à ce moment) de tout gérer. Bien sûr que le conseil à lui donner aurait pu consister à lui dire de laisser les autres se débrouiller et de penser un peu plus à elle. Quel beau conseil!

C'est le même principe que l'on rencontre avec un jeune enfant, qui ne veut pas prêter ses jouets. On peut lui dire « prête tes jouets, sois gentil... » Tous ceux qui ont essayé savent ce que cela produit, une crispation plus importante encore.

Comment apprendre à un jeune enfant la notion de partage ? Avant toute chose il est bon de le rassurer sur le fait qu'il possède ! Que ce jouet est à lui.

Nous devons en permanence nous appliquer à ne pas mettre « d'a priori ou de croyance » dans notre choix d'intervention. Cela n'est ni facile, ni simple.

Que s'il ne veut pas le prêter, c'est son droit. Qu'il n'y a pas de problème. L'expérience montre que dans les quelques minutes qui suivent cette réassurance, l'enfant va de lui-même partager son trésor, non sans fierté.

C'est ce même principe qui a guidé mon action durant cette consultation. En stimulant l'énergie de la rate Pancréas, je lui redonnais la « capacité à gérer », chose qu'elle ne pensait pas savoir-faire. En redonnant sa qualité à l'énergie du gros intestin, le principe était de lui permettre de relâcher, d'évacuer le trop plein d'émotions (le feu).

Je dois rajouter une information dont je n'avais pas pris conscience au moment du soin. Cela était apparu à 52 ans ! Je vous invite à lire ou relire « dis-moi quand tu as mal... » Et vous comprendrez ma stupeur lorsque le soir à la fin de mes consultations, je relisais la fiche et « percutais » cette information.

Je lui ai donné un second rendez-vous une semaine plus tard. Souvenez-vous que cette période d'une semaine n'est pas anodine, tout comme le fait que le monde ait été créé en sept jours, ou bien qu'une semaine compte sept jours, qu'il y a sept cervicales, etc.

Lorsque je vais l'accueillir dans la salle d'attente, c'est tout sourire qu'elle me tend la main pour me saluer (lors de la première consultation elle n'avait pas pu le faire, du fait de la douleur). Elle s'installe dans mon

bureau et je lui demande de me raconter ce qui s'est passé après le premier soin.

A ce moment, j'ai regardé furtivement autour de moi, tant j'ai cru un instant que c'était une caméra cachée. En effet, je suis toujours émerveillé de l'efficacité de ce travail.

Elle me dit qu'elle s'est sentie très fatiguée après la séance, et que le lendemain, elle a étonnamment éprouvé le besoin, « peut-être sans rapport avec la séance », de faire le ménage dans ses relations. Qu'elle avait « épuré » ses relations. Que ça lui avait fait beaucoup de bien. Elle observait qu'à mesure, qu'elle nettoyait, l'état de ses mains allait mieux, mais que cela avait réveillé en elle le souvenir d'une histoire familiale difficile faite de frustrations ...

A ce moment, j'ai regardé furtivement autour de moi, tant j'ai cru un instant que c'était une caméra cachée. En effet, je suis toujours émerveillé de l'efficacité de ce travail. Elle s'était libérée d'une couche et comme en archéologie, elle était au niveau d'une couche de sédimentation plus profonde. Elle me dit, que maintenant qu'elle se sentait beaucoup mieux, elle avait envie de passer à autre chose

(pour ceux qui ont fait signature, le 1R s'inscrit devant mes yeux). Après lui avoir conseillé le travail des lettres, déclenchant des larmes (ayez toujours une boîte de mouchoirs sur votre bureau), je l'invitai à s'installer sur le futon et j'ai effectué un petit dos et le 1R en signature. A la fin du soin elle s'est reléevée et dit une chose qui ne s'invente pas : « Je me sens toute neuve ! » C'est à ces petites phrases spontanées, que l'on mesure la justesse du choix d'intervention et l'efficacité de ce type de traitement, fin et subtil.

Afin d'aller au bout de l'accompagnement, je lui proposai de me rappeler quelques jours plus tard pour faire le point et déterminer à ce moment-là si une troisième consultation serait nécessaire.

Le jour dit, Christine m'appela en me donnant les informations suivantes : Elle se sentait « beaucoup plus légère », il n'y avait plus aucune manifestation sur ses mains et elle avait commencé le travail des lettres. Elle me confiait aussi deux rêves que je l'aidais à interpréter : Dans l'un, elle « tuait sa mère » et dans l'autre elle portait un « nouveau-né qui avait son visage » Je profite de ces informations pour rappeler une règle essentielle dès que l'on souhaite utiliser les informations émanant de ce champ informationnel majeur qu'est le rêve. Les personnes apparaissant dans les rêves ne sont pas celles existant réellement, mais une image utili-

sée par l'inconscient qui nous parle de pans de nous-mêmes. En l'occurrence, l'inconscient de Christine validait par ces expressions, qu'elle avait tué l'image de la « mauvaise mère en elle » et qu'elle était prête à prendre soin de son « enfant intérieur », son projet de Vie.

Nous avons conclu notre échange en validant qu'il n'était pas nécessaire de se revoir dans l'immédiat et que je restais disponible au besoin.

Il y a quelques jours, par l'intermédiaire d'une personne venue me consulter sur les conseils de Christine, j'ai appris qu'elle allait très bien et que son eczéma n'était pas réapparu. C'est ce retour qui m'a « poussé » à vous livrer ce compte rendu.

J'espère qu'à la lecture de ce « cas d'école » chacun pourra prendre ce qu'il a à prendre, au niveau où il se trouve. Devenir Praticien tel que nous en portons la vision est un chemin merveilleux, difficile et exigeant, qui met du sens et nourrit l'espoir.

A plus tard sur le chemin !

En attendant, bonnes fêtes de fin d'années à toutes et à tous. Je vous souhaite pour la nouvelle année, le bonheur de vivre et la réussite de tous vos projets.

Bertrand Caillet.

~ Témoignages à venir dans la prochaine lettre ~

La densité de contenu de la présente Lettre, ne nous permet pas de présenter les articles et témoignages de plusieurs praticiens et élèves. Ce sera chose faite dans la Lettre de mars 2017. Un grand merci à Claire Lisiecki pour son article sur « shiatsu et musique » dans lequel Claire nous propose de découvrir combien ces deux domaines « résonnent » avec une étonnante cohérence. Merci aussi à Laurie Roturier et Antoine Guillou. Ils nous évoquent chacun la façon avec laquelle, dans les milieux associatifs, ils présentent le shiatsu et le font découvrir à tous avec bonheur et succès.

Alors à découvrir très bientôt.

Il est impossible, dans un dossier sur le « profane et le sacré », de ne pas évoquer leur dimension dans notre culture judéo-chrétienne. Parmi les rituels les plus pratiqués dans le monde chrétien, le signe de croix est certainement le plus « visible » et le plus connu. Mettre ce rituel en lumière va nous aider à saisir combien le sacré est universel. La croix est un symbole universel qui représente la réunion de l'horizontalité et de la verticalité, de la matière et de l'esprit, etc. Toutes les traditions du monde font référence à ce symbole. Ce qui est en revanche éclairant, c'est de découvrir combien ce « geste organisé » est totalement cohérent et transverse avec notamment les principes de la M.T.C. ou avec la pratique sacrée des sons appelée Kototama.

Vous connaissez tous les grands principes de la M.T.C., avec le Yin, le Yang, les 12 méridiens énergétiques et les points d'acupuncture sur lesquels nous apprenons à travailler, quelle que soit la technique (Shiatsu, Réflexologie, Phyto-énergétique). Vous êtes déjà moins nombreux à savoir que chacun de ces points est porteur d'une symbolique très forte que nous évoquons parfois dans la Lettre et qui est étudiée dans le module Points Antiques 2. Vous êtes sans doute moins nombreux encore à connaître le Kototama, sorte de Yoga des sons abordé lors du module de Do In, du module de Signatures et que je présente dans le troisième tome de « Shiatsu Fondamental » consacré à la philosophie.

Nous allons découvrir, en lisant l'article de Ludovic Charton, combien l'esprit des points d'acupuncture et le Kototama éclairent ce rituel pratiqué trop souvent machinalement. Or semble-t-il, c'est l'intention qui porte le sacré de tout geste...
Lisez plutôt.



Le signe de croix: un rituel sacré à la lumière de la M.T.C. et du Kototama.

En cette période de fêtes de Noël, où le profane à travers la société de consommation poussée à son paroxysme prend le pas sur le sacré, je voulais revenir sur un geste rituel et sa relation avec l'esprit des points, le signe de croix.

Le signe de croix est un geste rituel du christianisme qui remonterait au 2ème siècle de notre ère. Il est commun à la plupart des confessions chrétiennes. De manière traditionnelle, il se fait avec la main droite et les 4 points du signe sont touchés avec le pouce, l'index



et le majeur joints, annulaire et auriculaire étant repliés dans la paume de la main.

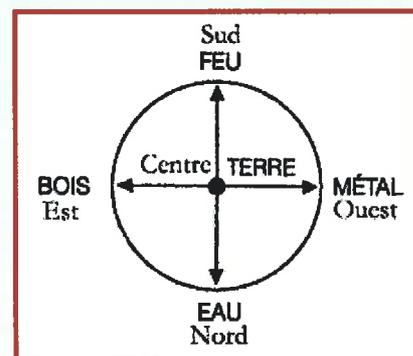
Il est intéressant de constater que ces trois doigts sont principalement ceux utilisés lors du travail des points d'acupuncture en digito-puncture.

Le signe de croix commence par le front puis descend sur le sternum et enfin passe à l'épaule gauche puis droite (voir schéma page suivante). Il est commun de voir l'épaule droite en premier, puis la gauche en deuxième. Cela viendrait du fait que lorsque le prêtre exécutait le signe face aux fidèles, ceux-ci le reproduisaient en miroir : ils signaient donc à droite alors que le prêtre signait à gauche, et l'habitude en est restée. C'est d'ailleurs cet ordre qui est pratiqué chez les orthodoxes.

Le signe de croix selon la M.T.C.

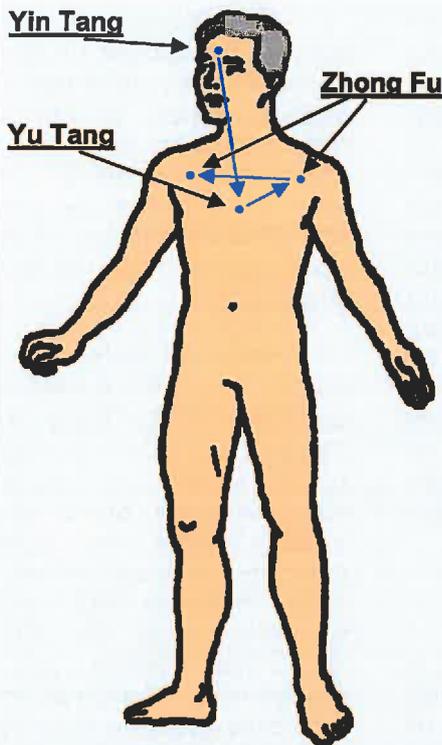
Le fait de commencer à gauche est cohérent avec la loi des 5 Principes. En effet, la première représentation de ces Principes étant spatio-temporelle, la Terre est située au centre et non sur la périphérie et les 4 autres Principes forment une croix. Elle est le point central d'observation, qui dans le signe de croix représente le fidèle.

Dans la loi des 5 Principes, l'observateur est tourné vers le Yang, donc le Sud et le Nord est derrière lui. L'Est se retrouve donc sur sa gauche et l'Ouest sur sa droite. Nous retrouvons la même cohérence que dans le signe de croix, dans les 2 cas l'individu étant tourné vers le Yang, le Ciel.



L'observation et la pratique du signe de croix mettent en évidence 4 points très particuliers qui se trouvent être, par le plus grand des hasards, des points d'acupuncture, et non des moindres.

Sur le front : le point hors méridien : Yin Tang.
Sur le sternum : 18 VC : Yu Tang.



Sur les épaules : 1P : Zhong Fu.
Que signifient ces points particuliers en M.T.C.? L'étude de l'esprit des 4 points utilisés va nous éclairer sur la dimension symbolique de ce rituel.

1/ Yin Tang : point hors méridien

Yin : Sceau, cachet ; empreinte, marque, trace.
Tang : Palais, temple ; cour ou un mandarin rend la justice.

Yin Tang est un point hors méridien qui se situe entre les deux sourcils, il est le Troisième Œil.

Yin Tang est donc le temple, le palais du Sceau. Le sceau est une empreinte, une trace,

destinée à garantir l'authenticité d'une information ou d'un document. Sur un document écrit, il confirme la véracité de la signature, et dans certains cas tient lieu de signature.

Yin Tang est donc un lieu sacré (temple, palais) qui contient une trace, une signature. Cette signature est de nature divine, royale, car dans les temps anciens, seules les personnes d'un haut rang possédaient leur sceau.

Associé au Troisième Œil, il est également le lieu qui ouvre sur la vision intérieure, peut-être pour aller y découvrir cette signature divine que chacun porte en lui. Il met donc en rapport avec le Ciel qui est contenu en chacun de nous. Il est donc en lien direct avec le Père/Ciel, ce qu'il ordonne et qui devra être réalisé.

2/ Yu Tang : 18 VC

Yu : représente 3 pièces de jade reliées ensemble. Le caractère s'apparente à Wang, l'empereur, fils du Ciel, celui qui assure l'unité entre le Ciel, la Terre et l'Homme.

Le jade est une pierre d'essence noble, symbole d'excellence, de pureté et de probité, toutes les qualités que doit posséder l'empereur.

Tang : Palais, temple ; cour ou un mandarin rend la justice.

Selon Cai ai bian : « Yu Tang est le siège de la pureté et de la paix ».

En regard du Cœur, 18 VC est la « salle » où siège le Cœur Empereur pur et droit qui répand les bienfaits de ses cinq vertus à l'extérieur. Il est la salle de l'harmonie préservée dans laquelle la parole de l'empereur, précieuse comme le jade, peut se diffuser dans le corps et d'où

il réalise ses intentions sur le plan terrestre. D'où sa fonction de réalisation et d'expression de Soi. Je rappelle que le rôle de l'empereur, et ce dès l'époque proto-historique, est d'être le lien entre le Ciel et la Terre (peuple), et d'appliquer sur Terre le message du Ciel. Il est de ce fait garant de l'harmonie et de l'équilibre entre Ciel et Terre. L'analogie symbolique est forte avec les enseignements de la tradition judéo chrétienne (voir le livre « Dis moi QUAND tu as mal »).

Synthèse des deux premiers points : l'axe de la verticalité.

Dans un premier temps, le signe de croix nous fait relier dans un axe de verticalité Yin Tang et Yu Tang, 2 points « temple ou palais ». C'est par l'ouverture de la vision intérieure sur la trace originelle que l'on porte en nous que l'on peut communiquer avec le Ciel et relier en nous Ciel Antérieur et Ciel Postérieur, Conscient et Inconscient. Cela conforte notre identité et la confiance en nous. C'est l'axe Shao Yin, Reins-Cœur qui parce que nous sommes enracinés (lien avec les ancêtres), nous permet d'aller vers le Ciel.

Ce lien permet également à la vie, dans sa dimension pondérable et subtile, de circuler en nous, via le sang qui part du cœur et par les Souffles qui partent du 18 VC.

C'est l'axe de reliance du Ciel et de l'Homme avant la réalisation des choix d'incarnation.

3/ Zhong Fu

C'est le point numéro 1 du méridien du Poumon.

Zhong : milieu, centre. Représentation d'une cible et de la flèche qui la traverse, d'où le sens de précision, justesse et par extension centre, milieu, in-

DOSSIER

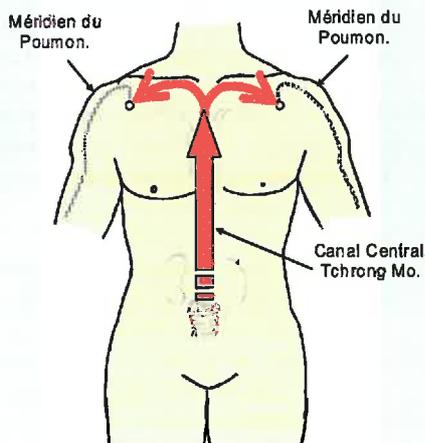
terne.

Fu : se compose de trois caractères, Ren (un homme debout), Cun (une main qui tient, donne ou reçoit un cauris, coquillage servant de monnaie), Yan (habitation rupestre creusée dans le loess).

L'ensemble se traduit par dépôt d'archives, lieu où sont déposés, entreposés, amassés les titres, les donations puis par extension : résidence, palais d'un grand personnage.

Zhong Fu est donc le point de la valeur de Soi, rôle fondamental du méridien du Poumon, qui permet à l'Homme de se tenir debout. Nous retrouvons encore ici, comme avec les deux autres points, cette notion de palais, de temple.

Le lien entre le 1P gauche et le 1P droit symbolise l'axe de l'horizontalité (ndlr: *porté par les deux clavicules, « petites clés de l'incarnation »*). L'être incarné



doit découvrir sa valeur (qui prend sa source dans l'axe vertical) pour se tenir debout et ainsi accéder au Ciel en acceptant de se laisser inspirer. L'accueil de ce souffle de vie qui incarne se manifeste dans le circuit de distribution de l'énergie vitale.

Souvenons-nous en effet que cette énergie vitale, constituée dans le Foyer Inférieur par

la rencontre des différentes énergies du Ciel, de la Terre et Ancestrales (originelles), remonte le long du Canal Central pour se distribuer dans le méridien des Poumons au niveau de Zong Fu.

La parole sacrée symbolise le Ciel qui ordonne afin que la Terre exécute (ndlr: *c'est ce principe fondateur de l'univers vibratoire que l'on retrouve dans le Kototama japonais*). Nous retrouvons ici l'analogie avec le méridien du Poumon, maître des Souffles, dont le rôle est de capter les Souffles du Ciel (ndlr: *assimiler l'énergie du Ciel*). Il permet ainsi à l'Homme, par sa première respiration au moment de la naissance, non seulement de s'autonomiser mais également de s'ériger entre le Ciel et la Terre. Il réalise ainsi son incarnation dans l'horizontalité.

Synthèse :

Dans un premier temps, le signe de croix symbolise l'union des axes de la verticalité et de l'horizontalité en croisant par un centre qui est l'individu. Puis dans sa dimension énergétique, il permet :

- 1/ D'ouvrir la vision intérieure sur la part de divin en Soi.
- 2/ D'accueillir cette part de sacré, de stimuler la confiance en Soi, de permettre une bonne circulation et diffusion de la vie en Soi.
- 3/ De renforcer notre valeur afin de nous tenir debout, c'est-à-dire de nous ériger entre le Ciel et la Terre.

Nous voyons donc que, selon les principes de la M.T.C., le signe de croix a pour finalité de permettre « l'ouverture du Temple de l'âme ». Ceci éclaire le moment précis où on l'utilise ce rituel : en entrant dans un lieu sacré, pour se mettre en relation avec le subtil, et avant de rentrer en prière ou en méditation, c'est-

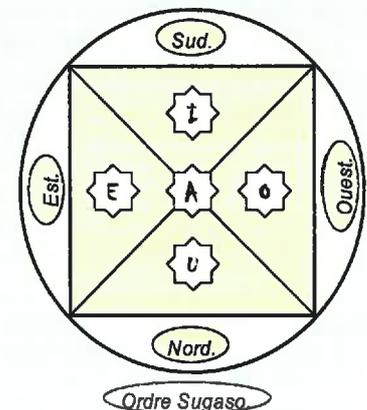
à-dire avant d'ouvrir la communication avec son essence subtile.

Le lien avec le Kototama

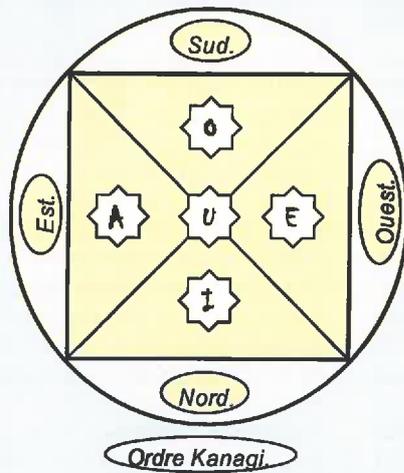
C'est ici que nous pouvons également constituer un lien de cohérence avec une pratique sacrée du Japon, le Kototama, technique particulière de sons, utilisée dans le Misogi (préparation à la pratique de certains arts martiaux ou de certaines techniques de soin comme le Shiatsu).

Selon la philosophie sacrée du Kototama, notre univers est vibratoire (Big Bang, Verbe Créateur, etc.). Dans ce cadre, il « vibre » selon des fréquences elles mêmes en cohérence avec la façon dont le vivant existe et s'exprime dans cet univers. De facto, l'évolution des sociétés humaines, induit des champs fréquentiels différents, dont l'ordonnement change en accord avec cette évolution qu'ils traduisent. Selon les principes du Kototama, l'humanité se divise en trois ordres d'évolution.

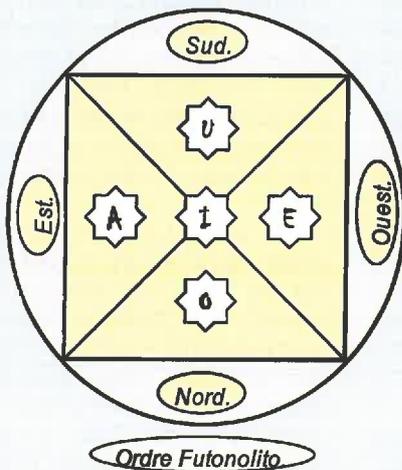
Le premier ordre, Amatsu Sugaso, correspond aux sociétés primales dont la pensée est spiritualiste et magique. Ce qui prévaut c'est le subtil, l'esprit, la spiritualité, les arts et la subjectivité. C'est un ordre vertical avec une prévalence du sujet.



DOSSIER



Le deuxième ordre, Amatsu Kanagi, correspond aux sociétés industrielles et matérialistes. C'est l'ordre de nos sociétés contemporaines qui est intéressée par la matière, la science et l'objectivité. C'est un ordre horizontal avec une prévalence de l'objet.



Le dernier ordre, Amatsu Futonolito, est celui des sociétés à venir. Il représente le croisement des deux premiers ordres : objet et sujet, esprit et matière, science et conscience seront en équilibre. C'est l'ordre du juste milieu, de la voie médiane.

L'ordre des sons d'Amatsu Futonolito est celui qui est enseigné à l'Institut, en particulier dans le module de Do In. Michel en a présenté un schéma dans son ouvrage « Shiatsu Fondamental tome 3 ». Cet ordre est majeur pour lui et totalement cohérent avec le contenu fondateur de ce qui est enseigné à l'Institut (patient/praticien, corps/esprit, cause/effet, etc.). Il est l'essence même de l'équilibre de vie qui s'appelle « santé ».

Ce que nous pouvons constater à travers les schémas qui précèdent, c'est que l'ordonnement des sons prend toujours la forme d'une croix.

Regardons ensemble le schéma de l'ordre Futonolito. En haut, nous retrouvons le son U. U est l'origine de la Vie, le point central d'où part l'expansion de toutes choses. Il est la force vitale du désir, la pulsion même de la vie qui émerge du chaos. Il est Yin Tang, point que l'on rejoint avec les mains lors de la pratique du son final « Su ».

En bas, nous retrouvons le son O. O est la mémoire originelle qui apporte la connaissance de notre nature ontologique. Il est la force profonde des racines, du passé, et de la continuité des générations. Il est le Yu Tang.

A gauche, nous avons A. A est l'étincelle de Vie, la lumière de la Vie qui s'expande vers le Ciel. Il est le premier de tous les sons et sa réalisation signifie celle de l'être.

A droite, nous avons E. E est le principe de la capacité de jugement, de structuration de la

matière, la capacité de nommer le phénoménal. E tranche, sépare et divise.

A et E se retrouvent donc sur l'axe 1P gauche et 1P droit. C'est l'axe Bois-Métal, l'axe du Sing, permettant à l'individu son individuation dans l'axe de l'horizontalité par sa capacité d'expansion de la Vie mais également par sa capacité de jugement et de distanciation par rapport aux autres. AE est la réunion des Zhong Fu, à partir desquels l'énergie vitale se répand dans les 12 méridiens qui reçoivent ainsi leur charge énergétique.

Et enfin, le son I est au centre. I est l'incarnation, ce sur quoi les dynamiques de vie s'appuient pour se manifester, lui donnant densité et puissance.

La pratique des sons selon Amatsu Futonolito (AEIOU) est donc un rituel dont la portée sacrée est similaire à celle du signe de croix, puisqu'elle permet elle aussi « l'ouverture du Temple de l'âme » et qu'elle relie horizontalité et verticalité en nous.

La Tradition chrétienne, les principes de la M.T.C., à travers l'esprit des points, et le chant du Kototama se rejoignent donc d'une manière absolument prodigieuse, démontrant ainsi la transversalité du sacré !

Joyeux Noël à tous.

Ludovic Charton.

Un cadeau sensoriel pour élever la conscience...

La quantité de publicités tentant de nous révéler par une touche de parfum, la dimension animale mystérieuse, farouche et irrésistible qui sommeille en nous annonce que la période de Noël approche à grands pas. Avec le parfum, nous rentrons immédiatement dans un monde sensuel et luxueux, un univers de puissance intime et de séduction... Cet univers du parfum est la porte du sacré, voilà le propos de mon aromathèque pour élever nos consciences en cette fin d'année.

A l'origine du mot « parfum », se trouve l'idée de restaurer la communication harmonieuse entre les humains et les dieux par l'intermédiaire des fumigations. Nous sommes dans l'univers du rituel où brûler des plantes aromatiques accompagne les sacrifices faits aux dieux par les humains. Par le sacrifice, l'humain donne une dimension sacrée à l'objet dont il se libère ainsi. On peut dire que le sacrifice est la forme que prend l'offrande spirituelle.

Le rite de brûler de l'encens est fondamentalement lié à la maîtrise du feu par l'humain. Dans la tradition gréco-romaine, le feu fut volé aux dieux par Prométhée. Après avoir essayé de duper Zeus lors d'un banquet, celui-ci dut prendre la fuite pour résider parmi les mortels, qu'il essaya d'aider. La distinction entre les dieux (immortels) et les humains (mortels) est marquée précisément par le fait que l'Homme est obligé de se nourrir de chair, tandis que les dieux peuvent se contenter de la fragrance seule pour être comblés. C'est par le biais du feu sacrificiel que l'humain peut encore accéder au monde divin et céleste. D'ailleurs, la fumée monte au ciel et parfume l'air délicatement. Dans les racines chamaniques et païennes de toutes les cultures du monde où la médecine est indissociable de la dimension métaphysique et cosmique, on trouve l'art des fumigations rituelles pour « chasser les mauvais esprits » et attirer la protection du Ciel. D'un point de vue plus prosaïque on peut dire que ces rituels étaient

effectivement efficaces grâce aux vertus antiseptiques des essences aromatiques qui assainissaient ainsi agréablement l'air ambiant.

Dans toutes les traditions du monde, l'art du parfum existe pour influencer puissamment la psyché afin d'éveiller les sens et le Sens. Pour mieux saisir l'effet du parfum sur la psyché, il faut se rappeler la neurobiologie de l'olfaction. C'est toute cette dimension que nous abordons dans le cours d'olfactothérapie. Les fragrances accèdent directement au rhinencéphale et exercent une influence sur le comportement, l'état d'humeur et l'équilibre hormonal de l'individu. Rappelons brièvement ce qui est géré par le système limbique qui se situe à la frontière du cortex et du cerveau reptilien. Cette partie intime du cerveau est aussi appelée le « cerveau mammifère » ou encore le « cerveau émotionnel », car c'est ici que l'on trouve le centre de l'hédonisme (les plaisirs, les envies, les dépendances), les circuits de mémorisation (les souvenirs) et le poste de surveillance qui alerte en cas de danger (les comportements agressifs, les peurs instinctives). Le système limbique informe le cerveau reptilien qui, lui, est responsable des pulsions et des réflexes de survie. La puissante activité de l'odeur sur la psyché, sur le système nerveux autonome et les hormones s'explique par la neurobiologie de l'olfaction.

Or, les récepteurs nerveux de l'olfaction se régénèrent constamment. Au sein de l'épithélium olfactif, les cellules détectrices d'odeurs se renouvellent tout le temps, et ceci, tout au long de la vie de l'individu. Ceci implique que de nouvelles connexions synaptiques sont continuellement mises en place au niveau du bulbe olfactif. Chez une personne en bonne santé, l'épithélium olfactif est entièrement renouvelé tous les trois mois, comme certaines cellules de la peau d'ailleurs.

Cette similitude entre l'épithélium olfactif et la peau est d'autant plus parlante si l'on connaît les

liens qui sont établis par la médecine traditionnelle chinoise à cet égard. Dans cette tradition ancestrale, l'énergie du Poumon correspond sur le plan physiologique à l'appareil respiratoire qui commence au niveau du nez mais aussi à la peau et au système pileux. Cette énergie donne la force et la capacité à résister aux agresseurs venant de l'extérieur. C'est également l'énergie du Poumon qui gère l'odorat et les réflexes de protection (ce que l'on peut appeler l'instinct) ainsi que l'immunité innée de l'organisme.

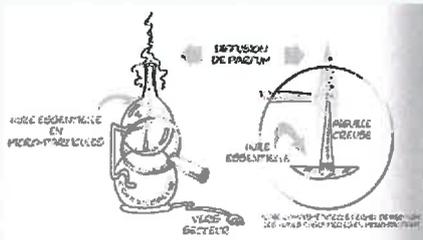


Par le nez nous rentrons en contact avec l'énergie céleste (notamment sous la forme d'oxygène, mais aussi au niveau plus subtil, sous la forme de l'atmosphère qui règne dans notre environnement) et avec des informations plus « animales » menant à des réflexes indispensables à la survie de l'espèce. De la qualité de l'énergie du Poumon dépend notre vitalité, voire, notre combativité. Quand cette énergie est épuisée, apparaît un état psychique particulier qui est caractérisé par la perte de l'instinct de conservation, de la tristesse, de l'incapacité à se projeter vers un futur.

Le parfum d'une huile essentielle est une part non-négligeable de sa dimension thérapeutique et en fait un remède d'exception. C'est justement par leur fragrance qu'elles agissent puissamment sur le plan psycho-neuro-immunologique chez l'Homme. C'est donc par le biais du nez que nous pouvons directement influencer l'esprit et l'humeur, mais également entretenir la bonne santé des neurones.

Voici donc quelques idées pour parfumer votre intérieur en cette saison tout en égayant l'esprit. Si vous utilisez un diffuseur d'huiles essentielles, je vais vous proposer majoritairement des zestes d'agrumes, des essences, car elles conviennent à tous et ne sont pas trop chères pour une utilisation quotidienne.

Toutes les essences naturelles (Ess. de citron, de mandarine,



de pamplemousse, d'orange, de bergamote, etc.) contiennent des coumarines qui ont des propriétés fortement sédatives, voire hypnotiques, sur le système nerveux. Leur activité neurotrope est avérée. Toutes les essences contiennent également un taux très élevé de monoterpènes.

Or, les monoterpènes sont connus pour stimuler les défenses immunitaires ainsi que certains processus métaboliques vitaux au sein des cellules. Une récente étude suédoise prouve cette activité terpénique des huiles essentielles et démontre que les terpènes influencent la quantité de cellules nerveuses réceptrices disponibles à la surface d'une cellule, soit en les augmentant, soit en les réduisant. Cette précieuse association de molécules aromatiques ne fait que confirmer la valeur inestimable des fruits de la famille des Rutacées et du genre des citrus. Il fut un temps où l'on offrait en Europe une orange aux enfants comme cadeau de Noël !

En plus de leurs fruits regorgeant de plaisir gustatif et de vitamine C, même leur emballage cadeau merveilleusement coloré d'orange, de jaune vif, de jaune d'or, de vert foncé est précieux !

Vous avez tout intérêt à inviter ces fragrances chez vous en les diffusant, car tout le monde les adore. Enfin, je veux dire, leur diffusion n'est contre-indiquée pour aucune « catégorie » de personne : les enfants, les femmes enceintes, les asthmatiques peuvent jouir de l'effet revitalisant et décontractant de ces parfums. Si toutefois il y a un rejet de la fragrance d'une de ces essences de citrus, cela révélera une association émotionnelle intimement personnelle. Dans ce cas, vous n'exposerez pas la personne à la fragrance en question.

La diffusion atmosphérique est la meilleure façon de bénéficier

de l'activité générale de ces essences. N'oubliez pas : toutes les essences sont photo-sensibilisantes ! Leur application cutanée nécessite donc plus de prudence que leur diffusion.

Un seul bémol : Les essences sont plus denses (collantes, lourdes) que les huiles essentielles car elles sont obtenues par expression et non par distillation. Si vous les diffusez régulièrement, elles peuvent finir par boucher votre diffuseur. Pour en éviter l'encrassement, vous aurez besoin de le nettoyer de temps à autres en diffusant une huile essentielle très fluide. Je choisis des huiles essentielles relativement courantes (qui ne sont ni très rares ni trop onéreuses) pour la diffusion, car vous allez en utiliser une quantité importante. On peut facilement diffuser 2 ml HE en 15 minutes.

Voici quelques exemples d'HE qui s'associent bien avec les essences surtout en période hivernale. Elle sont à diffuser en alternance ou en synergie avec les essences naturelles des citrus : HE Eucalyptus radiata, HE Ravintsara, HE Saro, HE Pin sylvestre, HE Sapin baumier.

Et maintenant, après les agréments du calendrier de l'avent, je vous propose de découvrir le cadeau plus rare qui se veut une offrande à votre conscience. Pour profiter pleinement de l'effet stimulant sur le plan neuronal des fragrances de ces quelques huiles essentielles plus rares, vous pouvez en mettre une dizaine de gouttes dans un diffuseur à ultrasons (le diffuseur-humidificateur dans lequel vous ajoutez de l'eau et quelques gouttes d'huiles essentielles), ou encore les humer en en frictionnant une goutte dans les mains.

Ce sont des huiles essentielles qui contiennent un taux important de molécules augmentant le nombre de récepteurs nerveux dans le cerveau : les sesquiterpènes. De ce fait, comme le précise le célèbre aromathérapeute et chercheur, directeur scientifique du Pacific Institute of Aromatherapie en Californie, Kurt Schnaubelt, ces molécules sont actuellement considérées com-

me efficaces dans le traitement de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson et même de la schizophrénie !

De nouvelles recherches ont élucidé l'activité de cette structure moléculaire sesquiterpénique sur le neurotransmetteur GABA (ou l'acide gamma-aminobutyrique). C'est effectivement à ce niveau qu'agissent les médicaments anxiolytiques comme le Valium. En s'associant aux GABA, les sesquiterpènes présentes dans certaines huiles essentielles diminuent l'anxiété tout en améliorant l'activité neuronale au sein du cerveau.

Or, il est intéressant de noter que les sesquiterpènes sont présentes en quantités intéressantes dans des huiles essentielles obtenues par la distillation de substances végétales utilisées depuis des millénaires, tantôt dans des rites religieux, tantôt dans l'art de la séduction. Citons par exemple le Cèdre de l'Atlas, le Santal blanc, le Vétiver, la Myrrhe, l'Encens, le Gingembre et l'Ylang-ylang. (HECT Cedrus atlantica, HECT Santalum album, HECT Vetiveria zinzanoides racine, HECT Commiphora molmol résine, HECT Boswellia carteri résine, HECT Zingiberus officinalis rhizome, HECT Cananga odorata fleurs).

Choisissez parmi ces huiles essentielles une seule selon votre humeur du jour. Pour profiter de l'effet de l'huile essentielle que vous aurez choisie, vous pouvez en faire tomber une goutte au creux de votre main. Frictionnez vos deux mains ensemble avant de former une coupe de vos mains. Placez cette « coupe » autour de votre nez et inhalez profondément. Faites 3 séries de 3 respirations. Aucune de ces HE n'est agressive pour la peau, ni toxique à ce dosage olfactif, informationnel.

Il me reste à vous souhaiter une merveilleuse préparation de cette saison caractérisée par l'échange de cadeaux. N'oubliez pas que c'est par la conscience que l'on peut transformer de simples cadeaux en offrandes. C'est l'esprit dans lequel se trouve celui qui donne qui détermine la valeur de l'offrande.

Elske Miles.

- EMISSIONS A SIGNALER -

- EMISSIONS A SIGNALER -

Sud Radio : les 8 septembre, 5 et 11 octobre, 7 décembre 2016, Michel a été invité sur Sud-Radio, dans la nouvelle émission que Brigitte Lahaie anime depuis la rentrée. Ayant quitté RMC pendant l'été, Brigitte Lahaie est maintenant présente tous les jours sur cette radio en pleine expansion. Une émission fort intéressante et menée, comme toujours de main de maître, et dont les thèmes proposés abordent tous les sujets du mieux-être et du mieux-vivre. Michel est régulièrement convié à venir partager avec les auditeurs, sur ces thèmes. D'ailleurs celui du 7 décembre était sur « Profane et sacré »... Alors n'hésitez pas car ces émissions sont multi-diffusées et peuvent être écoutées partout sur le net.



RTL : le 15 décembre 2016, dans l'émission « On est fait pour s'entendre » de Flavie Flament, Michel est invité de 15h à 16h, en tant qu'expert sur le sujet du jour : l'importance des massages. Le shiatsu et la réflexologie seront à l'honneur et leurs bienfaits seront mis en avant. Les ouvrages comme Shiatsu Fondamental, ou le prochain Que sais-je sur le Shiatsu, écrit par Michel et publié début janvier, seront bien sûr présentés.



MCS Bien-être : les 3, 4, 6, 7, 8, 9 10, et 11 décembre 2016, est et sera rediffusée une émission dans laquelle Bertrand Caillet a été invité en tant qu'expert shiatsu et kiné mézicière. Il a pu ainsi, de façon didactique présenter les qualités de ces « massages » et faire entre eux, des ponts passionnants. Bravo pour sa prestation de qualité.



- EMISSIONS A SIGNALER -



- CHOISIR ET LIRE -

France Info: le 19 novembre 2016, sous le titre « *La BD de la semaine : "Le Cycle d'Inari"*, à prescrire à tous ceux qui somatisent », Elodie Drouard présente une BD en forme de manga, ainsi:



« *Le Cycle d'Inari est un album étonnant. De ceux qui parlent d'un autre et qui pourtant, vous touchent immédiatement. Un récit autobiographique signé Winston... Le Cycle d'Inari se dévore comme un polar dont on attend déjà avec impatience la conclusion, persuadé qu'elle nous aidera à mieux vivre... De quoi ça parle ? D'un moment particulier dans la vie de l'auteur, [Winston Wilsteiner](#). Alors qu'il prépare sa première exposition à Paris, ce dessinateur français ressent une très vive douleur dans le genou, puis dans la jambe. Terrassé par la douleur, il commence un long parcours thérapeutique, connu de tous ceux qui, un jour, ont eu un mal que l'on n'identifie pas rapidement. Baladé de spécialistes en spécialistes, il réussit in extremis à éviter une opération du ménisque inutile, mais pas les hallucinations que lui provoquent les puissants antidouleurs qu'on lui prescrit. Étonnamment, ce mal inexplicable apparaît justement au moment où Winston doit s'envoler pour le Japon, pour s'y installer et épouser sa fiancée nipponne rencontrée lorsqu'il y faisait ses études...*

*C'est pour vous si... Vous êtes à une période charnière de votre vie et que vous vous posez beaucoup de questions. Si vous avez lu le livre de Michel Odoul, **Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi** (Ed. Albin Michel) où ce thérapeute, président de l'Institut français de shiatsu, décode le langage de notre corps, **Le Cycle d'Inari** vous semblera familier. Pour les autres, il entrouvrira peut-être une nouvelle fenêtre dans laquelle se regarder et s'écouter autrement. "Pour guérir, il faut parfois beaucoup chercher. Et se battre", glisse à Winston sa mère, chercheuse en immunologie. Nul doute que ce très joli album saura redonner espoir à quelques lecteurs ».*

Le Cycle d'Inari, tome 1 : L'Ame et la Matière de Winston, coll. Encrages aux Editions Delcourt, 120 p., environ 15 euros.

Que dire de plus, si ce n'est que nous sommes ravis de cette nouvelle reconnaissance venant de la société civile et montrant combien le travail de Michel est devenu « un classique ». Après le théâtre avec la pièce « l'Entorse » (bientôt à Paris au théâtre « les feux de la rampe »), le cinéma avec le film « Mon Roi », voici la bande dessinée... Et en plus, vous avez vu le sous-titre! Quelle belle synchronicité avec le thème de la présente Lettre.





Shiatsu fondamental. Tome 3

La philosophie sacrée et les techniques précieuses.

Michel Odoul.

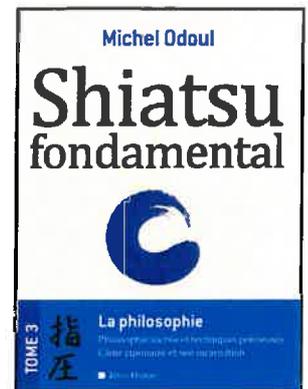
Ed. Albin Michel.

Prix: 35,00 €.

Cet ouvrage est le dernier volet de la trilogie Shiatsu Fondamental. Il présente tous les fondamentaux millénaires dans lesquels le shiatsu prend ses racines et en fait une œuvre majeure sur le shiatsu et toutes les techniques manuelles qui s'appuient sur la notion d'énergie.

Son contenu est totalement en prise avec le thème de cette Lettre et c'est la raison de sa présence, car nous l'avons déjà présenté il y a un peu plus d'un an. Ce tome est celui du sacré dans la pensée japonaise et de son inséparable lien avec toutes les pratiques, quelles soient martiales ou thérapeutiques. J'y évoque comment la pensée shintô (sacré) et la pratique du budô martial (profane) sont les racines du shiatsu et des arts du soin tels que le Te a te, ce « soin par la main de l'esprit » auquel Maître Nakasono avait été initié.

A connaître absolument pour tous les praticiens qui veulent se tenir droits.



Le code secret.

La force mystérieuse qui régit les arts, la nature et les sciences.

Priya Hemenway.

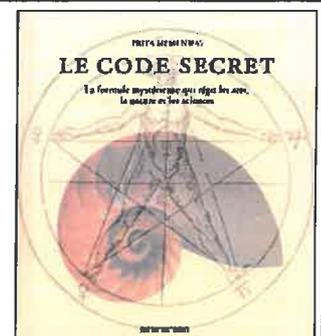
Editions Evergreen

Prix : 12,99 €

Un titre qui fait rêver! Cet ouvrage est passionnant parce qu'il est la démonstration de l'intrication profane/sacré. Il montre combien la mathématique est bien plus que de l'algèbre et combien l'alchimie est bien plus que de la chimie. Son sous-titre est édifiant à ce sujet. Il est ici question de divine proportion ou de division sacrée, de nombre d'or, de lois de la nature, d'arts, etc.

Les formes (profanes) se construisent selon des lois (sacré) mathématiques comme la fameuse suite de Fibonacci qui préside à la forme des coquillages ou des étamines de fleurs. La spirale, si chère aux praticiens shiatsu et aux énergéticiens devient autre chose qu'un simple geste ou mouvement et retrouve ses origines sacrées puisqu'elle appartient à la « mystique proportion ».

Ce livre est riche de savoir et nous plonge dans une rassurante réflexion sur la vie et le vivant où les fractales retrouvent les philosophies sacrées et l'art dans son acception la plus noble.



Le chant sacré des énergies.

Musique, acupuncture, tradition.

Maela et Patrick Paul.

Editions Présence

Prix : à partir de 25,00 €

Cet ouvrage m'est parvenu en empruntant les chemins du hasard et l'attention bienveillante de Babeth Doucet. Que dire si ce n'est que son contenu est également on ne peut plus en phase avec notre dossier. C'est un ouvrage déjà ancien que l'on peut encore trouver d'occasion sur certains sites marchands ou chez des bouquinistes.

Il est vrai qu'il ne se lit pas comme un roman. Son contenu est dense, riche, fouillé et ses auteurs ont fait des recherches transverses très importantes. Et cela, j'adore car c'est ce qui permet de valider la cohérence du propos. L'énergétique est une science du vibratoire, comme le son la musique et le chant des voix et des nombres. Séquences et musique se rejoignent comme des souffles sacrés qui animent le vivant. A l'origine de tout cela les nombres et leur puissance évocatrices, les nombres et leur puissance organisatrice. Le diapason sacré est un Kototama universel qui, tel que l'exprimait Maître Ueshiba, créateur de l'Aïkido (profane) puis du Takemusu Aïki (sacré), crée le monde...

Un livre à connaître et à travailler, avec du temps et de la patience pour entrevoir l'alchimie du vivant.



Fo Shou 佛手, ou le « citron main de Bouddha » !

Ce fruit, originaire d'Inde, pousse sur un buisson ou un petit arbre, qui possède de longues branches parsemées d'épines. Il est divisé en sections ressemblant à des doigts. Il a une peau épaisse et sa chair (s'il y en a) est faiblement acide et non-juteuse, sans pépins. Il est très parfumé et est principalement utilisé par les Chinois et les Japonais pour parfumer les chambres et les affaires personnelles, comme les vêtements.

Le fruit peut être donné en offrande religieuse dans des temples bouddhistes, notamment pendant les festivités du Nouvel An chinois. Selon la tradition, Bouddha préfère que les doigts du fruit soient dans une position telle qu'ils ressemblent à une main fermée, ce qui symbolise l'acte de prier. Nous voyons là toute sa symbolique sacrée.



Selon la tradition, Bouddha préfère que les doigts du fruit soient dans une position telle qu'ils ressemblent à une main fermée, ce qui symbolise l'acte de prier.

Ce que dit la M.T.C.

On le retrouve dans tous les compendiums de pharmacopée chinoise car il est censé favoriser fortement les mouvements du Qi, de l'énergie et évite ainsi les stagnations.

Fo Shou est de saveur Pi-quant (Poumon) et Amère (Cœur), montrant ainsi son lien clair avec le Ciel et sa nature est légèrement Tiède.

Les méridiens-organes cibles sont ceux :

- ✓ des Poumons,
- ✓ de la Rate et de l'Estomac
- ✓ du Foie
- ✓ du Cœur.

Son odeur est légère et odoriférante. Elle a comme propriété de drainer et régulariser l'énergie du Foie.

Ses principales actions sont de :

- ✓ Régulariser l'énergie du foyer supérieur,
- ✓ calmer les vomissements,
- ✓ éliminer l'eau et les mucosités du Cœur,
- ✓ harmoniser les douleurs dues à l'énergie du Foie et de l'Estomac,
- ✓ drainer le Foie, Shi Gan en dispersant le Qi stagnant,
- ✓ harmoniser le centre, He Zong,

Les symptômes sont ceux liés à tout type de stagnation. Citons entre autres :

- ✓ les sensations de gonflement et de plénitude abdominale,
- ✓ les éructations et vomissement lié à la stagnation de l'énergie de la Rate-Estomac,
- ✓ Les gonflements douloureux au niveau des hypocondres consécutifs à une stagnation de l'énergie du Foie,
- ✓ toux avec mucosités abondantes liée à une stagnation d'énergie du Poumon et accumulation de Tan,
- ✓ toux incessante avec douleurs dans la poitrine,
- ✓ manque d'appétit.

Les Chinois l'incorporent très souvent dans leurs plats pour renforcer l'énergie de la Rate. Quand il s'agit de drainer le Foie et réguler l'énergie, Fo Shou est plus puissant que Shen Pi, l'écorce de mandarine séchée. Cependant Shen Pi est plus puissant pour renforcer la Rate et éliminer le Tan.

Ndlr: Rappelons-nous de ces moments sacrés parfumés par de l'écorce d'orange ou de mandarine chauffée sur le dessus d'une cuisinière ou à la flamme d'une bougie. Ce seul parfum peut évoquer Noël pour beaucoup d'entre nous et être

par Jean Pélissier.

à redécouvrir pour tous les autres.



Ce que dit la science.

L'extraction alcoolisée calme les spasmes intestinaux, augmente le flux coronarien, protège de l'ischémie cardiaque. Ses effets sont:

- ✓ anti arythmique et hypotenseur.
- ✓ expectorant, anti asthmatique et sédatif.

Comment utiliser Fo shu

En décoction, la dose moyenne se situe entre 6 et 10 gr. En teinture, de 1 à 2 ml. On le trouve aussi en poudre concentrée : en prendre alors de 0.5 à 1g5. Il existe aussi en boisson.

Les fruits mythiques et très aromatiques du Cédratier 'Main de Bouddha' peuvent être utilisés crus, confits ou en confitures. Il est également utilisé en pâtisserie, en confiserie, en liqueur ou à des fins décoratives ou encore en parfumerie.

La chair blanche interne n'est pas amère comme celle de tous les cédrats, ainsi les doigts peuvent être coupés et tranchés avec la peau, et utilisés dans les salades ou parsemés sur des mets, comme le poisson.

Les fruits sont cueillis durant les mois d'octobre à décembre lorsqu'ils sont mûrs, séchés à l'air jusqu'à évaporation de l'eau, coupés en tranche et séchés de nouveau au soleil. Il est important de les conserver dans un récipient hermétique pour éviter la dispersion des arômes.

On peut aussi se servir des fleurs. Les propriétés seront semblables, mais plus atténuées.

Fo Shou est de meilleure qualité quand il est conservé longtemps.

Dans la cuisine occidentale, elle est souvent utilisée pour son zeste.

Bonne découverte.

Jean Pélissier.

**Les sessions d'examens de 2016 sont bouclées
et ont lieu les 12 et 13 décembre 2016.**

Celles de l'année 2017

en Shiatsu (Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel), en Réflexologie (Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel) et en Huiles Essentielles,

auront lieu en décembre 2017. Les modalités d'inscription seront précisées dans la Lettre de septembre ainsi que sur la page adhérent du site.

- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Le programme des conférences à venir.

A Aix les Bains, le samedi 11 mars 2017, à 17 h. 15, dans le cadre des Académies de la Santé Naturelle et à l'invitation de l'Office de Tourisme d'Aix les Bains, sur le thème « Aux sources de la maladie ».

Renseignements et réservation: www.academies-santenaturelle.com

A Paris, le samedi 18 mars 2017, à 16 h., dans le cadre du cycle de conférences Les Clés du bien-être, sur le thème « Dis moi où tu as mal je te dirai pourquoi », au théâtre de l'Alhambra, 21 rue Yves Toudic, 75010 Paris.

Réservation: www.alhambra-paris.com ou 01.40.20.40.25.

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



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

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

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

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

Les prochaines soirées auront lieu

En janvier: le 23 (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 13 et 25 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

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

Les prochaines soirées ont lieu

En janvier: les 20 et 25 (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 15 et 24 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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 Péliissier
Raphaël Cario
Jean François Cludy

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Carolyn, Catherine, Céline, Laure, Laurent, Stéphane, Valérie.

Assistants de stages

Antoine, Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurie, Marianna, Marjolaine, Perrine, Sophie 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		17, 18, 19 mars 2017	395 €
Module 2 Tech. Avancées		12, 13, 14 mai 2017	395 €
Module de Shiatsu Assis		11, 12 mars 2017	295 €
Module de M.T.C.		30, 31 janv., 1 fév. + 8, 9, 10 mars 2017	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		17, 18/10 + 28, 29/11/2016 + 18, 19/01 2017	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		20, 21, 22 janvier 2017	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		29, 30, 31 mai 2017	485 €
Module de Do In		15, 16 mars 2017	295 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2017	485 €
Module de Diététique Energétique		8, 9 mai 2017	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2017	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		Deuxième semestre 2017	625 €
Anatomie Fondamentale		Premier semestre 2018	525 €
Psychologie du Praticien		Deuxième semestre 2017	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		Deuxième semestre 2017	325 €
Etude de cas		Deuxième semestre 2017	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		Deuxième semestre 2017	125 €
Perfectionnements 1 / 2		Deuxième semestre 2017	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		Deuxième semestre 2017	125 €
Perfectionnement M.T.C.		Deuxième semestre 2017	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		13, 14 mars 2017	295 €
Module 2 Pratique Avancée		6, 7 mai 2017	325 €
Module 3 de Théorie Générale		11, 12, 13 janvier 2017	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	év. + 8, 9, 10 mars 2017	tarif
Module de M.T.C.		30, 31 janv., 1 fév. + 8, 9, 10 mars 2017	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		25, 26 mars 2017	325 €
Module de Techniques et Postures.		24 mars 2017	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		19, 20, 21 mai + 16, 17, 18 juin 2017	1025 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2017	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		Deuxième semestre 2017	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		30/11, 01/12/2016 + 23, 24 /01/2017	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		22, 23 mai 2017	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		Deuxième semestre 2017	295 €
Perfectionnement RP Douce		Deuxième semestre 2017	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		Deuxième semestre 2017	125 €
Perfectionnement RP Faciale		Deuxième semestre 2017	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		Deuxième semestre 2017	125 €
Perfectionnement M.T.C.		Deuxième semestre 2017	145 €
Pratique Avancée Zones Réflexes		Deuxième semestre 2017	145 €
Module de Diététique Energétique		8, 9 mai 2017	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		08 et 09 décembre 2016	295 €
Module Aroma Pro		6, 7, 8 janvier 2017	485 €
Module de M.T.C.		30, 31 janv., 1 fév. + 8, 9, 10 mars 2017	825 €
Module de Phyto-énergétique		20, 21, 22 juin 2017	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		Deuxième semestre 2017	455 €
Module de Physio-pathologies		8, 9, 10 septembre 2017	485 €
Module de Diététique Energétique		8, 9 mai 2017	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2017. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.