

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°69 – PRINTEMPS 2019-
8 € -
le 05 mars 2019.



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.

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.

Couleurs pastel...

Le printemps arrive, c'est indéniable. Et cette année il a même fait honneur au « printemps chinois », puisque le beau temps, tant attendu, désiré et appelé, est venu dès la mi-février. Il respecte ainsi le nouvel an chinois qui a été fêté début février. Et c'est vrai que la luminosité qui augmente, avec les jours qui rallongent, fait un bien fou, montrant en cela que nous sommes sans doute des enfants de la lumière.

Et nous ne sommes pas les seuls puisque la nature entière répond à cet appel. La végétation tend ses bras vers le ciel et les oiseaux batifolent dans l'azur italien de Paris et de toute la France. Le mimosa éclot, les genêts fleurissent, les forsythias explosent, etc. Bref le jaune canari envahit nos paysages urbains...

Cependant, ce qui me conduit à évoquer cette émergence de couleurs, n'est pas ce jaune printanier un peu acide. Mes pérégrinations citadines m'ont conduit à constater un phénomène coloré un peu plus doux dont la présence me semble rassurante: les vitrines se parent de couleurs pastels et claires du meilleur augure.

Ces couleurs sont celles qui émanent d'un inconscient collectif qui reprend confiance. Il en a été ainsi de tous temps et cela s'est toujours traduit, en premier, chez les créatifs et en particulier dans la mode. Les Courrèges, Saint Laurent, Dior et autres, ont ainsi marqué leur époque d'espérance et de confiance dans les lendemains. Ils ont emportés avec eux les citadins ravis de s'habiller ainsi. Ce constat est réjouissant car nos recherches vestimentaires « parlent » de nos désirs profonds d'être et de paraître, ainsi que de notre état d'être.

Car ce que nous choisissons de porter toute une journée, détermine les fréquences que nous allons capter et envoyer aux autres. Et la réponse de ceux-ci est à l'avenant de ce que nous avons « proposé » à leur regard. On dit que c'est là un des secrets de « l'ikigai » japonais, qui fait la longévité des habitants d'Okinawa. Le secret résiderait

dans le lien empathique et les interactions entre les individus du même groupe. Pourquoi pas! Nous pensons bien ici, à l'Institut, que l'esprit agit sur le corps. Alors sans doute que « l'état d'esprit » aussi peut produire quelque chose.

Une démonstration de son effet a été établie par la science, lorsque il y a quelques années a été découvert le phénomène incroyable des neurones « miroirs ». Des chercheurs ont en effet démontré un fait particulièrement troublant: *lorsque l'on sourit à quelqu'un, cela active chez cette personne, les mêmes neurones que ceux qui sont activés dans notre propre cerveau!*

Cela veut dire en clair que notre attitude « contamine » l'autre et l'entraîne sur les mêmes champs que ceux sur lesquels nous sommes. Alors que dire lorsque cela se montre, de façon plus vaste, à travers ce qui émerge de l'inconscient collectif et se traduit déjà dans l'intuitive proposition des créateurs de mode? Sans doute que les perspectives qui sont les nôtres aujourd'hui, sont celles d'une plus

grande et douce confiance dans un futur, sans doute très proche.

Est-ce à dire que les bisous nous sont de retour? Je ne crois pas. Je crois plutôt que nous sommes dans une phase de rebond, comme un noyé qui touche le fond de la piscine. Il n'a d'autre choix que de pousser vers le haut en s'appuyant sur le « dur ». Nous sommes dans ce dur, et nous sommes en train de pousser vers le haut. Nous participons à cet élan, dans l'évolution des cursus de l'Institut (lire les dossiers à ce sujet). Ils seront encore plus clairs et « lisibles » pour chacun.

Alors accueillons ce printemps 2019 et toutes les promesses qu'il fait fleurir. Soyons pro-actifs à ce qu'il nous propose et réveillons les neurones miroirs de nos patients et clients. L'efficacité de notre travail sera exponentielle et leur retour nous nourrira, aussi, de façon exponentielle.

Michel Odoul.

Evolution pédagogique...



Un dossier proposé par Michel Odoul.

Le printemps est toujours porteur d'une idée de renaissance, de redémarrage. Cette symbolique est un archétype auquel rien ne fait exception. Dans cette idée, nous avons conduit, avec toute l'équipe des formateurs, que ce soit en Shiatsu ou en Réflexologie, une réflexion profonde sur les cursus respectifs de ces deux domaines. Le cursus des huiles essentielles, reste inchangé, du fait de sa lisibilité et de sa relative simplicité par rapport aux autres.

Notre réflexion a porté sur de nombreux domaines et en particulier sur les troisièmes cycles de Shiatsu et de Réflexologie et sur les modules optionnels et « pour aller plus loin ». Elle a également porté sur la question et les conditions des référencements de praticiens. Le fil conducteur de tous ces champs a été tout d'abord celui d'une plus grande lisibilité des cycles. Nous avons ensuite réfléchi à leur contenu même, en se posant la question du caractère « obligatoire » de certains modules voire de leur nécessaire présence (trop complexifiant, peu utilisés sur le terrain, etc), et celle de proposer des modules de technique pure.

C'est également cette réflexion qui nous a conduit à la refonte profonde du site de l'Institut, que ce soit dans le fond comme dans la forme. Ainsi vous pourrez découvrir sa nouvelle ergonomie, facilement consultable sur les Iphone, Ipad et autres tablettes ou smartphone. Toutes les infos (dates des soirées, remplissage des stages, Lettre, etc.) seront ainsi plus facilement lisibles et accessibles. C'est un travail colossal qui s'est fait en équipe avec Peter Fraas, notre webmaster que certains d'entre vous connaissent. Sa grande connaissance de l'Institut, des enseignements prodigués et des exigences qui sont les nôtres, ont rendu ce travail précis, plus facile.

Nous allons enfin, dans ce dossier, également revenir sur la question du référencement des praticiens et de ses conditions.



Lisez plutôt.

Voici les nouveaux synoptiques des cursus de Shiatsu (voir page 3) et de réflexologies (voir page 7).

Au delà du changement de présentation sur la forme, qu'est ce qui change sur le fond? Nous vous présentons une synthèse de ces changements mais vous pourrez trouver le contenu précis de chacun des modules en allant sur le site et en cliquant sur le module souhaité.

Evolution pédagogique communes aux cursus:

Shiatsu

Réflexologies

Les points communs du changement.

1/ Première idée majeure:

Les modules professionnalisants (voir ci-contre) ne sont plus obligatoires dans le suivi de l'un ou l'autre cycle.



Bien sûr pour nous ces modules sont majeurs pour développer sa pratique et ses connaissances donc sa compétence. Mais nous décidons que chacun déterminera son suivi en fonction de son besoin pour préparer un examen, pour développer sa pratique, etc...

2/ l'évolution majeure porte sur les 3èmes cycles

Introduction dans chacun des cursus d'un module « technique » supplémentaire. C'est le module « protocoles ». Ce module permettra d'aborder concrètement des situations types rencontrées en consultation pour lesquelles des solutions seront présentées.

Compte tenu de cette spécificité, ce module obligatoire dans chacun des 3èmes cycles, sera également proposé dans la liste des modules professionnalisants. Il pourra donc être suivi plusieurs fois pour parfaire sa connaissance de certains protocoles ou en découvrir d'autres.

Dans chacun des 3èmes cycles, le module d'Anatomie Fondamentale passe à deux jours au lieu de trois, son contenu étant recentré sur les données directement utilisables dans nos approches.



Shiatsu

Les points spécifiques du changement.

Modules « obligatoires ».

Les modules de Psycho-énergétique et de Psychologie Corporelle Appliquée passent en 2 X 3 journées, et ce afin d'alléger les contraintes de séjour et de déplacement des élèves de province. Leurs contenus restent identiques.

Comme vous pouvez le voir, dans le 3ème cycle, les enchaînements sont précisés, seuls les modules de Psychologie du praticien et de Points Antiques 1 peuvent être suivis à n'importe quel moment du cycle mais en respectant leur chronologie.

Nous dédions cette Lettre à Alain Zuliani, fidèle pilier de l'Institut et créateur de son site internet qui nous a quitté pour un long voyage. Sa présence tranquille et solide ainsi que son soutien sans faille vont nous manquer. Nos pensées les plus affectueuses accompagnent Sabine, son épouse. Merci Alain!



Shiatsu

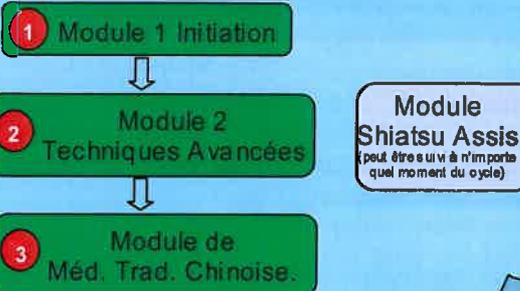
Evolutions pédagogiques...



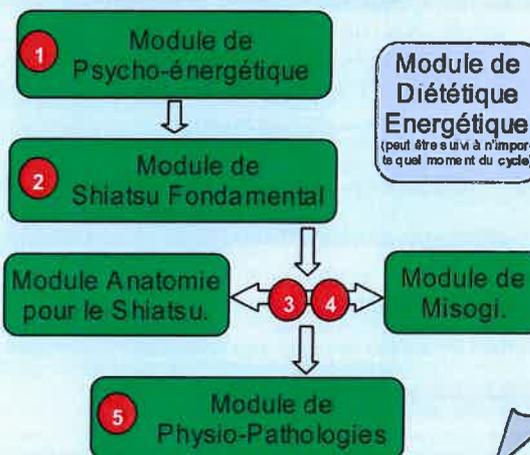
Le cursus de formation en Shiatsu.

Esprit de la formation

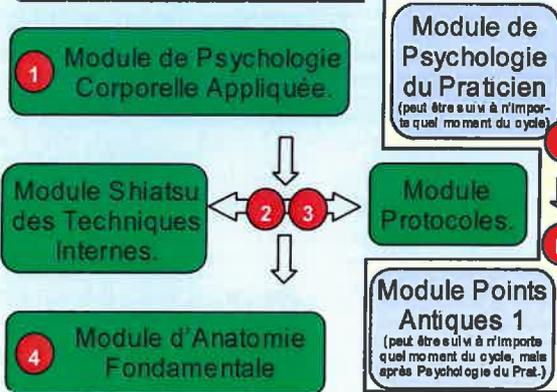
Premier cycle de Shiatsu



Deuxième cycle de Shiatsu



Troisième cycle de Shiatsu



© Institut Français de Shiatsu.

Les modules optionnels Professionnalisants.

En lien avec le premier cycle

Modules de Perfectionnement Shiatsu 1, 2, Assis, M.T.C.
(modules conseillés pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens.)

En lien avec le deuxième cycle

Module Etudes de cas
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens. Nécessite d'avoir suivi à minima le Module de Psycho-énergétique.)

Module de Perfect. Shiatsu Fondamental
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens. Nécessite le pré-requis à minima du suivi du Module de Shiatsu Fondamental.)

Module de Pratique de consultation
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens. Nécessite les pré-requis d'être à minima Praticien de Confort, d'avoir suivi le Module de Shiatsu Fondamental et de recevoir en consultation.)

En lien avec le troisième cycle

Module de Perfect. Shiatsu des Tech. Internes
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens.)

Module de Pratique de consultation
Module Protocoles
(modules conseillés pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens. Nécessitent les pré-requis d'être à minima Praticien de Confort, d'avoir suivi le Module de Shiatsu Fondamental et de recevoir en consultation.)

Les modules optionnels pour aller plus loin.

Module de Points Antiques 2
(module conseillé pour une meilleure pratique. Nécessite en pré-requis d'avoir suivi le module Points Antiques 1.)

Module de Pratique de Consultation Avancée

Module de Réflexologie Faciale
(modules conseillés pour une meilleure pratique. Nécessitent en pré-requis d'avoir terminé le 5ème cycle.)

Module de Protocoles en Réflexologie Faciale
(module conseillé pour une meilleure pratique. Nécessite en pré-requis d'avoir suivi le module Réflexologie Faciale.)

La comparaison c'est la fin de la quiétude et le début de l'insatisfaction...

Sören Kirkegaard.



Shiatsu

Evolutions pédagogiques... suite .

Modules « pour aller plus loin »

Le module Points Antiques 3 disparaît et une partie de son contenu devient partie intégrante du module Points Antiques 2. De facto celui-ci est « reformaté ». Une partie de son contenu déjà existant est allégé et en contrepartie est complété par des éléments provenant du module Points Antiques 3.

Vient également s'ajouter à tous ces modules « pour aller plus loin », le nouveau module « Protocoles en Réflexologie Faciale » élaboré par Elske Miles (voir dossier Réflexologie), ouvert à tous les stagiaires ayant suivi le module de Réflexologie Faciale.

Cette palette de modules, d'un très haut niveau, est d'un indéniable intérêt pour tous les élèves et praticiens souhaitant enrichir leur pratique et leurs gestes, d'une réelle dimension philosophique.

Les modules exceptionnels.

Les relations fortes que nous avons pu tisser avec le Japon (voir dossier de la précédente lettre), n'ont pas été vaines. Elles nous ont permis de recevoir, à l'Institut, des membres des grandes écoles représentant les styles principaux de Shiatsu.

Ce fut le cas avec l'école Iokaï et Masunaga Senseï en juillet 2017, avec qui nous avons organisé une « masterclass », dont tous les participants se souviennent.

Ce fut également le cas en août 2018, avec Watanabe Senseï, accompagné de Hiroki Koizumi, représentants du style Namikoshi et de l'école du Japan Shiatsu College. Deux sessions d'initiation exceptionnelles ont été ainsi suivies par 48 praticiens référencés.

Ce sera à nouveau le cas cette année, au mois d'août, pour une nouvelle session d'initiation et

une session « avancée » uniquement ouverte aux praticiens ayant suivi une des initiations précédentes.

A chaque fois, les participants ont été ravis, impressionnés mais aussi et surtout « nourris » de gestes, d'approches, de postures nouvelles pour eux. Ils ont tous témoigné de la façon dont ils ont aussitôt recyclé ces apports techniques, dans leur pratique quotidienne.

C'est en cela que ces modules exceptionnels, qui ne pourront pas avoir lieu tous les ans, malheureusement, sont particulièrement intéressants. Car, à l'instar de ce qui se fait au Japon, la connaissance des autres styles, est très utile et importante, pour un praticien.

Le module Initiation proposé cette année est ouvert à tous les stagiaires ayant terminé le 2^{ème} cycle.

Réflexologies

Les points spécifiques de changement en Réflexologie.

Le premier changement concerne le module Supervision qui est renommé « Pratique de Consultation en Réflexologie ». Ce changement est important. Tout d'abord, il harmonise la structure pédagogique avec celle du Shiatsu. Ensuite, ce changement est important parce qu'il clarifie ce qu'est le contenu même du module. Il devient évident qu'il s'agit d'un module articulé autour de la pratique en consultation. Cette étude se fait par l'appropriation de

sa méthodologie, développée à travers des études de cas. Cela évite ainsi toute confusion possible avec les modules de Perfectionnement, tel que cela pouvait être le cas. Or les modules de Perfectionnement sont purement articulés autour d'un retour sur les techniques déjà apprises et en aucune manière des études de cas ou de méthode.

Ensuite, à l'aune de ce qui est proposé dans le cursus Shiatsu, le module RP Anatomie de Haut Niveau évolue vers un module de RP Techniques internes. Son

contenu, nourri du travail sur l'écoute des fascias, est orienté vers plus de pratique.

Le module de Réflexologie Faciale évolue également. Il passe de 2 X 2 jours à 2 X 3 jours.

Pourquoi? Cette évolution est due à celle de son contenu, qui change et s'enrichit, afin que la technique soit plus facilement et efficacement utilisée en séance. Cette durée permettra de consacrer d'avantage de temps à l'enseignement des techniques d'harmonisation globale avant d'aborder

Le cursus de formation en RéflexologieS.

Esprit de la formation

Premier cycle en Réflexologie Douce

- 1 Module 1 Initiation RP douce.
- 2 Module 2 Techniques Avancées.
- 3 Module 3 de Théorie Générale.

Deuxième cycle en Réflexologie Chinoise

- Module Anatomie pour les Réflexologies. 1 2 3
Ces trois modules qui démarrent le deuxième cycle peuvent être suivis dans un ordre indifférent.
- Module de Méd. Trad. Chinoise. Module Techniques et Postures.

- 4 Module de Réflexologie Plantaire Chinoise.

- 5 Module de Physio-Pathologies

Troisième cycle en Somato-Réflexologies.

- soit 1A Module de Podo-Réflexologie Appliquée. ou 1B Module de Réflexologie Faciale.

- puis
- 2 Module de Techniques Internes en Réflexologie. 3 Module de Protocoles en Réflexologies
- 4 Module d'Anatomie Fondamentale

- Et enfin si 1A Ou si 1B
- 5A Module de Réflexologie Faciale. 5B Module de Podo-Réflexologie Appliquée.

© Institut Français de Shiatsu.

Les modules optionnels Professionnalisants.

En lien avec le premier cycle

Module de Perfectionnement en RP Douce.
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens)

En lien avec le deuxième cycle

Module de Perfectionnement en RP Chinoise
Module de Perf. en M.T.C.
(modules conseillés pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens)

Module de Pratique de Consultation en Réflexologie
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens. Nécessite les pré-requis d'être à minima Praticien de Confort et d'avoir suivi intégralement le deuxième cycle de Réflexologie)

Module de Diététique Énergétique
(module conseillé pour une meilleure pratique. Nécessite le pré-requis d'avoir suivi le module de M.T.C.)

En lien avec le troisième cycle

Module de Pratique de Consultation en Réflexologie
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens. Nécessite les pré-requis d'être à minima Praticien de Confort et d'avoir suivi intégralement le deuxième cycle de Réflexologie)

Modules de Protocoles en Réflexologie Faciale.

(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens)
Modules de Protocoles en Réflexologies
(module conseillé pour une meilleure pratique et/ou pour la préparation aux examens)

Les modules optionnels pour aller plus loin.

Modules de Psycho-énergétique
Psychologie Corporelle Appliquée
Psychologie du Praticien
Points Antiques 1
Points Antiques 2

(modules conseillés pour une meilleure pratique. Nécessitent des pré-requis précisés pour chacun des modules)

Réflexologies

Evolutions pédagogiques... suite et fin.

plus spécifiquement la technique traditionnelle vietnamienne du « dien chan » et ses indications thérapeutiques précises.

Ce nouveau contenu de la Réflexologie Faciale a conduit à la création d'un nouveau module intitulé « Protocoles en Réflexologie Faciale. C'est dans ce module « optionnel » d'une journée que seront enseignées les techniques plus spécifiques et complexes des « protocoles psychiques » déve-

loppés par Elske et qui étaient enseignés dans le cadre de l'ancien module de Réflexologie Faciale.

Cette évolution permet de proposer, de ce fait, deux enchaînements possibles pour le 3ème cycle comme vous pouvez le voir sur le synoptique ci-contre, soit commencer par le module de podo réflexologie soit par le module de Faciale.

Disparition des modules de perfectionnement en Podo réflexologie et en RP Faciale, du module de Pratique Avancée des Zones Réflexes au profit d'une part d'un module Protocoles intégrant les différentes réflexologies comme indiqué plus haut et d'autre part d'un module d'une journée spécifiquement consacrée aux Protocoles de Faciale.



Shiatsu

Réflexologies

Le référencement...

Le référencement des praticiens.

Le pourquoi du référencement des praticiens.

Le référencement des praticiens est une question importante. Pourquoi un tel référencement? Pourquoi de telles exigences? Etc.

Elle est importante pour l'Institut, qui s'engage, à travers lui, sur les praticiens qu'il référence. C'est un élément majeur d'image et de valorisation des diplômés. C'est la qualité des praticiens référencés qui participe à la crédibilité de tous. Chaque fois que je suis conduit à intervenir, dans des médias ou des congrès (voir dans chaque lettre, toutes ces interventions), c'est un argument majeur que de pouvoir parler de ce référencement et de ses conditions. Or ces interventions sont une publicité permanente pour tous les praticiens référencés. C'est ce qui détermine toutes les visites de la « page praticiens » du site ou de toutes les

demandes reçues par mail ou téléphone.

Cela va même jusqu'au fait que nous recevons, régulièrement, des demandes « d'équivalence », voire de possibilité de référencement, de la part de praticiens, issus d'autres écoles et souhaitant bénéficier de celui-ci.

C'est un véritable critère de professionnalisation et un gage de sérieux, que même les assurances professionnelles reconnaissent. C'est enfin une légitimité sociétale non négligeable, à travers l'inscription URSSAF, le maintien à jour des compétences, etc. et une protection pour vous à travers l'obligation de souscrire à une assurance « responsabilité civile professionnelle ».

Les conditions du référencement.

Je vous rappelle ci après les conditions à remplir pour ce référencement.

1/ être à jour de votre adhésion,

2/ vous devez en faire une demande écrite (il n'est pas une obligation mais un choix qui vous incombe).

3/ cette demande vous engage et est liée à un certain nombre de conditions formelles et de documents administratifs, accompagnée en premier lieu de:

- la Charte du Praticien Référencé, signée en double exemplaire (à imprimer à partir du site). Vous devez ensuite fournir :

- a/ un extrait de casier judiciaire vierge,
- b/ un justificatif annuel « à jour » d'inscription à l'URSSAF,
- c/ un justificatif annuel « à jour » d'inscription à une assurance professionnelle.
- d/ Le document PSC, certifié de « premiers secours ».

Vous devez enfin, dans chacun des cursus pour lesquels vous êtes référencés, nous permettre de valider, au moins une fois par an, le maintien à jour de

vos compétences. Cela peut se faire, soit en étant régulièrement « assistant de stage », soit en suivant certains modules qui participent à ce maintien de compétences. Ces modules sont soit des modules appartenant au suivi d'un cycle en cours, soit des modules appartenant aux modules « optionnels professionnalisants », aux modules « pour aller plus loin » ou aux modules exceptionnels, tels que Namikoshi.

Voyez ci-dessous les modules participant au maintien à jour des compétences en Shiatsu :

Les modules participant au maintien à jour des compétences.

(Attention ces modules peuvent avoir des prérequis.)

Modules de Perfectionnement en Shiatsu 1, 2, Assis, M.T.C., Shiatsu Fondamental, Shiatsu des Techniques Internes.

Module Etudes de cas

Module de Pratique de consultation

Module de Pratique de Consultation Avancée.

Module Protocoles

Module de Points Antiques 2

Module de Réflexologie Faciale

Module de Protocoles en Réflexologie Faciale

Modules exceptionnels (Namikoshi, etc.)

et en Réflexologies :

Les modules participant au maintien à jour des compétences.

(Attention certains de ces modules peuvent avoir des prérequis.)

Module de Perfectionnement en RP Douce.

Module de Perfectionnement en RP Chinoise.

Module de Perf. en M.T.C.

Module de Pratique de Consultation en Réflexologie.

Modules de Protocoles en Réflexologie Faciale.

Modules de Protocoles en Réflexologies.

Nb : si bien sûr vous êtes encore en formation dans un cycle supérieur à celui pour lequel vous êtes déjà diplômé et référencé, le suivi des modules vaut « maintien à jour des compétences ». Vous n'avez pas d'obligation à suivre d'autre module.

Le maintien du référencement.

Le maintien du référencement se fait annuellement, de date à date, en fonction du document à fournir. Vous recevrez une lettre de rappel à la date anniversaire, précisant les documents à fournir.

Cette lettre ne donnera lieu à aucune relance. L'absence de réponse dans le mois, entraîne le déréférencement.

C'est pourquoi il est important pour les praticiens référencés, de prévoir les dates de renouvellement de leurs attestations diverses et de leur présence à l'Institut (assistanats réguliers, suivi de modules). La méthode est simple. Il suffit, comme pour un rendez-vous de patientèle, de le noter sur son agenda, papier ou électronique. Dans tous les cas où vous rencontreriez des difficultés pour obtenir les documents, il est bon de nous en prévenir.

En cas de déréférencement, le nouveau référencement ne pourra avoir lieu que le mois suivant, la mise à jour de la base de données du site ne se faisant qu'une fois par mois.

Michel Odoul.



- CONFÉRENCES - CONFÉRENCES - CONFÉRENCES -

Les prochaines conférences à venir.

Rencontre à Paris : le mardi 26 mars 2019, de 18 h. 30 à 19 h. 45 à la Mairie du IVème, salle Voyelle, 2 place Baudoyer, métro Saint Paul. Michel animera une rencontre avec le public autour du thème « Nos souffrances ont-elles un sens? ».

Vous pourrez faire dédicacer vos ouvrages à l'issue des conférences.



Interview exceptionnelle...

Proposée par Elske Miles.

Ainsi que je l'évoquais dans la précédente Lettre, je vous propose, dans ce dossier, une interview exceptionnelle de l'une des représentantes majeurs de la Réflexologie chinoise, en Angleterre et en Europe. La comparaison est souvent la cause de frustrations et d'insatisfaction, en particulier lorsque le constat nous en est défavorable. Mais même dans ce cas là, elle peut devenir un moteur et une formidable proposition de croissance.

Cependant, lorsque les élèves des cursus de shiatsu ont pu lire les dossiers sur le Japon, ou lorsqu'ils ont pu même rencontrer des Maîtres japonais, ils ont été profondément rassurés sur leur pratique et sur la qualité de ce qui leur est enseigné à l'Institut.

Et bien, c'est le même constat que les élèves du cursus de Réflexologie vont pouvoir faire après la lecture de cet interview exceptionnelle que j'ai pu faire auprès de Madame Rosanna Bickerton, éminente praticienne anglaise et spécialiste de la Réflexologie Plantaire Chinoise.



La réflexologie chinoise : rencontre avec Rosanna Bickerton.

Rosanna Bickerton est une des premières réflexologues professionnelles en Europe ayant été diplômée en réflexologie chinoise traditionnelle. Elle exerce en tant que praticienne professionnelle en réflexologie traditionnelle (type Ingham) depuis 1994. En 2002 elle a voulu continuer sa formation en cherchant du côté de la Chine. Ainsi a-t-elle reçu sa formation à la technique chinoise du massage thérapeutique du pied en très petit comité (il n'y avait que 5 élèves) des mains de Madame Gene Gibson qui a été personnellement instruite par le professeur Hang Xiongwen de la célèbre Chinese Reflexology Association à Pékin pour venir enseigner la technique en Angleterre.

Après avoir reçu une formation en massage des pieds, des mains et des oreilles, Rosanna dut se présenter à Pékin pour la validation finale de son diplôme.



R. Bickerton travaillant sur le directeur de la Chinese Reflexology Association, le Pr Hang Xiongwen en 2004.

Mon entretien avec Rosanna Bickerton qui exerce toujours dans son cabinet à Londres m'a confortée à propos de la pratique traditionnelle de réflexologie chinoise que j'enseigne à l'Institut car elle correspond parfaitement à l'enseignement mis en place par la Chinese Reflexology Association (C.R.A.).

Cette institution de formation officielle a vu le jour en 1990 dans le but de professionnaliser la transmission de cette technique corporelle ancienne et traditionnelle. Grâce à cette structuration, l'approche chinoise de la réflexologie a commencé à être connue en Occident lors de congrès internationaux. Cette institution, la C.R.A., est reconnue par le Ministère de la Santé en Chine. Elle a permis de mener des études cliniques pour démontrer les effets bénéfiques, pour la santé, du massage des extrémités, que ce soit en prévention, ou pour soigner de nombreux déséquilibres.

La pratique du massage des pieds a des racines profondes en Chine. Dans une référence historique classique qui date du deuxième siècle avant notre ère, l'auteur, Sima Qian, décrit l'art de soigner le corps par le pied qui fut pratiqué à merveille par un certain Docteur Yu Fu. Il s'avère que le nom de ce médecin veut dire, *Dr. soigner par les pieds*, car « *yu* » signifie « *soigner* » et « *fu* » signifie « *pied* ». Dans la description qu'en fait Sima Qian, l'art de soigner le corps par des pressions exercées au niveau des zones du pied permettait au Dr. Yu Fu de réguler tout l'organisme uniquement sans faire appel, ni aux plantes, ni aux aiguilles.

Lisez plutôt.

Cette technique corporelle fut transmise à travers les siècles comme une méthode simple et efficace d'entretien de la santé.

C'est ainsi que le Pr. Hang Xiongwen, premier directeur de la C.R.A., a enseigné cette pratique ancienne pour en faire une technique corporelle rigoureuse, dont les racines sont profondément ancrées dans la tradition rurale et dans 5000 ans de MTC.

En Chine la CRA est la référence de la qualité de l'enseignement. Grâce son l'existence et à son idéal de promotion de cet art du soin traditionnel, il est courant aujourd'hui dans la région de Pékin, que les enfants, dès leur plus jeune âge, se massent les pieds et massent les pieds de leurs camarades pendant une vingtaine de minutes, tous les jours, avant de commencer l'école (voir photos ci-dessous).



Interview exceptionnelle... suite et fin.



Rosanna Bickerton m'a décrit en détail l'ordre du protocole de soin en réflexologie traditionnelle. Il correspond en tous points avec le déroulement du soin global que j'enseigne à l'institut. Selon Rosanna Bickerton, il y a surtout deux points sur lesquels le Dr Hang Xiongwen insiste pour assurer un soin de grande efficacité: le premier est la notion du temps et le deuxième est le respect de la sensibilité du receveur.

L'idée de prendre le temps de faire un soin est fondamentale: l'approche enseignée par le CRA ne réduit jamais le protocole à une stimulation rapide d'une zone ou d'un point de manière symptomatique. Pour que le soin soit réellement efficace, il faut que le praticien prépare le receveur et ouvre la circulation libre des méridiens à travers le corps dans son ensemble. C'est à cela que sert en particulier la stimulation cadencée (36 passages en intensifiant progressivement l'appui) de toute la première phase du travail sur les zones réflexes du plexus solaire et du système urinaire que vous faites dans votre pratique de RP chinoise et dans les protocoles de Podo Réflexologie Appliquée.

Le deuxième point fondamental est le dosage de l'intensité de la stimulation. Le Dr Hang Xiongwen est très strict sur cette question qui, selon lui, est souvent ignorée par de nombreux praticiens de la technique chinoise. Pour lui, le fait de dépasser le seuil de tolérance de la douleur est absolument à proscrire lors d'un soin, car cela stresse l'organisme et entrave la libre circulation dans les circuits énergétiques.

Un autre point très intéressant, est celui de la régularité des soins préconisée par la CRA. Les élèves ayant complété le deuxième cycle de réflexologie à l'institut savent que l'on dit, pour la technique chinoise, « qu'il faut envisager un mois de soins quotidiens pour chaque décennie de vie ». Cette maxime n'est pas à prendre à la lettre, mais reflète cette régularité du soin pour entretenir le corps en excellente santé tout au long de la vie.

En Chine, il est habituel de venir vers le praticien tous les jours jusqu'à résorption du problème de santé pour lequel le patient vient consulter. J'ai pu expérimenter cette façon très intensive d'assurer une stimulation quotidienne quand j'ai appris la technique de la réflexologie faciale au Vietnam. Difficile à mettre en pratique dans un cadre occidental, cette stimulation quotidienne porte ses fruits d'une manière assez remarquable.

Il est intéressant de noter que cette intensité de stimulation des zones réflexes est souvent pratiquée aussi par une autre réflexologue de renom, Lone Sorensen (voir Lettre n°28, hiver 2008). Cette Danoise installée en Espagne, choisit ce modèle de stimulation quotidienne des zones réflexes du visage et des pieds pour la rééducation neurologique chez les enfants ayant des troubles neuro-moteurs ou encore chez les victimes d'AVC.

Pour valider l'efficacité de la technique du massage des pieds lors de son entraînement, Rosanna Bickerton devait travailler quotidiennement sur une période de 10 jours sur une même personne. Elle m'a fait part des résultats impressionnants de ce type de stimulation sur l'état de santé de la personne ayant accepté la contrainte (ou la grande joie?) de recevoir un soin de réflexologie par jour pendant 10 jours consécutifs.

Cette jeune femme de 30 ans souffrait depuis des années de douleurs prémenstruelles très invalidantes (ballonnements, douleurs abdominales, nausées, maux de tête, sautes d'humeur, etc.) 18 jours par mois avec amélioration générale les dix jours suivant ses règles.

Après la série de soins quotidiens en réflexologie chinoise, cette jeune femme a eu un cycle suivant dont l'inconfort a été réduit à 3 jours. Stupéfaite du résultat, elle a continué à recevoir un soin en réflexologie chinoise les 7^{ème} et 21^e jours de son cycle, pendant encore 3 mois. Depuis, son cycle n'a plus jamais été la cause de souffrance dans sa vie.

Rosanna Bickerton regrette que la réflexologie chinoise reste encore assez méconnue dans son pays qui est un des pays phares de la réflexologie. Elle dit clairement que sa découverte de la vision orientale de la pratique ainsi que l'apport technique (la stimulation répétée, cadencée et très fluide) ont révolutionné son travail. En évoquant les résultats qu'elle obtient avec la technique orientale elle ne peut cacher son enthousiasme et sa gratitude.



Je lui ai demandé comment elle intègre ses connaissances de l'auriculothérapie chinoise dans ses soins. Elle utilise la stimulation des points réflexes dans l'oreille surtout pour les conseiller à sa clientèle en auto-soin. Pour elle, l'auriculothérapie est sans pareil pour améliorer les nausées et pour soulager des douleurs notamment de ses patients en chimiothérapie.

Je suis convaincue que la pluralité de techniques de réflexologie permet d'obtenir des réponses thérapeutiques les plus adaptées pour chaque personne que le praticien réflexologue rencontre.

Elske Miles.



Rosanna Bickerton

A table! Le poivre noir pour agrémenter le menu de cette année placée sous le signe du Cochon...

Pour l'aromathèque de ce printemps je vous propose de découvrir l'huile essentielle qui reflète parfaitement la thématique de l'année du Cochon de Terre. Selon la MTC, l'animal du zodiaque chinois, le Cochon, est associé à l'énergie du Triple Foyer.

Si vous avez déjà suivi le module de MTC à l'institut vous saurez que ce méridien régule la chaleur interne de tout l'organisme. Les trois Foyers sont répartis de la manière suivante dans le corps: le Foyer supérieur correspond à la partie du buste au dessus du diaphragme, le Foyer moyen correspond à la partie du ventre entre le diaphragme et le nombril et le Foyer inférieur à la partie sous le nombril. Ces trois foyers correspondent à des endroits différents du corps où a lieu une transformation énergétique de type alchimique.

Ainsi, dans cette vision, l'énergie vitale dont nous disposons jaillit d'un endroit spécifique du corps pour inonder tous les circuits énergétiques, à travers ce réseau subtil que constituent les méridiens connu en acupuncture. Cet endroit du corps est situé au niveau du Foyer Inférieur. Ce foyer se trouve au niveau du bas du corps un peu plus bas que les reins. Les Anciens Chinois représentent ce foyer sous la forme d'un chaudron au sein duquel se rencontrent deux énergies: l'énergie essentielle et l'énergie ancestrale.

L'énergie essentielle, quant à elle, provient de la rencontre et de la transmutation de l'énergie du Ciel et de l'énergie de la Terre. C'est au niveau du Foyer Supérieur que l'énergie du Ciel ou « énergie céleste », et notamment l'oxygène, est assimilée. Ce foyer se situe au dessus du diaphragme au niveau des fonctions cardio-respiratoires.

Plus bas, en dessous du diaphragme, au niveau du Foyer Moyen (estomac, foie, pancréas, intestin grêle), l'énergie de la Terre

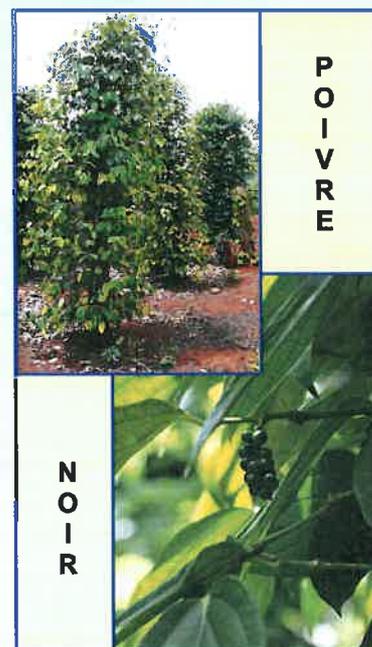
(la nourriture) est assimilée et associée à l'énergie du ciel qui descend du Foyer Supérieur pour constituer cette fameuse énergie essentielle.

Une fois que cette énergie essentielle arrive à descendre au niveau du foyer inférieur, la puissante rencontre entre l'énergie essentielle et l'énergie ancestrale, peut avoir lieu pour faire émerger l'énergie vitale qui jaillit le long du tronc pour rejoindre le foyer supérieur au niveau des poumons d'où elle est distribuée dans les méridiens suivant le cycle des marées énergétiques (toutes les 2 heures).

Cette description rapide des Trois Foyers en termes énergétiques me permet d'introduire une épice mondialement connue, au goût piquant et réchauffant: le poivre noir. Son huile essentielle a des indications thérapeutiques en aromathérapie française pour chacun de ces trois endroits du corps. L'HE Poivre noir est utilisée en aromathérapie française pour ses activités réchauffantes dans les sphères respiratoire, digestive et ostéo-articulaire. Elle est remarquablement bien tolérée par la peau et convient à tout le monde (sauf toutefois la femme enceinte pendant les trois premiers mois de sa grossesse). Elle n'a pas de contre-indications aux doses habituelles en aromathérapie.

Ce trésor aromatique nous vient d'une plante grimpante, une liane qui a besoin d'un tuteur pour s'élever. Cette liane massive peut se hisser dans le ciel jusqu'à 10 mètres de haut grâce à des racines adventives qui partent de sa tige centrale. Cependant, elle n'étouffe pas ni ne se nourrit de son hôte tuteur. Elle ne fait que prendre appui sur lui: en somme une dépendance toute particulière, très respectueuse de son support. Sans tuteur, cette liane ramperait au sol en s'enracinant à chaque noeud de croissance.

Les feuilles du poivrier sont pérennes, d'un vert luisant intense, en forme d'as de pique. Elles sont « alternes »: c'est-à-dire que les feuilles sont disposées autour de la tige les unes après les autres en forme de spirale. Cette même dynamique « alterne » cadence l'inflorescence de la plante. Une cinquantaine de fleurs sont disposées en spirale autour d'un épi central. Nous allons voir que cette dynamique spiralée est fondamentale pour la compréhension de la dimension symbolique subtile de son huile essentielle. On peut dire que le poivrier porte la Signature de la dynamique énergétique elle-même.



Dans toutes les traditions qui abordent le travail énergétique, on représente cette dynamique sous forme de spirale. Ainsi par exemple, les praticiens en réflexologie connaissent la technique de « pression-rotation » et les praticiens en Shiatsu et en réflexologie

la technique d'acupressure, telle qu'elle est enseignée dans le module « Points Antiques 1 ».

Des deux serpents enroulés autour du caducée, au rythme alterné du yin et du yang en passant par la double hélice de l'ADN, la spirale nous parle d'involution et d'évolution : en termes alchimiques, on est au cœur des deux dynamiques inhérentes à la transformation ou à la transmutation. Je ne pense pas que cela soit possible d'évoquer le sens profond de HE poivre sans aborder la dimension alchimique.

C'est d'ailleurs une des plantes aromatiques les plus radicalement transformées par la distillation ! Des baies piquantes poivrées, il ne reste plus rien de piquant une fois distillées. Non, justement dans le cas du poivre, de l'épreuve de sa rencontre avec l'eau et le feu dans l'alambic, naît quelque chose de tout à fait autre.

En effet l'huile essentielle de piper nigrum (poivre noir) est très différente de sa forme séchée, tant au niveau de l'odeur qu'au niveau du goût. Une fois distillées, ses baies pugnaces au goût piquant, se transforment pour révéler une généreuse chaleur sensuelle.

La composition de HE Poivre noir révèle clairement l'activité harmonisante, équilibrante et profondément rassurante de la fragrance de ce véritable trésor aromatique. L'immense majorité de cette HE est constituée de molécules de la famille des sesquiterpènes qui peuvent atteindre jusqu'à 90% de l'ensemble de l'HE. Elle contient également des monoterpènes comme l'alpha et beta-pinène, du sabinène et du limonène.

Cette présence dominante de sesquiterpènes donne un profil rarissime que l'on retrouve dans quelques autres HE dont la particularité est le puissant effet harmonisant sur la dimension nerveuse. En termes phyto-énergétiques un taux aussi important de sesquiterpènes donne à une HE une dimension clairement « terre ». Le principe de la Terre en MTC permet de tranquilliser de calmer et d'harmoniser.

Pour cette raison l'HE Poivre noir a un remarquable effet calmant sur l'esprit. Le principe « terre » du « feu » est d'autant plus calmant qu'il s'agit d'une « dispersion » de tout excès du principe du feu - principe qui est bel et bien celui qui régit le Triple foyer.

Quelques utilisations.

Pour terminer, je vous propose de découvrir comment utiliser HE poivre noir.

En cas d'asthénies physiques et nerveuses, cette HE réchauffe tout l'organisme. Elle harmonise la distribution de l'énergie vitale dans l'ensemble du corps. Pour recharger énergiquement le foyer inférieur - chaudron de l'énergie vitale - l'endroit le plus approprié pour l'appliquer est bien le bas ventre. En période de fatigue, il est opportun d'en appliquer 5 gouttes matin et soir sur le bas ventre en friction sur une période d'une semaine à 10 jours.

L'HE poivre noir est très polyvalente. C'est un excellent choix pour des personnes qui souffrent de douleurs articulaires chroniques. Une application de HE poivre noir diluée à 10% dans HV arnica est un très beau traitement de soutien pour réchauffer les articulations et les protéger sur le long terme. En cas de refroidissement, il est intéressant pour un adulte de faire une friction avec 5 gouttes HE piper nigrum sur le thorax le soir au coucher. 4 gouttes HE Piper nigrum diluées dans un peu d'huile végétale d'amande douce en massage sur le ventre permettent d'améliorer la digestion, soulager des crampes et même calmer l'inquiétude d'origine biliaire.

L'HE poivre noir (Piper nigrum) est très efficace pour arrêter les dépendances compulsives au tabac, au sucre et même au salé. Pour aider au sevrage du tabac, vous pouvez conseiller de mettre 8 à 10 gouttes sur le support ouaté d'un inhalateur de poche à porter sur soi à tout moment... comme le paquet de cigarettes... A chaque envie de fumer, la personne peut faire trois inspirations profondes par narine, au besoin.

Pour aider une personne à se défaire de ses pulsions boulimiques, on utilise des comprimés neutres, imbibés de 2 gouttes HE Poivre noir. Ensuite, vous pouvez diviser le comprimé neutre en quarts et en porter 5 dans une petite boîte. C'est la ration pour la journée. Cinq fois quatre, vous permet de couper les fringales 20 fois dans la journée. Vous pouvez garder un petit quart de comprimé dans la bouche dès que l'envie boulimique apparaît.

Enfin, Michel explique que le méridien du Triple Foyer a la charge de la « capacité à faire la part des choses » et que c'est donc l'énergie permettant la « paix intérieure ». Il serait utile de diffuser le matin HE poivre noir pendant 10 minutes pour accompagner cette année sous le signe du Cochon de Terre, pour accompagner l'équilibre entre les différents plans subtils que sont le Foyer Inférieur (le passé et les origines), le Foyer Moyen (le présent et la matière), le Foyer Supérieur (le futur, nos aspirations et notre espace). Que l'esprit de HE Piper nigrum, caractérisé par ce doux équilibre chaleureux, nous soutienne dans notre accomplissement de la paix intérieure.

Elske Miles.

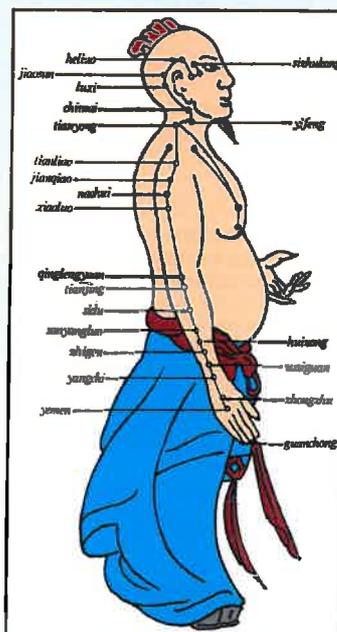


Planche antique.
Méridien du Triple Foyer.

La sève de bouleau, un nectar printannier ...

Le printemps est, comme nous le savons, la saison du « démarrage », de l'impulsion, et dans la nature, celle du « réveil », de la montée de la sève dans les arbres.

Symbole de cette énergie, la sève de bouleau est un liquide naturel qui se récolte dès fin février, et nous apporte des qualités très diverses pour nous aider à éliminer les toxines de l'hiver.



Forêt de bouleau en Russie.

Un peu d'histoire.

Arbre « sacré », le bouleau (*Betula Pendula Alba*) était vénéré par les Celtes et les Germains. Dans la tradition nordique populaire, il est la « fiancée » de la lumière et du vent :

- ✓ - Il donne de la lumière au monde: on peut faire des torches avec ses branches.
- ✓ -Il étouffe les bruits: du bouleau, on peut tirer le goudron avec lequel on goudronnait les roues des chariots.
- ✓ -Il guérit: propriété de sa sève.
- ✓ -Il nettoie : dans les saunas, pour transpirer, on se fustige le corps avec des branches de bouleau.

Pour les Celtes, cet arbre était celui du « juste milieu ».

Ses racines sont peu profondes, et son tronc clair, peu épais et très vertical lui donne de la grâce et un côté « lumineux », d'autant qu'il ne se trouvera jamais dans des forêts denses, mais plutôt dans des bosquets clairs qui laisseront passer la lumière.

La récolte de sa sève.

Sa récolte est d'une simplicité enfantine : il suffit de percer un trou d'un diamètre de 8mm, et d'environ 3cm de profondeur dans le tronc de l'arbre, puis d'installer un tuyau en plastique se déversant dans un contenant, le plus souvent un bidon de 3 à 5 litres.

On pourrait bien sûr se poser la question de l'impact du perçage et de l'extraction de sa sève sur l'arbre. Il faut savoir que chaque orifice sera rebouché systématiquement après la récolte, le plus souvent avec un morceau de branche de même diamètre. De plus le bouleau draine en moyenne 200 litres de sève par jour, or seuls 3 à 5 litres/j seront en général extraits sur le même arbre... (ndlr: évitons l'angélisme de mauvais aloi et n'oublions pas que seuls les arbres taillés donnent des fruits de qualité).

Sa composition.

Sa composition naturelle est unique : elle contient du calcium, du potassium, du magnésium, du sodium, du sélénium, du zinc, du chrome, mais aussi d'autres oligo-éléments ou minéraux.

Elle contient également du bétuloside et du monotropitoside, qui libèrent du salicylate de méthyle, proche de l'aspirine.

Elle est riche également en anti-oxydants et vitamines :

A, E, D 3, C, B1, B2, B3, B5, B, B8, B9, B12, K1.

Son action.

On attribue à la sève de bouleau des qualités drainantes, revitalisantes, reminéralisantes, détoxifiantes. Elle a également une action diurétique, efficace sur la rétention d'eau (cellulite ...). Grâce à ses propriétés drainantes et diurétiques, la sève de bouleau favorise l'élimination des déchets organiques, comme l'acide urique.

Ses vertus drainantes stimulent également le fonctionnement des organes émonctoires, comme le rein, le foie, le pancréas, la peau, en relation directe avec l'énergie du poumon comme nous le savons.

Elle est donc un « nettoyant » précieux pour pratiquement tous les organes « Yin » du corps. Le symbole de ce liquide issu des profondeurs de la terre et « jaillissant » au printemps trouve alors tout son intérêt énergétique, en renforçant l'immunité au début de l'année « chinoise ».

Les conseils pour une cure efficace sont de boire 1 verre de sève pure à jeûn le matin, pendant 3 semaines à 1 mois. La cure conseillée est de 3 litres sur la période.

Il est bien sûr préférable de boire la sève la plus fraîche possible, et donc de l'acheter au fur et à mesure, au plus 1l à la fois, en la conservant au frais.

Bonne cure, et merci à Dame nature !



Jacques Blanc.

Nous nous étions faits l'écho dans la précédente Lettre de l'impact qu'avaient eues les deux sessions de Shiatsu avec un Maître de l'école Namikoshi, en août dernier. Cet impact fut évident pour les praticiens qui ont eu la chance et l'honneur de participer à ces rencontres. Il a également été très forts pour les japonais puisque l'équipe « Namikoshi » formée de Watanabe Senseï et de son assistant Hiroki Koizumi, nous fait le cadeau de revenir en août 2019.



Japan Shiatsu College

Elle animera deux sessions à cette occasion. Une session « avancée », de 3 journées, sera destinée aux praticiens ayant suivi la première initiation. Elle est déjà complète et les seules inscriptions possibles sont en liste d'attente.

Une autre session d'initiation, de 2 jours, aura lieu les 17 et 18 août 2019. Elle est encore ouverte aux élèves ayant à minima terminé le 2ème cycle de Shiatsu. Son coût est de 365 €. C'est une occasion unique de rencontrer le Japon et l'un des styles les plus importants de Shiatsu dans le monde. C'est une rencontre d'une richesse incroyable qu'il ne faut manquer à aucun prix, car la venue d'enseignants de cette valeur est un fait rare et dont nous ne savons pas s'il pourra être renouvelé.

Alors n'attendez pas, si vous êtes intéressés, car le nombre de places est limité.

~ ECLAIRAGES CULTURELS ~ ~ ECLAIRAGES CULTURELS ~

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage porte sur les différences culturelles entre l'Europe et le Japon, vues par un portugais. Ils furent en effet les premiers européens à s'implanter au Japon, comme le Révérend Père Luis Frois qui le fit en 1563.

Même si les maisons ont beaucoup évolué depuis cette époque, ce texte nous montre combien l'empreinte est encore aujourd'hui bien réelle dans chacun de nos habitats et combien elle parle de nous.

Lisez plutôt.

La maison éternelle.

Nos maisons sont hautes et à plusieurs étages; celles du Japon, pour la plupart, basses et de plain-pied.

Les nôtres sont de pierre et de chaux; les leurs, de bois, de bambou, de paille et de terre.

Les nôtres ont des fondations profondes sous terre; celles du Japon ont une seule pierre sous chaque « faxira » (pilier) au dessus du sol.

Nos portes, pour la plupart, tournent sur des gongs; celles du Japon coulissent presque toutes sur des xiquis (glissière en bois).

Nos cloisons sont de pierre et de chaux, ou de briques; celles du Japon sont faites de portes de papier.

Nos toits sont recouverts de tuiles; la plupart de ceux des Japonais, de planches, de paille ou de bambou.

Nos chambres sont de bois finement ouvragé et poli; leur salle de chanoyu (cérémonie du thé), de bois brut, comme il vient de la forêt, pour imiter la nature.

Nos pièces ont généralement des fenêtres qui donnent beaucoup de clarté; les xaxiquis du chanoyu sont sans fenêtre et sombres.

Nous gardons comme un trésor les pierres et les bijoux d'or et d'argent; les Japonais conservent de vieux chaudrons, des porcelaines anciennes et cassées, des récipients de terre cuite, etc.

Nos maisons sont ornées de tissus, de tentures de cuir peint, et de tapisseries de Flandres; ceux du Japon biobus (paravents) de papier doré ou peint à l'encre noire.

Nos maisons sont ornées de tapis mauresques et d'autres moins précieux; les leurs de nattes de paille.

Les gens d'Europe dorment au dessus du sol dans des lits ou sur des couchettes; les Japonais sur des tatamis qui couvrent toute la maison.

Nos matelas restent toujours à leur place dans nos lits; ceux des Japonais sont enroulés et rangés dans des endroits dérobés à la vue.

Nos oreillers sont faits de plumes, de duvets, ou de bourres de coton, tendres et longues; ceux des Japonais d'une unique pièce de bois de la largeur d'un empan.

R.P. Luis Frois, *Européens et Japonais, traité sur les contradictions et différences de mœurs* (éd. Chandeigne, 1998).

Dans la maison japonaise, l'espace s'organise autour du vide et tout y est mobile. C'est l'objet qui fait la pièce: les coussins feront salon, le futon chambre à coucher et les cloisons de papier, frontières coulissantes, en déterminent l'espace. Tout s'y regarde de la position assise, si inconfortable pour nous pauvres étrangers, mais à laquelle la caméra d'Ozu nous a habitués. Les cloisons s'ouvrent sur le jardin si aisément qu'il existe une réelle continuité entre l'extérieur et l'intérieur. Mais, accéder à la maison se fait avec égards: « dans la maison japonaise, l'exhaussement du plancher [...] joint à l'obligation de se déchausser et à la coutume de prendre un bain au retour du travail définit l'intérieur de l'extérieur sous le signe évident de la pureté » remarque Augustin Berque. La maison japonaise est un havre de paix où l'ombre est travaillée en clair-obscur. Mais les Japonais gardent présent à l'esprit le caractère éphémère de la vie d'une construction se sachant sous la menace constante des tremblements de terre.





Shiatsu Fondamental

Médecine Chinoise et tradition japonaise

Michel Odoul

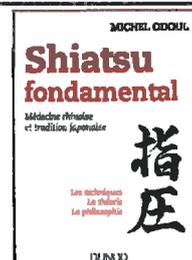
Editions Dunod

Prix : 52€

Vous connaissez ce livre paru en trois tomes chez Albin Michel en 2015, le 1^{er} tome consacré aux techniques, le 2^{ème} à la théorie avec la MTC et le 3^{ème} à la philosophie. Aujourd'hui, il paraît en un seul ouvrage comportant trois parties, chez Dunod dans la collection « Les nouveaux chemins de la santé ».

Cette collection est destinée au monde médical, paramédical et aux soignants en général, dont ceux qui recherchent une formation. Pour chaque sujet abordé, Dunod fait appel, compte tenu de son public cible, à « la référence » du domaine. C'est la raison pour laquelle, Dominique Baudoux, fondateur de Pranarôm a été choisi pour l'aromathérapie. Aussi, ils ont proposé à Michel d'écrire le livre sur le shiatsu et il s'est vite avéré qu'à la lecture de l'édition d'Albin Michel, c'est ce livre là qu'ils voulaient. Après accord avec Albin Michel, « Shiatsu fondamental » est donc édité en parallèle chez Dunod, dans un format plus compact.

Le texte reste, à peu de choses près, évidemment le même. Alors, présentation en couleurs dans une édition luxueuse en trois tomes chez Albin Michel ou présentation en noir et blanc dans un seul livre comportant trois parties chez Dunod. A vous de choisir !



Ikigai

Le secret des Japonais pour une vie longue et heureuse.

Héctor Garcia et Francesc Miralles

Editions Fleuve, collection Pocket

Prix : 6,95 €

Voilà un petit livre profondément réjouissant. Il nous propose en effet d'élargir la façon dont nous pensons les choses, et en particulier au sujet des « raisons » pour lesquelles celles-ci existent ou se produisent. Expliquons-nous! Lorsque l'on explique, en Occident la longévité de certaines populations, c'est trop souvent, pour ne pas dire toujours, de la même façon: *c'est grâce à leur régime alimentaire, ou bien c'est parce qu'ils n'ont pas de pollution ou qu'ils ne rencontrent pas nos microbes et virus, etc...* Sans doute une partie de l'explication peut être celle-ci effectivement. Mais vous savez combien je considère que ce n'est ni suffisant ni satisfaisant, à l'instar de l'argument « définitif » du génétique pour expliquer certaines pathologies.

Ce livre propose de comprendre autrement que par la seule alimentation, la longévité des population japonaises d'Okinawa. Les auteurs nous dévoilent combien le secret de cette longévité légendaire, s'appelle « Ikigai ». Ikigai, c'est un état d'esprit, une façon de vivre et d'accueillir la vie et les événements qui la composent. C'est l'acceptation de ce qui est et de l'inévitabilité des faits du vivant. La vie, la mort, les autres et nos interactions avec eux, notre interdépendance et notre force « d'équipe » qui nous lie à ceux qui nous entourent et dont l'essentiel est de « ne voir et retenir que le meilleur d'eux », etc. Et tout cela avec une attitude quotidienne permanente: le sourire, à soi et à l'autre...

Bref, tout ce que nous ne savons plus faire! Quelle claque!

Un livre à offrir comme un bol d'air, et tellement simple à mettre en application...



La vie secrète de l'âme.

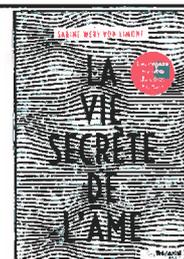
Sabine Wery von Limont

Editions : Guy Trédaniel

Prix : 22,90€

Quel titre! Psychologue allemande, l'auteure nous propose d'envisager que l'âme ne soit pas cette chose abstraite, voire suspecte parce que spirituelle, mais bien une réalité consubstantielle de l'humain. Une pastille placée sur la couverture parle même d'un « organe invisible du corps humain ». Selon cette auteure, la recherche scientifique permet de modifier notre vision de l'âme car grâce à elle nous pouvons l'observer, comprendre comment elle se forme, comment elle travaille et, tenez vous bien, comment elle tombe malade! Je pense que vous devez tous imaginer mon sourire...

Un livre de culture qui peut permettre de comprendre, d'accepter et d'accueillir tout cet invisible dont la vision scientifique du monde, nous avait rendus coupables! A offrir ou à s'offrir... absolument.



- ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Gala : cet hebdomadaire consacre un article de deux pages du numéro de la semaine du **19 décembre 2018** à « Stars :leur corps parle pour elles ». Michel a été interviewé par Virginie Picat qui lui a demandé, à la lumière de « Dis moi où tu as mal » d'analyser les vécus rencontrés suite aux problèmes de santé de Lady Gaga (fibromyalgie), Séléna Gomez (lupus), J.F. Kennedy (douleurs dorsales) ou Justin Timberlake (lésions aux cordes vocales).....



Féminin Bio :Ce bimensuel consacre trois pages du numéro de **février mars 2019** à un article de Michel « Quand le corps exprime nos émotions ». Sur trois pleines pages, la revue donne la parole à cette compréhension qui devient maintenant presque « banale », des liens qui peuvent exister entre une souffrance physique et un vécu psychique ou psycho-émotionnel. Ce numéro est accessible sur le net, en allant sur le site de la revue.



Veillées des Chaumières : Cet hebdomadaire (Si, si, il existe toujours...) consacre deux pages de son numéro du **16 janvier 2019**, à un article intitulé « quand les maux du corps reflètent les maux de l'âme », la migraine persistante, la digestion difficile, la cystite ou le genou en compte sont analysés sous l'angle du sens.....



Beur FM Philippe Robichon a reçu Michel dans son émission AVS « à votre santé » le **15 janvier 2019** de 9h à 10h pour parler du sens des maladies. Le succès a été au rendez vous au regard de l'impact des multiples rediffusions et du succès de l'enregistrement sur You Tube. Nous avons été inondés de demandes de rendez vous de consultation, qui ont bien évidemment été renvoyées vers le site et ses praticiens référencés !!! Après **Radio Notre Dame** et **Radio J** en **décembre 2018**, un bel exemple de partage multi culturel!



Sud Radio : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas les **14 janvier** et **7 février 2019**, la prochaine émission ayant lieu le **21 mars 2019**. Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



- 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.

En mars: le vendredi 22 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: le samedi 11 et le vendredi 24 mai.

En juin: le vendredi 14 juin (dernière soirée avant les vacances d'été).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Mercl 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 stagialres présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

En mars: le vendredi 19 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai: le vendredi 17 et le lundi 27 mai.

En juin: le mardi 11 juin (dernière soirée avant les vacances d'été).

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

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

RAPPEL!

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

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

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Catherine, Céline,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Claire, Elise, Elodie, Evelyne, Frédéric, Katharina, Laurie, Perrine, Sophie et les autres.

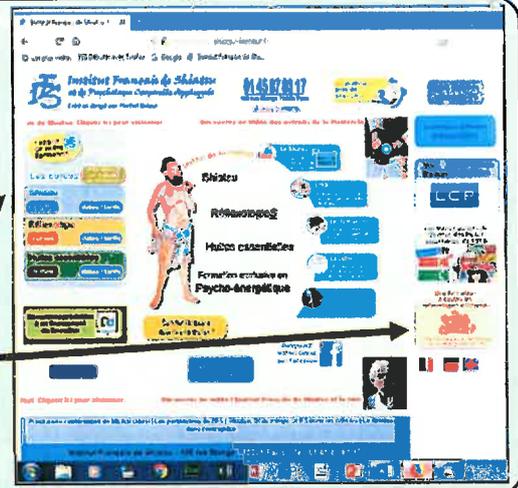
Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc.....

Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

Ces sites sont mis à jour en permanence.

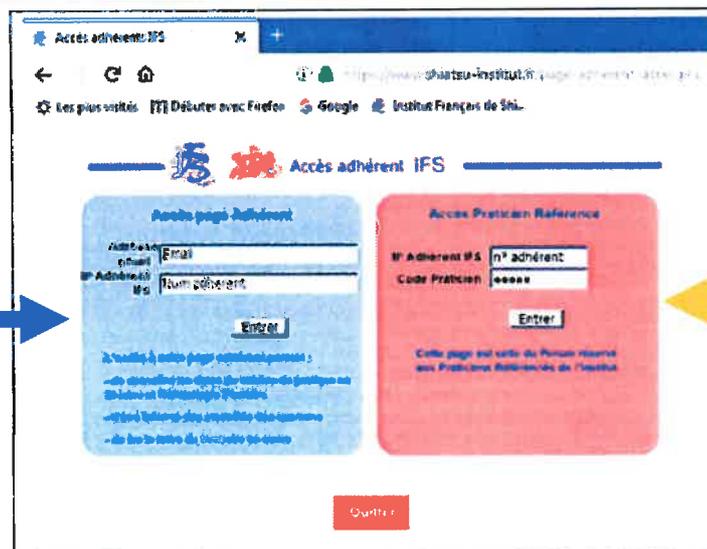


Vous êtes adhérent et

- ✓ 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 : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres Namikoshi... et aussi bien sûr, du Japon...



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.