

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Electrons électeurs...

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°61 - PRINTEMPS 2017-
8 € -
le 02 mars 2017.



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.

S'il est un fait indéniable, c'est que les prochaines élections françaises montrent combien tout peut toujours « basculer d'un moment à l'autre ». La précédente présidentielle en avait déjà été l'occasion. Mais cette fois-ci, c'est encore plus manifeste. Et ce qui est encore plus intéressant pour notre propos, c'est le contexte délétère, dans lequel cela se passe.

Le choc n'est pas celui des programmes mais celui des suspensions et des affaires. Un tel climat altère inévitablement la pensée citoyenne et a pour conséquence évidente sa dissociation, sa dislocation par phénomène de dissonance. Ce qui faisait la congruence des électrons citoyens que sont les individus, a manifestement disparu. De ce fait les liens anciens ne tiennent plus et les alliances passées explosent. Mon propos n'est pas d'animer à ma façon ce piètre débat politicien ou médiatico-médiatique, mais de proposer une nouvelle fois une réflexion transverse, en lien avec nos approches. Car ce qui se passe au niveau du corps social est profondément identique à ce qui se passe au niveau d'un corps physique.

Ce qui fait la tenue d'un corps, d'un organisme et à plus petite échelle, d'un organe, c'est ce que je qualifierai de « congruence cellulaire ». Toutes les cellules qui constituent un foie ou un cœur par exemple, s'organisent et « s'agglomèrent » du fait d'une sorte d'adhésion à un projet commun, à savoir le fonctionnement et la fonction de l'organe concerné. Cela se peut parce chaque cellule « vibre » selon une fréquence commune et partagée et qu'elle dédie toute son énergie à cela. Elle constitue une résonance commune qui s'appelle « organe ».

Les travaux précurseurs du Dr Voll avec son « organomètre », puis ensuite de la Morothérapie considèrent cette hypothèse. Selon ces recherches, chaque organe vibre selon une fréquence qui lui est propre et, à travers elle, constitue le bon équilibre de son fonctionnement. Toute perturbation de cette fréquence, engendre le dysfonctionnement puis la patho-

logie. Des appareils sophistiqués, sortes de « diapasons électroniques » ont alors élaborées pour redonner à chaque organe son « la » original. Et les résultats sont parfois troublants!

Il en est de même avec les pratiques énergétiques comme le Shiatsu, la Réflexologie ou la Phyto-énergétique. Le paradigme est vibratoire, c'est-à-dire « fréquentiel ». C'est le principe fondamental de la M.T.C. qui a comme propos thérapeutique, le rééquilibrage, la ré-harmonisation des fréquences des méridiens d'acupuncture. Et c'est cette notion d'harmonie qui est la clé. Que ce soit en musique, en politique, dans un couple ou dans un corps, c'est elle qui est à la base du ressenti de bien-être, de l'état de santé, de l'équilibre général, etc. Toute structure, constituée d'éléments regroupés autour d'un projet commun, a besoin de cette harmonie pour exister et fonctionner sereinement.

C'est l'absence de cette harmonie qui produit le chaos, la dissociation, la déstructuration. Celle-ci peut sembler être un signe de vitalité, car elle « provoque », elle excite les sens. Mais ce n'est qu'une illusion. C'est la

gangrène qui s'installe dans une plaie, ce sont les palpitations, les spasmes ou les crampes, les insomnies ou les malaises, en tous cas des signes d'un corps sans doute malade parce que le lien de ses constituants entre eux est perverti ou rompu. Le propos de nos soins est de rétablir ce « lien de fréquence » qui en restaurant l'harmonie, restaure la santé.

Alors que dire, si ce n'est que Saint Augustin, dans son prophétique « Sermon sur la chute de Rome », avait manifestement bien compris cela, allant jusqu'à comparer la décrépitude de la société romaine à celle d'un corps vieillissant et malade. Je vous laisse faire les liens avec notre société. Pour ce qui nous concerne, en revanche, je vous invite à lire le dossier de cette Lettre. Il est une invitation à « l'harmonie thérapeutique ».

Bonne lecture.

Michel Odoul.

Musique et énergie...

DOSSIER

Un dossier proposé par Claire Lisiecki
et Michel Odoul.

Notre époque n'est-elle pas merveilleuse, même si elle est parfois inconfortable? Elle est merveilleuse parce qu'elle ouvre des horizons sans cesse nouveaux à la pensée humaine. Elle le fait notamment en faisant voler en éclat les clivages historiques et culturels qui enfermaient les différentes sciences ou connaissances dans des territoires référentiels fermés et autistes les uns par rapport aux autres. Alors bien sûr, cela la rend aussi inconfortable parce que impermanente et de facto sans doute pour beaucoup, insécurisante. Il en est ainsi parce l'humanité a besoin de certitudes et d'habitudes. Je me souviens, par exemple, des réactions diverses et variées auxquelles j'ai dû faire face, il y a plus de vingt ans, lorsque j'ai écrit « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ». Les tenants de la médecine bio-mécanique comme ceux de la psychologie, pour ne pas ajouter ceux des médecines énergétiques « traditionalistes » ou des « écoles officielles », montèrent tous au créneau pour vilipender la façon dont je « contrevenais » (terme employé par une psychologue estampillée « officielle ») aux systèmes de pensée établis. Aujourd'hui plus personne ne discute la question des liens corps/esprit, d'ailleurs, nombreux sont ceux qui se sont engouffrés dans cette voie et se sont approprié le principe. Et tant mieux.



L'article de ce dossier fait partie de ces opportunités de « faire tomber des murs » de la pensée. Il éclaire combien la musique est énergie, vibration et thérapeutique, tout comme nos pratiques. Il nous conduit sans doute à reconsidérer la transversalité de la question du Big Bang, du verbe créateur ou de la vision orientale de notre univers. C'est grâce à Claire Lisiecki, qui est violoniste, que l'idée de ce dossier a émergé. A partir de son idée originale, nous avons travaillé sur ce thème de la musique et de l'énergie. Sa connaissance du domaine et du violon, son instrument de prédilection, associée à sa maîtrise du Shiatsu, lui ont permis de constituer des liens particulièrement intéressants, et ce d'autant plus qu'ils « résonnent » avec l'enseignement proposé à l'Institut.



Musique et Shiatsu.

Violoniste depuis l'enfance, il me suffit de fermer les yeux pour sentir, sur mon épaule et dans la main gauche, mon violon, et, dans la main droite, mon archet ; prolongement de moi-même, prolongement du cœur, fantastique instrument de langage et d'expression intime.

Tout au long de ma formation à l'Institut, les liens entre le jeu instrumental et la pratique du Shiatsu ou de la réflexologie me sont apparus les uns après les autres. A chaque fois il s'agit :

- ✓ d'équilibrer un corps, comme on accorde un violon avant de jouer,
- ✓ que la pression du praticien soit juste, comme le poids de l'archet sur la corde (la mise en résonance du violon dépend en grande partie de la qualité de ce contact),

✓ de donner un rythme et de développer un « ressenti » comme nous l'expérimentons lors des modules de Techniques Internes ou de Points Antiques, etc.

Un de mes professeurs de violon m'avait enseigné que pour réussir un grand démanché, c'est-à-dire un déplacement rapide du bas du manche vers les hauteurs, il fallait se chanter intérieurement la note aigüe juste avant de la jouer. Ainsi le doigt tombait exactement à la bonne place. Il en est ici à l'identique de ce que fait le praticien, centré et maîtrisant sa technique, qui place sa main exactement sur le bon point. Et que dire de la similitude de l'enseignement de « l'intention qui nourrit le geste », du module Points Antiques, qui se rapproche de celle du musicien qui enrichit son interprétation par son inspiration et sa culture de l'œuvre.

Et les analogies ne s'arrêtent pas là. Le praticien, par exem-

ple, se forme par l'apprentissage des techniques de base, la connaissance du corps (anatomie, cartographies, méridiens.). C'est la pratique régulière et répétée du geste Shiatsu qui fait la qualité de sa technique. De la même façon le musicien apprend le solfège, comment faire sonner son instrument et maîtriser la technique. Il pratique ses gammes quotidiennement pour se préparer au jeu, comme le praticien Shiatsu. Il fait son Misogi, ou son Qi Gong, en préparant son corps. Il détend sa nuque et ses articulations, il relâche son diaphragme et place sa respiration. Le musicien interprète une partition, et sa sensibilité, sa personnalité imprègnent son jeu ; le praticien compose en fonction de ce que vit le patient, de son bilan et des principes transmis par la tradition orientale. Il choisit entre les



Ce que les hommes appellent « civilisation », c'est l'état actuel des mœurs.

Anatole France.



Musique et énergie...

différentes voies pour favoriser la pleine expression des énergies du patient et l'accompagner vers l'équilibre.

Cohérence et résonance.

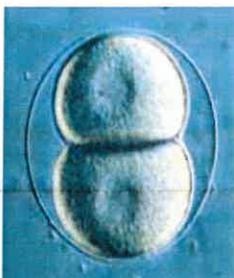
« La force d'une théorie c'est sa cohérence et la force d'une technique, c'est sa transversalité », dit-on à l'Institut. Je me suis donc « amusée » à observer ce que les liens potentiels existants pouvaient donner à comprendre. Voyons cela ensemble.

De la forme.

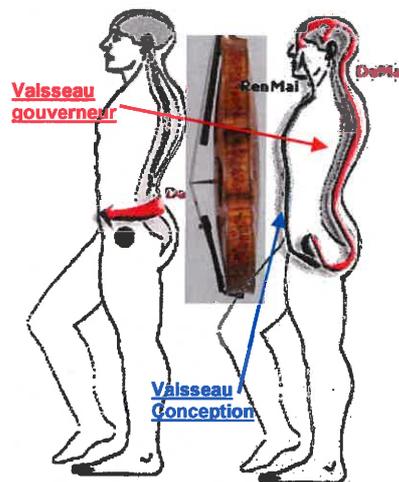
Le corps du violon ressemble étonnamment à un buste humain ou au schéma de référence Ciel Antérieur et Ciel Postérieur, au mouvement en forme de lemnicate appliqué dans le travail de préparation dorsale appris lors du module de Shiatsu Fondamental.



Il ressemble également à la « cellule œuf » au stade embryonnaire.



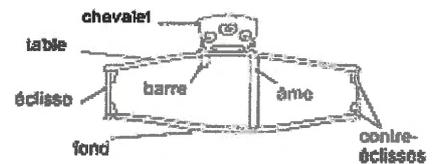
Cette similitude avec l'œuf embryonnaire se retrouve également lorsqu'on l'observe un violon « de profil » et que l'on étend cette observation au corps humain « constitué ».



La même structure se révèle, rapportant au Vaisseau Gouverneur, expression du Yang pour le dos du violon, au Vaisseau Conception, expression du Yin pour la table ventrale, et au Vaisseau Ceinture pour l'axe d'appui du chevalet (qui communique les vibrations des cordes à la caisse de résonance de l'instrument).

Dernière analogie frappante (!), c'est une petite pièce cylindrique, nommée « âme », placée debout (!) entre la table et le fond du violon, qui joue un rôle essentiel dans la transmission des vibrations et en permet l'expression, le son. Ce pourrait être notre Ming Men, c'est-à-dire la porte de notre essence incarnée alors que notre Chenn (esprit, conscience consciente dans sa dimension « cœur ») serait plutôt le chevalet. Celui-ci est placé entre les « ouïes », ces ouvertures taillées sur la face de l'instrument et dont la forme est une demie lemnicate (les poumons ?), résistant à la for-

te pression des cordes, point culminant (yang) du violon prêt à être joué et vecteurs essentiels de sa bonne « respiration sonore ».



Structure interne d'un violon

Le violon est surmonté d'un manche et d'une tête, dite « volute » pour l'aspect ornemental en forme de spirale (mouvement, évolution, éternité).



Cette spirale nous est bien connue en énergétique. Elle est la structure même du mouvement énergétique et fait partie intégrante des techniques de travail sur les points d'acupuncture, que ce soit dans le geste ou dans l'intention qui l'anime.



Qu'est-ce que l'homme dans la nature? Un néant à l'égard de l'infini, un tout à l'égard du néant, un milieu entre rien et tout...

Blaise Pascal.



Musique et énergie...

De cette volute partent quatre cordes, de la plus grave à la plus aigüe, quatre comme les points cardinaux, les âges de la vie, les saisons (la stabilité). Mais ces quatre cordes sont accordées à la quinte (c'est-à-dire distantes chacune de cinq notes de la gamme). Cinq comme les cinq principes, les cinq sens, les cinq lombaires, les cinq doigts et par conséquent tout ce qui permet, dans notre univers l'expression, l'action, de la manifestation (le son/verbe créateur).

Le violon s'inscrit dans l'horizontalité et reçoit l'archet qui met les cordes en vibration. Celui-ci s'inscrit dans l'axe de la verticalité, ou plus exactement dans cette angularité intermédiaire qui est celle de la réalisation de l'être ainsi que nous l'évoquons lors du module de Psycho-énergétique.



L'archet est le pendant yang du violon yin et on dit de lui, dans le monde de la musique « qu'il choisit le musicien » et non l'inverse.

Le son.

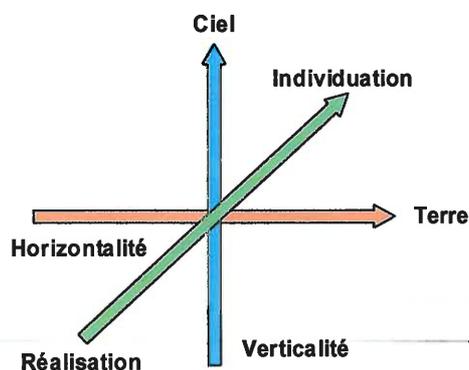
Mais bien au-delà de la structure « yin », mécanique, de ce qu'est un violon, voyons ce qu'il en est de sa dimension « yang » c'est-à-dire des sons qu'il émet. Tout instrument se « règle » avec un diapason. On dit qu'il « s'accorde », expression qui traduit à la fois la notion de résonnance et de cohérence avec un référentiel a priori universel (au moins dans les « conventions » acceptées par tous les musiciens). Il en est comme du champ énergétique où les méridiens s'accordent grâce aux points dits « d'assentiment » que nous connaissons bien dans nos pratiques, dès le module de MTC. Or que donne-t-on lorsque l'on donne son assentiment à quelqu'un, si ce n'est son accord. Il en est enfin comme du corps et des organes dont le fréquentiel est « accordé » par le travail des méridiens, tel que nous le pratiquons en énergétique grâce aux « signatures d'acceptation » appliquées sur les points antiques.

Le violon s'accorde à partir de la note « La » du diapason, qui est un repère de hauteur (fréquence se mesurant en hertz) produisant une note qui sert de référence aux musiciens. Ce diapason a connu quantités de variations aussi bien selon les lieux que les époques ou les styles de musique (baroque, classique, etc.) notamment en s'adaptant à la tension des instruments à cordes. En 1938, l'Association Internationale de Normalisation a décidé que la référence serait désormais le

« La » à 440hz, afin de faciliter les échanges et d'uniformiser les instruments. Adoptée par la plupart des instrumentistes, cette référence a tendance à se tendre vers l'aigu, selon la demande des solistes, et les pianos sont souvent accordés à 442hz. Cette volonté de « monter » le diapason a pour prétexte une recherche d'un son plus brillant mais elle est aussi le reflet de notre époque de plus en plus tendue, et de notre civilisation où le mental prédomine. Un phénomène équivalent a d'ailleurs eu lieu en architecture religieuse avec le passage de l'architecture romane (voir l'article ci-après sur le chant grégorien), où ciel et terre s'équilibraient (le cercle et le carré) vers l'architecture gothique où l'envolée des flèches exaltait le ciel (yang) mais sans doute fragilisait la terre (yin) au point de devoir rajouter des arcs boutants pour absorber la tension.

Pour avoir confronté sensation énergétique et diapasons différents, je peux témoigner qu'un diapason légèrement plus bas (par exemple 432hz) permet des sensations plus en phases avec le corps. Il active alors l'énergie au niveau du cœur, permettant au musicien et à l'auditeur d'être plus centrés sur leur ressenti, leurs émotions. Les ensembles de musique ancienne ont leur diapason particulier, selon le répertoire et/ou les instruments impliqués, et on peut observer que leur jeu est bien plus libre, leur corps plus impliqué que celui des instrumentistes « classiques ».

Un musicothérapeute m'a raconté avoir voyagé avec une flûte amérindienne accordée en 432hz, et rencontré un chamane de Mongolie, et un joueur de didjeridoo en Australie, tous deux s'ac-



Musique et énergie...

cordant parfaitement avec sa flûte.

A travers ces rencontres, il est convaincu que les peuples proches de la nature s'accordent avec elle, en 432hz.

Sans aller aussi loin, géographiquement et culturellement, le célèbre luthier italien Antonio Stradivari, dit Stradivarius, mondialement célèbre pour l'inégalable qualité des instruments qu'il fabriquait, est connu pour avoir utilisé une géométrie secrète basée sur le Nombre d'Or. Il accordait toujours ses violons en 432hz. Non content de cela, on rapporte aussi qu'il faisait couper les arbres pour ses futurs violons à la lune noire de janvier, au moment où toute la sève descend dans les racines. On dit même qu'avant l'abattage de ces arbres, il les choisissait en les enserrant dans ses bras, se mettant ainsi en résonance avec eux. Il sélectionnait ainsi un bois d'une qualité exceptionnelle.



Antonio Stradivari

A l'échelle humaine entre Ciel et Terre, la musique aide l'homme à se maintenir à sa juste place dans la conformité et l'harmonie. Cette notion d'harmonie (ne parle-t-on pas de table d'harmonie) est universelle et pas uniquement en musique puisqu'on la retrouve en énergétique où elle est à la base de l'état d'équilibre et de santé.

La musique chinoise ne fait pas exception à la règle. L'empereur Huang Di (le célèbre « empereur jaune »), en 260 avant J.C. aurait chargé son ministre Ling Louen de l'élaboration d'une

théorie musicale en rapport avec l'harmonie de la nature. Celui-ci détermina un son "fondamental" en soufflant dans un tube de bambou. Ce son de référence nommé Houang-tchong ou Cloche jaune correspond à la note Fa3, c'est-à-dire le Fa de la troisième série de huit notes sur un clavier de piano. Toujours selon la légende, Ling Louen tailla ensuite onze autres bambous, de façon à reproduire les différentes notes chantées par deux phénix, l'un mâle (yang) et l'autre femelle (yin). Il obtint ainsi six tubes Yin et six tubes Yang. Ce diapason (alors un tuyau de flûte) était considéré à cette époque comme un élément stratégique et seul l'empereur le détenait. Une fois par an, il allait écouter les orchestres de ses provinces et vérifiait la « bonne tenue », le bon « accord » de leurs musiques. Si elles déviaient du diapason, on considérait que c'était un signe de danger d'agitation sociale. Si au contraire, elles se conformaient au diapason, l'empereur pouvait repartir tranquille. L'accord des sons signifiait l'accord des esprits et des hommes.

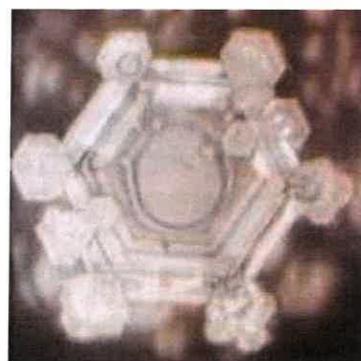
Les sons sont utilisés depuis très longtemps dans les médecines du corps et de l'âme et la médecine chinoise ne fait pas exception. Les tubes de bambou de Ling Louen étaient au nombre de 12 comme les méridiens organiques utilisés en MTC. Les 5 sons mère du Kototama japonais réharmonisent les Cinq Principes et par incidence les 12 méridiens qui leurs sont associés. C'est sur cette idée que certains ont même élaboré des diapasons utilisables sur les points d'acupuncture. Le principe est intéressant en soi mais la question qui se pose en revanche est celle de leur usage. Le risque est en effet que l'outil, facilitant, devienne une fin en soi en vidant le travail de la nécessaire réflexion et responsabilité du praticien. Nous sommes dans un paradigme « vibratoire » et ses effets connus de résonance. Par conséquent les sons agissent sur les énergies internes des êtres vivants voire

même de toutes les structures existantes. Chaque son est censé entrer en harmonie avec la fréquence vibratoire d'un organe et permettre ainsi de le rééquilibrer. C'est le principe des mantras bouddhiques, du chant grégorien, des chants mongols ou du Kototama évoqué plus haut et abordé à l'Institut lors du module de Do-In ou du module « Signatures ».

Le son ne se propage pas dans le vide. Il a besoin d'une « structure porteuse » comme l'air, les solides et les fluides (matière, eau) qui reçoivent et propagent ses ondes, mais sont également « modifiés » par eux. Le japonais Matsuro Emoto a étudié des clichés de cristaux de molécules d'eau soumis à la musique. Les résultats furent troublants et montrèrent à quel point les vibrations « affectent » l'eau dans sa structure même. Selon le type de musique et leur caractère harmonique ou non, les effets de résonance sont stupéfiants, ainsi que les deux exemples ci-dessous l'illustrent.



Cristallisation en lien avec la diffusion de « hard-rock »



Cristallisation en lien avec la diffusion de musique de Bach

Musique et énergie...

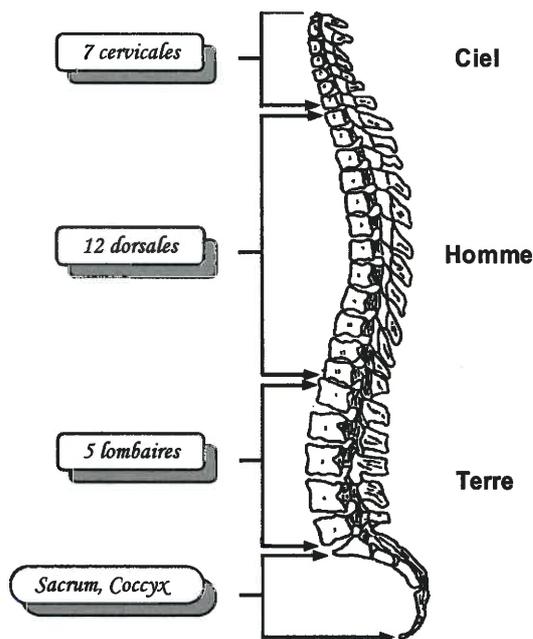
On peut imaginer l'effet de ces musiques sur notre corps composé d'eau en majeure partie.

Musique et symbolique.

La musique est en lien avec l'énergie des Reins, associés au Principe de l'Eau puisque c'est à travers eux qu'elle est perçue (l'écoute, l'organe oreille, l'ouïe, les structures profondes). Il est d'ailleurs intéressant de noter que c'est dans l'eau que les sons portent le plus. A travers ce qu'elle exprime, la musique, aussi, « nourrit l'énergie du Cœur », associé au Principe du Feu. Elle nourrit le champ des émotions et en particulier la joie. Nous sommes là en présence de cet axe fondamental et verticalisant de l'être, connu en MTC sous le nom de Shao Yin. Energie des Reins, les racines, et énergie du Cœur, circulation de la vie, ce n'est donc pas un hasard si la musique (pas n'importe laquelle) fait pousser les plantes (elle nourrit leurs racines et les aide à s'épanouir en les « tirant » vers le ciel!), ou si certains éleveurs de la région de Kobé au Japon, diffusent du Mozart à leurs célèbres bœufs. Il est indéniable que leur viande est d'une saveur exceptionnelle.

Que de philosophie direz-vous ! Pourquoi pas mais pas uniquement ! En effet, si l'on regarde le clavier d'un piano, on observe la gamme de sept notes (touches blanches), do-ré-mi-fa-sol-la-si. Nous retrouvons là le chiffre symbolique sept (ciel) qui se décline dans d'innombrables domaines comme les couleurs de l'arc en ciel, les chakras, les principales planètes, les jours de la semaine et dans notre corps, les sept vertèbres cervicales, qui porte le ciel en nous (cerveau). Etc. Si nous poursuivons notre observation du clavier, nous découvrons ensuite les

touches noires. Ce sont les « demi-tons » et elles sont au nombre de cinq. Ce chiffre est également très symbolique (terre) et nous le connaissons à travers les cinq principes ou dans le corps avec les cinq vertèbres lombaires qui portent la terre en nous (le tronc). L'addition de ces deux « types » de notes nous donne les douze degrés de demi-tons de la gamme. Nous rencontrons ici un troisième nombre symbolique, douze. Ce nombre est également présent dans de nombreux champs comme les douze mois de l'année, les douze apôtres, les douze travaux d'Hercule, les douze méridiens énergétiques. Ce sont aussi les douze vertèbres dorsales qui portent « l'homme » dans sa position « entre Ciel (7) et Terre (5) » telle la définit la MTC. Or $5 + 7 = 12$.



La musique est vibration, comme nos pratiques. Elle est thérapeutique. On peut l'expliquer dans tous les plans et en particulier dans ses effets biologiques.

Elle engage par exemple le cerveau de l'auditeur dans sa globalité. Elle sollicite le « circuit de la récompense » et augmente la libération de dopamine, associée au plaisir, et diminue le stress en stimulant l'ocytocine. Elle équilibre notamment le système nerveux, en particulier le système neurovégétatif. Vous avez tous pu le ressentir un jour lorsqu'un morceau de musique ou chant vocal vous ont donné la « chair de poule ». La musique équilibre aussi le système immunitaire et favorise même les accouchements. Lorsqu'elle est nourrie du ciel et inspirée, elle nous transporte et nous rend « meilleur ».

Pratique quotidienne.

Dans notre cabinet, on peut éventuellement considérer le bénéfice de laisser dans la salle d'attente une musique d'ambiance. La question est effectivement à poser, car nous insistons toujours sur la nécessité du silence lors de notre pratique. La réponse est oui, à condition que la musique diffusée soit légère, « apaisante » et structurée comme du Bach ou du Mozart (évités absolument les musiques de type « new-âge » ou dites relaxantes et qui sont en fait « lénifiantes »). Cela mettra le patient stressé en état de « détente éveillée » et procurera une sorte de sas entre la vie extérieure bruyante et le silence du moment de la consultation. Car, n'oubliez pas l'importance du silence lors du soin. Il est essentiel pour laisser la place à son espace intérieur, intime, sa « petite musique personnelle ». Comme dans toute partition, les silences entre les notes, participent de la symphonie.

Claire Lisiecki
et M. O.

Nous atteignons la croyance, mais moins souvent par la raison que par le cœur.

Blaise Pascal.

~ ECLAIRAGES TRANSVERSES ~ ~ ECLAIRAGES TRANSVERSES ~

Avec David Sayag, Ludovic Charton et Jacques Blanc, nous vous proposons trois éclairages transverses sur le rôle des fréquences dans notre univers et comment leurs effets, sur la matière et sur l'esprit, se déclinent de façon étonnante.

Lisez plutôt.



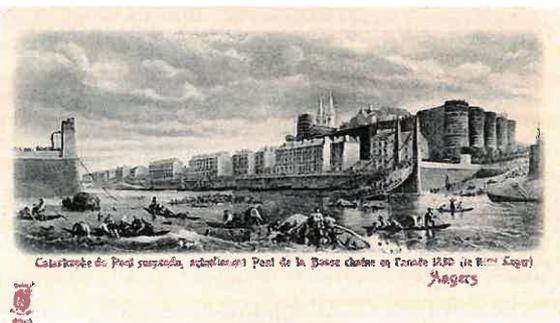
Résonance énergétique.

En 1850, un bataillon d'infanterie traversa le pont de la Basse chaîne à Angers, construit 10 ans plus tôt.



Représentation du pont Avant l'effondrement du pont

Comme il se doit, les militaires marchèrent au pas pour le traverser. Mais les vibrations engendrées par leur marche furent telles que le pont, animé de cette fréquence rentra en résonance avec elle ainsi qu'avec le vent qui soufflait alors. La synergie entre les vibrations du pont et du vent fut telle que le pont s'écroula et fut à l'origine de plus de 200 victimes. Depuis cette catastrophe, plus aucun corps militaire n'est autorisé à marcher au pas sur un pont.



Représentation du pont lors de son effondrement

Cette anecdote nous montre à quel point la résonance synergique entre une entité et les forces qui l'entourent est puissante. Or le corps humain est animé par de nombreux rythmes : battements cardiaques, péristaltismes intestinaux, respirations cellulaires, cycles hormonaux, etc. Toutes ces vibrations forment une véritable

symphonie, à l'image d'un orchestre dans lequel chaque musicien joue sa propre partition. Il peut arriver que l'un des instruments joue dans la mauvaise tonalité (mauvaise fréquence) ou dans le mauvais rythme. Si l'instrument est discret cela peut rester inaudible. Mais si le soliste ou plusieurs instruments commencent à « jouer faux » alors la disharmonie s'installe. Dans l'organisme, c'est le début du déséquilibre et de la maladie. En musique, il faut un chef d'orchestre qui ait une vision d'ensemble et synchronise les différents musiciens. C'est la place et le rôle que tient le psychisme chez l'individu. C'est lui qui maintient la cohérence entre ce que l'être « est » et « fait »;



Dans la pratique énergétique, c'est là qu'intervient le praticien. Le patient arrive en souffrance, en état de déséquilibre. Il s'allonge et le praticien, avec ses pressions répétées, va créer un rythme extérieur qui va entrer en résonance avec les rythmes internes. Le corps humain n'est pas un pont mais un organisme souple fait essentiellement de liquides. Les ondes du corps vont être dynamisées et lever les tensions qui se sont cristallisées dans l'organisme. Le jeu du rythme explique la puissance du protocole de base de shiatsu que nous apprenons dès le premier niveau de pratique et qui reste la référence des praticiens avancés. Je me suis longtemps demandé comment un protocole, apparemment si simple, pouvait donner des résultats aussi étonnants. Le rythme proposé au patient intervient également sur le praticien. Il suffit de ressentir l'effet d'une pratique shiatsu au rythme lent pour en constater les effets sur le shiatsuki. Il est bien question d'une synergie entre le praticien, les ondes, les gestes et les attentions qu'il émet et le patient.

La pratique du shiatsu et de la réflexologie permettent à un individu de retrouver une harmonie intérieure. Cette dernière est en permanence sous l'influence des énergies de l'environnement issu du couple, du foyer, de la famille, du travail, de l'ambiance sociale, du climat, etc. Il s'agit de favoriser l'individu dans l'expression de sa « partition intérieure », qu'il joue en lien avec ces contextes de vie. Le rôle du praticien est d'accompagner l'expression de cette pulsation intérieure qui s'appelle la vie afin qu'elle puisse s'exprimer harmonieusement avec l'univers qui nous entoure.

David Sayag.

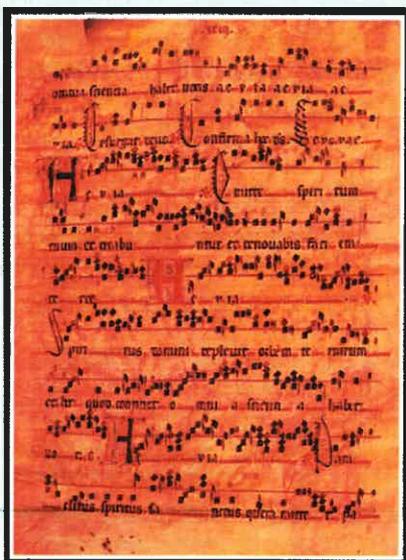
Le Chant Grégorien.

Le son est créé par des vibrations qui se propagent dans l'air sous forme d'ondes. Il est une composante fondamentale majeure de notre univers car il en est le germe. Le Son créateur est à l'origine de tout. Du son originel, donc de la vibration originelle, l'univers est parti en expansion pour créer la vie et le vivant.

Le monde est donc, par essence, vibratoire. Les cultures traditionnelles ont, de tous temps, utilisé les sons pour se reconnecter au ciel et augmenter leur taux vibratoire. Le son vectorise, porte et incarne une vibration qui lui est propre, permettant de remonter à l'origine de la vie.

Nous retrouvons ces pratiques dans la récitation des mantras par exemple dans l'Hindouisme, dans le Bouddhisme tibétain, dans le Kototama japonais mais également dans toutes les cultures traditionnelles du monde où les sons et les chants font partie intégrante des rites sacrés. Notre culture chrétienne ne fait pas exception à la règle avec les chants grégoriens.

Le chant grégorien est le chant liturgique officiel de l'Eglise catholique d'après le rite ro-



Partition de chant grégorien

main. Ses origines sont très anciennes et il serait issu d'anciens chants romains et se serait structuré au 8^{ème} siècle de notre ère.

Le chant grégorien est un chant sacré anonyme, habituellement interprété par un chœur ou par un soliste appelé « chantré ». Sa fonction principale est de soutenir un texte liturgique en latin.

Une de ses spécificités réside dans le fait qu'originellement il doit se pratiquer a cappella, c'est-à-dire sans accompagnement harmonisé instrumental, car toute harmonisation, même discrète, modifie la structure de ce chant. Il y a donc une recherche de son pur, non altéré, d'une vibration pure venant uniquement des tréfonds de l'âme. Ceci est confirmé par le fait qu'il s'agit d'un chant monodique qui ne peut supporter aucune adjonction de sons étrangers à sa ligne mélodique. Toutes les voix qui l'exécutent chantent donc à l'unisson, recherchant une fréquence vibratoire unifiée. Nous retrouvons ici la même ligne directrice que celle qu'enseignait Sensei Nakazono avec le Kototama. Pour lui, la vibration devait être pure et provenir du Hara. Le fait de rajouter des notes faisait partir le son du cortex cérébral et non plus de ce Hara. Nous retrouvons exactement la même idée avec les chants grégoriens.

Une autre spécificité du chant grégorien est qu'il est de type diatonique. Pour résumer simplement, en musique, l'échelle diatonique est une échelle musicale heptatonique, c'est-à-dire dont la gamme contient 7 degrés. Cette échelle est composée de 5 tons et 2 demi-tons. Cette échelle à 7 degrés n'est possible que par le rajout à la gamme de la 7^{ème} note, le Si. Or, avant la mise en place des chants grégoriens, les chants liturgiques de l'Eglise ne reconnaissaient pas le Si et l'intervalle Si Do qui fait monter à l'octave supérieur.

La note Si est une note particulière. En énergétique chinoise, elle est la note qui correspond au Ciel. Il en est de même dans les chants grégoriens. Elle est la dernière marche de l'échelle à 7 degrés, celle qui permet d'accéder au Ciel.

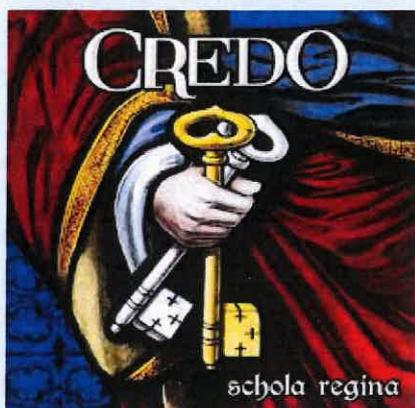


Selon les grands maîtres japonais du Kototama, comme Sensei Ogasawala, le Si est considéré comme un son d'expansion. Il permet, selon eux, d'incarner une *dynamique transperçante qui vise le centre d'un cercle*, c'est-à-dire que ce son « tracte » vers le Ciel afin d'en atteindre le centre. La note Si a longtemps été rejetée voire interdite car elle appartient à ce que l'on appelle un Triton, c'est-à-dire un intervalle composé de 3 tons, appelé « Diabolus in Musica ». Cet intervalle de 3 tons, composé par les notes Si-Fa, n'était réservé qu'à des pratiques magiques. Diabolus, le diable, signifie séparer. Dans la Tradition, les démons sont des esprits en involution. C'est une force qui en soi reste positive, dans la mesure où elle crée le mouvement qui arrache l'être à sa torpeur. Mais elle est aussi l'agent de la tentation, de la mise à l'épreuve, nécessitant d'évoluer pour vaincre les conflits.

Elle conduit à l'état d'éveil, car l'homme, avant de rencontrer Dieu doit d'abord affronter le Diable (mythe célèbre vulgarisé par la saga « Star Wars »). Ce triton, constitué de 3 tons pleins, est considéré comme une perfection, et cette perfection lui a fait attribuer des pouvoirs de connexion

DOSSIER

avec les mondes invisibles. Il est donc compréhensible que l'Eglise, qui avait la main mise sur la musique jusqu'au Moyen Age, ait exclu cet intervalle de ses compositions pendant des siècles.

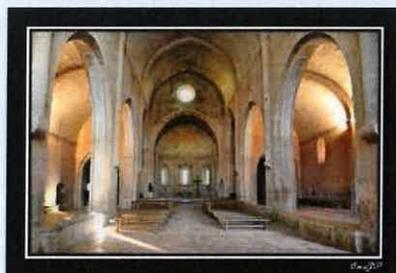


Les chants grégoriens, en réintégrant cet intervalle, sont donc construits sur une base 7, chiffre céleste par excellence, permettant la verticalisation de l'être et ainsi la reconnexion au divin (voir article de Claire).

Nous retrouvons également dans les chants grégoriens un rapport quantité/qualité que l'on connaît bien en énergétique. Les chants grégoriens sont des récitations de textes latins, le latin étant une langue dite « quantitative » et non une langue accentuelle (avec des accents) dite « qualitative ».

La quantité syllabique du chant liturgique grégorien est donc importante, ce qui lui valut d'être critiqué pour ce « règne » de la quantité. Mais ceci a bien évidemment une raison d'être. Rappelons-nous qu'en énergétique le Yang s'enracine dans le Yin, c'est-à-dire que le subtil, le vibratoire, la qualité s'enracinent dans la densité, dans la matière, dans la quantité. C'est justement cet enracinement dans la quantité syllabique du texte latin qui permet au chant grégorien d'être si puissant et élevé.

Ce rapport Terre/Ciel, quantité/qualité, se retrouve également dans le lieu de pratique des chants grégoriens. En effet, ils prennent toute leur dimension élvatrice dans les églises romanes. Or la particularité des églises romanes est de contenir dans leur structure même ces symboles du Ciel et de la Terre à travers les deux figures géométriques qui leur servent de bases architecturales, à savoir le cercle et le carré. Le cercle, symbole du Ciel, se retrouve dans les voûtes et dans l'abside, et le carré, symbole de la Terre, dans les murs et sous cette abside. Les églises romanes sont de ce fait vibratoirement harmonieuses et permettent le passage du profane au sacré, de la Terre au Ciel.



Le chant grégorien est une musique exclusivement récitative, qui prend son origine dans le texte sacré, et qui favorise l'intériorisation et la conscience des paroles chantées. Le rythme vient donc du texte latin et de l'accentuation des mots. C'est un mantra au même titre que les mantras bouddhistes ou le Kototama. De plus, l'accent est particulièrement mis sur les voyelles (sons Yin), qui ont pour fonction d'ancrer fortement à la Terre afin d'appeler avec force le Ciel.

Nous retrouvons encore une fois une analogie très forte avec le Kototama, dans la mesure où les voyelles, qui sont considérées comme la base vibratoire de toute création, sont extrêmement enracinantes.

L'univers est donc vibratoire et la résonance avec cet univers peut se faire par le son. C'est la fonction originelle des mantras, dont le chant grégorien fait partie. L'objectif du mantra est en quelque sorte de capter l'énergie et de l'enfermer dans une forme phonique qui devient réelle. Le mantra crée ce qu'il dit, dans la mesure où il y a une adéquation entre le sens et la forme phonique. Cette capacité du verbe de rendre réel est la caractéristique même des résonances harmoniques qui génèrent la « congruence » des éléments qui constituent toute chose. Le chant grégorien permet donc, en s'appuyant sur un texte latin sacré, de rendre réel le sens porté par les mots. Il permet, comme nous l'avons vu précédemment, de s'ancrer dans la Terre pour s'élever au Ciel. Dans nos pratiques, c'est très précisément ce rôle que joue le Kototama.



C'est sa « portance » harmonique qui fait que le chant grégorien est d'une rare beauté, très émouvant, faisant vibrer l'âme dans ses dimensions les plus élevées.

Ludovic Charton.

Musique et énergie...

Un peu d'histoire.

De tout temps, avant même l'utilisation des gammes, les incantations et les chants ont fait partie des outils thérapeutiques. Dans l'Egypte ancienne, par exemple, il existait de nombreuses incantations contre la morsure des serpents. En Grèce, selon Homère, les fils d'Autolykos arrêtaient le sang noir qui s'échappait de la blessure d'Ulysse grâce à un chant magique. Platon n'hésitait d'ailleurs pas à affirmer que les recettes médicinales étaient inefficaces sans le chant.

Plus récemment, Rudolf STEINER (1861/1925), créateur de l'Anthroposophie, avait aussi mis au point l'Eurythmie, activité artistique dont la parole et le chant étaient représentés par une série de mouvements. L'Anthroposophie considérait le corps en 3 éléments constitutifs :

- ✓ Le corps PHYSIQUE, associé à la terre et au monde minéral.
- ✓ Le corps ETHERIQUE, associé à l'eau et au monde végétal.
- ✓ Le corps ASTRAL, associé à l'air et au monde animal.

Dans ce paradigme,

- ✓ le corps physique peut être représenté par la **MESURE** : c'est ce qui structure une œuvre en séquences fixes, contenant un certain nombre de temps,
- ✓ le corps éthérique correspond au **RYTHME**= le nombre et la durée des notes à l'intérieur de la mesure,
- ✓ le corps astral = la **MELODIE**, qui se crée à partir de notes différentes (fréquences différentes) séparées chacune d'elle par un intervalle.

Quelques données de base.

Les bases les plus anciennes de la musique s'appuient sur une gamme à 5 tons, appelée gamme PENTATONIQUE. Voici quelques précisions pour les non-musiciens.

Toute gamme est construite à partir de notes. En occident, la note de référence est le Do (ou Ut). A partir de ce Do, la gamme est constituée de 7 notes. La 8^è étant de nou-

veau un Do, dont la fréquence est un multiple entier du Do de départ (on l'appellera l'octave). Ces notes sont :

Do, Ré, Mi, Fa, Sol, La et Si.

Entre chacune des notes, il existe des tons et des ½ tons (je vous fais grâce des ¼ de tons chers à Ibrahim Maalouf, trompettiste très connu, qui donnent une couleur très orientale aux morceaux).

L'organisation d'une gamme que l'on appelle majeure se fait toujours selon la construction suivante et avec le Do comme note de base :

Do-Ré = 1 ton, puis Ré-Mi = 1 ton.
Mi-Fa = ½ ton, puis Fa-Sol = 1 ton.
Sol-La = 1 ton, puis La-Si = 1 ton.
et enfin Si-Do = ½ ton.

Toutes ces notes correspondent aux touches **blanches** sur un piano.

Pour enrichir cette gamme de base, il existe ensuite des ½ tons (que l'on appelle **dièses** lorsque l'on monte la gamme dans les aigus, ou **bémols** lorsqu'on la descend). Ces ½ tons sont au nombre de 5, puisqu'ils viennent s'intercaler entre 2 notes séparées par 1 ton. Ils correspondent aux touches **noires** sur le piano.

La musique en Chine.

La tradition chinoise ne fait pas exception comme vous avez pu le découvrir dans l'article de Claire. Il est écrit, dans les mémoires de Su Ma T'Sien (érudit passionné des textes anciens, né au 2^è siècle avant JC) : « *Les sons et la musique, c'est ce qui anime les artères et les veines, ce qui circule par les souffles vitaux et conduit le cœur à l'harmonie et la rectitude.* ».

Ces mémoires sont d'une richesse étonnante sur la question et Su Ma T'Sien définit quelques principes majeurs de lien entre la musique et le corps. Selon lui, « *toute note musicale a son origine dans le cœur humain.* ».

- ✓ Lorsque le cœur ressent une émotion de tristesse, le son qu'il émet est contracté, et va en s'affaiblissant.
- ✓ Lorsque le cœur ressent une émotion de plaisir, le son qu'il émet est relâché et apaisé.

- ✓ Lorsque le cœur ressent une émotion de joie, le son qu'il émet est élevé et s'échappe librement.



- ✓ Lorsque le cœur ressent une émotion de colère, le son qu'il émet est rude et violent.
- ✓ Lorsque le cœur ressent une émotion de respect, le son qu'il émet est franc et modeste.
- ✓ Lorsque le cœur ressent une émotion d'amour, le son qu'il émet est harmonieux et doux ».

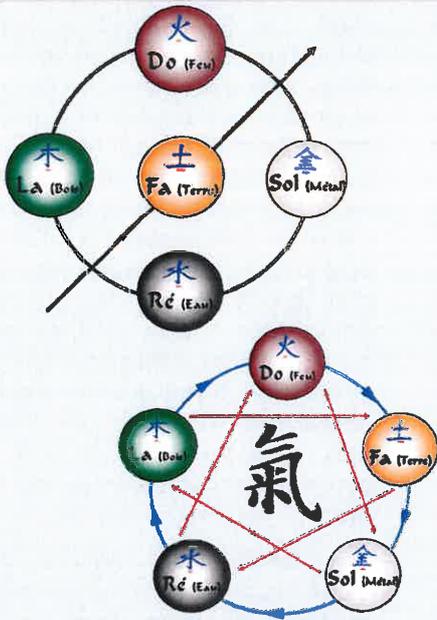
Ainsi que Claire l'évoque dans son article, en Chine, les 5 degrés furent retenus parmi les 12 « LIUS » (correspondant aux 7 notes de notre gamme, plus les 5 1/2 tons (ou dièses) qui se rajoutent aux intervalles entre 2 tons).

Ils furent dans un premier temps « étalonnés » grâce à des cloches autour du 6^è siècle avant J.C. (la fameuse "cloche jaune"), qui furent remplacées par des bambous au 3^è siècle. Pour les Chinois, la note de base, le référentiel, est le **FA3** (en occident, la référence remonte au « clavier bien tempéré » de J.S. BACH, qui utilise le Do également appelé Ut) comme référence de base).

En tant que note tonique de base, le FA est donc considéré comme en lien à la TERRE. La classification suivante fut donc établie :

- ✓ Fa = tonique (Koung) = Terre ; Représente le Prince.
- ✓ Sol = seconde (+1ton par rapport à la tonique) (Chang)= Métal. Représente les Ministres.
- ✓ La = tierce (+ 2 tons) (Kiu) = Bois ; Représente le Peuple
- ✓ Do = Quinte (+ 3 tons 1/2) (Tche) = Feu ; Représente les services publics.
- ✓ Ré = sixte (+ 4 tons 1/2) (Yu) = Eau. Représente les produits.

Cette représentation pourra être ensuite utilisée pour d'autres gammes, en prenant comme « tonique » une note différente, dans la mesure où l'intervalle entre les 5 tons de base est respecté (à l'identique de ce nous connaissons avec les 5 Principes, porteurs chacun de 5 "sous-principes").



Musique et 5 Principes.

Toute cette base musicale a bien sûr conduit les Chinois à l'acupuncture musicale. Ceci n'est pas outre mesure surprenant quand on sait que l'énergie circulant dans chaque méridien répond à une fréquence particulière.

La musique au Japon.

Ce lien entre musique et thérapeutique énergétique a suivi le chemin de l'acupuncture puisqu'il est arrivé jusqu'au Japon. Ce qui a conduit l'Académie Musicale de Tokyo, sur les bases de la MTC, à établir officiellement les liens de fréquence suivants :

Ré = VB (292,7Hz), Ré # = Foie, Mi = Poumon, Fa (= Mi#) = GI, Fa# = Estomac, Sol = Rate, Sol# = Coeur, La = IG (437 Hz), La# = Vessie, Si = Rein, Do (= Si#) = MC, Do# = TF.

Dans ce cadre, les méridiens s'enchainent par ordre croissant de fréquence et le # = dièse correspond à 1/2 ton au dessus de la note qu'il transforme, il y a donc 1/2 ton d'écart entre chaque note ci-dessus. Le diapason, dont la fréquence se situe entre 432 et 440 Hz correspond au La, et donc à l'énergie de L'IG. Rappelons nous enfin, comme évoqué plus haut, que les 12 notes de la gamme, peuvent, chacune, devenir une « tonique » de base. Par consé-

quent, si l'on superpose les notes de la gamme pentatonique à partir de n'importe quelle note de base, nous obtenons, 60 notes..., ça vous dit quelque chose ? Les points antiques bien sûr !



Alors si l'on reprend la correspondance de ces notes de la gamme pentatonique avec les 5 éléments (tonique = Terre, seconde = Métal, tierce = Bois, quinte = Feu et sixte = Eau) on peut comprendre combien la musique est bien autre chose qu'un simple divertissement. Elle peut être thérapeutique! Cela nous invite à intégrer combien la qualité de son harmonique est essentielle.

Jacques Blanc.

- AROMATHEQUE - - AROMATHEQUE -

Tea Tree, le Crocodile Dundee de l'Aroma...

Dire que j'avais besoin de vacances – et pas n'importe quelles vacances... des vacances de ski en Bavière - pour rencontrer Crocodile Dundee ! C'est donc en Bavière que j'ai été époustouffée par une huile essentielle qui est tellement connue que l'on ne la remarque même plus, HE Arbre à thé ou Tea tree.

La plupart d'entre vous connaissent et utilisent certainement les huiles essentielles d'Eucalyptus (Eucalyptus radié pour combattre les rhumes et Eucalyptus citronné pour soulager les tendinites) et apprécient leur efficacité. Celles et ceux qui ont fait la formation d'olfactothérapie que j'anime à l'Institut, savent que les Eucalyptus sont des arbres géants nous venant d'Australie. Dans mon aromathèque pour ce printemps je

vous propose donc de voyager au pays des kiwis, des kangourous, des koalas et des Crocodile Dundee pour découvrir ou redécouvrir un des trésors appartenant au genre d'arbres aromatiques, indigène à cette même terre australe : les Mélaleucas.

Ce genre botanique contient un très grand nombre d'espèces différentes : l'Arbre à thé (Melaleuca alternifolia), le tout aussi connu Niaouli (Melaleuca quinquenervia), et le moins familier Cajeputi (Melaleuca cajeputi). Le genre des Melaleucas appartient à la même famille botanique que les Eucalyptus, c'est à dire à la grande famille des Myrtacées à laquelle appartient un parent plus proche de chez nous, en Méditerranée, les Myrtes. Elles sont toutes à l'origine de véritables panacées pour la pharmacie naturelle de l'aromathérapeute.

L'origine étymologique du genre Melaleuca vient du grec : « melas » veut dire « noir » ou « sombre » et « leucas », signifie « blanc ».



Ces arbres de taille moyenne, plutôt petite, sont caractérisés par des feuilles persistantes dont le vert sombre forme un contraste frappant avec la couleur claire de l'écorce de l'arbre. Les fleurs en forme de goupillon sont magnifiques et leur nectar abondant est très apprécié de la faune. Les Melaleucas sont des arbres avec un certain panache !

J'ai toujours considéré le fameux tea tree comme la version australienne de la lavande française qui, elle, est à l'origine de cette nouvelle médecine

« l'aromathérapie » qui a vu le jour où le chimiste-parfumeur français, René-Maurice Gattefossé a « sauvé sa peau » nécrosée en l'appliquant directement sur les plaies. Les vertus spectaculaires de ces deux panacées (la lavande et l'arbre à thé) étaient exposées au grand jour du monde médical quasiment à la même époque.

La célèbre réputation de HE Tea tree vient de l'après guerre. En 1923 le docteur Penfold, un chercheur rattaché au gouvernement australien, a officiellement mené une étude sur les vertus antiseptiques de cette HE. Les feuilles de la plante étaient déjà utilisées sous la forme d'une décoction (un thé fortement aromatique et revigorant) par les premiers colons d'Australie depuis l'arrivée du Capitaine Cook en 1770. Les résultats des recherches du docteur Penfold étaient très prometteuses et d'autres recherches ont suivies.

En 1930, E. Morris Humphrey mettait en avant les effets quasi miraculeux de HE tea tree sur des affections purulentes, l'anthrax et des plaies infectées. Il en conseille spécifiquement l'usage de première urgence dans les plaies septiques comme celles provoquées par les accidents de la route ! Ce qui impressionne plus que tout c'est que l'efficacité extrême soit synonyme de douceur respectueuse des tissus. Cette HE est même utilisée en dentisterie en tant qu'antalgique et anti-infectieux parfaitement toléré par les muqueuses de la bouche.

En 1933, HE Melaleuca alternifolia est déclarée comme « puissant désinfectant, non-toxique et non-irritant » dans le *British Medical Journal*. HE Melaleuca alternifolia se fait connaître comme grand remède doux. L'aspect des feuilles du tea tree, alternes et fines, d'un vert vif sont duveteuses. Tout en étant chargées d'essences elles semblent annoncer par leur petit duvet fin la douceur de leur activité pour la peau.

La composition biochimique de cette merveille révèle des pro-

priétés anti-infectieuses indéniables. Elle est caractérisée par cette composition biochimique si particulière de tous les grands remèdes immuno-modulants et antiseptiques à large spectre. Le tea tree contient jusqu'à 45% d'une molécule anti-infectieuse très prisée, le 4 terpinéol. De plus, elle ne présente aucune toxicité. Cette HE contient un faible pourcentage de 1.8 cinéole qui en fait un expectorant très doux et modéré. Son usage n'est donc pas contre-indiqué chez l'asthmatique.



Son usage anti-infectieux très polyvalent en fait un « must » dans n'importe quelle pharmacie naturelle. L'importante présence de para-cymène en fait une HE de premier choix pour soulager les courbatures qui accompagnent la fièvre. Elle peut même être utilisée chez le jeune enfant. Des pellicules aux piqûres de moustique en passant par les mycoses et les surinfections, son usage thérapeutique d'assainissant général est quasiment sans limites.

L'arbre à thé contient également un taux élevé de para-cymène qui lui confère sa puissante activité en tant qu'antalgique percutané. Effectivement ; l'application de HE Tea tree à même la peau soulage rapidement toute douleur locale, due à une contusion ou autre traumatisme. C'est ce

que j'ai pu constater en Bavière cet hiver. Un ami s'était coincé un doigt dans un vélux très lourd. Le doigt, une fois libéré de la prise, avait changé d'aspect et la douleur était intense. Cela aurait été l'occasion de faire appel à l'efficacité reconnue de HE Immortelle... seulement je n'en avais plus ! J'ai donc opté pour HE Melaleuca alternifolia dont je connais bien les propriétés antalgiques : trois gouttes pures sur le doigt traumatisé en une seule application. La douleur s'est estompée très vite et le lendemain... plus de signe de contusion, pas d'hématome, ni de trace du trauma.

Je me suis souvenu, alors, d'une histoire que ma mère m'avait racontée au sujet d'une urgence qu'elle avait gérée dans un autre coin d'un pays austral. Une tortue avait été frappée par une voiture : son toit d'écaille était brisé à un endroit où s'étaient infiltrés des asticots pour ronger ses chairs. Ma mère, ne sachant quoi faire pour lui sauver la vie, a laissé tomber quelques gouttes HE Melaleuca alternifolia dans cette plaie béante. Quelques jours plus tard, le visage radieux, le jardinier du voisin qui avait assisté à l'administration du remède, est venu montrer le miracle à ma mère : la tortue était bien vivante avec une carapace bossue, mais saine !

Vu le profil particulier de HE Tea tree, je ne vais pas vous donner de conseils pour des situations spécifiques. Vous pouvez quasiment l'utiliser pour tout. Vous trouverez très souvent la présence de cette HE dans des soins cosmétiques pour l'hygiène dentaire et l'hygiène de la peau.

L'innocuité de cette HE n'implique pourtant pas que vous devez vous en servir tous les jours. Je la réserve pour des problèmes cutanés particuliers, des infections et des accidents. D'ailleurs, son odeur très médicinale n'encourage pas un usage quotidien de cette HE.

Elske Miles.



Le shiatsu.

Michel Odoul.

Ed. Presses Universitaires de France.

Collection « Que sais-je ».

Prix: 9,00 €.

Voici l'ouvrage de synthèse « vulgarisante » qui manquait au Shiatsu. Après Shiatsu Fondamental, en 3 tomes, véritable travail de référence et de fond, ce livre publié dans la collection « Que sais-je », bien connue des étudiants et des universitaires, pose toutes les données de base essentielles à une première connaissance du shiatsu.

Origines, histoire, références culturelles et spirituelles, mais aussi gestes, type de techniques, formation, recherches de praticiens, tarifs, conditions de la pratique, etc. nourrissent les 128 pages (règle éditoriale de la collection) de l'ouvrage. Il se lit avec facilité, comme un classique de culture générale, ou se lit « par chapitre », selon le besoin éventuel d'informations spécifiques.

Un livre à s'offrir lorsque l'on pratique, étudie ou est intéressé par le shiatsu. Un livre à conseiller à tout patient qui souhaite connaître la technique utilisée par son « soignant » et sans doute comprendre en quoi celle-ci peut être efficace.

Nelly Odoul.



Le Grand livre des huiles essentielles.

Pour les Nuls.

Elske Miles.

Editions First.

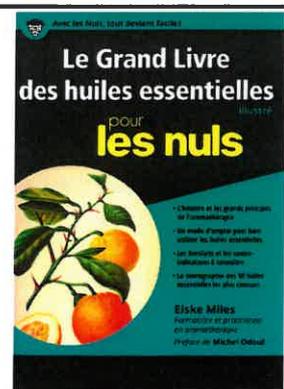
Prix : 24,95 €

De la « belle ouvrage », voilà ce qui peut être dit de ce nouveau livre écrit par Elske Miles. C'est de la belle ouvrage parce d'abord Elske est repartie des données du livre qui a été publié sous le titre « les huiles essentielles pour les Nuls ». De cette matière, enrichie de son parcours à l'Institut et d'autres lieux, puisqu'elle est allée jusqu'en Afrique du Sud retrouver des « racines » merveilleuses, elle nous propose un livre d'une très belle facture.

Cet enrichissement ne s'est pas arrêté au texte seul, il est allé sur un terrain, tout à fait nouveau pour cette maison d'édition, à savoir les illustrations et la couleur. Une vraie révolution qu'Elske Miles a porté à bout de bras, allant jusqu'à illustrer elle-même toutes les plantes pour lesquelles les planches botaniques faisaient défaut. Un travail remarquable qui marque bien ce que sont les grands auteurs, des être complets et complexes dont les talents n'attendent qu'une chose, le révélateur qui leur permet d'éclorre.

Un livre à posséder absolument pour les passionnés d'huiles essentielles, et aussi tous les autres.

Michel Odoul.



Prévenir le cancer avec la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Jean Pélissier,

Edition Albin Michel.

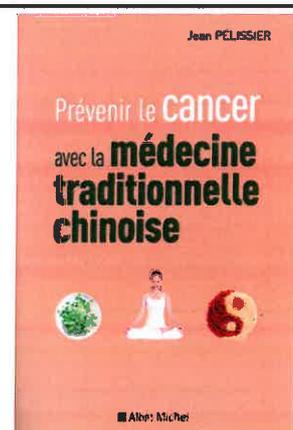
Prix: 19,00 €

Ce printemps est manifestement prolifique pour les formateurs de l'Institut, puisque ce troisième ouvrage est présenté par Jean Pélissier. Ce livre est, comme celui d'Elske Miles, une « renaissance enrichie ». Sur la base de l'ouvrage « Zong Liu » que certains d'entre vous connaissent, Jean nous propose un texte retravaillé et une version « augmentée » de données essentielles comme l'accompagnement d'une chimio par exemple. Ce chapitre à lui seul vaut l'achat du livre car pouvoir atténuer les effets secondaires des traitements du cancer, est un cadeau sans prix et participe, par l'amélioration du confort du malade, à l'amélioration de son état.

Pour le reste, cet ouvrage est clair et précis. Il montre combien la Médecine Traditionnelle Chinoise a toujours connu et pris en compte le cancer. Mais il précise également combien pour cette médecine, le cancer n'est ni une fatalité ou un hasard mais une question de terrain.

Alors que dire, si ce n'est que je suis ravi d'avoir pu participer à ce que les écrits de Jean Pélissier soient publiés à l'échelle du grand public.

Michel Odoul.



Sud Radio : les 7 février et 14 mars 2017, Michel a de nouveau été invité sur Sud-Radio, dans l'émission que Brigitte Lahaie anime depuis la rentrée. 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. Ces émissions sont enfin multi-diffusées tant sur la radio que sur le net.



RTL : le 07 mars 2017, 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 : les hypochondriaques. La symbolique des maux du corps sera au centre des questions ainsi que les réponses que le shiatsu ou la réflexologie peuvent apporter. Le renvoi vers le site de l'Institut (praticiens référencés) sera bien entendu proposé.



Nous Deux : Dans le numéro du **04 avril 2017**, de cette revue bien connue, Michel est interviewé dans le cadre d'un article de 4 pages intitulé « Quand notre corps tire la sonnette d'alarme... » Il répond à plusieurs lectrices sur différentes symboliques comme le genou, la cystite, les migraines ou l'estomac. Un neuropsychiatre répond de façon également précise, dans ce même article à la question redondante « et si c'était dans la tête ». Il précise que tous les symptômes évoqués par les patients, sont réels et objectivables par des techniques d'imagerie médicale.



La revue des praticiens de médecine générale : Dans le numéro de **janvier 2017**, de cette revue professionnelle des médecins généralistes, est présenté le dernier livre de Michel, le « Que sais-je » sur le Shiatsu. La présentation est claire, précise et favorable au sérieux du propos du livre. Et manifestement le journaliste a lu le livre. Voilà une belle reconnaissance et une vraie référence pour l'Institut et tous les praticiens qui y sont formés.



Femme Majuscule : Dans le numéro de **janvier/février 2017**, de cette revue bimestrielle, le dossier sur le thème « Pourquoi faire confiance à son intuition » consacre deux pleines pages à l'intervention que Michel avait faite à l'IRIS en mars 2016. Il y répond à la question posée et évoque les ressentis corporels qui peuvent évoquer une perception intuitive. Le site de l'Institut est mentionné en fin d'article et par incidence tous les praticiens qui y sont formés.



Femitude : Dans le numéro de **décembre/février 2017**, de cette revue trimestrielle, Michel est interviewé pour le dossier « Vie pro, vie perso, j'apprends à dépasser mes fragilités ». Il propose des éclairages « positifs » en réponse à des situations particulières de lectrices de la revue. « Depuis ma chimio, je gère difficilement les surcharges de travail », « depuis mon divorce, je me sens écorchée vive », etc. Il propose quelques techniques simples pour « avoir un mental d'une force herculéenne ». C'est une nouvelle occasion de citer l'Institut et tous ses praticiens.



Pleine Vie : Dans le numéro de **février 2017**, de cette revue mensuelle, Valérie Pont, praticienne Shiatsu et assistante capée de l'Institut est interviewée dans le cadre de la rubrique « bonne santé, médecine douce ». A la question « Qui peut m'aider? » et en particulier sur le sujet « le shiatsu pour surmonter un deuil », Valérie répond avec clarté et précision et confie les deux points importants à travailler dans ce but. Bravo à Valérie pour cet article, résultat de son travail et de sa présence dans de nombreuses manifestations et démonstrations.



Les sessions d'examens de 2016 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 14 h. 30, 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 15 h. 30, 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.

A Paris, à partir du dimanche 02 avril 2017, 26 représentations d'une pièce de théâtre intitulée « l'entorse », écrite et mise en scène, autour de l'idée de « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » par la Compagnie de la Fortune au théâtre parisien « Les Feux de la Rampe ».

Réservation: FNAC, Ticketac, Tatouvu, Théâtre Online, Ticktnet ou 01.42.46.26.19.

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

En mai: les 6, 20 et 29.

En juin: les 7 et 17 (dernière soirée avant les vacances d'été).

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

En mai: les 12, 19 et 30.

En juin: les 6 et 14 (dernière soirée avant les vacances d'été).

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

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		3, 4 février 2018	295 €
Module de M.T.C.		23, 24, 25 juin + 15, 16, 17 septembre 2017	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		16, 17/10 + 27, 28/11/2017 + 24, 25/01 2018	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		26, 27, 28 janvier 2018	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		29, 30, 31 mai 2017	485 €
Module de Do In		15, 16 mars 2017 ou 21, 22 mars 2018	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		22, 23 janvier + 26, 27 mars 2018	625 €
Anatomie Fondamentale		21, 22, 23 mai 2018	525 €
Psychologie du Praticien		13, 14, 15/11/2017 + 29, 30, 31/01/2018	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		10, 11 octobre 2017	325 €
Etude de cas		3 octobre 2017	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		2 octobre 2017	125 €
Perfectionnements 1 / 2		24 et 25 novembre 2017	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		26 novembre 2017	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 novembre 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		9, 10, 11 juin 2017	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		23, 24, 25 juin + 15, 16, 17 septembre 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		3, 4, 5/11 2017 + 19, 20, 21/01 2018	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		Deuxième semestre 2018	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		22, 23 mai 2017	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		18, 19 novembre 2017	295 €
Perfectionnement RP Douce		30 novembre 2017	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		16 novembre 2017	125 €
Perfectionnement RP Faciale		17 novembre 2017	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		22 novembre 2017	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 novembre 2017	145 €
Pratique Avancée Zones Réflexes		13 octobre 2017	145 €
Module de Diététique Energétique		8, 9 mai 2017	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		18, 19 octobre 2017	295 €
Module Aroma Pro		12, 13, 14 janvier 2018	485 €
Module de M.T.C.		23, 24, 25 juin + 15, 16, 17 septembre 2017	825 €
Module de Phyto-énergétique		20, 21, 22 juin 2017	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		6, 7, 8 octobre 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 2018. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.