

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°66 - ETE 2018-
8 € -
le 04 juin 2018.



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 7.822 €. 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.

Shakkei...

Lors de notre voyage au Japon, nous avons découvert une notion particulièrement riche de sens, celle de Shakkei. Ce terme signifie « *emprunter le paysage* ». Voilà bien une formule, sans doute poétique mais dont la plupart d'entre nous doit avoir du mal à saisir ce qu'elle veut dire. Cette formule est pourtant capitale pour tenter de comprendre comment le Japon organise et structure tout ce qui est son rapport au monde.

Cette formule a été utilisée à partir du 14^{ème} siècle pour définir les codes des jardins et des espaces, que ce soit pour les monastères bouddhistes, les jardins publics ou impériaux. Elle porte en elle tout le respect qu'un japonais accorde à la nature, certes, mais également, bien au delà, définit une posture, une attitude comportementale et sociale.

L'idée première est que, pour créer un jardin ou un espace, le «jardinier/architecte» doit impérativement respecter les codes de la nature. Rien dans ce qu'il fait ou conçoit, ne doit heurter, violenter, forcer ou s'opposer à elle. Quelle que soit la direction dans laquelle le regard se porte, les formes, les essences et les bâtis, non seulement doivent s'intégrer à elle, mais doivent pratiquement « disparaître », ne pas être visibles pour « ne laisser à voir que la nature ». Le jardinier s'adapte à chaque lieu, en reprend les courbes et les formes, s'appuie sur elles, les utilise voire les exalte. La ligne droite n'existe pas, l'eau, le bois et la pierre sont toujours présents, interagissants et magnifiants. Que l'on soit en montagne, sur une île, dans la plaine, ce que la nature donne à voir, par elle même, doit imprégner et inspirer le jardinier. C'est lui qui se plie à elle et non l'inverse. Il ne lutte pas contre elle pour la dompter ou lui imposer quoique ce soit. Il se soumet à elle, dans la plus parfaite complémentarité. Les résultats de cette philosophie sont somptueux, émouvants et impactants pour un occidental. Car tout semble parfait et l'excellence du travail réalisé, disparaît devant un paysage dont le naturel semble si évident.

C'est toujours un moment fort que de visiter le jardin Kenroku-en à Kanazawa, le temple des érables ou les jardins du Palais Impérial à Kyoto. On reste sans voix car les mots seraient

insuffisants voire vulgaires. Où que le regard se porte, on reçoit une gifle de beauté et on se laisse pénétrer par cette sérénité qui nous touche alors.

Le deuxième volet particulièrement fort de Shakkei, c'est ce que ce principe signifie « en creux », c'est à dire ce qu'il porte comme message philosophique quasi subliminal. Car dans « emprunter le paysage », il y a « emprunter ». Cela veut dire que rien, dans la beauté des formes ou des essences, des pierres ou des cascades, n'appartient à celui qui les met en forme. Il n'est qu'un usager de ce que la nature lui prête, un metteur en scène d'un scénario et de décors qui ne lui appartiennent pas. Il a de ce fait un devoir de respect et une obligation de « rendre » ce qu'il a emprunté. Cela change radicalement la



position de l'artiste qui ne peut être qu'un interprète et à aucun moment se prétendre un créateur. Les maîtres jardiniers du Japon sont humbles, discrets et se cachent toujours derrière les paravents symboliques que sont les bambous, les mousses, les cascades, les arbres pluricentennaires ou les rochers « kami ».

Car emprunter implique de devoir rendre, et c'est ainsi qu'ils le font. C'est également ce que font les maîtres japonais qui se « cachent » derrière leurs propres maîtres. Ce n'est ni de l'insécurité ni du manque de confiance ou de savoir. C'est juste un retour respectueux vers les racines qui sont les leurs.

Je crois très sincèrement que cette formule doit nous inspirer, à l'Institut. Il nous faut accepter l'idée que nous ne savons rien et que nous n'avons rien créé. Nous n'avons fait « qu'emprunter la connaissance ». Notre devoir est de l'utiliser et la transmettre « bien », c'est à dire avec respect et humilité. Nous ne devons ni forcer ni contraindre les corps et les énergies, mais les comprendre et nous appuyer sur eux. Ainsi que vous nous l'avez souvent entendu dire « le patient sait tout. Il nous faut juste savoir lui faire dire. Le patient peut tout, il nous faut juste savoir lui en rendre les moyens ». C'est beaucoup plus difficile que d'apprendre une simple technique. Mais c'est une tellement belle perspective...

Michel Odoul.

Essences japonaises...

DOSSIER

Un dossier proposé par Michel Odoul.

J'avais, lors d'un précédent article (Lettre n° 58 de l'été 2016), évoqué la magie de la floraison des cerisiers, au Japon. Ce moment, esthétique au possible, marque le printemps, la renaissance et l'éphémère d'une beauté qui disparaît pour mieux renaître chaque année, entre la fin mars et la mi avril. C'est de facto, le moment qui s'est imposé à moi, pour faire un nouveau voyage vers le pays d'où notre pratique est issue.



Nous sommes donc partis, début avril avec l'équipe des formateurs Shiatsu, à la rencontre du berceau culturel de notre pratique. Ce voyage était nécessaire et important, afin de pouvoir mieux transmettre cette technique qui est bien plus qu'une simple pression des doigts. Nous avons donc, Nelly et moi même, préparé pendant un an, notre périple. Il ne devait pas y avoir de place pour la perte de temps car tant de choses étaient à voir et à percevoir. Il nous fallait rencontrer les racines de notre pratique, à savoir la culture, la philosophie et la spiritualité, qui sous-tendent le geste Shiatsu. Il nous fallait rencontrer également les principaux représentants des différents courants, afin de percevoir ce qu'ils enseignent. Tout fut donc organisé dans ce but, avec une optique centrale: revenir avec un esprit plein de Japon...

Lisez plutôt.



La rencontre avec une beauté sans pareille.

Un voyage au Japon, c'est un choc. Ce pays est au delà du mythe qui est le sien. Il étonne, il époustoufle par sa « modernité traditionnelle ». Tout y est efficace et huilé au possible. Pas de heurt, pas de retard, pas d'anicroche, pas de désordre, mais une précision, une ponctualité et une politesse qui reposent, détendent, tranquilisent. Les inquiétudes s'envolent très vite et libèrent l'esprit qui peut alors s'intéresser à l'essentiel: la beauté, formelle et cachée (voir l'éditorial), de tout ce qui est, des êtres vivants en passant par les jardins, les palais ou les lieux spirituels.



Et tenter de décrire tout ceci est vain, car tout ceci ne se décrit pas, cela se vit. J'avais déjà évoqué ce sujet dans la précédente Lettre de l'été 2016 et ne vais pas y revenir en détail. Mais ce qui est certain, c'est que tout ceci imprègne les êtres et notamment le monde du Shiatsu.

La rencontre avec les trois piliers du Japon.

Un voyage au Japon, c'est une rencontre, et pas n'importe laquelle. C'est une rencontre avec la puissance agissante des racines invisibles, des archétypes d'un peuple, de l'imprégnation indélébile d'une culture et de grands mythes. Le Japon s'est construit autour de trois piliers fondamentaux, le Shintô, le Bushidô et le Bouddhisme. Ces trois

racines sont présentes en chaque japonais, qu'il soit « traditionnel » ou moderne, qu'il vive en milieu urbain ou dans un village isolé des Alpes japonaises. Ils forment l'esprit et la pensée, ils sous-tendent chaque geste, ils inspirent chaque œuvre, spirituelle ou profane. Le principe central de ces trois piliers est que tout ce qui est, est en soi une expression céleste, du geste à l'objet, de la prière à l'action, du quotidien banal aux moments sacrés.



Notre chemin n'est pas un tapis d'herbe douce, c'est un sentier de montagne encombré de rochers. Mais il nous conduit toujours plus loin, toujours plus haut...

Ruth Westheimer.



Essences japonaises...

Cela se manifeste dans le salut du contrôleur lorsqu'il pénètre dans un wagon, dans la tenue irréprochable du chauffeur de taxi, garnie de blanc, dans la fierté du balayeur de parc ou dans l'accueil du commerçant. Partout la rectitude et le respect du respectable (Bushido), la perception « de l'ombre et de ce qui anime » (Shintô), la méditation et la prière (Bouddhisme), sont présents et perceptibles, sans que le moindre mot ou la moindre explication ne soient nécessaires.

C'est ce que ces lieux mythiques et pourtant bien réels, tels que Matsumoto ou Kamakura (Bushidô, samourais), Nagano et le temple Zenkô-ji (Bouddhisme) ou l'île sacrée de Miyajima (Shintô), nous ont permis de ressentir avec force, et sans doute de comprendre l'accueil qui nous fut fait par le monde du Shiatsu japonais.



La rencontre avec le monde du Shiatsu.

Je dois avouer que je m'interrogeais un peu, lors de l'organisation de notre voyage, sur l'accueil qui nous serait fait. Mon questionnement ne concernait pas la dimension directement individuelle et humaine de la rencontre. En 2016 nous avons

été particulièrement bien accueillis et nos rencontres avec les représentants des principaux courants du Shiatsu avaient été chaleureuses. Mais lors de ce voyage ci, je souhaitais aller plus loin. En rencontrant les écoles de référence, accompagnés des formateurs de l'Institut, j'instaurais un autre type de relations. Ce n'était plus un individuel qui venait en visite dans des écoles. C'était une école qui rencontrait d'autres écoles dans un but de partage, d'échange potentiel et de reconnaissance mutuelle. Il s'agissait donc d'un tout autre enjeu. Alors, comment allions nous être reçus?

Mes craintes étaient vaines. L'accueil fut d'une très grande cordialité et d'une pro-activité totale. Chaque école nous a reçu à sa façon, selon ses principes et ses habitudes, mais toujours de façon ouverte, accueillante et respectueuse.

L'école Iokaï.

Haruhiko Masunaga nous a accueilli avec beaucoup de sympathie et d'affabilité. Lors de sa venue à l'Institut, à Paris en juillet dernier, lorsque j'avais évoqué mon désir de revenir au Japon, il m'avait proposé de participer à l'une de ses formations.



Rendez-vous fut pris et nous pûmes ainsi prendre part à une session de travail sur les zones abdominales (ampuku), lors de laquelle nous eûmes le plaisir de retrouver Christine, praticienne référencée de

l'Institut. Il me confia qu'il avait choisi pour nous de montrer précisément ce travail, car il le considère comme central dans l'approche du Shiatsu pour le style Iokaï. Il fit d'ailleurs très souvent référence au premier traité écrit sur la question par Shinzai Ota au XIXème siècle, ou les livres de son père.



L'échange de pratique fut intéressant car il montrait combien il y avait de choses à apprendre, sans cesse, dans le Shiatsu et dans les techniques multiples qui le constituent. Au delà des outils que nous connaissons bien, le repérage des déséquilibres (visage, posture, entretien), la palpation et l'écoute des zones réflexes abdominales et dorsales, tiennent une place importante dans le style Iokaï. En revanche, aucune référence ne fut faite à la technique de prise de pouls. Mais l'échange fut également intéressant car rassurant pour nous. Notre travail, à la fois proche et différent de celui montré par Masunaga Senseï, ressortait comme d'un excellent niveau, dont la richesse et la qualité de pratique, n'avait rien à envier à celles, indéniables, du style Iokaï. Bien entendu, de futures interventions de Masunaga Senseï seront organisées à l'Institut.

L'école Namikoshi.

Nous avons pris, plus de 6 mois à l'avance, rendez-vous avec les représentants de la principale école japonaise, le Japan Shiatsu College, créé par Tokujiro Namikoshi.

Nous ne pouvons être maîtres de la nature, qu'en se soumettant à ses lois...

Francis Bacon.



Essences japonaises...



Cette école incontournable du paysage du Shiatsu au Japon, est aujourd'hui dirigée par les descendants du fondateur. Nous y avons rencontré Kazutami Namikoshi (chairman du JSC), Kazuo Watanabe (formateur) et Yasutaka Kaneko (responsable pédagogique).

La rencontre eu lieu au 11^{ème} étage de l'immeuble du Japan Shiatsu College (cela fait rêver)... Reçus autour d'une tasse de thé Sencha (thé vert) nous avons pu présenter qui nous étions et ce que faisait l'Institut. Namikoshi Kazutami nous a, à son tour présenté son école. Aucun sentiment de supériorité ou de suffisance n'émanait de ses propos. Une juste simplicité et une tranquillité évidente montraient combien la connaissance de sa propre valeur, induit la non-crainte de celle de l'autre. De ce fait, les choses peuvent être dites comme il convient.

J'ai alors pu évoquer la question d'un échange de pratique, en particulier par la venue d'un formateur du Japan Shiatsu College (JSC), à l'Institut, à Paris. La réponse fut immédiatement positive. Le JSC serait ravi d'envoyer l'un de ses formateurs pour conduire des modules de formation à l'Institut. Une période fut précisée (entre le 20 et le 23 août 2018)

et une durée définie pour le ou les modules, à savoir 2 jours.

Nous quittâmes le JSC ravis de la rencontre et des perspectives qu'elle venait d'ouvrir. Nous sommes donc en phase d'élaboration de cette venue sur Paris. Deux sessions, les 20 et 21 août et les 22 et 23 août, seront animées par Kazuo Watanabe, formateur référent de l'école Namikoshi. Ces modules, ouverts en priorité aux praticiens référencés sont complets à ce jour. Si vous êtes a minima élève du 3^{ème} cycle de Shiatsu et intéressés, vous pouvez vous inscrire en liste d'attente.

L'école Fujisaki.

Nous avons enfin rencontré une troisième école, la Zen Shiatsu Association. Fondée par Nobuyuki Fujisaki, ancien élève de Shizuto Masunaga, cette école cherche à développer la forme transmise par le fondateur du style Iokai, en apportant des réponses aux raisons pour lesquelles cette technique fonctionne. Assisté de son épouse Masami, Fujisaki Sensei enseigne

donc un shiatsu très proche de celui de Masunaga Sensei.

Nous fûmes reçus autour d'une « welcome party », selon leur formule, lors de laquelle, en dehors des sushis, sashimis et autres délices préparés à notre attention par les élèves présents, quelques techniques nous furent même prodiguées par eux. Ici aussi, c'est la chaleur de l'accueil qui fut marquante. Un grand sentiment de tranquillité sur la qualité de notre enseignement fut ressenti, et sans doute sera ressenti lors d'une prochaine venue de la Zen Shiatsu Association à l'Institut.

En conclusion.

Ce qui émerge de cette nouvelle rencontre avec le Japon et le Shiatsu, est clair. La connaissance des racines de notre pratique est essentielle. C'est elle qui nourrit notre geste de la respiration et de la dimension nécessaires. Mais la connaissance de la technique est aussi essentielle, et la rencontre avec d'autres styles est aussi nécessaire. Elle nourrit également notre geste mais aussi la confiance dans notre propre technique. Elle est en cela profondément rassurante.

Notre voyage enfin s'est terminé avec la Chine et en particulier Pékin. Non contents de rencontrer la maison d'édition qui publie « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi », nous avons eu l'honneur d'être reçus dans le plus grand hôpital de Médecine Traditionnelle Chinoise. Nous publierons tout un dossier sur ce voyage dans la prochaine Lettre de septembre .

Michel Odoul.



Avoir du génie sans avoir de cœur est un non-sens.

Wolfgang Amadeus Mozart.

DOSSIER

Une rencontre forte et nourrissante...

par David Sayag.

Partir découvrir le Japon était un projet qui me tenait à cœur depuis bien longtemps. Voilà des années que je pratique les arts martiaux japonais. J'ai eu la joie de rencontrer des grands maîtres, mais toujours sur le territoire français et j'avais soif de rencontrer la culture et les racines des arts qui me passionnent tant et dont le Shiatsu fait partie.

Les clins d'oeil de la vie sont ainsi faits que j'avais bloqué sur mon planning "un voyage au Japon", et le "hasard" à fait que deux semaines plus tard, Michel nous proposait à Bertrand, Jacques et moi d'aller rencontrer les racines du shiatsu. Faire ce voyage avec des personnes que je connais depuis 20 ans, avec qui je partage les mêmes passions et une vision commune de la vie était très enthousiasmant.

Le voyage a été préparé et organisé de main de maître par Michel et Nelly. Ils connaissent déjà le pays. Ils ont les contacts et les portes sont souvent ouvertes pour eux. Nous avons eu, Bertrand, Jacques et moi la joie d'être accueillis dans des endroits où le premier "Gaijin" (les étrangers, les non-japonais) venu aurait été refoulé. Il y avait une certaine appréhension à aller au Japon, ce pays que je fantasmais depuis tant d'années. Mais il n'y a pas eu une seule minute de déception. Chaque instant a été l'opportunité de rencontrer la beauté, la grâce, la plénitude de cet esprit japonais.



La première découverte, qui aura été une véritable claque magistrale, est la manière avec laquelle chaque individu est investi dans le rituel. Ce dernier est vécu par les occidentaux comme une contrainte et un aliénation. C'est exact d'un point de vue matériel. Si par contre vous donnez une dimension subtile à votre action, le rituel devient le processus qui génère le vide en soi, celui nécessaire pour accueillir ou pour recevoir le céleste. Ce rituel donne une autre vision des choses, une autre portée. Cela trouve sa place dans le quotidien. Il existe une différence entre "se brosser les dents" et "purifier ses racines". Cela change la présence que l'on porte aux choses, comme lorsqu'on ouvre son cabinet pour accueillir ses patients le matin ou que l'on prépare les assiettes de gâteau avant un stage à l'institut.



Le rituel permet l'expression du sacré. C'est un espace qui ouvre la relation à soi, à l'autre et qui cherche à respecter le flux de la vie. Il est paradoxal dans un pays dont l'un des symboles est le sabre de ne trouver aucune manifestation d'opposition à l'autre ou à la nature. Tokyo est une des villes les plus peuplées du monde mais sa

structure est ainsi faite qu'à aucun moment il n'y a de stagnation. La vie circule en permanence, elle est organisée et respecte les cycles de vie. Les piétons traversent lorsque c'est leur tour (quelle violence pour des parisiens !), et nous n'avons pas rencontré un seul ralentissement ou bouchon (quel bonheur pour des parisiens !).



Le Japon est un pays où on ne s'embrasse pas, on se salue. On respecte l'espace de l'autre. Cette ambiance qui pourrait sembler être à priori froide est en fait une marque d'honneur. Cette distance qui se construit entre soi et l'autre est précisément ce qui laisse l'espace pour se sentir serein et en sécurité. Cela donne l'opportunité de pouvoir s'ouvrir à l'autre avec beaucoup plus de facilité. Au Japon, dans les rapports humains, on ne s'oppose jamais à l'autre. Un japonais ne vous dira jamais non. Il exprimera éventuellement discrètement la gêne occasionnée par la question où la problématique que vous avez évoqué. Cette capacité à respecter l'autre et le flux de la vie s'applique pleinement à la pratique shiatsu. Le respect de l'espace, ne pas marcher par dessus le patient, la conscience des volumes énergétiques (techniques internes), favoriser ce qui nourrit la vie (tonifier) plutôt que de lutter contre la tension (dispenser). Nous avons beaucoup à gagner en appliquant ces aspects dans tout notre quotidien.

Ce voyage au Japon a été l'opportunité de rencontres avec les grands Maîtres du shiatsu japonais: Namikoshi, Masunaga, Fujizaki. Nous avons eu la chance

Ne laisse pas la crainte ni le doute te paralyser... Ils limitent et détruisent tout. Ce qu'il convient de faire, décide le, ce que tu as décidé, entreprends le, ce que tu as entrepris, achève le. *Sagesse druidique.*

Une rencontre forte et nourrissante... suite et fin.



d'être accueillis par Namikoshi Senseï dans des conditions exceptionnelles. Il nous a reçu avec deux de ses assistants et nous avons pu réaliser combien nos racines étaient communes, à travers la pratique des arts martiaux. Namikoshi Senseï et Nacazono Senseï ont tous deux bénéficié de l'enseignement de Ueshiba senseï, le père fondateur de l'Aïkido. L'école de Namikoshi est impressionnante, elle s'organise en deux bâtiments, la clinique et le centre d'enseignement.

La rencontre avec Masunaga Senseï a été un véritable plaisir. Nous avons retrouvé l'homme simple, accueillant et modeste que nous avons déjà rencontré à l'Institut au mois de juillet dernier. Nous avons eu la chance de retravailler le bilan abdominal. Une pratique qui nous est chère et son enseignement nous a confortés dans ce qui était déjà transmis aux élèves en techniques internes. La rencontre avec l'école de Fujizaki a été également exceptionnelle tant dans les techniques qui nous ont été proposées mais surtout dans la qualité d'accueil et l'ouverture du cœur dont a fait preuve le maître et l'ensemble de ses élèves. Nous étions très émus par tant de chaleur.

Ce voyage au Japon a été aussi la rencontre avec une cultu-

re et les racines de notre art. Le shiatsu de Nacazono Senseï est nourri de la pratique du Budo (l'art guerrier), de la médecine traditionnelle chinoise mais également des techniques les plus subtiles et spirituelles issues du Shintô (intention, centrage, Kototama). C'est précisément la rencontre avec la spiritualité japonaise, le Shintô et le Bouddhisme qui auront été le plus marquant. Les temples sont nombreux et chacun est un havre de paix et une célébration de la vie et de la nature. La pensée animiste qui est la source du Shintô se retrouve partout. Il y a une ode à la nature dans chaque construction, dans chaque repas préparé, dans chaque acte du quotidien. Cet esprit se concrétise par une recherche de simplicité et de pureté. C'est un véritable paradoxe, car il faut une grande sophistication pour aller vers la simplicité et c'est à travers elle que l'on peut entreprendre percevoir l'âme de chaque chose.

Au cours de ce voyage, nous avons eu l'opportunité de rencontrer le Budo, c'est-à-dire l'esprit martial japonais. Ce dernier nourrit la capacité de l'individu à l'unité. Lorsque vous maniez le sabre ou lorsque vous tirez à l'arc, vous êtes dans la nécessité d'être centré pleinement dans ce que vous faites, sous peine de rater la cible ou d'en devenir une.

Cette capacité au centrage génère de l'ancrage, rattache à la terre et aux racines. Elle génère à la fois plénitude et vacuité. Ces qualités nourrissent pleinement le geste shiatsu et sont source d'énergie. La rencontre avec les maîtres nous a permis de percevoir et de bénéficier des qualités de cœur, d'échange, de partage

et de générosité dont tous les praticiens doivent faire preuve dans la relation au patient. Cet état d'être met en mouvement l'énergie.

En conclusion, je peux dire, à titre personnel, que la rencontre avec la culture japonaise et notamment le Shintô et le Bouddhisme nous a permis de discerner l'esprit de la pratique. J'ai pu édifier une relation au céleste plus intense qui s'est étendue à tout mon quotidien. Cette capacité à exprimer l'âme et la perspective dans chaque geste est l'esprit que l'on retrouve lorsque l'on travaille les méridiens, les points, les articulations. Au-delà de l'aspect matériel ou de la connaissance, il y a un esprit, une vibration, une signature (points antiques). C'est précisément cette dimension subtile qui est l'essence de notre shiatsu et qui donne une portée spirituelle à notre pratique.

Vous l'aurez compris ce voyage au Japon a créé un avant et un après. J'ai déjà dans le désir de retourner vers mes racines du cœur pour progresser davantage. J'ai la profonde certitude que cette expérience vécue par l'équipe de l'Institut va nourrir notre pratique et notre enseignement de présence, de simplicité, de générosité et d'âme.

David Sayag.



**Petit
Bouddha
du Lièvre.**



La liberté, c'est la faculté de choisir ses contraintes.

Jean Louis Barrault.

De Tokyo à Osaka – Japon 2018..

par Jacques Blanc.



Une demande expresse nous avait été faite, avant le départ pour notre voyage initiatique au Japon: *mettre en mots ce que nous avons vécu et ressenti, pour les partager avec vous*

C'est avec ma sensibilité que je tente de le faire ci-après, sans doute de façon incomplète, les fameux mots pour exprimer les ressentis, manquant parfois. Mais ce qui reste est déjà tellement fort... Afin de "cadre" les envolées émotionnelles, j'ai choisi de le faire de façon rigoureuse en évoquant les villes, la nature, le Shintô, le Bushidô, le Shiatsu et enfin une séquence "émotion".

Les villes

De Tokyo à Osaka, les mégalofoles, en passant par Hiroshima, Kyoto, Nagano, Kanazawa ou Matsumoto, le sentiment qui règne est celui de l'organisation, de la rigueur, de la propreté, du respect des lieux, du bien collectif, et de la sécurité.

Première grande ville rencontrée, Tokyo impressionne par son gigantisme. La visite de l'une des deux tours de la mairie, au 45^e étage, qui offre une vue à 360°, ne laisse voir à nos yeux que des bâtiments à perte de vue, seulement « troublée » par la présence devinée du Mont Fuji (Fujisan pour les japonais), à plusieurs dizaines de kms à vol d'oiseau.



La capitale surprend par l'organisation de son réseau routier, où les avenues, dont certaines à double ou triple voies, slaloment entre les buildings, voire même se superposent pour améliorer la fluidité du trafic. Objectif réussi, nous n'avons connu qu'un seul épisode de minibus lors de nos nombreux déplacements en taxi.

Tokyo et Osaka veulent aussi ressembler à New York, plus particulièrement Times Square, à travers les quartiers de Shibuya et Dotonbori.

Le fameux carrefour de Shibuya, où les passages piétons s'entrecroisent dans plusieurs directions, est à l'image de l'esprit nippon : un respect total de la signalisation des feux, et un déplacement simultané de plusieurs milliers de piétons s'effectuant dans une dynamique respectueuse du voisin, et dans une forme d'agitation qui exclut pourtant toute excitation, tout stress, toute agressivité... Paris est loin !...

Un autre point me laissera un souvenir marquant : dans les rues de chaque ville, dans toutes les gares visitées, sans exception, pas un seul tag, pas un seul papier au sol, ni même sur les voies ! Ce fût même un jeu d'essayer de trouver trace d'un « relâchement » de la population, qui aurait pu rassurer l'occidental moyen que je suis, mais rien !... Comme quoi le respect et la beauté, étant inscrits en objectifs de vie, deviennent une norme, même à l'échelle de millions d'habitants !

Tout ceci est dû, probablement, à une éducation précoce et stricte, mais qui ne donne pas du

tout l'impression d'enfermer les Japonais dans une soumission les privant de liberté. Seu-



le, peut-être, leur adaptabilité aux imprévus peut se discuter, le respect des règles étant parfois poussé à l'extrême, tel ce contrôleur de quai prenant place tel un robot, donnant même l'impression de compter ses pas pour s'installer à l'emplacement prévu...

La liste des petites choses du quotidien illustrant cette organisation, marquante pour l'occidental moyen (encore lui!) est grande, mais je ne peux qu'être impressionné par la précision des horaires de train, et tout ce qui entoure la sortie et l'entrée des passagers dans les rames, comme par exemple les numéros de wagons marqués au sol, tout comme les marques incitant les voyageurs à se ranger en colonne dans l'ordre d'arrivée sur le quai...

Que dire enfin de la nourriture ! Que ce soit dans un restaurant gastronomique, ou dans une modeste échoppe dans la rue, il y a toujours cette recherche de la qualité, de la fraîcheur, de la variété des goûts, des couleurs, certaines assiettes étant de véritables tableaux de Maîtres ! (cf article de la Lettre n° 63, page 17 de la rubrique « Eclairages culturels »).

La nature

Les japonais nous disent qu'ils « empruntent » la nature (voir l'éditorial), non pour la dépouiller, mais pour l'embellir, et en tirer la quintessence.

Si nous n'avons pu réellement parcourir la nature « sauvage » (à part un peu sur l'île de Miyajima), nos yeux sont revenus saturés d'images plus belles les unes que les autres.



Que ce soit dans les parcs imposants du Palais impérial de Tokyo, du jardin public de Kanazawa (le Kenrôku-en), de ceux du palais impérial de Kyoto, de la villa Katsura (également à Kyoto), ou tous les petits jardins privés découverts ici et là, nous avons pu mesurer que la publicité autour des fameux jardins Japonais n'était pas surfaite !

Toute l'histoire, la culture, l'esprit de ce pays nous sont offerts dans ces lieux, où la beauté et l'excellence se mélangent pour rejoindre la perfection.... Chaque cm² est travaillé, « bichonné », pensé et organisé, jamais de manière hasardeuse, la pensée japonaise, « empruntant » la nature pour mettre la *vie* au centre du projet. Combien d'arbres avons nous vus, quasiment morts, qui auraient été arrachés chez nous depuis longtemps, être respectés, et soutenus coûte que coûte par des tuteurs, parce quelques feuilles naissent encore au bout de la seule branche restant vivante ?

Le Shintô

Quel lieu, mieux que l'île de Miyajima, peut symboliser la tradition Shintô au Japon ? Basé sur la croyance de l'existence des « Kamis » ("esprits" qui animent ou représentent toute chose, un lieu particulier, à travers le vent, les rivières, les montagnes), le Shintô pousse le respect de la nature à son maximum.

Sur Miyajima, aucune culture, aucun chien ne sont acceptés. Les hommes n'ont pas le droit d'y naître, ni d'y mourir. Par contre, les biches et les chevreuils « sauvages »(?) cotoient les touristes comme n'importe quel passant.

Le célèbre Tori rouge vermillon, les pieds dans l'eau à marée haute, annonce le sanctuaire Shintô d'Itsukushima, également immergé à marée haute. Les prêtres croisent naturellement les touristes, très nombreux, dont un pourcentage important d'occidentaux. La beauté du site inspire le silence et la méditation, si l'on fait abstraction desdits touristes...



Le séjour nous a permis d'assister, chose rarissime, à une représentation de théâtre Nô dans le plus vieux théâtre du Japon. Le contact avec l'histoire du pays est direct d'emblée. La scène jouée est totalement incompréhensible, voire risible, pour nous autres Français. On devine cependant, derrière le jeu des acteurs, des centaines d'années de codes, images, symboles, retranscrits à

travers des chants et danses totalement inconnus pour nous.

On ne compte pas non plus, sur l'île, le nombre de temples bouddhistes (2ème religion du pays), nichés dans la baie de Miyajima et cachés par la forêt, ni celui de statues du Bouddha, innombrables.

Dans ces temples, et autour d'eux, on ressent sans cesse cet appel au silence, à la prière et à la méditation.

Le Bushidô

Nous avons eu la grande chance de rencontrer le Bushidô, à travers 3 activités traditionnelles du pays : l'Aïkidô, le Sumô et le Kyudô. Pour ces 3 arts martiaux, et malgré leurs différences, on retrouve à chaque fois des valeurs communes :

- ✓ le respect
- ✓ la rigueur
- ✓ la présence
- ✓ la persévérance
- ✓ l'humilité.

Pour l'Aïkidô, la place du « Maître » est immense autant que silencieuse. Aucun commentaire n'accompagne les exercices proposés, mais une présence totale, pendant la séance. La pédagogie est uniquement basée sur le visuel, et l'éventuel "contact physique" qui corrige (un peu trop sans doute pour cet élève, pourtant gradé, qui a reçu une véritable giffle "malencontreusement" (?) bien venue, du fait de son manque d'anticipation.....).

Puis dès la fin de la séance, le « Maître » disparaît, et les élèves s'affairent en silence pour nettoyer et remettre en ordre la salle... (tiens, on se croirait à l'Institut !).

Pour le Sumô, le même silence, le même respect de la hié-

rarchie sont de mise. Mais se surajoute de la souffrance physique, visible sur les visages. Les plus novices n'ont pas le droit au « combat » ce jour-là, et doivent se contenter d'observer les plus aguerris, tout en continuant à s'échauffer.



Pour le Kyūdō, la rigueur du geste, la concentration et la « présence » impressionnent. Plus encore que pour toute autre activité, cette pratique nous montre que le tir final de la flèche semble accessoire. Ainsi que vous l'avez fréquemment entendu dire à l'Institut, il n'est que la résultante de tout ce qui précède : avancée sur le pas de tir, préparation des flèches, observation de la cible, bandage de l'arc, positionnement des bras, du buste, des jambes...

Alors la beauté du geste résultant de cette préparation peut guider la flèche sur la cible dans un pourcentage de réussite quasi maximal.

Le Shiatsu

Notre séjour, centré sur la découverte de la culture et des racines du Shiatsu, n'était pas orienté uniquement vers la pratique même du Shiatsu. Nous avons pu cependant participer à un stage donné par Haruhiko Masunaga, autour du thème de l'Am-puku.

Nous avons également rencontré les membres des écoles Namikoshi (le Japan Shiatsu College), et Fujisaki (la Zen Shiatsu Association).



L'impression d'ensemble est que les 3 écoles se complètent, à travers des qualités différentes et complémentaires :

- ✓ de par son extension sur le pays et sa renommée en dehors, l'école Namikoshi semble fonctionner comme une véritable entreprise (rigueur, gestion, organisation).
- ✓ L'école Masunaga est l'exemple même de la « transmission fidèle. ». Les nombreux rappels faits par Haruhiko Masunaga au sujet de l'enseignement de son père sont là pour nous le prouver.
- ✓ L'école Fujisaki nous montre une petite « famille » vivante, très conviviale, dans un don total. L'accueil on ne peut plus chaleureux, et la mini séance de Shiatsu assis (au sol...) offerte par les élèves dans un espace (très) réduit ainsi que leurs cadeaux, nous ont véritablement touchés.

Le Shiatsu au Japon semble, à travers ces rencontres, bien moins étendu et « inaccessible » qu'on pouvait l'imaginer. Il est certain (vous aviez des doutes?) que l'enseignement que nous recevons à l'Institut est de grande qualité, et qu'est venu le temps du partage (bilatéral) avec ces écoles, nous avons forcément, aussi, des choses à leur apprendre et réciproquement. Tiens, ça tombe bien, ça commence dès ce mois d'août !

Séquence émotions

J'ai retenu quatre moments concernant ce voyage exceptionnel, qui m'ont particulièrement marqués et que je souhaite partager.

Premier moment.

Ce fut la première véritable chambre typique japonaise, dans un temple de Nagano.



Nous avons touché là, pour la première fois, le summum de la beauté, de la pureté et cette impression instantanée, dès la porte (coulissante) franchie, de calme, de sérénité, d'apaisement.

Les seuls éléments de décoration étaient un bouquet d'iké-bana magnifique, et à chaque extrémité de la chambre, un kakemono accroché au mur. Au sol nos 3 futons étaient étalés pour la nuit.



De Tokyo à Osaka – Japon 2018... suite et fin.

Cela donne l'impression que tout est épuré pour donner totalement à la pièce le rôle qui lui incombe : celui de nous faire passer une nuit reposante. Le résultat fut à la hauteur...

Deuxième moment.

Ce fut la visite de l'esplanade de la paix à Hiroshima. Se trouver sur le lieu même de l'un des événements les plus dramatiques des siècles derniers ne peut laisser indifférent.



Il n'y a rien d'ostentatoire en ce lieu, mais il inspire le silence et le respect. La verdure et l'espace ont pris la place de l'horreur, et dans le prolongement du mémorial, à environ 400m de l'impact, ce qui reste du seul bâtiment ayant résisté à la bombe, est là, comme pour nous dire que ce que construit l'homme sera toujours plus fort que ce qu'il détruit...

Troisième moment.

Ce fut le Mont Misen (ou « sommet des Dieux ») sur l'île sacrée de Miyajima. D'une altitude de 535 mètres, depuis la mer, son ascension est réalisable sans souci sur une matinée.

Mes instincts montagnards m'appellent et me poussent (ils n'ont pas vraiment poussé fort...) vers cette randonnée, et je me retrouve étrangement seul sur le parcours.

Peu de temps avant le sommet, un temple bouddhiste m'ins-

pire une petite méditation; toujours personne sur ce lieu. Puis le sommet arrive et je découvre la présence d'un observatoire construit pour permettre une vue à 360°. Malheureusement, il est 9h30, or l'ouverture n'est qu'à 10h...

Après avoir pris quelques photos et quelques hésitations, je décide de ne pas attendre, et de redescendre. A ce moment, l'homme chargé de l'entretien du bâtiment m'interpelle, et m'invite à entrer, transgressant ainsi la règle (!)...

Je visite la plateforme, profite de la vue, et décide de rentrer. Le même homme m'arrête alors et me montre qu'il faut « aller plus haut ». Il y a en fait un 2^e niveau et là, la vue est bien meilleure, la côte, la mer, les îles, tout est bien visible...

« Hasard », synchronicité, ou message ? Quand je décide de « renoncer », de « lâcher prise », les portes s'ouvrent... Quand je décide de me contenter d'une certaine « hauteur », quelqu'un est là pour me montrer que « plus haut » la vue est bien meilleure, et qu'il ne tient qu'à moi de m'élever...



Quatrième moment.

Ce fut la visite d'un jardin magnifique à Kyoto (le temple To-fuku-ji ou « temple des érables ») dont les innombrables érables d'un vert vif, printanier, voire même enivrant, dégageaient une énergie considérable(!), et se mêlaient à la beauté et au calme

reposant du jardin. « Tiens, et si je m'offrais un peu plus souvent des instants de ressourcement comme ceux-ci auprès de la nature, en rentrant en France. Ce ne sont pas les lieux qui manquent dans nos montagnes.... »



En conclusion

Des remerciements qui resteront de toute façon insuffisants à Nelly et Michel pour ce voyage exceptionnel et inoubliable. L'organisation logistique parfaite nous a permis de nous détacher de l'intendance, d'ouvrir tout grand nos sens, et de nourrir au-delà du possible les yeux, les oreilles, et le cœur.

Un seul terme résume l'ensemble des valeurs positives du Japon : la recherche de la perfection....

A nous de la garder comme ligne de conduite....

Jacques Blanc.



Petit Bouddha de la Chèvre.

Aux racines du Shiatsu « Le stage Japon »...



Quel plaisir et quel privilège de pouvoir partager avec vous ce qui nous a été permis de vivre pendant 15 jours.

Bien au-delà des magnifiques souvenirs, photographiés, nous avons eu l'extrême privilège, encore une fois, de pouvoir profiter de l'expérience de Nelly et Michel pour nous guider de la plus belle des manières au plus profond de la pratique que nous avons choisi d'embrasser (depuis 18 ans en ce qui me concerne).

Le shiatsu.

C'est avec émotion, que j'ai vécu les rencontres avec les différentes écoles de Shiatsu présentes à Tokyo.

Nous avons pu visiter l'école Iokaï, fondée par Shizuto Masunaga. Masunaga « fils » avait poussé son accueil jusqu'à nous inviter à participer à une après-midi de stage qu'il animait, avec une interprète, pour un groupe d'élèves venant de St Etienne.



Il est difficile de décrire avec des mots, ce qui est ressenti à ce moment. J'ai en tête les écrits de Masunaga Shizuto, je suis praticien, formateur en Shiatsu, je viens d'effectuer douze heures de voyage et je me retrouve à participer à un stage dans le berceau de notre pratique. Simply merveilleux.

La rencontre avec l'école, que dis-je, l'institution Namikochi

fut, elle aussi très intense. Elle commença par celle d'une statue en bronze du fondateur, Namikoshi Tokujiro.



Nous avons ensuite découvert l'immeuble du Japan Shiatsu College. Vous avez bien lu, l'école possède un immeuble entier en plein Tokyo (de quoi organiser une qualité d'enseignement de haut niveau, non?).

Nous avons eu le privilège d'être reçus par Kazutami Namikoshi lui-même et l'équipe de direction de l'école. De cette rencontre, est née le projet qu'un de leur formateur vienne proposer un stage à l'Institut. Des paroles aux actes, les premiers fruits arrivent dès le mois d'août prochain avec la réalisation de 2 modules de formation destinés aux praticiens référencés (ces modules sont déjà complets).

Nous avons enfin terminé notre rencontre avec le Shiatsu, par une soirée organisée en notre honneur (la classe!) par la Zen Shiatsu Association Japan et son fondateur Nobuyuki Fujisaki.



Nous avons passé une soirée riche en émotions, qui est

venue valider des notions fondamentales. Si la rigueur technique est une des bases de notre travail, les qualités du cœur en sont une autre, indissociable d'une bonne pratique. Nous avons reçu un merveilleux témoignage de ces qualités qui font du bien, tout simplement.



Les racines.

Ce « stage Japon » a été aussi l'occasion de valider, par le vécu, les notions de la philosophie qui sous-tend notre pratique. Michel nous les rappelle dans le tome 3 de « Shiatsu Fondamental ». Gardons en permanence à l'esprit que notre pratique s'enracine depuis des millénaires dans une pensée, une philosophie dont le Shintô et le Bushidô sont les deux piliers organisationnels. J'ai eu à cœur de valider par l'expérience, ce savoir et mes intuitions. Autant vous dire que je n'ai pas été déçu, là non plus, du voyage.

Pour rappel, le Bushidô s'appuie, à l'origine sur trois valeurs fondamentales qui sont :

- ✓ La sagesse (chi)
- ✓ la bienveillance (nin)
- ✓ le courage (yu)

Pour s'exprimer, ces trois grandes valeurs nécessitent d'induire trois comportements nécessaires qui sont :

- ✓ le respect de la vie « respectable »,
- ✓ la droiture (la fidélité aux engagements),
- ✓ la protection (esprit de bienveillance) du faible.

Visiter le Japon avec ce regard a été un enchantement permanent.



Le grand Tori de l'île de Miyajima

Les lieux.

Dans les lieux sacrés, comme les sanctuaires Shinto et dans les temples bouddhistes (à part peut-être le Sensô-ji de Tokyo, débordé par le tourisme de masse), nous trouvons, l'excellence. En permanence dans tous les aménagements, le rapport respectueux à la nature est présent.

Rien n'agresse l'œil, mieux, tout repose l'œil. Partout où le regard se pose, nous voyons, sentons du doux, et pour autant de l'extrêmement travaillé, raffiné. Simplement s'asseoir face à un jardin de pierre : je ne sais pas comment décrire les sensations de plénitude sans rien de trop.

Les jardins sont plus somptueux les uns que les autres. Il suffit de déclencher l'appareil photo pour obtenir un « chef d'œuvre ».

Respect, ordre et régulation.

Mais là où l'expression de ces valeurs transpirent encore mieux et clairement, toujours selon moi, c'est dans la vie quotidienne.

La fluidité est partout. Même dans une foule immense, nous nous sentons en sécurité. Chacun est attentif à ce qui est autour.



Prenons une ville comme Tokyo, composée de 7 à 8 fois la population de Paris: sur trois jours, nous n'avons pas vu un seul bouchon ! Là où, ici, on bloque, on réduit, on interdit, à Tokyo, on fluidifie, on organise des autoroutes sur 3 ou 4 étages en pleine ville. Impensable dirons nous ? Pourtant, cela fonctionne, en plus silencieux en plus.

Il y a une organisation acceptée et intégrée par tous. Le piéton s'arrête quand le bonhomme passe au rouge ; Les voitures démarrent lorsque le feu passe au vert. Depuis mon retour, j'ai pu constater combien de temps est perdu à chaque carrefour parisien à cause simplement du manque d'attention.

L'attention est présente partout. Elle produit une propreté exceptionnelle. Pas un papier qui traîne, pas un tag... Même au cœur des villes, tout est doux.

Cela me rappelle une anecdote qui me nourrit depuis : un

matin, sur un quai de gare, d'une propriété inimaginable pour un français, (en tout cas celui que je suis), comme tous les quais des différentes gares dans lesquelles nous sommes allés (c'est tellement propre qu'elles sont nettoyées à l'aspirateur...), j'ouvre un petit paquet de gâteau et maladroitement, je fais tomber quelques miettes. De manière réflexe, je pousse les miettes vers la voie ferrée, histoire de vite sortir ma bête vue de mon champ de vision. A ce moment, Nelly avec un regard bienveillant me lance : « *c'est comme cela que le désordre commence* » Que répondre si ce n'est : « *c'est pas faux* »

On retrouve cette attention, cette finesse, ce rapport au beau partout au Japon. Je pourrais vous parler de la nourriture : du repas traditionnel tellement beau qu'on le prend en photo, ému d'une telle beauté, au repas quotidien, bon marché, bon, nourrissant et pourtant léger.



On se rend compte, au fil des jours, et pour reprendre un repère que nous avons en commun, à savoir la loi des cinq principes: ce qui est indispensable au bon fonctionnement c'est certes, l'engagement, mais ce qui produit l'efficacité qui fait du bien, qui donne de la sécurité, c'est le contrôle.

C'est qui transparait dans la recherche de l'excellence dans ce qui est fait (qualitatif) plutôt que dans le toujours plus (quantitatif).

C'est en tout cas une des grandes leçons que j'ai comprises (que je rapporte avec moi) de ce merveilleux séjour ; la nécessité impérieuse du contrôle dans le sens de la *discipline personnelle*.

Partout dans le Japon, transpire cette recherche du beau naturellement présent dans la nature. Il suffit de regarder par la fenêtre du train qui glisse à plus de 300 km/h dans un confort que je ne connaissais pas. En pleine campagne, la moindre petite maison est propre avec le jardin aussi petit soit-il, travaillé, organisé pour que la douceur, du regard et du reste, règnent.

En conclusion.

C'est cela qui doit transpirer d'une consultation de Shiatsu. Œuvrer pour rétablir l'ordre naturel, sans chercher à s'opposer à quoi que ce soit. C'est aussi pour cela que l'on dit que le patient doit aussi être prêt à faire les efforts de changements nécessaires pour revenir sur un chemin qui sera plus en accord avec sa nature. C'est par le contraste ressenti que petit à petit l'équilibre propre à chacun peut retrouver sa place.

Il me revient ici à l'esprit une phrase de Maître Saotomé (Aïkido) : « *marche droit et la tête haute et petit à petit, ton esprit*

sera pur et élevé » C'est ce que j'ai senti au Japon, une dignité, une droiture et une simplicité qui rassurent et valident complètement l'enseignement proposé à l'IFS. Cela me remplit aussi de fierté.

Alors, Nelly, Michel, David, Jacques et ceux qui le voudraient : On repart quand ?

Bon été à tous.
Bertrand Caillet.

**Petit
Bouddha
du Cochon.**



L'Institut et le Japon.

La beauté du voyage et la plénitude des rencontres évoquées dans le dossier de cette Lettre ne peuvent que donner envie de repartir et quand ? L'envie est de répondre « tout de suite » bien évidemment et nous sommes persuadés que vous seriez nombreux à vouloir nous accompagner. Cela se fera sans doute, mais « plus tard ».

car nous avons choisi de d'abord inviter les écoles japonaises à Paris.

L'Institut va donc consacrer son énergie à l'organisation de leur venue en France. Ce sera plus « facile » pour tous, que ce soit sur le plan organisationnel (nombre de jours nécessaires, contraintes de périodes, etc.) que sur le plan financier (coût du voyage, des hébergements, etc.).

Cette façon de faire va permettre à tous ceux qui le souhaitent et qui remplissent les pré requis, d'approcher déjà ce qu'est le Shiatsu japonais.

La première étape dans ce sens, en dehors de la Masterclass exceptionnelle ayant eu lieu avec Masunaga Senseï en juillet 2017, aura lieu en août prochain, avec la venue, elle aussi exceptionnelle,

de Kazuo Watanabe, formateur responsable à l'école Namikoshi. Il viendra spécialement du Japon, pour animer deux modules de formation, réservés aux praticiens référencés de l'Institut. Ces deux modules, complets en moins de 15 jours, seront les premières rencontres formelles entre une école japonaise d'un style particulier, le style Namikoshi, avec une école étrangère, l'Institut, d'un autre style, le style Nakazono.

Beaucoup d'autres seront à venir. Des contacts sont en cours...

Notre périple japonais fut jalonné de moments et de rencontres, forts, intenses et riches en découvertes ou en messages symboliques. Parmi cet ensemble informationnel d'une densité incroyable, notre séjour à Nagano, dans le temple bouddhiste Zenkô-Ji ne fut pas des moindres. Lever à 5 h. 30 pour assister à la méditation du matin, dont le passage dans un tunnel plongé dans le noir absolu nous a tous marqués, hébergement dans le temple, en chambre de tatamis de paille, dîner à 18 h. et extinction des feux à 21 h., etc., tout fut vécu et dégusté avec recueillement et respect.

C'est dans ce temple que nous avons découvert la représentation ci-dessous. Un arbre à trois ramifications, et en deux parties, l'une « argent » et l'autre « or » avec des textes idéogrammiques de même couleur. Sur cet arbre stylisé sont apposés deux morceaux de tissu brodé, également or et argent. Face à notre curiosité, la responsable du monastère nous a répondu que l'arbre « aux trois ramifications » symbolisait l'équilibre trinitaire de la vie (yin, yang, tao) et que les textes et les deux tissus, tout comme leurs deux colorations, symbolisaient le « soin parfait ». En effet, l'argent, c'est le Yin, la matière (et le corps) et l'or c'est le Yang, le subtil (et l'esprit). Le soin parfait, et donc porteur de vie (l'arbre), passe par le fait de traiter tant l'esprit que le corps...

Je crois que vous avez déjà entendu ce propos à l'Institut. Vous voyez que cela se comprenait et s'exprimait aussi au Japon, dans un monastère dont les premières bases datent du VIème siècle. Cela m'a d'ailleurs donné envie de vous proposer la lecture d'un extrait du Neï Ting Su Wen, fameux traité de médecine traditionnelle connu aussi sous le nom « des entretiens de l'Empereur jaune ».

Lisez plutôt, avec attention et plaisir ce texte du VIème siècle et pourtant d'une telle actualité..



.../...

« La science des aiguilles obéit à cinq préceptes que notre peuple, gorgé qu'il est de nourriture, a oubliés :

- Premièrement, traiter l'esprit.
- Deuxièmement, savoir nourrir le corps.
- Troisièmement, ne prescrire des remèdes dangereux qu'à bon escient.
- Quatrièmement, choisir la longueur convenable de l'instrument d'acupuncture.
- Cinquièmement, connaître les Fou, les Tsang, le sang et l'énergie.

Ces cinq préceptes ont chacun une place, un ordre d'importance. Or, maintenant, on pique pour renforcer les carences et drainer les excès : c'est tout ce que l'on a retenu. Puisque la règle veut que le Ciel commande le Sol, il faut toujours agir dans ce sens.



A la façon d'un écho fidèle de l'image que reflète le miroir. Le Tao n'est pas une affaire de bons ou de mauvais Génies : Il est fondé sur la force et la période.

L'Empereur : Expliquez-moi donc le Tao sous cet angle.

Tchi'Pai : Toute acupuncture doit d'abord traiter l'esprit. Souvent, alors, les Tsang sont immédiatement régularisés. Les neuf subdivisions harmonisées, Et la piqûre elle-même n'est plus nécessaire, non plus que l'examen des pouls. Alors le corps deviendra résistant aux influx nocifs, l'extérieur et l'intérieur retrouveront leurs relations normales, et le patient pourra jouir de la santé recouvrée. »

Ce texte est extrait du « Neï Tching Sou Wen » (pages 152 et 153), traduit par Jacques André Lavier et publié par les éditions Pardès (1990).

La quintessence de la Rose: beauté, simplicité, perfection!



gers comme les amandiers, les pommiers, les pruniers, les mirabelliers, les abricotiers et les cerisiers appartiennent tous à la famille des Rosacées et au genre des Prunus.

Dans mon aromathèque je souhaite vous donner de la lecture pour la période estivale qui est souvent propice pour se nourrir du ciel. Je vous propose de découvrir HE Rose de Damas qui est certainement la plus précieuse de toutes les HE. Si elle est précieuse, ce n'est pas tant pour ses principes actifs recensés en aromathérapie française: c'est-à-dire pour ses vertus anti-infectieuses majeures, car il en existent d'autres qui sont tout de même moins onéreuses et qui agissent très bien sur ce plan.

HE Rosa Damascena est précieuse, car elle est rare. Pour l'obtenir, il y a un processus de double distillation. La première distillation nous donne très peu d'huile essentielle que l'on appelle l'essence directe. puis, on distille l'hydrolat de rose pour obtenir l'essence indirecte. HE Rose est le mélange de ces deux essences qui contiennent d'ailleurs environ 15% d'hydrocarbures, responsables de l'attrait irrésistible du parfum sur l'esprit! La distillation des pétales de rose fait partie de l'histoire de la distillation.

La symbolique de la rose est indispensable à la transmutation alchimique. Ainsi quand on évoque l'art de la distillation, l'alambic devient allégorique des processus de transformation qui mènent à l'accomplissement spirituel de l'Homme. Pour Paracelse, grand alchimiste du Moyen Âge en Europe, la quint-essence tant recherchée par la distillation des plantes nous parle du chiffre cinq : il s'agit de la cin-

quième essence, ou du cinquième élément de la cosmologie moyenâgeuse: c'est donc l'éther ou le spiritus. Le pentagramme pythagoricien est effectivement le symbole le plus puissant qui existe dans l'alchimie: c'est la clé qui permet la transmutation, l'accomplissement parfait.

D'un point de vue alchimique, la Rose est l'expression parfaite et à l'infini de la multiplication du cinq, d'où son statut particulier dans la science alchimique, mais aussi dans toutes les cultures du monde où elle est connue. Le chiffre cinq est la somme de 2 (représentatif du principe féminin et de l'incarné) et de 3 (représentatif du principe masculin et d'esprit subtil).

En termes symboliques, la rose en tant que multiple de cinq, en tant que quintessence, occupe une place privilégiée. Sa symbolique est l'équivalent de la fleur de Lotus dans les traditions orientales en ce qu'elle représente l'union de la matière terrestre et de l'inspiration céleste. Elle est la synthèse des forces contraires et complémentaires permettant l'ouverture du cœur, la compréhension des processus de la Vie.

C'est intéressant de noter que la beauté de la rose fait que l'on l'associe à Vénus, déesse de l'Amour et de la Beauté. La planète dessine une forme géométrique en cinq pétales autour du soleil. Comme la rose de Damas contient plusieurs corolles de 5 pétales de fleurs qui se succèdent les unes les



Haïku.

*Quand perce l'espoir
Le bois dur, froid, nu de l'hiver...*

Cède sous la grâce.

Cinq fins pétales s'ouvrent au ciel!

Soutenus par l'encre noire des branches.

La beauté des cerisiers en fleurs,

*la joie simple, pure et vraie
des hommes qui se retrouvent
sous leur pluie de pétales parfumés...*

s'approche de la perfection.

Tout comme les fleurs des arbres fruitiers qui nous égaient au printemps avec leur délicieuse éclosion de fleurs qui percent l'écorce dure du bois nu hivernal, la rose sauvage la plus simple a une simple corolle de cinq pétales et de cinq sépales. Si je saisis cette brise de renouveau qu'apporte le printemps, c'est pour vous présenter HE Rose de Damas. Le rosier appartient à la famille des arbres fruitiers célèbres dans le monde entier. Les arbres que nous cultivons dans des ver-

autres dans un foisonnement organisé et généreux, on peut véritablement parler de Quintessence quand on parle de la distillation de l'essence de la Rose.



Une rose de Damas

Mais que pouvons-nous faire sur le plan thérapeutique avec cette HE sublime ? La vision énergétique nous apporte des clefs intéressantes pour mieux appréhender les secrets intimes de cette HE exceptionnelle. En médecine chinoise, la dimension psychique appartient au principe énergétique du « feu »

qui correspond à la floraison dans le cycle de vie d'une plante. Ainsi en termes énergétiques, le parfum des fleurs agit globalement et intimement sur la dimension psychique de l'individu.

Il s'avère qu'il est particulièrement difficile de distiller les fleurs en aromathérapie. De ce fait, HE Rose constitue une des rares distillations de fleurs en aromathérapie. Pour moi, il est possible d'associer à chacun des rares exemples de fleurs distillées dont on concentre les parfums ainsi par la transmutation alchimique, une des psychés organiques de la MTC.

HE Rose reflète parfaitement le travail informationnel sur la psyché organique portée par l'organe Coeur, le Chenn. Or, cette entité psychique est à l'origine de notre Conscience individuelle. C'est notre esprit même. L'état du Chenn détermine notre capacité à évoluer en harmonie avec nous-même.

Quand la quantité du Chenn est bonne et équilibrée, nous avons la capacité d'éprouver de la joie, nous sommes doués de discerner, nous bénéficions de clarté d'esprit, d'éclat et d'optimisme.

Pour cette raison HE Rose est LA référence majeure pour des problèmes de fermeture du coeur, de déprimés, de repli sur soi et de pensées morbides. Mais nous n'avons pas besoin d'attendre que notre optimisme ternisse pour bénéficier de l'éclat qu'apporte cette HE à notre vision de notre vie. Les vacances d'été peuvent être le moment opportun de faire le plein d'air, de joie et de lumière.

La dimension olfactive est fondamentale dans votre application de cette HE. Vous pouvez donc déjà commencer par la diluer dans de l'huile végétale de noyaux d'abricot à 5% . Cela vous permettra aussi d'en profiter plus longtemps, car cette HE est vendue par 2ml (soit environ 60 gouttes dans le flacon).

De ce mélange, vous pouvez appliquer 2 gouttes à l'intérieur de vos poignets, trois fois par jour. A chaque application, apportez vos mains en coupe autour de votre nez et inhalez 3 fois profondément. Ceci peut être fait trois jours de suite, et ceci quand vous en avez envie.

Réjouissons-nous !

Elske Miles.

Livre « Dis moi où tu as mal » : J'avais évoqué dans la précédente Lettre, le clin d'œil de reconnaissance et de synchronicité pour la sortie simultanée de ce livre aux Etats-Unis et en Chine continentale (en chinois simplifié, ou mandarin). Je n'avais pas encore reçu l'exemplaire chinois, que j'ai en fait ramené avec moi après l'avoir récupéré à Pékin. Voici donc ci contre la couverture de ce livre, dont je me suis empressé de remettre deux exemplaires aux médecins de l'hôpital Guang' An men, l'hôpital de M.T.C. de Pékin (voir dossier « notes chinoises » à paraître dans la prochaine Lettre).

C'est une vraie fierté que cette publication, une sorte de « retour à la maison... » d'un fils prodigue un peu particulier et qui a transité par le Japon. Un vrai symbole fort, puisque le Japon s'est toujours « nourri » de la Chine et de la Corée, et à chaque fois en épurant et synthétisant les acquis.



Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage est toujours en lien avec le pays du Soleil Levant qui fait l'objet du dossier de cette Lettre. Le texte, écrit par Véronique Brindeau met en exergue le sens subliminal du véritable culte des mousses au Japon. A lire absolument..

Modestie, élégance et discrétion.

A elles seules, les mousses incarnent l'identité japonaise, modestie, élégance et discrétion et « ces petits riens qui deviennent tout » dit Véronique Brindeau dans ce recueil dédié aux mousses si discrètes que l'on serait prêt à les ignorer dans nos contrées. Puisque le jardinier n'a de cesse d'extirper ce minuscule végétal qui semble le gêner.

C'est au Temple des mousses, à Kyôto, que l'on éprouve avec le plus d'étrangeté cette atmosphère de cathédrale engloutie et pourtant sereine. Comme si l'omniprésence du vert qui nimbe le sol et emporte le regard, dans le fondu miraculeux d'une somptuosité et d'un dépouillement, transformait l'espace tout entier par l'effet de quelque rémanence; les sons eux-mêmes, comme atténués ou disparus, font apparaître plus dessinés et transparents qu'à l'habitude les chants d'oiseaux, les filets d'eau glissant vers l'étang et « l'île au brouillard » qui en forme le centre.

Et si aucune image préalable ne vient à notre mémoire, c'est bien l'émerveillement devant la neige qui est le plus proche de ce que l'on éprouve alors, dans le silence qui se fait en nous et s'agrandit soudain, passé le seuil du jardin. Il y a bien en effet, dans le recouvrement parfait et pourtant nullement rigide mais au contraire délié de la terre ainsi escamotée par un flot d'émeraude, et l'émerveillement devant le monde ainsi transformé par une couleur, quelque chose d'une neige qui dépose dans les jardins de mousses.

*Pluie d'averse
Sans un bruit sur la mousse
Me reviennent les choses du passé.*

Yosa Buson.

Sans doute l'atmosphère silencieuse tient-elle d'abord à la sorte de prière initiale demandée au visiteur, car on n'accède pas au Temple des mousses par caprice et ce n'est qu'après avoir reçu la réponse à votre demande écrite, vous fixant rendez-vous quelques jours plus tard, que vous pourrez entreprendre le voyage, d'environ une heure et demi en autobus depuis la gare centrale de Kyôto aux confins de la ville. Pour commencer, tous les véhicules, voitures ou cars de tourisme doivent s'arrêter à bonne distance, et une marche à pied jusqu'au temple, premier palier de décompression, vous éloigne du temps ordinaire.

Une fois le groupe autorisé à entrer -car on ne peut visiter seul, mais le temps de la solitude viendra à son heure-, on est admis dans une grande salle du temple, recouverte de tatamis. Il faut alors recopier un soutra, exercice spirituel destiné à se défaire, comme d'une poussière des chemins, des bruits du monde et de ses propres pensées. Telle une eau agitée et boueuse qui lentement décante, laissant apparaître en surface la transparence, votre esprit, se dispose ainsi au jardin, en s'attachant à une activité le dissuadant de divaguer : exercice à la fois concret et spirituel, et d'une difficulté suffisante pour vous requérir tout entier. Après quoi il vous faudra encore tracer un vœu- destiné aux êtres chers ou à un

cercle plus vaste de l'humanité, comme vous l'entendrez, sur une planchette de bois qui ira rejoindre celles de tous les autres visiteurs et sera brûlée à la fin de l'année.



*Louange des mousses
2012, Editions Philippe Picquier
2014, Editions Philippe Picquier pour l'édition poche*

Il existe dans la langue japonaise des centaines de termes pour évoquer les mousses : la mousse-cèdre, la mousse qui rampe, la soie bleutée, la mousse-pinceau, la grande ombrelle, l'herbe du souvenir, la mousse-cigare, la mousse des sables, glivre qui se dépose, robe des mousses, mousse d'argent, mousse-fleur, mousse-lanterne, la mousse phénix, pinceau du Yamato sans oublier la terre de rosée qui désigne le chemin menant au pavillon de thé.

Véronique Brindeau souligne cette aptitude des Japonais à amplifier le regard » dans une mince tige de mousse, un pinceau de calligraphie ou le panache d'un écureuil ». « *C'est au plus bas de la terre qu'on ouvre les yeux sur le monde, et les grands ciels ne sont pas seuls à faire rêver d'éternité* ».

On marche sans les voir sur ces petites mousses, qui sont partout ; on les croit disparues alors qu'elles ne sont qu'endormies jusqu'à ce qu'une ondée leur redonne vie. Avec son livre *Parcours de mousses*, Tanaka Miho en est aussi une délicieuse porte-parole; elle est membre de la Confrérie des Chasseurs subtils et propriétaire de la Librairie des Insectes...

Rappel !! Le théâtre !!!!! La pièce L'Entorse inspirée de « Dis moi où tu as mal » part en province cet été et nous sommes ravis que la troupe de la Compagnie de la Fortune s'installe tout le mois de Juillet 2018 à Avignon dans la cadre du Festival. Une belle reconnaissance et une magnifique opportunité de rencontrer des programmateurs et producteurs et donc de diffuser encore plus le propos de Michel.....D'ailleurs, il sera présent à Avignon en tant que parrain de cette belle aventure, des signatures, forums et émissions de radio sont en discussion.....Alors si vous passez par Avignon.....



Le Code du samouraï

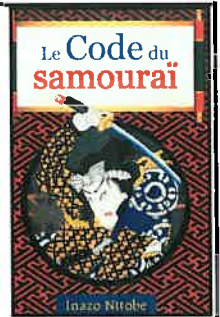
Inazo Nitobe,
Editions : Guy Trédaniel
Prix : 24,90€

Sujet brûlant d'actualité au regard du thème de cette lettre d'été, ce livre, plein d'enseignements, est tout autant un magnifique objet. L'éditeur propose un coffret somptueux que l'on a vraiment envie d'ouvrir et de découvrir !

Ce livre a été publié pour la première fois en 1900 à une période où le Japon émergeait de la féodalité de l'époque Edo pour devenir une nation moderne. Inazo Nitobe (1862-1933) a écrit ce livre en hommage à son oncle qui l'a élevé et lui a appris à « révéler le passé et admirer les faits des samouraïs ». Devenu docteur en agronomie, diplomate et écrivain, après avoir étudié aux Etats-Unis et en Allemagne, avoir travaillé à la SDN (ex ONU) à Genève, il écrit ce livre majeur portant des codes signifiants bien au-delà de la culture japonaise. D'ailleurs c'est ce qui lui a permis d'avoir parmi ses lecteurs des présidents américains comme Théodore Roosevelt et Kennedy mais également Robert Baden Powell, fondateur du scoutisme, qui aurait étudié les techniques éducatives du Bushido lorsqu'il rédigeait son guide *Eclaireurs*.

Alors vous aussi découvrez le bushido.

Nelly Odoul.



La Méditation

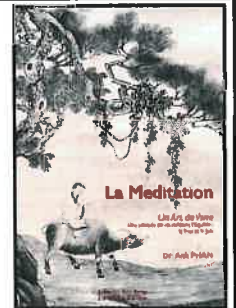
Un art de Vivre, une attitude de vie reflétant l'Equilibre, la Paix et la Joie
Dr Anh Phan,
Editions You Feng
Prix : 12 €

La Méditation est devenue « le sujet » dans nos sociétés occidentales et avec ce livre nous découvrons qu'il en est exactement de même en Orient. La différence, c'est que jusqu'à il y a peu, ces sociétés pratiquaient la méditation de façon naturelle. Le yoga en Inde, le Zen au Japon, le bouddhisme en Chine en sont des exemples. Aujourd'hui, l'Orient analyse pourquoi et comment cela fonctionne, et par la même valide ces approches millénaires!

Les découvertes scientifiques récentes ont démontré que nous pouvons à travers la Méditation changer la structure de notre cerveau et augmenter ses capacités en développant les connexions nerveuses, grâce à sa propriété de neuro plasticité..

Alors, entraînons nous à apprendre à utiliser cet instrument merveilleux qu'est le cerveau pour développer notre potentiel caché de guérison.

Nelly Odoul.



Haïkus

Et notes de voyage
De Bashô
Illustrés de Haïga de Manda
Synchronique Editions
Prix : 12,90 €

Bashô est l'un des poètes les plus célèbres et les plus vénérés du Japon. Il est considéré comme le père et l'un des plus grands maîtres dans l'art du Haïku. Il en a composé plus de 2000. Bashô naît en 1644 et jusqu'en 1694, date de sa mort, ce fils de samouraï se consacre à la poésie, à la pratique méditative du zen, a une expérience de moine errant puis de poète pèlerin. Chaque expérience le conduit au dépouillement total et lui inspire ses célèbres haïkus.

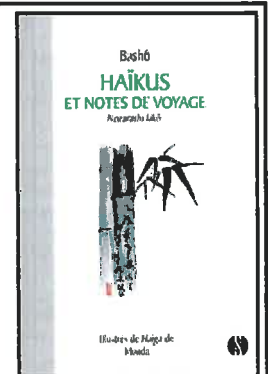
Ce livre est un petit bijou de dépouillement et de beauté alliant haïku et haïga, son pendant « en art du trait ».

Pour rappel :

Haïku : petit poème japonais de trois vers comportant respectivement 5, 7 et 5 syllabes et un mot de saison, le kigo.

Haïga : croquis, dessin de style japonais illustrant les haïkus (souvent par les poètes eux-mêmes).

Nelly Odoul.



- ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Sud Radio : Michel intervient chaque mois dans l'émission de Brigitte Lahaie, ce fut le cas les 15 mars, les 15 et 28 mai et ce sera le cas le 19 juin 2018. La présence de Michel se justifie à chaque fois, par le thème choisi, en lien avec le corps et l'esprit. Vous pouvez suivre cette émission les après midi mais aussi lors des multi diffusions sur la radio et sur le net.



RTL : le 2 avril 2018, dans l'émission « On est fait pour s'entendre » de Flavie Flament, Michel a été interviewé de 15h à 16h sur le sujet du jour : La somatisation. Il intervenait avec un autre invité, Antoine Pélioso, médecin psychiatre, chef de clinique à l'Hôpital Mondor de Créteil. L'émission, que l'on peut écouter en replay fut particulièrement riche et animée.



Télé Sommet sur Internet :

Marie José Comay, psycho sociologue canadienne a interviewé Michel sur son livre : « Dis moi où tu as mal », version française et version américaine dans le cadre du télé sommet qu'elle organise sur le thème :



Guérir pour enfin Vivre !

Anime par Marie José Comay

Événement en Direct

GRATUIT

Soligner et libérer vos blessures émotionnelles pour accéder à une vie harmonieuse et sereine, c'est possible !

« Guérir pour enfin vivre ». A découvrir sur : <https://conscienceenaction.com>

Merci Catherine!

Pouvoir réaliser un voyage tel que celui évoqué dans le dossier de cette Lettre demande beaucoup. Bien sûr pour Nelly et moi-même qui l'avons préparé depuis plus d'un an, dans tous ses détails et ses contacts, si importants dans ce pays qu'est le Japon. Il a certainement demandé également à Bertrand, Jacques et David un véritable investissement personnel, à tous niveaux (famille, activité professionnelle, etc.).

Mais ce voyage fut rendu possible également grâce à la fidèle présence de Catherine Jezequel, que vous connaissez tous. C'est elle, du fait de sa parfaite connaissance de tous les rouages de l'Institut, qui a assuré « l'intérim » pendant les 3 semaines de notre absence (15 jours pour le Japon et une semaine pour la Chine). Courrier, téléphone, mail, inscriptions, etc., elle a, comme il y a deux ans pour notre précédent voyage, parfaitement « gardé les clés de la maison ». Une telle présence a rendu le voyage encore plus confortable, au-delà de l'intendance locale, parce qu'elle l'a rendu encore plus tranquille.

Alors un peu de ce dossier lui est dû. Merci Catherine !

- INFOS SOIREEES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREEES 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 2 et 16. dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre: les 22 et 29 septembre.

En octobre: le 13 octobre (dernière soirée avant les vacances de 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 1 et 15. dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre: le 21 septembre.

En octobre: les 1 et 9 octobre (dernière soirée avant les vacances de 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
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Catherine, Céline,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Bernadette, Carole, Claire, Elise, Elodie, Evelyne, Frédéric, Laurie, Morgane, Perrine, et les autres.

Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc....

Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites www.shiatsu-institut.fr et

www.reflexologie-institut.fr

Ces sites sont mis à jour en permanence.



Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez connaître les dates de soirée de pratique, découvrir la dernière lettre trimestrielle, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage d'examens et à partir de la lettre d'automne les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir assistant de formation, devenir un praticien référencé de l'Institut,

Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec votre mail et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent

A noter : Surveillez dans les jours qui viennent le contenu de votre accès !!!!! Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours du voyage au Japon... Vous avez dit « bushido »...

Vous êtes un praticien référencé et

- vous souhaitez échanger sur votre pratique, parler de cas rencontrés, donner des infos sur la suite du cas que vous avez présenté et analysé lors du module « Pratique de consultation » ou « Supervision en réflexologie »

Vous pourrez le faire sur notre site en vous connectant avec votre code praticien et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent.