

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°62 – ETE 2017-
8 € -
le 06 juin 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.

Fleur de lotus...

Une fleur de lotus vient-elle de sortir de la vase dans le pays des philosophes des lumières? La question peut surprendre et pourtant. Lors du précédent éditorial j’évoquais le caractère marécageux de la campagne présidentielle que nous vivions alors. J’en extrapolarais les principes que nous pouvions en tirer dans notre pratique et les parallèles pouvant être fait avec les racines de la maladie, et en particulier la rupture de lien et de sens en nous.

La suite que nous avons vécue est une nouvelle opportunité pour moi de m’appuyer sur ce que le macrocosme sociétal nous montre. Des codes référentiels peuvent manifestement voler en éclat d’un jour à l’autre. Des pré-supposés que l’on croyait immuables, peuvent vieillir irrémédiablement et devenir obsolètes au point que l’on s’en demande même parfois « comment ont-ils pu durer ainsi et aussi longtemps ». Or c’est exactement ce qui se passe chez un patient quand la lumière du sens, amenée par le praticien, lui « explose » au visage. Cela déchire le rideau des habitudes pour éclairer les comportements pathogènes ou accidentogènes. C’est brutal, intense, parfois même violent. Il se retrouve sans ces repères devenus obsolètes et qui le maintenaient dans l’obscurité des symptômes. Il les croyait fiables et sérieux alors qu’ils n’étaient que des leurres entretenus par la peur « d’autre chose », d’un inconnu que les fantasmes de l’insécurité rendaient faussement sécurisants.

Alors que dire de ce que nous venons de vivre? Peut-être qu’une fleur peut sortir de la vase. Sacré job, non? Belle conquête que celle de la poussée vers la lumière. Eternel combat dont les leviers et les héros sont toujours les mêmes. Je l’avais également déjà évoqué dans un autre éditorial, inspiré par la saga de Star Wars. Mais ce qui m’a le plus interpellé dans ce qui vient de se passer, c’est la synergie réactionnelle qui s’est produite, que ce soit au niveau médiatique, comme populaire et ce même au niveau international. Les esprits semblent s’être allégés, les commentaires adoucis, les perspectives réouvertes.

Sans doute la libération des esprits, inquiets d’un diagnostic très sombre, n’est-elle pas étrangère à cela. Chaque fois qu’un patient sait ce qu’il a et dans quelle mesure on peut l’aider, quelque chose se libère en lui. Chaque fois qu’il rencontre un praticien qui lui inspire confiance, qui est un référent solide, il se laisse conduire vers le soin. Mais également, chaque fois qu’un patient comprend quelle est la part qui est la sienne et comment il peut s’inscrire, de façon active, dans son processus de guérison, il redevient acteur du soin et participe à sa guérison. En tous cas la plupart du temps, car il y a toujours quelques cas « difficiles » qui n’attendent qu’une chose: pouvoir dire que ça ne marche pas...

Alors oui, mettre en lumière n’est pas simple et demande de la rectitude et de l’effort quand rester dans l’ombre apparaît facile. Laissons les critiques à leur stérile jouissance égotique. Milgram a parfaitement démontré combien l’égo ne peut pas accepter de changer d’avis, car ce serait pour lui reconnaître qu’il s’est trompé depuis le début. Ce qui compte c’est d’avancer, de mobiliser la volonté curative du patient, de l’exhorter et de

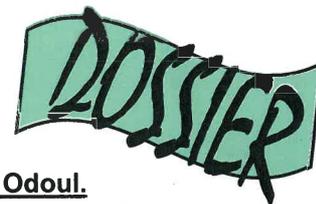
l’aider, de le conduire vers cet horizon thérapeutique qu’est le retour à soi, à cette fierté qui le tient droit, réveille son système immunitaire et active ses artères. La vie peut ainsi circuler à nouveau. Les synapses peuvent reprendre leur danse galactique et redistribuer les informations vitales et nourrissantes vers chaque cellule, chaque parcelle de cette société vivante et interagissante qu’est un corps humain qui n’a qu’un seul but : l’homéostasie.

C’est cela le rôle d’un praticien qui se respecte. En « dirigeant » respectueux, il fixe un cap au patient, réveille ses forces agissantes et nomme précisément les objectifs que, selon les principes de la M.T.C., le premier ministre Maître-Coeur, assisté de ses ministres Poumon (défense du territoire), Rate-Pancréas (économie, finances et intendance), Foie (armées), Reins (intérieur et culture), etc. devront réaliser.

Un beau programme...

Michel Odoul.

Le Sing, liberté et protection...



Un dossier proposé par Michel Odoul.

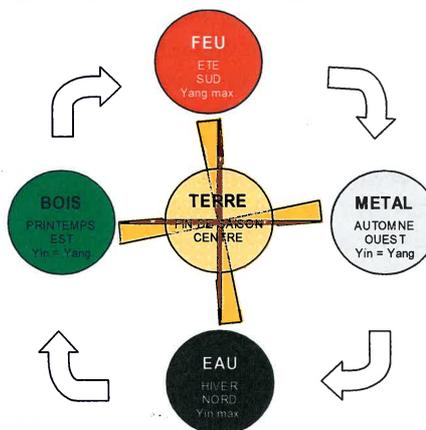
Selon les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'infiniment petit est construit et fonctionne à l'identique de l'infiniment grand. De ce fait, de l'observation du macrocosme (infiniment grand), on peut déduire le microcosme (l'infiniment petit). Ce principe de logique est fort intéressant pour nous. Il nous permet de comprendre la cohérence du vivant grâce au principe d'analogie. Dans ce cadre, les notions de Yin et de Yang s'éclairent et le paradigme énergétique devient évident. C'est le ciel (et le subtil) qui anime la terre (et le dense), tout comme l'esprit (le subtil) anime le corps (le dense). Les saisons déterminent ce qui se passe sur terre, tout comme les humeurs déterminent les comportements, c'est-à-dire ce qui se passe dans le corps, etc. La cohérence du système est fascinante et permet de mieux saisir ce qui « agit » en nous.



Selon les bases fondamentales de la MTC, si le microcosme est construit à l'identique du macrocosme, l'esprit ne peut qu'être « construit » à l'identique du corps. De facto, si le corps est organisé en systèmes corporels, il ne peut qu'en être de même pour l'esprit. Celui-ci ne peut qu'être construit en systèmes psychiques. C'est ce que l'on appelle la théorie des entités viscérales, ou des psychés organiques. A chaque organe « principal » (cœur, foie, reins, poumons, rate) ne peut qu'être associé un pan psychique qui lui « ressemble », qui entre en résonance avec lui. De la réalité observable du fonctionnement de l'organe, nous allons par conséquent pouvoir déduire la fonction psychique qui lui est associable.

Cette théorie est intéressante car, non contente de proposer une lecture fascinante de ce qu'est le psychisme humain, elle permet une mise en perspective bluffante de nos vécus sociétaux. Lisez plutôt.

Selon la MTC, notre univers peut être compris et organisé autour de 5 catégories, de 5 structures de référence fondamentales. Ce sont les fameux 5 Principes bien connus, le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. En se référant aux différentes caractéristiques naturelles de chacun de ces éléments, la MTC propose une organisation pentaforme de l'univers. Il existe ainsi 5 saisons, 5 énergies climatiques, 5 organes, 5 saveurs, mais aussi 5 phases d'âge, 5 émotions, 5 dynamiques énergétiques et vitales, 5 couleurs, etc. L'ensemble des composantes de notre monde peuvent ainsi être classifiées et ordonnées selon ces principes dans une cohérence troublante.



LES 5 PRINCIPES SELON LE SCHEMA SPATIO-TEMPOREL

l'Eau et le Feu, la Terre occupant une position « centrale ».

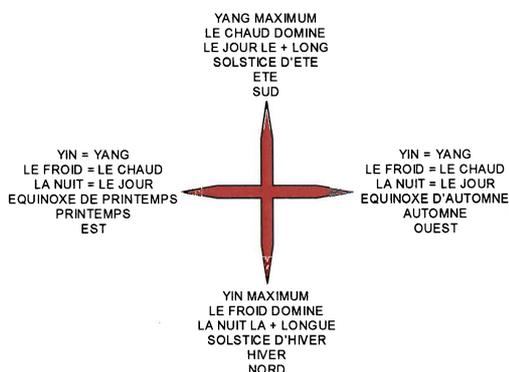
Chaque « entité viscérale » ou psyché organique, représente un pan du psychisme de l'individu et peut être associée à des composantes connues en occident grâce aux travaux de la psychologie.

La vision de l'occident.

Comment peut-on comprendre tout cela simplement. Depuis les travaux de nombreux chercheurs dont les plus connus sont Freud et Jung, nous savons que le psychisme d'un individu n'est pas un bloc unique, un monolithe qui représenterait la personnalité de chaque individu. Ce psychisme est en fait constitué de tout un groupe de « petits Moi intérieurs » qui s'agrègent pour donner le psychisme individuel, la conscience individuelle. Tout le monde a déjà entendu les termes de Moi, Soi, Ça et Sur-moi (parfois même de Soi Transpersonnel, etc). On peut donc considérer que, pour la psychologie actuelle, chaque conscience individuelle s'appuie sur 4 piliers fondamentaux qui sont ces 4 pans psychiques (Moi, Ça, Sur-

Le psychisme individuel ne fait pas exception à cette idée et peut lui aussi être structuré autour de 5 pans, associables aux 5 organes Yin du corps. Ainsi que nous le montre le schéma page suivante, chaque pan est lié à un Principe énergétique dont il reprend les caractéristiques génériques de contenu.

La représentation selon les références spatio-temporelles nous montre que sur l'axe horizontal, nous avons 2 Principes, le Bois et le Métal et que sur l'axe vertical, nous avons 2 autres Principes,



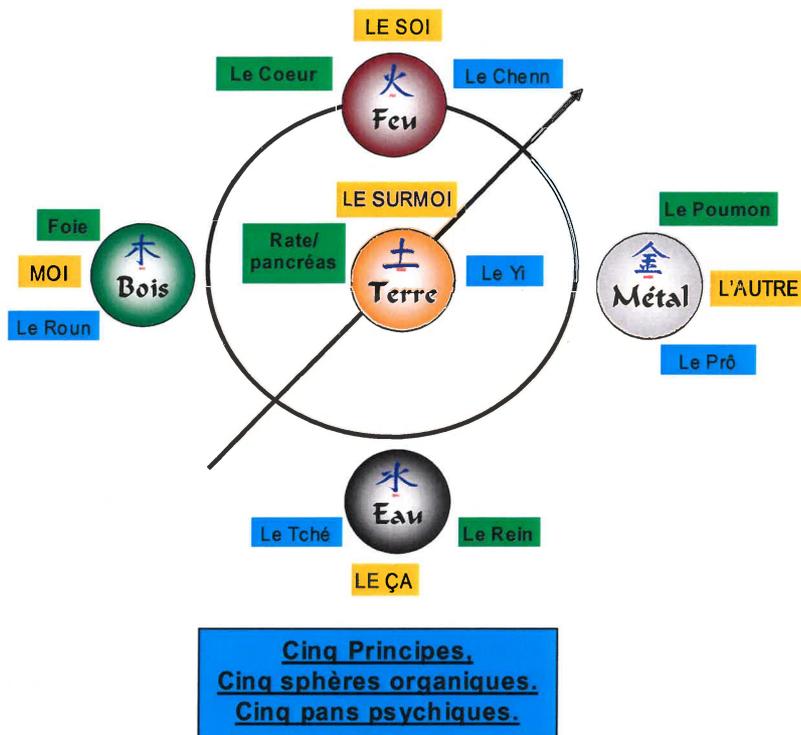
REPERES SPATIO-TEMPORELS

Il y a toujours... au bout du chagrin, une fenêtre ouverte, une fenêtre éclairée, il y a toujours un rêve qui veille.

Paul Eluard.



Le Sing, liberté et protection...



notion de Terre alors que la verticalité est associée à la notion de Ciel. Mais pour le reste les contenus symboliques sont les mêmes. Dans ce paradigme, l'Homme se situe entre ces deux pôles, ces deux axes. C'est pour cela que la pensée de la MTC est qualifiée de « philosophie de l'homme entre le Ciel et la Terre ».

Le schéma ci-contre nous montre que, sur l'axe horizontal, nous avons 2 entités viscérales, le Roun (ou Hun) associé au Principe du Bois et le Prô (ou Pô), associé au Principe du Métal. Elles constituent le Sing, l'individualité.

Il nous montre également que sur l'axe vertical, nous avons 2 autres entités viscérales, le Tché, associé au Principe de l'Eau et le Chenn, associé au Principe du Feu. Elles constituent l'axe Shao Yin, l'axe vertical.

Voyons un peu maintenant comment nous allons pouvoir relier orient et occident tout en éclairant nos quotidiens de praticiens et de citoyens avec ces données psychoénergétiques.

La « conscience horizontale ».

Nous sommes avec l'axe horizontal, plutôt en prise avec le concept psychologique du Moi, et avec l'axe vertical, en prise avec le concept du Soi. Ce sont ces deux composantes qui constituent, lorsqu'elles sont en équilibre, ce que l'on appelle un « être réalisé ».

L'être humain a besoin d'abord de s'appropriier la dimension « horizontale » de la vie, c'est-à-dire son corps, le monde qui l'environne et tous les éléments venant de ce monde dont il peut se nourrir, au propre comme au figuré. C'est ce que fait le bébé puis le tout petit enfant, dont la posture physique est d'ailleurs « horizontale ». Puis il tend à se

moi, Soi). Chaque psychisme, ainsi constitué, se développe et grandit « en conscience », en fonction de ses vécus et de sa prise au réel, et ce d'autant plus que ceux-ci sont satisfaisants ou non.

Cette prise au réel se réalise elle-même à travers deux champs de référence essentiels pour tout être humain, le champ matériel et le champ spirituel. « Mens sana in corpore sano » peut-on lire au frontispice de certains temples antiques. L'idée est claire et compréhensible pour tous, même si parfois certains pans des sociétés actuelles, peuvent nous laisser penser que ce principe soit oublié.

Très schématiquement on peut dire que la conscience d'un individu se constitue autour de deux axes fondamentaux qui sont :

✓ sa prise au réel, au monde matériel, scolaire, professionnel, etc., qui est symbolisée par un axe qui est l'axe horizontal. C'est le champ de la matérialité,

✓ Et le sens qu'il donne à sa vie, à ce qu'il en fait, à ses aspirations, etc., qui est symbolisé par l'axe vertical. C'est le champ de la spiritualité.

La vision de l'orient.

Cette logique explicative se retrouve totalement dans la pensée orientale et en particulier la MTC. Selon ces principes, toute conscience individuelle s'appuie sur les 5 piliers fondamentaux que sont les entités viscérales évoquées plus haut. C'est leur ensemble qui constitue le psychisme individuel. La seule différence conceptuelle réside dans le fait que ces 5 pans constitutifs sont en permanence reliés aux 5 organes principaux du corps et à l'ensemble des éléments qui environnent l'individu.

La pensée orientale enfin, conceptualise également les notions d'horizontalité et de verticalité. Elle les nomme d'une façon plus poétique et évocatrice puisque l'horizontalité est associée à la

Sois l'arbre qui se détourne de son ombre et monte vers le soleil. Le vent qui souffle dans les branches peut dire: ombre, ombre. Les feuilles disent: soleil, soleil...

Joë Bouquet.



Le Sing, liberté et protection...

redresser et à conquérir la position verticale. La maîtrise de l'horizontalité est donc essentielle pour l'être humain car c'est elle qui constitue son point d'appui au monde. Peut-être pouvons-nous envisager alors quelques pistes de réflexion sur l'insécurisation générée par l'impermanence des repères dans nos sociétés actuelles. Elle se traduit par une véritable « déstabilisation » du système porteur de la conscience de soi qui est le système immunitaire.

Voilà peut-être un éclairage intéressant sur les causes de l'explosion des problématiques immunitaires... ou le résultat des élections présidentielles!

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la « conscience horizontale » de l'individu, celle de son Moi, de son individualité, s'appelle le Sing. Cette structure psychique est constituée par le couple Prô + Roun. Or ces deux entités qui constituent la conscience de soi, sont également celles qui ont la charge de son immunité physique et psychique. Tout cela devient profondément cohérent puisque en occident, médicalement parlant, l'immunité se définit comme *la capacité à faire la différence entre le soi et le non-soi.*

Moi.

Le pan psychique (entité viscérale) associé à l'organe Foie, s'appelle le Roun. C'est lui qui a la charge de l'équivalent occidental

du « Moi ». Selon les préceptes de la MTC, c'est lui qui donne à l'individu son punch, sa combativité et sa créativité « agissante », c'est-à-dire son envie d'entreprendre. C'est également lui qui a la charge du rêve. Le Roun n'aime pas que les choses lui résistent ou l'enferment dans des contraintes empêchant l'action. Cela génère de la frustration, ce dont il a horreur. S'ensuit souvent un sentiment de colère et/ou d'injustice. Celui-ci peut s'exprimer dans et par le corps (allergies, migraines hépatobiliaires, eczéma, irritations, etc.) ou au niveau psychique ou comportemental individuel (alcoolisme, agressivité, susceptibilité, hypersensibilité, etc.) ou sociétal (militantisme, manifestations, violence urbaine, etc.).

En considérant tout ce qui précède, le Roun est facteur « d'avancée » sur le Chemin de la vie pour l'individu. C'est la raison pour laquelle c'est cette énergie qui sur le plan corporel a la charge de la tonicité musculaire. La capacité à bondir et rebondir, au propre comme au figuré, dépendent de lui. C'est l'énergie de la naissance, de la pulsion de vie qui n'aime pas les contraintes sclérosantes ou injustes. Impulsif et fougueux, le Roun a besoin d'un cadre qui le rassure car son besoin profond de reconnaissance signe son insécurité. Etant donné qu'il représente le Moi, il est en effet en permanence dans la compétition et la comparaison, ce qui peut l'insécuriser ou le

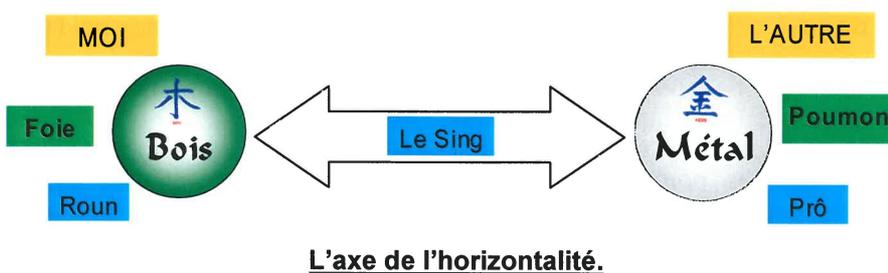
démobiliser lorsque sa présence ou son action sont jugées, critiquées ou non reconnues. De la façon dont il se sent apprécié ou non, de la façon dont sa sensibilité est respectée ou non, de la façon dont il sent ses référents, solides et intègres ou non, dépend la construction d'affects (de repères affectifs et de personnalité) équilibrés.

L'ensemble de ces éléments va constituer la confiance que l'individu a en lui et ce en particulier dans le champ social et sociétal. C'est la phase adolescente de la construction de soi. Celle qui a besoin de séduire, de repousser et en même temps d'être reconnue. Celle qui se révolte si elle ne se sent pas respectée.

Cette période de vie est fondamentale pour le jeune adulte en devenir car c'est elle qui va construire sa capacité à se différencier, à développer sa conscience individuelle et développer sa combativité, que ce soit sur le plan physique (immunité acquise) ou sur le plan psychique (résistance aux stress et chocs émotionnels, sens de lutte).

L'autre.

Sur le même axe horizontal du schéma, nous trouvons une deuxième psyché organique, le Prô (ou Pô). C'est la psyché organique associée à l'organe Poumon. C'est elle qui a la charge de l'équivalent occidental que l'on peut appeler la « conscience de l'autre », l'altérité. C'est donc le Prô qui s'appuie sur l'organe Poumon, qui porte la capacité à se différencier. C'est selon la MTC, pour cette raison que la fonction pulmonaire s'active en premier dès la naissance, au moment de la coupure du cordon. L'enfant se différencie de sa mère. C'est aussi la raison pour



Le Sing, liberté et protection...

laquelle c'est ce même organe qui a la charge de la peau, c'est-à-dire de la barrière entre moi et l'autre.

Selon les préceptes de la pensée chinoise, le Prô donne à l'individu son instinct de survie, sa capacité de protection réflexe, innée. C'est ce qui lui donne son sens du territoire, sa capacité à poser des limites et à se protéger des agressions du monde extérieur. Pour pouvoir constituer ses limites et celles qu'il pose et impose au monde, l'individu a un besoin fondamental de deux éléments référentiels majeurs: la valeur qu'il se donne et la conscience du futur. La notion de valeur englobe celle que l'individu se donne à lui-même, mais également celle des autres. C'est pourquoi le Prô porte le sens du respect, de l'intégrité, de la clarté, de la transparence et du respect des engagements.

La capacité à se projeter dans le futur que le Prô permet, est essentielle à l'individu. C'est elle qui lui donne une raison de se protéger, car « *si je n'ai pas conscience de demain, pourquoi me protéger aujourd'hui?* ». Le Prô a besoin de perspectives pour se projeter et structurer ce futur. Il a horreur de l'improvisiste et de l'imprévisible. Il a donc besoin d'un cadre d'expression. Et c'est cela le sens de la protection associable au Prô.

L'impermanence des repères, le changement imprévisible des règles connues, le manque d'horizon ou de motifs d'avancer fragilisent ce pan psychique et conduisent aux décompensations physiques (respiratoires ou cutanées), psychiques ou comportementales (épidermisme, hyper-réactivité, agressions cutanées de type piercing, tatouages, introversion, isolement, etc.) ou sociétales (tabagisme, fuite, comportements accidentogènes, suicides, etc.). Ce qui nous permet sans doute de comprendre pourquoi la jeunesse dont le slogan est « no future », se fabrique dans les cours d'école des jeux « de la mort » par étouffe-

ment ou ressent le besoin de reconstituer des « tribus », c'est-à-dire des cadres référentiels communs dont les codes sont stables, connus et fiables.

A travers la « conscience de l'autre » que permet le Prô, l'individu constitue les repères de l'altérité, miroir de soi et élément complémentaire de l'identité consciente.

Ce sont ces éléments qui lui permettent de se protéger et de définir, pour cela, le territoire qui est le sien. Ce sont eux qui portent la notion du respect, que ce soit celui de soi ou celui des valeurs auxquelles on croie.

Le champ d'expression.

Le champ d'expression du Sing, de cette conscience individuelle que constituent le Roun et le Prô, est celui de la matière, du monde matériel, de la réalisation sociale, sociétale, professionnelle. Ce champ est porté par le Principe de la Terre (voir schéma ci-contre) et de son entité viscérale qui est le I (ou Yi).

Cette psyché organique est essentielle pour la réalisation de l'être. C'est elle qui permet l'incarnation de soi, c'est-à-dire son expression dans la densité, la matérialité. C'est le Yi qui permet « l'appropriation » des choses et des données. C'est pour cette raison qu'elle est le siège de la mémoire consciemment acquise, de l'acquis expérimental, de la capacité à s'approprier la matière. C'est le sens de la possession, de l'appropriation de ce qui nourrit, au propre comme au figuré. Elle gère par conséquent le rapport aux biens matériels, à la réussite sociale ou professionnelle, en tant que sanction de la valeur de « l'être », de sa réalisation dans le « faire ».

Cette énergie est par conséquent profondément nécessaire à l'individu car elle valorise ce qu'il est dans son expression « horizontale », dans son « faire ». Lorsqu'il se sent « désapproprié »

de ce qu'il a su ou pu produire, non reconnu dans ce qu'il sait faire ou qu'il rencontre des difficultés, des complexités ou des obstacles voire des interdits à sa réalisation, l'individu va tenter de compenser ou de fuir la tension ressentie.

Rate/pancréas

SURMOI



Le I (Yi)

La matière,
La réalisation matérielle,
ce que je possède,
Ce que j'incarne,
Ce qui me manque,
Les moyens, etc.

Il la compense dans la suractivité (la boulimie de travail), dans la surexcitation (l'agitation) ou dans la suralimentation, que ce soit quantitativement (boulimie) ou qualitativement (saveurs sucrées). C'est ce que l'on découvre aujourd'hui dès l'enfance avec le syndrome d'hyperactivité chez les enfants, dont une des causes majeures s'avère être la consommation excessive de sucres rapides (bonbons, friandises, sodas, etc.).

L'individu peut également « fuir » la tension ressentie en entrant dans la non-action, la passivité, l'échec ou le sabotage. Autant d'attitudes comportementales dont le bénéfice caché recherché est la prise en charge...

Liberté et protection.

Nous voyons, avec tout ce qui précède, combien la construction psychique d'un individu est intimement liée à ses vécus et à la façon dont ses besoins peuvent se

Si je recommence ma vie, je tenterai de faire mes rêves encore plus grands.

Georges Bernanos.



Le Sing, liberté et protection...

réaliser dans le monde de la densité et bien évidemment dans son corps. Ce qui permet de s'incarner, de se réaliser dans le monde matériel et sociétal, s'appuie sur le Roun et le Prô. Ce sont ces deux entités viscérales qui constituent l'individualité qui peut alors s'exprimer dans le faire, le Principe de la Terre et l'entité viscérale du Yi.

Et c'est ici que nous retrouvons les notions clés de liberté et de protection évoquées plus haut. Autant le Roun est l'entité viscérale qui permet la liberté, autant le Prô est l'entité viscérale qui donne la protection. Et ces notions ne sont pas neutres. Elles demandent à être éclairées car leur signification est très précise et la confusion peut être grande.

La liberté n'est pas l'absence de règles et la protection n'est pas la prise en charge.

La liberté n'est pas l'absence de règles et la protection n'est pas la prise en charge. La liberté n'est pas la facilité mais l'impulsion et la protection n'est pas la perte de la liberté mais la proposition d'un cadre. C'est l'association de ces deux principes qui permettent à l'individu de se réaliser dans le champ de l'horizontalité, c'est-à-dire le monde matériel, sociétal et professionnel. Ce sont les deux pôles dont le Moi a besoin pour se rassurer.

Quel clin d'œil intéressant vis-à-vis des axes mis en avant par notre nouveau président! Il a affirmé au cours de sa campagne que ce qu'il souhaitait proposer aux français était justement « liberté et protection ». Serait-ce là une des raisons du succès rencontré? Une part de notre inconscient collectif aurait-il « capté » ce message? On peut à minima s'interroger sur la

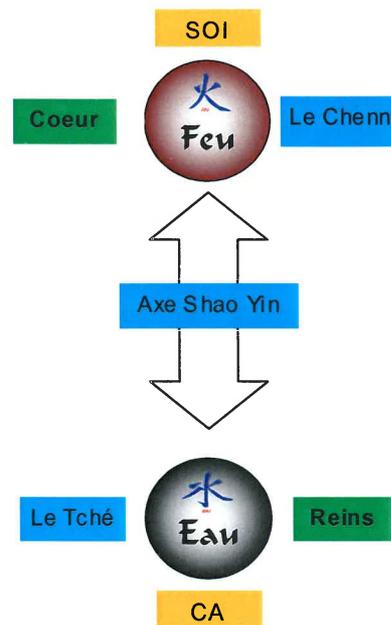
question.

Ce qui est certain, c'est que chaque fois que le Roun est confronté à des obstacles, il exprime, explose par la colère, l'accusation ou la revendication. Chaque fois que le Prô est confronté à des pertes de valeur, à des situations de non-respect, de soi ou du territoire réel ou symbolique, il se rétracte, intériorise la tristesse ou les regrets ressentis, voire il coupe, quitte, part. Nous avons là les deux manifestations de la tension individuelle mais également sociétale. Bien au-delà des manifestations de rues et de tout ce qui a déjà été évoqué dans ce dossier, de nombreux autres comportements individuels signent également les déséquilibres du Sing. C'est, par exemple, ce qui se cache derrière l'absentéisme au travail, les accidents du travail ou les burn-out, le tabagisme ou l'alcool, l'échec scolaire ou les violences à soi, etc...

Alors restaurer l'axe « liberté/protection », c'est restaurer le Sing, reconstruire de la confiance en soi, relancer la créativité individuelle, réveiller l'ambition, renforcer les repères, reconstituer un cadre, redonner conscience de son futur, etc...

Quel programme n'est-ce pas? Oui, d'autant plus qu'alors, l'individu se réconcilie avec sa capacité et sa joie d'incarner son « horizontalité », c'est-à-dire un projet ou de s'incarner lui-même. Il peut ainsi se redresser et tendre à nouveau vers le haut, le meilleur, l'excellence. C'est ce qu'il pourra conquérir à travers l'axe de la verticalité et les deux entités qui le constituent, le Tché (ses racines) et le Chenn (son essence).

Il pourra réaliser cela en s'appuyant sur l'énergie puissante de volonté que porte le Tché, entité viscérale associée aux Reins.



L'axe de la verticalité.

C'est elle qui donne le sens de la décision, la capacité à faire face aux peurs et construit ce sentiment majeur pour soi qui s'appelle la fierté.

C'est elle qui fait tendre l'être vers le haut, vers le Chenn, l'entité viscérale qui porte la conscience, l'intelligence du cœur et le discernement. Par le plus grand des hasards, c'est cette entité qui porte la joie, la joie de vivre et la joie de féconder le vivant et le monde. La conquête de cet axe de la verticalité suppose que l'être se redresse et quitte le champ des « impossibles ».

La fierté retrouvée par beaucoup de se sentir « français » dans ce que ce mot porte en termes d'histoire, de culture et de philosophie, est peut être un signe de ce redressement. Dans le champ de la consultation individuelle c'est en tous cas la clé de la restauration de l'état de santé.

Michel Odoul.

L'impossible, nous ne l'atteignons pas mais il nous sert de lanterne.

René Char.

~ ECLAIRAGES TRANSVERSES ~ ~ ECLAIRAGES TRANSVERSES ~

La caractéristique même des connaissances dites « transverses », c'est de présenter des données dont la cohérence dépasse leur domaine premier pour garder leur pertinence dans de nombreux autres paradigmes. C'est ce qui les rend « rassurantes » parce que très certainement porteuses de « vérité ». Cela a toujours été l'un des premiers principes d'observation du monde en MTC. Ce qui permet de mieux le comprendre, le déduire, l'organiser. C'est en observation le ciel et la terre, les éléments naturels et perceptibles que les orientaux en ont déduit leur compréhension du subtil et de l'invisible. Et jusqu'à preuve du contraire, le système fonctionne parfaitement bien.

A travers l'article de David sur le magnésium, nous allons pouvoir le vérifier. Oligo-élément métalloïde bien connu, en particulier par tous ceux qui font appel à l'homéopathie ou à la naturopathie, le magnésium a des sphères privilégiées d'action dont le lien avec le dossier de cette Lettre est fort intéressant. C'est manifestement le métalloïde de l'horizontalité et du Sing, dont les effets induits viennent renforcer la capacité à se « redresser » et solidifier l'axe Shao Yin. Lisez plutôt.



DOSSIER

Le magnésium, du Sing à Shao Yin...

Tu devrais prendre du magnésium! Voilà une phrase que nous avons tous entendue, soit dans le cadre personnel, soit dans le cadre professionnel. Pourquoi ce magnésium ressort-il si souvent dans les conseils d'usage ? Pourquoi semble-t-il si important ? Cet oligo-élément à un rôle majeur dans le fonctionnement de notre organisme, il semble intervenir à de nombreux niveaux. Mais revenons à ce qu'est vraiment le magnésium. C'est un métal, dont la couleur est blanc/gris. Il n'existe pas seul et a besoin d'autres éléments pour se stabiliser. Ainsi, on trouve dans la nature des hydrates de magnésium (formule appelée « lait de magnésie » connue pour calmer les douleurs d'estomac et comme laxatif), des carbonates de magnésium ou du chlorure de magnésium (sels de Nigari, eau de mer ou saumures souterraines). Il n'existe donc pas un mais des magnésiums.

Le magnésium est donc un minéral blanc qui semble s'accorder magnifiquement avec le principe oriental du Métal. L'idéogramme chinois du métal est associé au "métal précieux", comme l'or ou l'argent. Ce principe est porté par le méridien du Poumon associé au tigre (animal astrologique) et le méridien du Gros Intestin associé au lièvre. Ces deux animaux peuvent sembler sans rapport et pourtant ils sont tous deux dans la vigilance, l'un pour assurer la protection de son territoire, l'autre la préservation de sa vie, comme le fait notre système immunitaire qui pose des limites aux "microbes envahisseurs" et réagit prestement pour éliminer ou échapper à l'agression.

Sur le plan biologique, le **premier niveau d'action du magnésium concerne le système immunitaire**. Il augmente le nombre de globules blancs et permet de lutter plus efficacement contre des infections virales ou bactériennes. Des études ont montré son action sur certains types de cancer. Il aurait permis la guérison de cas de poliomyélite (traitement au chlorure de magnésium) par le Dr Neveu dans les années 1930. Plus récemment, c'est sur le Chikungunya que le traitement au chlorure de magnésium a donné des résultats spectaculaires. A haute dose, le transit intestinal est "accélééré". Le gros intestin évacue les toxines ainsi que les microbes qui stagnent. La prise massive de chlorure de magnésium peut créer le besoin de détailler (tel le lièvre) vers les toilettes les plus proches. Le nettoyage, certes inconfortable va permettre d'éliminer ou d'échapper à l'agresseur et de retrouver un climat intérieur serein.

La médecine chinoise décrit le méridien du gros intestin comme celui du "lâcher prise". Le magnésium entre en résonance avec ce principe énergétique en ayant une action profondément **relaxante et calmante sur le système nerveux** en diminuant la libération d'un excitateur: l'acétylcholine. Il participe également à la **qualité du sommeil**. Par ce biais le principe du métal va avoir l'action contrôlante sur le principe du bois en **tempérant le système musculaire**. La contraction musculaire nécessite uniquement du calcium, mais le relâchement musculaire n'est possible qu'en présence de magnésium. Ainsi, les sportifs ou les personnes soumises à de fortes contraintes de stress en sont de grands consommateurs. Ce qui explique les effets de "tétanie" ou les crampes en cas de carence. Un des signes est le « tressaillement de la paupière » qui est également la signature d'un terrain spasmophile (fragilité du métal et grande excitation du bois). L'action du magnésium se perçoit également sur les spasmes bronchiques pulmonaires en améliorant l'état des asthmatiques. Son action sur le principe du bois se poursuit en améliorant le fonctionnement du Foie et en favorisant la sé-



DOSSIER

création de la bile, relâchant le sphincter d'Oddie. Le fait de lâcher permet donc de digérer plus facilement ce qui est "lourd".

Le métal est un principe qui nourrit l'eau. Le magnésium est **un régulateur de la densité osseuse** en jouant, comme la vitamine D, sur la régulation du calcium/phosphore. L'absence de magnésium a été mise en relation avec la fragilité des os, des articulations (arthrose) et la genèse de carie dentaire. Il a un effet préventif sur les **calculs rénaux**, il "élimine" les références profondes qui stagnent en nous. **Le magnésium est un antagoniste du calcium**, ce dernier est loin d'être le minéral le plus important. Le **magnésium intervient au niveau des glandes para-thyroïdes** (le palais de la croissance) sur la fixation du calcium et donc sur la croissance. C'est par le relâchement et l'absence de cristallisation sur ses références de fond que l'individu peut grandir et avancer

sur son chemin de vie.

Au delà de son action sur l'axe entre le Métal et le Bois (sing), le magnésium va appliquer son principe régulateur et relaxant de manière qualitative sur l'ensemble des systèmes corporels. Il va avoir une **action sur le pancréas en protégeant du diabète, sur la rate en jouant sur la qualité du sang (plaquettes), diminuant ainsi les risques de coagulation. Il a enfin une action sur les spasmes et les douleurs de l'estomac** (Métal de la Terre).

Sur le plan circulatoire (principe du Feu), le magnésium va **relâcher les tensions des parois des artères et participer à l'abaissement de la tension artérielle**. Il va également agir directement sur le cœur en dilatant les artères coronaires, **calmer la conduction cardiaque et éliminer les dépôts de cholestérol** sur les parois.

Le corps humain est incapable, contrairement à d'autres minéraux comme le calcium, de stocker le magnésium. Nous n'avons donc aucune réserve. Dans notre corps on trouve ce minéral en grande partie dans les os et à l'intérieur des cellules. La quantité circulant dans le sang est quasi négligeable, ce qui rend le bilan sanguin tout à fait inutile.

Comment savoir si il y a des carences en magnésium ?

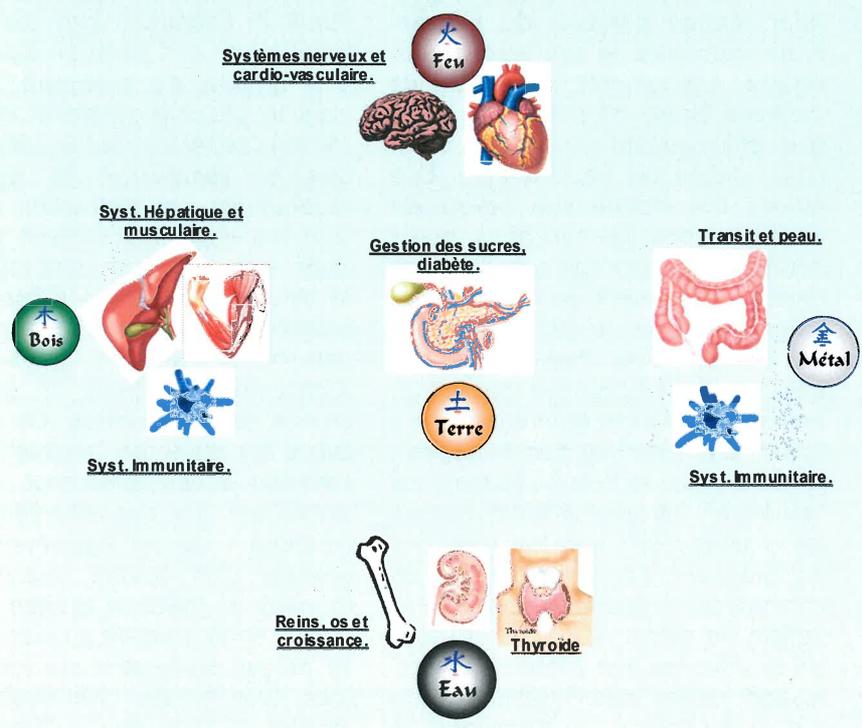
Voici les signes classiques:

- ✓ fatigue
- ✓ irritabilité
- ✓ troubles du sommeil
- ✓ douleurs musculaires
- ✓ constipation
- ✓ arythmie cardiaque
- ✓ tension artérielle.

Il semblerait que ce tableau clinique décrive l'occidental typique. Celui qui court tout le temps et qui ne fonctionne plus comme un mammifère évolué mais plutôt comme un insecte avec un rythme de vie éfreiné. Le tableau clinique répond encore davantage à cette pathologie en pleine croissance de notre société moderne: **la fibromyalgie**.

Où trouver du magnésium ?

Sur le plan alimentaire, ce minéral est essentiellement présent dans les céréales, les produits marins et le cacao (voilà une bonne excuse pour ne pas se priver de chocolat). Théoriquement, une alimentation saine et variée est supposée être suffisante. Pourtant, les quantités de magnésium dans les céréales, sans doute liées à une culture intensive, sont nettement en baisse. Il semble alors cohérent de compléter nos apports de manière régulière en fonction des besoins et des tempéraments de chacun. Les sportifs, les hyperactifs et les an-



Les champs d'action du magnésium.

xieux ont des besoins importants. Le magnésium marin qui a déjà été assimilé par le phytoplancton semble avoir une bonne capacité de pénétration dans la cellule. Toutefois en cas de carence importante, la cure de chlorure de magnésium reste un classique. Peu onéreuse et efficace, elle consiste à mettre 20 g de chlorure de magnésium (sels de Nigari) dans un litre d'eau et à boire un verre par jour. Renouvelez l'expérience tous les mois. Attention, la saveur est profondément amère (un peu de sirop de menthe ?) et un système intestinal fragile peut mal réagir. Dans les cas d'infection majeure, il est classiquement conseillé de boire le litre dans la journée. Le système immunitaire sera hyper stimulé et la purge intestinale inévitable. **Il est totalement déconseillé d'utiliser ce vieux remède chez une person-**

ne fragile sans avis médical. Une diarrhée signifie élimination mais également perte d'autres minéraux et déshydratation. Autre point de détail: sans vitamine B6, le magnésium ne pourra pas être absorbé. Pensez à agrémenter vos repas de levure de bière... vous serez sûrs de n'avoir aucune carence.

Vous l'aurez compris, le magnésium est le messenger minéral du principe du métal. Chez le végétal, il est un élément fondamental de la photosynthèse. Processus qui transforme les énergies du ciel en énergie interne. N'est-ce-pas exactement ce que le poumon produit en nous? Il appelle l'individu à conquérir son territoire intérieur et à lâcher les tensions internes. L'énergie du poumon renforcée en détendant les bronches, permet de s'ouvrir

sereinement au monde et de trouver l'inspiration. Il invite à donner la vraie valeur aux choses, à soi et aux autres. Il permet de faire les choix les plus justes pour éviter de se cristalliser ou se replier sur soi-même. L'équilibre du gros intestin permet de laisser derrière soi l'inutile pour avancer librement. Ce minéral est une invitation à la croissance et au lâcher prise. Les praticiens shiatsu et les réflexologues pourront aisément conseiller des cures de magnésium à tous les patients fragiles sur le principe du métal ou chez qui la nature métal d'un autre principe aura besoin d'être stimulée.

Bonne cure et bonne pratique.

David Sayag.



- INITIATIVES - INITIATIVES - INITIATIVES -

Lors de ma dernière venue à l'Institut, je vous avais fait part d'un projet d'intervention en réflexologie, dans le cadre d'une mission humanitaire menée par l'Association « Maison de la Sagesse », dans le sud marocain.



Et bien ça y est, le projet prend forme. L'expérience risque de bousculer les schémas car nous serons bien loin du « cocon » douillet que sont nos cabinets. Il va falloir s'adapter! Nous recevrons en effet des femmes et des enfants se trouvant pour la plupart dans des conditions extrêmes de survie. La population est sous-nutrie, avec toutes les conséquences que cela entraîne, notamment au niveau hépatique, le manque de nourriture étant compensé par une consommation forte de graisses bien souvent rances voire pire. L'hygiène et le suivi médical sont quasi inexistantes, faute de moyens. Les corps et les pieds (absence de chaussures) sont dans des états déplorables, quand ne s'ajoute pas une sur-infection des plaies liées à l'existence de diabètes...

Ce sera un véritable challenge! Sous une tente, avec l'aide d'un traducteur, dans des séquences de 20 à 30 minutes et en un seul soin, il va falloir identifier, agir et être efficace... Les consultations vont défiler du matin au soir pour répondre au besoin du plus nombre et face à de l'inconnu total! Vous avez déjà reçu des personnes sous-nutries en cabinet, vous? Moi jamais.

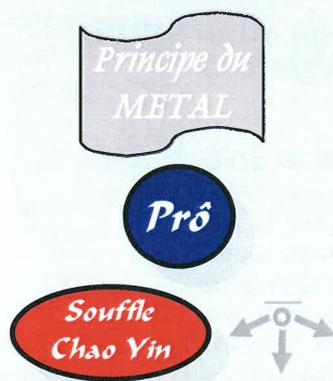
Inutile de vous dire mon inquiétude face à une telle responsabilité. Et que dois-je comprendre du fait que l'on soit venu me chercher moi ???

Marianna Kernanet.

Le Roun et le Prô,
« nommer et structurer ».

En M.T.C. le Prô et le Roun constituent le Sing, l'individualité, qui se manifeste et s'exprime dans l'axe de l'horizontalité.

Au-delà de ce qui a déjà été explicité dans les pages qui précèdent, le Pro est ce qui détermine l'organisation progressive de l'embryon et transforme l'œuf en individu humain. Il est géré, inspiré par la mère lors de la phase gestationnelle, car pendant toute cette phase, c'est son propre Pro à elle qui organise le développement cellulaire du fœtus, permettant par là-même le bon déroulement de la grossesse. Ceci explique la place particulière attribuée aux femmes enceintes dans certaines cultures traditionnelles, où celles-ci étaient choyées et protégées. L'énergie du Prô de la mère, est celle de la protection et de la structuration du fœtus. Si elle est mise à mal pendant la grossesse, cela aura des répercussions sur le développement cellulaire de l'enfant.



Le souffle Chao Yang.

Le Prô est par conséquent un principe protecteur et structurant. C'est un souffle de vie que l'on appelle « chao Yin ». Il est une dynamique Yin qui a un mouvement descendant, d'intériorisa-

tion. Ce mouvement, qui calme et qui structure, n'est possible que parce que le Yang se retire, lui laisse la place pour apporter « l'ordre au mouvement » qui protège. Lorsqu'il rencontre des obstacles, il se rétracte.

Le Roun, quant à lui, est inspiré, « nourri » par le père. C'est au moment de la naissance, lors de la première respiration, du premier contact avec le cosmos, la première expression de l'individu isolé, que le père « lance », insuffle la dynamique du Roun à l'enfant en l'appelant par le nom qui lui a été choisi. Devenu un être autonome qui possède un nom, il prend contact avec le Ciel, il est orienté et situé entre le Ciel et la Terre, Yang et Yin, Père et Mère. Le Roun représente la « conscience que j'ai de Moi », de ce que je suis. Il est donc clairement activé par le fait de nommer l'enfant.

A travers le nom donné, l'individu peut activer toutes ses potentialités (ndlr: une récente étude scientifique menée par l'Hebrew University of Jerusalem, HEC Paris et IDC Herliza, et publiée dans le « Journal of Personality and Social Psychology a établi que le prénom donné à l'enfant déterminait en grande partie la structuration et l'apparence de son visage, c'est-à-dire son identité!).



Le souffle Chao Yin.

Pour un oriental, il est fondamental que l'enfant soit bien nommé et qu'il incarne le nom qui lui a été insufflé par le père.

Le Roun est un souffle de vie que l'on appelle « Chao Yang ». C'est un principe de croissance, de mouvement, d'élévation. C'est une dynamique Yang qui a un mouvement de traction vers le haut, d'expression de soi. Ce mouvement qui libère n'est possible que parce que le Yin se retire, lui laissant ainsi la place. Le mouvement se libère parce que les protections se détendent.

Selon les principes de la M.T.C., une fois muni de ces 2 principes essentiels, qui constituent son Sing, l'enfant reçoit alors ce que l'on nomme dans le Taoïsme « les 3 dons célestes » (c'est-à-dire les 3 autres entités viscérales que sont le Chenn, le I et le Tché). Ce sont elles qui lui permettront de vivre entre le Ciel et la Terre et de parfaire sa condition humaine.

Nous voyons à travers la genèse de ces principes, les deux dynamiques motrices qui vont permettre à l'individu de constituer son individualité sur l'axe horizontal, qui est l'axe du faire et de la matérialité dans toutes ses composantes.

Le Prô, associé au Poumon, permet donc la protection de l'individu face au monde extérieur, la capacité à se projeter dans l'avenir et détermine la valeur que l'individu a de lui. Il est fortement mis à mal dans nos sociétés actuelles, car l'individu est constamment soumis à toutes sortes d'agressions : visuelles,

DOSSIER



auditives, olfactives, harcèlement et pressions professionnelles, familiales, sociétales. De par ces agressions, réelles ou perçues comme telles, le Prô de l'individu se fragilise. Il ne peut plus se protéger suffisamment du monde extérieur et rencontre, de ce fait, de la difficulté à se projeter vers l'avenir. C'est ce qui lui fait adopter un mode de protection de fermeture ou bien réactif face à ce monde extérieur qui l'agresse et l'épuise. N'ayant plus la capacité à se protéger, il va rechercher à l'extérieur des moyens de protection qui vont lui permettre de compenser ce qu'il n'a plus.

Cette recherche de protection est parfois excessive, car rappelons nous que la réponse du Prô est instinctive et réflexe. L'agresseur est éliminé et expulsé, et la tendance générale peut être au repli sur soi. Ceci peut aboutir à un total renfermement sur soi (introversion, voire suicide) ou à une sur réactivité vis-à-vis de l'extérieur (épidermisme, rupture avec le monde).

Le Roun, associé au Foie, détermine l'image de soi, la confiance en soi. C'est une dynamique Yang de poussée, de croissance, de naissance voire de renaissance. Lui aussi est également mis à mal dans nos sociétés : la société, les entreprises et le milieu familial heurtent parfois d'une manière radicale l'image que l'on a de soi. Le Roun s'affaiblit, l'individu manque alors de punch, de dynamique de croissance et d'une force motrice qui lui permette de grandir et de s'expanser dans l'axe horizontal. Il va de ce fait encore une fois rechercher à l'extérieur ce qu'il n'est plus capable de percevoir à l'intérieur : signes de reconnaissance venant des autres, flatterie, manipulation, etc. Nous ne sommes plus ici dans une dynamique de repli, mais au contraire dans une dynamique d'expansion et d'ou-

verture. Ceci peut aboutir à l'extrême à une recherche constante d'ouvertures, d'échappatoires et d'expression de fuite du réel. Ce qui se traduit parfois dans la recherche illusoire des paradis artificiels.

Nous voyons à travers ça que pour traverser la période que nous vivons actuellement, l'axe Foie Poumon doit être fort afin de ne pas rechercher à l'extérieur ce qui est censé être à l'intérieur. L'individu qui veut s'épanouir sur l'axe horizontal doit en même temps être confiant sur sa valeur, pouvoir se projeter vers l'avenir et pouvoir se protéger du monde extérieur par son Prô mais également avoir des aspirations vers le haut, des projets qui découlent de son imagination et accepter de naître et de renaître à de nouvelles dynamiques, ce qui est propre à la vie, par son Roun.

C'est donc le juste équilibre Yin/Yang, repli/expansion, projection vers l'avenir/imagination créatrice, structuration/croissance, valeur/confiance, protection/combat qui va permettre à l'individu d'incarner ce qu'il est dans l'horizontalité. Ceci résulte d'un travail intérieur quotidien et sans concessions. « L'égoïsme altruiste taoïste » stipule depuis Tchouang Tse (5^{ème} siècle avant JC) que pour être bien et équilibré dans sa relation à l'autre, il faut d'abord s'occuper de soi afin d'être bien et équilibré à l'intérieur.

Les sociétés actuelles, reflet de ce que vivent les individus, en sont la démonstration flagrante. Perte des valeurs, de la confiance, peurs de l'avenir, de « l'autre », de l'envahissement, peur d'entreprendre, de grandir et d'évoluer, besoin de protection face aux violences permanentes, tout cela concerne précisément l'axe horizontal et le Sing.

Traditionnellement, à la mort de l'individu, le Roun, de nature Bois et de dynamique Yang, est propulsé vers le Ciel. Il retourne à sa source, enrichi des vécus de l'individu et de toutes les expériences intégrées. Il retourne vers les sphères subtiles afin d'aller nourrir le futur Yuan Qi (énergie originelle, primordiale). Il permettra de constituer un nouveau Shen qui pourra ensuite s'incarner dans de nouvelles racines, enrichies et porteuses des vécus antérieurs. De ce fait, l'individu peut continuer à évoluer sur ce Chemin particulier et dans cette école incroyable qui s'appelle la Vie.

Le Prô de nature Métal et de dynamique Yin, descendante et structurelle, retourne à la Terre. Il se « décompose » comme le corps, à qui il a insufflé la vie pendant l'existence. Autant le Roun détermine la structure profonde du prochain Yang, autant le Prô déterminera la structure profonde du futur Yin en allant le nourrir. De par la décomposition du corps, donc de la structure Yin, la trame du choix d'incarnation réalisée par l'individu va aller nourrir une « nouvelle Terre ». Cela signifie symboliquement que l'on enterre les choses réglées, et que cette ancienne trame d'incarnation qu'est le corps disparaît après avoir joué son rôle (ndlr: *on peut pour illustrer cela faire une analogie avec les ascendants qui disparaissent pour laisser la place à de nouvelles générations. Celles-ci portent la mémoire et les acquis familiaux et les incarnent autrement*).

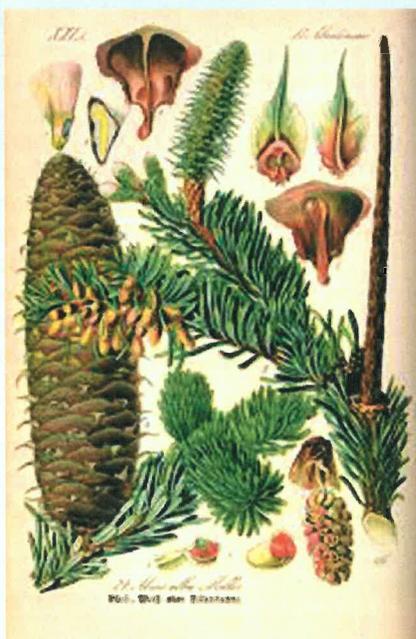
Le Shen futur s'incarnera sur un nouveau support qui correspondra au mieux à sa future réalisation.

Ludovic Charton.

Cupressus sempervirens : choisir le chemin de la rectitude.

Pendant les mois ensoleillés d'été, la plupart d'entre nous a l'occasion de lever le pied, de relever la tête de sa course soutenue du quotidien et de prendre du recul aussi nécessaire que salutaire. Les vacances estivales sont l'occasion rêvée pour observer le chemin parcouru et pour se ressourcer avant de reprendre son chemin, parfois en lui donnant une direction nouvelle.

Quand je pense à l'été en France, c'est toujours les paysages fortement aromatiques sous le soleil ardent de la Méditerranée qui m'enivrent et m'envahissent l'esprit. Ainsi comprend-on sans l'ombre d'un doute qu'ici on se trouve dans le berceau de l'aromathérapie. Cette région du monde est particulièrement riche en plantes aromatiques indigènes: les Lamiacées (les thym, les origan, les menthes, les lavandes, les romarins, les sauges, etc...) et les Composées (les immortelles, les armoises, les camomilles, etc...) nous donnent de véritables trésors aux vertus médicinales exceptionnelles.



Cupressus sempervirens.

Dans l'aromathèque que je vous propose pour cet été, je m'attarde sur un arbre à l'allure majestueuse qui borde les chemins en Méditerranée occidentale : le cyprès toujours vert ou le Cyprès de Provence. Dans les tableaux des plus célèbres peintres du 20^{ème} siècle ayant vécu en Provence - Cézanne, Van Gogh, Bonnard – le cyprès prend la place d'un guide spirituel reliant la terre et le ciel. On y cherche une orientation, une direction de vie, un chemin qui élève...

Il s'avère que les physiologistes de l'Antiquité conseillaient déjà aux personnes souffrant de troubles de l'esprit de se promener parmi les cyprès plantés en allées dans les jardins et d'en caresser le feuillage afin de se libérer de leurs angoisses. C'était un puissant remède pour lever toute stase humorale, notamment la stase de l'atrabile responsable des pires mélancolies. En plus d'être un tonique général, le parfum du cyprès avait un effet régulateur sur l'humeur la plus sombre.

Cet effet sur le système humoral et donc hormonal appartient également à d'autres arbres conifères. Comme tous les conifères, le cyprès porte ses fruits en forme de cônes – ce qui rappelle la forme de l'épiphyse ou de la glande appelée aussi la « pinéale », c'est-à-dire la glande en forme de pomme de pin. Dans le cas du cyprès c'est tout l'arbre qui a un aspect conique ou pyramidal pointant inlassablement son sommet de manière unidirectionnelle vers le ciel. Ses fruits sont de forme ovoïde rappelant ainsi analogiquement aussi bien les gonades (testicules ou ovaires) que l'hypophyse lovée dans la selle turcique au centre du cerveau. L'individu peut ainsi mieux gérer ses émotions et leur donner une direction plutôt qu'une expression erratique et pulsionnelle.



Rien d'étonnant de trouver dans l'huile essentielle de cyprès toujours vert des vertus décongestionnantes exceptionnelles pour l'hypertrophie de la prostate chez l'homme et pour la congestion ovarienne chez la femme.

Si j'ai choisi de vous présenter HE Cupressus sempervirens dans cette aromathèque ce n'est pas pour encenser ses précieuses activités décongestionnantes, ni pour son activité antitussive, ni encore pour son efficacité dans le drainage lymphatique, mais pour l'usage plus subtil que le praticien peut en faire notamment pour aider un patient qui se sent perdu, désorienté, « dispersé » dans sa capacité de discernement.

Dans notre époque actuelle, marquée par une atmosphère de grande confusion et de trouble, nous avons tous besoin d'élever notre Conscience pour ne pas être submergés par des perceptions du premier degré. Il nous faut prendre du recul et surtout de la hauteur ! C'est bien pour cette raison que je vous propose de découvrir les vertus remarquables de l'huile essentielle de cyprès sur la psyché.

Regardons donc de plus près l'essence fortement aromatique de cette figure emblématique qui traverse toutes les saisons sans que le temps n'y laisse ses marques. D'une longévité millénaire, le cyprès concentre son essence dans ses rameaux recouverts de petites folioles très serrées et d'un vert sombre. Tout dans l'aspect du cyprès est sous le signe de la tension, de la traction vers le haut. Les feuilles serrées persistantes ressemblent à des écailles



Paysage toscan où le cyprès guide le chemin qui ramène à la maison.

parfaitement symétriques sans que rien ne soit laissé au hasard. Rien n'est aléatoire, tout est structuré et orienté vers une verticalité parfaite. Il n'y a rien de détendu dans l'aspect du cyprès : les branches, comme ces feuilles en écaille tendent vers le haut.

Mais pour réaliser cet exploit ascensionnel d'une verticalité exemplaire, la part invisible du cyprès est tout aussi vertigineuse dans la force avec laquelle la racine puise dans les profondeurs de la terre pour assurer la stabilité de l'arbre, capable de résister même au Mistral.

On ne déracine pas un cyprès. La symbolique est forte. L'esprit du cyprès nous encourage à transformer la tension voire la souffrance, à la transcender pour accéder à la dimension spirituelle qui donne du sens à nos vécus. Devant l'esprit de rectitude du cyprès, ni la fuite, ni la complaisance ne sont envisageables. N'oublions pas qu'en Méditerranée comme partout en France on plante aussi les cyprès autour des cimetières. C'est l'arbre du sérieux, de l'engagement et de la quête spirituelle faisant réfléchir l'Homme au sens de la vie, de la mort et de l'éternité.

Ndlr: *c'est aussi l'arbre qui jalonne le chemin, et pas n'importe quel chemin, celui qui mène à la maison. Il est le symbole du père, droit et solide qui tend vers le ciel tout en s'appuyant profondément sur la mère, et c'est pour cela qu'il s'enracine. Le cyprès est l'arbre qui symbolise la verticalité qui s'ancre dans l'horizontalité (Prô et Roun.*

Le praticien peut par exemple conseiller d'appliquer 1 goutte HE Cyprès toujours vert, diluée à 4 gouttes HV Amande douce sur le point 4GI sur le dos de la main droite, puis gauche dans les cas suivants :

- ✓ permettre à une personne de faire le deuil d'un être cher, d'une relation, d'une position qu'elle ne veut pas laisser partir et qui par conséquent la freine sur son chemin d'épanouissement...
- ✓ permettre à une personne prise dans l'engrenage de l'obstination de prendre du recul nécessaire pour repartir avec une nouvelle détermination une fois le but clairement défini ou redéfini.
- ✓ permettre de lâcher un sentiment négatif à l'égard d'une personne ou d'une situation au point d'y perdre l'esprit objectif.

- ✓ permettre à des personnes confrontées à un choix de direction à prendre, de le faire sans hésiter par peur de se tromper de chemin.

Dans les techniques de préparation du praticien – les stages de Do-In pour les praticiens dans le cursus du shiatsu et de Techniques et Postures pour les praticiens en réflexologie ou encore dans le module Psychologie du Praticien – les formateurs enseignent l'importance pour le praticien professionnel de faire un travail sur soi pour arriver à la juste posture dans la relation praticien-patient.

Une application de 3 gouttes de HE Cyprès toujours vert mélangées à 15 gouttes HV Noyaux d'abricot ou encore HV Macadamia sur le sacrum aura pour effet de rééquilibrer l'énergie yang du vaisseau gouverneur. C'est une pratique énergétique qui travaille sur la verticalité et la rectitude – ces deux principes si importants pour une attitude respectueuse et juste chez le praticien. Tout praticien peut le faire en préparation d'une journée de consultation, surtout dans les moments où il se sent préoccupé et fatigué.

Cultiver en soi cette tension spirituelle qui se dégage du cyprès, cette verticalité exemplaire qu'il incarne, est un but élevé vers lequel tout praticien professionnel devrait tendre.

Elske Miles.

Attention ! Je vous rappelle que HE cyprès toujours vert agit puissamment au niveau du système hormonal. De ce fait, cette huile essentielle est contre-indiquée chez les personnes souffrant d'un cancer hormono-dépendant, ainsi que chez les femmes enceintes. Son usage régulier n'est pas conseillé chez le jeune enfant non plus.

Le texte ci-après est intéressant, je dirai même édifiant. Il illustre, dans un domaine particulier comment la « construction du Sing », qui se fait notamment par les valeurs enseignées et surtout montrées, participe de la bonne adaptation de l'individu à la juste place, au geste qui convient, à la conscience et au respect de soi et de l'autre. Il rectifie certains présupposés sur l'école japonaise dont la présentation par certains n'est que caricature. Il met une focale démonstrative sur l'importance de ces petits détails qui fabriquent une réalité ou une autre, selon la façon dont ils sont pris en compte ou ignorés. Cela éclaire beaucoup de ce que nous constatons avec impuissance et regrets dans nos rues parisiennes. Cela nomme les racines du « mal » et crée un espace de réflexion dont la pertinence est nommée avec précision par Claude Lévi-Strauss dans l'article ci-dessous.

Lisez plutôt le texte qui suit.

Ndlr: ce texte est extrait d'un adorable petit ouvrage intitulé « Le goût du Japon » publié par le Mercure de France.



Le pinceau et le balai des écoliers.

Jean-François Sabouret connaît bien le Japon. Il y vit depuis une trentaine d'années et ses enfants y sont nés. Il nous livre son expérience japonaise, loin des clichés tels que les arts martiaux, les jardins zen, la cérémonie du thé, les geishas. Il nous parle du Japon quotidien, de la vie de famille, des relations de travail, de l'école, des petites maisons, du présent. Quel étonnement d'apprendre que les petits japonais contribuent au ménage de leur classe ou au service de la cantine. L'école est un lieu d'apprentissage des savoirs mais aussi de la vie en société. Si dès l'école, les petits japonais apprennent à vivre en société, à l'âge adulte ce principe s'applique dans la communauté de quartier « chonaika »: la plupart des habitants participent à l'entretien des espaces publics et de la voirie, à la sécurité, à l'organisation des fêtes locales. Claude Lévi-Strauss avait déjà souligné que « chaque individu, quels que soient son rang et sa condition, se perçoit lui-même comme un centre de dignité, de sens et d'initiative ».

- « Je suis chercheur et travaille sur le système éducatif de votre pays, mais pour ce voyage-ci ce n'est pas la raison qui m'amène... »

Il rit de plus belle.

- « le système éducatif. Mais que voulez-vous en dire, sinon que c'est une horreur? Et que cela ne va pas en s'arrangeant puisque la compétition est de plus en plus exacerbée à tous les étages du système...? »

- Je ne partage pas votre point de vue. Il y a des aspects vraiment inté-

ressants, comme les activités périscolaires obligatoires, le sens du respect de l'espace public donné dès l'école primaire aux enfants...

- Je ne comprends pas ce que vous voulez dire.

- Par exemple, après les cours, les enfants font le ménage de leur classe ou dans le couloir. Ils nettoient et récurent les toilettes à tour de rôle. Le midi, à tour de rôle ils servent le repas dans la classe à leurs camarades qui déjeunent sur leur propre table de travail. Quand l'école est finie, ils restent pour jouer ou avoir des activités culturelles: du théâtre, de la radio, du football... »

Mon interlocuteur ouvre de grands yeux étonnés.

- « Je ne vois pas ce qu'il y a d'intéressant là-dedans. Les enfants font ce qu'il est normal de faire. Leurs parents font bien le ménage chez eux. Vous ne voudriez tout de même pas qu'ils partent le soir en laissant la classe en l'état? »

- Si. Cela arrive. Dans mon pays, en France, c'est ainsi. Les enfants partent le soir et laissent leur salle telle quelle. Des équipes d'agents d'entretien viennent nettoyer ensuite... »

Le journaliste estime que ce système doit être bien couteux et les spécialistes du ministère de l'Éducation, inconséquents puisque l'école a, selon lui, une double fonction: celle de dispenser un savoir mais aussi de former des personnes à la vie en société. Ce qui commence par le respect de l'espace public.

- « Je comprends mieux maintenant pourquoi il y a autant de crottes de chiens dans la rue à Paris. Ces choses là s'apprennent à l'école. Il y a trois ans, je suis venu dans votre pays à Paris, pour réaliser une série



de reportages sur les restaurants de Paris en vogue chez les japonais. C'était bien payé. C'était excellent et sympa, mais alors: que vos rues sont sales. »

Sa réponse touche une petite corde sensible, mais il a raison. Le respect de l'espace public reste encore chez les français une idée relativement neuve et le temps n'est pas si loin à Paris où l'on jetait les déjections de toutes sortes par les fenêtres, tandis que dans la capitale Edo (l'ancien nom de Tôkyô) toutes les ordures étaient transportées par bateau à travers les nombreux canaux de la ville. Edo ne sentait pas mauvais, tandis que Paris était plus souvent un cloaque qu'une vallée de roses.

En général la rue japonaise est sûre et propre. Et l'école japonaise, qui n'a pas que des mérites, loin de là, offre au moins celui d'éduquer chaque personne au respect de l'espace commun, ce bien public.

Jean-François Sabouret.
Besoin de Japon.
© Ed. du Seuil, 2004.

- EMISSIONS A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Sud Radio : les 27 avril et 30 mai 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.



Dynamic Radio : le jeudi 11 mai 2017, Michel a participé à une émission de la chaîne de radio du net « Dynamic Radio ». Reçu en compagnie d'Hélène Laurca qui dirige la Compagnie de la Fortune, une très belle troupe de comédiens, il a pu évoquer avec plaisir et complicité combien la pièce « l'Entorse », dont nous vous avons beaucoup parlé, était une extraordinaire aventure. Un très bon moment de radio avec des chroniqueurs ravis. A ré-entendre sur le site de cette radio.



Prévention Santé : le 24 mai 2017, le blog « Prévention Santé » créé par Déborah Donnier a publié une interview de Michel réalisée lors de son intervention le 11 mars 2017 aux Académies de la Santé à Aix les Bains. Pendant environ une heure, il répond aux nombreuses questions sur tous les sujets qui nous passionnent tant à l'Institut.



Ça m'intéresse: Santé. Vous connaissez tous la revue « Ça m'intéresse ». Grand signe des temps, ce mensuel, pourtant peut encliner à mettre les médecines douces en avant, vient de créer une déclinaison trimestrielle de son titre, intitulée « Ça m'intéresse Santé ». La nouveauté ne s'arrête pas là puisque dans tous les sujets traités dans ce n°1, paru début avril 2017, une place a été faite aux réponses des approches alternatives. De plus, pour cette nouvelle publication, la rédaction a fait appel à Michel pour son dossier « beauté » et les apports des techniques énergétiques comme le Shiatsu. Une excellente nouvelle qui démontre combien notre pratique devient de plus en plus évidente pour la société civile.



La revue suisse Recto-verseau : Dans le numéro de février 2017, de cette revue suisse, il a été fait appel à Michel pour répondre à une interview pour le dossier « coaching de vie ». Autour des éléments de son livre sur les étapes de la croissance, « Dis moi pourquoi cela m'arrive MAINTENANT », Michel propose une relecture du mythe d'Hercule. Ses célèbres épreuves deviennent des facteurs de croissance pour tout être en marche. Un vaste programme particulièrement bien synthétisé dans l'article de ce numéro.



- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Le programme des conférences à venir.

A Paris, à partir du dimanche 02 avril 2017 et jusqu'à fin juin, 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.

A Paris, Le samedi 30 septembre 2017, à 16 heures à Paris, dans le cadre des conférences officielles du Salon Zen, sur le thème "Dis-moi pourquoi cela m'arrive maintenant ; les 12 étapes herculéennes de la croissance".

Renseignements : www.salon-zen.fr

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



Dans ma peau.

Dr Yaël Adler.

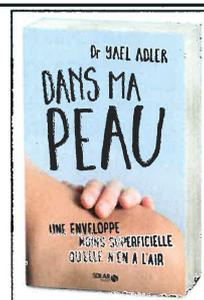
Ed. Solar.

Prix: 19,50 €.

Le titre est clair. Il s'agit de notre peau. Objet de désir, elle est notre zone frontière, le fascinant réceptacle de toute notre vie, et en même temps une gigantesque terre d'accueil pour les bactéries, les champignons, les virus et les parasites. Pour tous ceux qui ont déjà suivi le module de Psychoénergétique, le rôle de cette enveloppe protectrice est bien connu. Mais, pourtant, cette enveloppe essentielle de notre protection face aux agressions du monde extérieur, et outil de contact avec les autres, est trop souvent ignorée, mal-aimée voire maltraitée. Dans cet ouvrage, Yael Adler, dermatologue allemande, fait tomber tous les tabous qui lui sont associés. De la question de la nudité, des organes génitaux visibles ou des sentiments de honte invisibles en passant par les odeurs, un peu fortes, les petits défauts ou bien d'autres choses dont nous n'aimons pas parler comme les pellicules, cérumen, boutons, sébum, sueur, etc.

Elle tord enfin le cou à tous les présupposés d'une hygiène excessive qui maltraite la peau et la contraignent à se défendre par de nombreuses dermatoses ou aux poncifs de ces modes comme le piercing ou le tatouage qui la violentent et l'empoisonnent (les encres utilisées sont saturées de métaux lourds et de colorants chimiques).

Michel Odoul.

**Cuisine KAIZEN.**

Isabelle de Vaugelas.

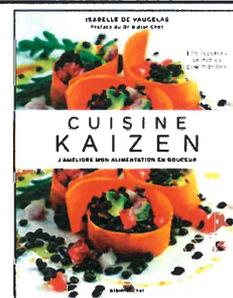
Editions Albin Michel.

Prix : 15,90 €

Le sous-titre de l'ouvrage, « j'améliore mon alimentation en douceur », est intéressant car il s'inscrit totalement dans le concept du changement alimentaire développé à l'Institut par Jean Pélissier. Ce changement, pour être efficace, doit être une évolution plutôt qu'une révolution. Le terme japonais *kaizen* signifie d'ailleurs *amélioration continue*! Un programme qui ne se contente pas d'être beau car il est bon et même excellent. Salade bicolore de navets et kaki, sauce yuzu, aubergines sauce miso, caviar de lentilles beluga à la grenade et à la coriandre, falafels de petits pois au cumin, cabillaud en croûte d'épices, émincé de canard aux épices et coulis de mangue, moelleux au chocolat noir et à la courgette, nectarines au miel et à la lavande, etc. Bref je m'arrête là car j'ai l'eau à la bouche...

Alors pour tous, praticiens et patients qui sont persuadés que la satiété n'est pas une question de quantité, qui cherchent des réponses alimentaires où la qualité de ce dont on se nourrit contrebalance et équilibre la quantité, ce livre est à ... dévorer... sans modération.

Michel Odoul.

**Guérir par l'énergie.**

Nathalie Julien,

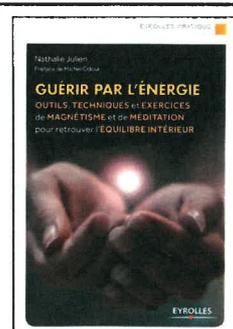
Edition Eyrolles.

Prix: 10,00 €

Guérir par l'énergie ! Voilà une injonction forte, n'est-ce pas ? C'est du moins ce qui m'est venu à l'esprit lorsque Nathalie Julien m'a demandé de préfacier son ouvrage. Je connais assez bien le domaine des médecines dites alternatives et dieu sait si l'on y rencontre le pire et le meilleur. Alors écrire un livre sur la question de la guérison par l'énergie, voilà une sacrée gageure. Le pari est réussi et ce livre est nécessaire, fondateur et indispensable. En effet, son auteure nous offre à travers lui un voyage précis, clair et rassurant sur un domaine où le flou peut parfois régner : l'énergie. C'est la première véritable synthèse des approches dites énergétiques à être publiée et elle est réussie car vulgarisante au sens noble du terme. Un cerveau gauche bien formaté et une longue pratique des arts martiaux, donnent à l'auteure une rigueur et une acuité sans pareils. Précision, synthèse, clarté et également humilité qualifient cet ouvrage dans lequel aucune approche ni technique n'est jugée ou critiquée. Le propos ne tombe jamais dans la tentation ou le piège de l'opposition ou du jugement, il expose, explique, informe. C'est ce qui le rend accessible à tous.

La première partie de l'ouvrage est magistrale dans son exposition précise et didactique des fondements scientifiques et humains du concept d'énergie. Il emporte la conviction et à lui seul vaut l'achat de l'ouvrage. Il repose, rassure, tranquillise par la cohérence qu'il met en exergue. Ce qui est tout de même très intéressant pour les praticiens que nous sommes et peut l'être pour beaucoup de patients dans le questionnement.

Michel Odoul.





L'art de l'essentiel.

Dominique Loreau.

Ed. J'ai Lu, Bien-être.

Prix: 6,90 €.

Dominique Loreau, française « émigrée » au Japon, amoureuse d'un certain art de vivre à l'oriental, nous livre dans cet ouvrage ludique simple et profond, des clés essentielles à la compréhension du « vivre simplement » qui ouvre la porte au « simplement vivre ». A l'instar de nos pratiques, elle nous guide en douceur dans l'explication du fait que ce qui se voit à l'extérieur n'est que le reflet de ce qui s'exprime à l'intérieur. Tout comme le corps et ses éventuels maux, qui ne sont que le reflet de ce qui cherche à s'exprimer à l'intérieur. L'expression de cette réalité acceptée, chacun découvre qu'il a la possibilité de mettre de l'ordre à l'extérieur, ce qui, en toute cohérence contribuera à polir ce qui est à l'œuvre à l'intérieur et vice versa. Une merveilleuse parabole pour un praticien digne de ce nom. Ne s'agit-il pas au final d'accompagner les personnes qui nous consultent à identifier, nommer et leur permettre ainsi, par le travail de rééquilibrage propre à nos pratiques de se re-mettre en ordre ?

Alors voici un guide appliqué de nos pratiques. Bonne lecture.

Bertrand Caillet.

DOMINIQUE LOREAU

L'art de l'essentiel

Jeter l'inutile et le superflu pour faire de l'espace en soi



Si on arrêtait d'empoisonner nos enfants?

Erwann Menthéour.

Editions Solar.

Prix : 17,90 €

Erwann Menthéour est le coach sportif à la mode. Ancien cycliste de haut niveau et auteur de "secret défoncé", il s'est réorienté vers un coaching axé sur l'alimentation (basée sur la naturopathie), le sport et la relaxation. Dans ce dernier ouvrage, l'auteur présente tous les grands toxiques alimentaires et de notre environnement avec une simplicité et une accessibilité étonnante. L'ouvrage reprend les enjeux du sucre, des produits laitiers, etc. citant des références et des études récentes. La vulgarisation n'empêche pas d'aller loin dans le détail et d'enrichir notre connaissance de la nutrition. Erwann Menthéour profite de sa notoriété pour défendre l'alimentation saine à la télévision aux heures de grande écoute. Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent participer activement à leur santé et à celle de leurs enfants.

Ce que j'apprécie chez cet auteur, au delà de sa véritable capacité à populariser les informations, c'est d'aller de l'avant sans être "contre", il informe et démontre par sa propre expérience qu'il est possible de faire autrement sans devenir frustré, rigide, ni agri, que c'est la liberté et le choix de chacun.

David Sayag.



Comme le lion et le lionceau.

Jean-Marie Frécon,

Edition Albin Michel.

Prix: 12,90 €

Nous avons pu découvrir dans le dossier de cette lettre, combien les positionnements du père et de la mère sont fondamentaux pour la constitution d'un Sing, d'une individualité, équilibré. Quel scoop me direz-vous! Pourtant, nos sociétés actuelles ont tellement perdu ce simple bon sens, que l'on en est à devoir écrire des livres pour remettre ces liens en perspectives. C'est ce que fait très bien cet ouvrage, sans tomber à aucun moment dans le piège confusionnel si répandu entre la place de « parent partageant » et celle de « copain ». Jean Marie Frécon est un pratiquant d'arts martiaux. Pour lui le rôle de chacun est donc clair. Ce qui n'empêche ni la complicité ni le jeu qui sont des liens majeurs et constructeurs. Alors ce livre est à avoir et à conseiller à tous, proches ou patients. Il est didactique, pratique et ludique. En 8 chapitres et 40 jeux, l'auteur fait le tour des besoins des parents pour répondre à tous ces moments « critiques » comme « on joue encore? » (avec des jeux comme « le petit chat », « la soupe à la sorcière » ou « la plume »), « l'heure du coucher » (avec des jeux comme « le koala », « le pingouin télécommandé » ou « l'araignée »), ou enfin les fameux « rituels du dodo » (avec des jeux comme « le petit indien », la pizza », « la poterie des pieds »).

Michel Odoul.



Les conditions d'inscription aux examens de décembre 2017 seront précisées dans la Lettre de septembre et sur le site en page adhérent. Aucune inscription ne sera acceptée avant cette publication.

NB 1 : pour l'ensemble des examens, aucun document n'est autorisé en dehors d'un dictionnaire de traduction pour les candidats de langue étrangère.

NB 2: pour l'ensemble des examens, il faut être à jour d'adhésion au moment de l'inscription, celle-ci étant déposée en banque le jour de la convocation.

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

Cet examen se compose d'une épreuve pratique qui porte sur les protocoles du module 1, du module 2 et du module de shiatsu assis. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. Une épreuve théorique valide la compréhension de la MTC.

Le prochain examen a lieu le lundi 11 décembre 2017 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en mars 2017. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2016 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

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

La prochaine session a lieu le lundi 11 décembre 2017. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2016 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le lundi 11 décembre 2017. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2016. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2016 de se représenter.



Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies. Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat doit apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Générale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

La prochaine session a lieu le mardi 12 décembre 2017 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2017. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2016 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise. Les candidats engrangeront des Unités de Valeur qui se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise

La session a lieu le mardi 12 décembre 2017. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2016 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2016 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 12 décembre 2017. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2016. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.

Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie

Contenu de l'examen : questions de connaissances générales sur les huiles essentielles étudiées à l'Institut, sur les données fondamentales de la MTC, sur la phyto énergétique et ses principes, de même pour l'olfacto thérapie, questions de physio pathologies. De plus, 4 cas théoriques proposés devront être analysés.

La prochaine session aura lieu le mardi 12 décembre 2017 et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en octobre 2016 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies en septembre 2016. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2016 peuvent se présenter à cette session.

Attention, même si l'échec ne concerne qu'une partie de l'examen, l'intégralité de l'examen doit être repassée.

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

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

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

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

Les prochaines soirées auront lieu

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

En septembre: les 23 et 30.

En octobre: le 12 (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

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

Les prochaines soirées ont lieu

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

En septembre: le 22.

En octobre: les 2 et 11 (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

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

RAPPEL!

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

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

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Ludovic Charton
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Péliissier

Assistant(e)s « Capés »

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

Assistants de stages

Antoine, Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Elodie, 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		22, 23, 24 septembre 2017	395 €
Module 2 Tech. Avancées		1, 2, 3 décembre 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		1, 2, 3 juin 2018	485 €
Module de Do In		21, 22 mars 2018	295 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 septembre 2017	485 €
Module de Diététique Energétique		14, 15 mai 2018	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2018	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		30 sept. 1 octobre 2017	295 €
Module 2 Pratique Avancée		4, 5 décembre 2017	325 €
Module 3 de Théorie Générale		9, 10, 11 juin 2017 ou 8, 9, 10 janvier 2018	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		23, 24 mars 2018	325 €
Module de Techniques et Postures.		25 mars 2018	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		25, 26, 27 mai + 15, 16, 17 juin 2018	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		Premier semestre 2019	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		18, 19 novembre 2017	325 €
Perfectionnement RP Douce		30 novembre 2017	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		16 novembre 2017	125 €
Perfectionnement RP Faciale		17 novembre 2017	125 €
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		14, 15 mai 2018	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		14, 15 mai 2018	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.