

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°76 - HIVER 2020-
8 € -
le 8 décembre 2020.



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.

Je ne parle pas aujourd’hui du chaos extérieur. Beaucoup a été dit, écrit, chanté ou crié par tant d’entre nous. Il faut dire que le sujet est vaste et qu’exprimer les ressentis est nécessaire. Et ce d’autant plus que l’incohérence chaotique dure depuis plusieurs mois. Alors quand on apprend, lors de la dernière allocution présidentielle, en octobre, que les salons de coiffure doivent fermer, mais que les salons de toilettage pour chiens peuvent rester ouverts, que nous reste-t-il? Le rire, les pleurs, la colère... ou bien nous tourner vers nous-mêmes et décider quoi faire de tout cela?

Mais comment va-t-on me dire? Rester droits et confiants! C’est la condition impérative pour regarder le futur et ne pas se laisser engluer dans la mélasse ambiante. Ce n’est pas toujours simple, mais c’est vital. Dans nos métiers indépendants, ce que sera demain, dépend de nous, et de nous seuls. C’est la seule certitude à avoir. Soyons solides et autonomes. La plupart des instances dites « représentatives » de nos domaines, ont conseillé aux praticiens « d’arrêter leur activité ».

Nous n’avons pas donné ce conseil. Au vu des informations, floues et contradictoires, émanant des diverses instances officielles, nous avons considéré que chacun devait choisir et déployer ses ailes. C’était à chacun de transformer l’humiliante attestation en autorisation de déplacement pour une consultation. Parce qu’en France, est autorisé tout ce qui n’est pas précisément interdit, comme le défend Brigitte Grimm-Laforest, Présidente du GNO-MA (groupement de Médecines Alternatives). Par conséquent, et selon ses juristes, les magnétiseurs, aromathérapeutes, kinésioles, auriculothérapeutes et autres pratiques énergétiques, peuvent exercer leur métier.

N’est-ce pas finalement de cela dont il s’agit? Décidons, prenons le risque de vivre et de choisir ce que nous voulons mettre dans notre vie. Nous portons le meilleur, le sens de la santé et de la préservation de soi. Des milliers de patients attendent cela de nous. Soyons donc là, répondons présents à cette attente. C’est la noblesse de notre

Chaos...

choix de vie. Certains ont tout changé dans leur propre vie pour réaliser ce projet. Nous avons tous eu plus ou moins peur ou douté. Oui, c’est ce qui fait de nous des êtres responsables.

Cette « annus horribilis » selon l’expression utilisée en 1992 par la Reine Elisabeth II, qu’a été 2020, va tirer sa révérence. Elle nous aura apporté la désagrégation des croyances et des références. Mais elle nous aura ainsi donné l’opportunité, voire contraints d’en construire de nouvelles. Chaque carrefour est une opportunité de choisir une nouvelle voie. Alors ne nous fourvoyons pas dans les présupposés et les incantations du pire. C’est le meilleur qui est à venir, à condition que nous le choissions.

Pour pouvoir le faire, nous avons besoin de comprendre ce qui a été. Mais le paradoxe est de devoir choisir, avant de savoir. C’est un poker que la vie nous propose, mais



en aucun cas un poker menteur. Son secret réside dans la confiance dans la donne. Parce que toutes les cartes peuvent être bonnes. Il nous faut juste accepter de les jouer. C’est même d’ailleurs la symbolique profonde des jeux de 52 cartes, qui sont, depuis l’Egypte ancienne, un calendrier lunaire.

Cinquante deux cartes! C’est le nombre de semaines dans une année. Quatre couleurs! C’est le nombre de saisons. Douze figures (Roi, Reine, Valet). Ce sont les douze mois. Treize cartes dans chaque couleur. Ce sont les treize lunes. La somme des valeurs des cartes fait 364. C’est le nombre de jours. Quatre jokers. Ce sont les années bissextiles. Une symbolique formidable, puisqu’en dehors de la donne, c’est le joueur qui a tout en main. Comme nous le montrent également le Yi King et ses 64 potentialités, nombre équivalent des cases d’un jeu d’échec ou d’un jeu de l’oie...

Nous avons les cartes en main. La partie peut sembler ardue mais n’oublions pas que c’est nous qui la jouons. Rien d’autre que la confiance, ne peut nous éclairer le chemin. Alors que 2021 vous soit belle et clémente.

Michel Odoul.

Un congrès de Shiatsu... confiné et en ligne...

DOSSIER

Proposé par Michel Odoul.

Cet automne laissait présager le meilleur pour le Shiatsu avec le Congrès Européen bi-annuel, prévu les 4, 5 et 6 septembre 2020 à Amsterdam. Las, la crise sanitaire est passée par là et a balayé d'un revers dédaigneux cette grande réunion qui devait faire battre les cœurs des shiatsukis de tous bords. Interdiction des regroupements de plus de 50 personnes, aux Pays Bas. Alors pas de grand meeting, avec démonstrations et conférences. Deux interventions personnelles m'avaient été réservées. Une tellement belle occasion de présenter notre pratique et notre style. Nous étions les seuls français prévus. Bref, déception!

Mais qu'à cela ne tienne. Les organisateurs ont fait preuve d'une très belle réactivité. Bravo à eux, car ce ne fut pas simple. De mars à juin, l'incertitude fut totale sur l'éventualité même que le Congrès puisse avoir lieu. Puis, face à l'incertitude persistante, la décision fut prise. Quelles que soient les circonstances, le Congrès aurait lieu. Pour respecter la jauge présenteielle, Amsterdam se tiendrait, aux dates prévues, avec la plupart des « écoles locales » et pour les plus lointains, un « Congrès on line » serait organisé début octobre.

Un sacré pari, réussi et mené à bien par les équipes de Betty Croll et Cliff Andrews de New Energy Work. Un travail énorme, un vrai professionnalisme, un sans faute. Alors merci à toute l'équipe, Shakura, Cat, Cliff, Basti et Dinah. Toutes les vidéos des 17 interventions sont sur: www.newenergywork.com/courses/isco. La seule difficulté, pour ce qui me concerne, fut le fait que la langue officielle était l'anglais. Or la qualité du mien ne m'a pas permis de faire passer le message aussi bien que je l'aurais souhaité. Mais il fut, techniquement parlant, impossible de faire une traduction simultanée, ni de faire de démonstration (merci à Carolyn et à Rémy d'avoir été présents « au cas où »).

Nous avons eu la chance que Claire Meyer, praticienne référencée à Liège, assiste au Congrès à Amsterdam. Elle nous a confié quelques mots en témoignage. Vous trouverez, en page ci-contre, les intervenants à Amsterdam.

Lisez plutôt.



Au début du mois de septembre, j'ai eu la chance de participer au colloque européen de shiatsu à Amsterdam et ce malgré la crise sanitaire.

J'y ai rencontré des praticiens et des professeurs plutôt du nord de l'Europe et d'Angleterre et cela m'a permis de découvrir d'autres manières de pratiquer le shiatsu. J'ai bien sûr retrouvé les techniques Namikoshi et particulièrement les techniques d'ampuku qui nous ont été transmises par Watanabe Kazuo mais également d'autres pratiques de l'énergie, le travail sur des merveilleux vaisseaux ou des protocoles comportant des points de certains vaisseaux merveilleux.

J'aimerais ici simplement faire le lien entre ce que j'ai reçu de deux professeurs, Chris Mac Alister et Patrizia Stefanini, et la

formation de l'Institut. Chris Mac Alister nous a proposé de travailler sur deux protocoles touchant à des niveaux très profonds de l'énergie : la mer des moëllles et la mer du sang. Patrizia Stefanini, nous a quant à elle présenté le corps et son rayonnement du point de vue de la physique quantique et nous a incité à suivre notre ressenti pour travailler les parties du corps qui nous appelaient.

Autant le premier enseignement était très cadré dans des protocoles précis autant le second ouvrait grand la porte du ressenti. Tout cela allait dans le sens de ce que Michel et David nous ont rappelé lors du module de Protocoles à la fin du mois d'août. Michel nous a donné un cadre avec des protocoles pour travailler certains troubles physiques et il nous a rappelé ce que nous apprenons en shiatsu

fondamental, c'est-à-dire de se donner la possibilité dans un cadre bien établi (petit dos, entretien, prise de pouls) de suivre notre ressenti pour le travail des méridiens et le travail de certains points qui nous attirent particulièrement. Michel nous a également rappelé que la palpation faisait partie intégrante de notre pratique.

Entre le module protocole et le colloque d'Amsterdam, j'ai vraiment eu le sentiment que tout faisait un dans la pratique et que, finalement, peu importe l'école, les différentes pratiques se rejoignent.

Claire Meyer.



Je ne connaîtrais pas la peur, car la peur tue l'esprit. La peur est la petite mort qui conduit à l'oblitération totale.

Frank Herbert.

DOSSIER

Un congrès de Shiatsu.



EUROPEAN SHIATSU CONGRESS **AMSTERDAM 2020**

Friday September 4th



Henny Eleonora

**Dao yin qi
gong**

@HOME
Friday 8:45- 9:30 hrs



**Opening
ceremony; we
love to
welcome you
with a big bang**

@HOME
Friday 9:45-10:00 hrs



Sasaki Sensei

**What are
meridians?**

@HOME
Friday 10:00-12:30 hrs



Nick Pole

**Shiatsu,
Improvisation
and beginner's
mind**

@HOME
Friday 14:30-17:00 hrs



Mike Mandl

**Why society
needs burn out**

@HOME
Friday 19:30-21:30 hrs

Saturday September 5th



Zita Sieber

**Update your
skills with a
clear, fresh
and accurate
diagnosis!**

@HOME
Saturday 9:00-11:30 hrs



Patrizia Stefanini

Light and Life

@HOME
Saturday 13:00-15:00 hrs



Vera Carbaat

**Ampuku for
your own
positive health**

@HOME
Saturday 16:00-18:00 hrs

Sunday September 6th



Marie-Claire
Goemans

Do-in Dance

@HOME
Sunday 8:15- 8:45 hrs



Bill Palmer & Teresa
Hadland

**Physical
Democracy**

@HOME
Sunday 9:00-11:30 hrs



Kimura

**A message to
whole shiatsu
community**

@HOME
Sunday 12:00-12:20 hrs



Daniel Keown

**Fascia : The
Rosetta Stone
linking East to
West**

@HOME
Sunday 13:00-15:00 hrs

Wataru Ohashi

**What next:
inspiring words**

@HOME
Sunday 15:15-16:00 hrs



**Closing
ceremony**

@HOME
Sunday 16:00-16:15 hrs

*Appuyez sur vos principes (croyances, références, habitudes, etc.),
ils finiront par céder.*

Oscar Wilde.

- TEMOIGNAGE - TEMOIGNAGE - TEMOIGNAGE -

Une « restauration de valeur » étonnante...

Le temps viendra de la réflexion dépassionnée et des bilans. Il nous faudra tirer les leçons, à tous points de vue, de la crise actuelle, et ce dans tous les domaines et dans tous les champs de responsabilité. Seul le temps nous permettra d'aller au bout de ce travail d'épuration nécessaire. Aucun d'entre nous ne pourra éviter de le faire. Pour ce qui nous concerne, à l'Institut, nous avons compris combien le lien et « l'appartenance » à une communauté de pensée était important. Nous avons également saisi l'importance de la nécessaire prudence face aux « lectures de premier degré », émotionnelles voire hystériques, qui pouvaient exister. Il nous a fallu faire face à nos propres peurs et inquiétudes et pressentir toutes celles que vous pouviez rencontrer, personnellement et professionnellement.

C'est ce qui m'a conduit, dans un premier temps, à proposer des textes et des analyses, des réponses voire des protocoles et des exercices, mis à disposition de tous sur la page d'accueil du site. L'effet escompté eu lieu. Du lien se créait dans une phase de sidération, de silence et de sentiment de solitude pesants pour tous. Des éclairages rallumaient les regards et les esprits. Je fus profondément touché par tous les témoignages et remerciements reçus en retour. Comprendre la crise et ses mécanismes à travers le regard de la M.T.C. a manifestement répondu à beaucoup d'entre vous. Cela a rassuré et répondu à un besoin de référence. Cela validait ce à quoi l'on pouvait croire, ce qui n'était pas neutre du tout, au vu du contexte et des réactions très diverses de la population de notre pays. Cela rassurait, parce que l'on se sentait moins seul.

Mais le propos de tous ces textes a aussi été de d'offrir à tous ceux (nombreux), qui continuaient leur pratique, des « réponses » à leurs patients, eux-mêmes en souffrance et en perte de repères. Pour chaque catégorie de situation, en référence à l'énergie portée par chacun des Cinq Principes de la M.T.C. et aux organes associés, j'ai proposé des actions et des techniques « types », en énergétique, en Phyto-énergétique, en homéopathie et en méditation.

Leur effet est sans conteste étonnant et doit consolider la confiance dans ce que vous savez faire. Lisez plutôt le témoignage de Lukasz.



Une restauration de valeur étonnante :

En avril dernier j'ai reçu en consultation une personne qui souffrait d'intenses angoisses quand elle est au volant de sa voiture. Pour conduire, elle devait, à chaque fois, anticiper en prenant les petites routes et surtout les moins fréquentées. Les différents médicaments anxiolytiques et antidépresseur ne lui avaient apporté aucun bénéfice. Elle était en recherche d'une solution lui permettant d'emmener plus sereinement ses enfants à l'école, d'aller faire ses courses et de se rendre au travail.

L'histoire de cette patiente est marquée par un accident qui

semblait, à première vue, être l'élément déclencheur de ces angoisses. En la faisant préciser, je retrouve tous les critères d'un stress post-traumatique.

Dans mon expérience, je sais que les thérapies par mouvements oculaires (EMDR, IMO, DECEMO etc) sont plus efficaces dans ces cas là que tout ce que je pense savoir faire avec mes outils habituels. Je sors alors la carte de visite d'un praticien à qui j'adresse des patients.

La consultation arrive, pour moi, à son terme dans la mesure où j'ai répondu à sa demande. Mais elle me fait alors part d'un autre problème : comment faire les 30 kilomètres pour aller chez le

praticien que je lui recommande ? Elle ne se voit pas demander à son mari de l'emmener. C'est en effet très difficile pour elle d'être en voiture avec lui. La présence de son mari majore les angoisses.



Interpellé, je poursuis l'entretien. Elle me raconte comment fonctionnent, dans sa famille, les rôles entre hommes et femmes depuis plusieurs générations. Notamment, ce que doivent faire ou ne pas faire les femmes : faire le ménage, la cuisine, élever les enfants, ne pas bricoler, ne pas

Une « restauration de valeur » étonnante...

conduire de voiture, etc. Et là émerge tout le vécu de colères en lien avec les critiques qu'elle ressent à chaque fois qu'elle prend le volant. Cette situation remonte à son père et même à son grand-père.

En l'écouter, je réalise que le vécu de cette femme concerne en fait la dévalorisation. Je lui pose la question : « *j'ai l'impression que dans ce que vous racontez, c'est de dévalorisation dont vous me parlez ?* ». « *Mais oui c'est exactement ça !* » me répond-elle.

Je comprends, à ce moment là, qu'il ne s'agit pas d'EMDR, que je peux lui apporter bien plus qu'une carte de visite. Je lui propose 2 choses. Tout d'abord, le travail de « la Lettre » (ndlr: étudié lors du module Psychologie du Praticien), à toutes les personnes qui ne lui ont pas apporté leur soutien au moment où elle en avait besoin et qui était à l'origine de nombreuses émotions négatives.

La deuxième proposition est d'accompagner le travail en redonnant l'information sur ce qui gère la

valeur de soi et la capacité à la défendre : le prô et le poumon. Je lui donne à faire le protocole avec le gelsemium 9CH (5 granules par jour pendant 7 jours puis une fois par semaine pendant un mois) que je complète d'un tube-dose d'arnica montana en 30CH (une seule fois). L'arnica permet de répondre à la demande initiale et au traumatisme que rapporte la patiente au début de la consultation. Je n'ai pas eu le temps dans cette consultation de faire un travail corporel (shiatsu, réflexologie ou acupuncture).

Je revois la patiente, 3 semaines plus tard, qui me raconte avant tout combien le travail de la Lettre a été libérateur pour elle. Là où elle en ressent le plus de bénéfice, c'est quand elle jardine. Elle ne rumine plus en maltraitant la terre avec ses outils de jardin comme pour passer sa colère. Son activité préférée est redevenue un moment qui nourrit de la douceur en elle.

Quand je lui demande comment se passe la conduite de sa voiture, elle me répond qu'elle n'y

pensait même plus. Elle n'a plus à anticiper en imaginant un trajet à l'avance. La spontanéité est revenue. D'ailleurs la veille de ce second rendez-vous, elle a pu profiter pleinement de ses enfants plutôt que d'imaginer tous les scénarios du trajet du lendemain. Au coin de sa rue, elle a pu naturellement choisir entre prendre la nationale ou les petites routes pour venir à mon cabinet.

Je suis resté « scotché » en l'écouter. Je sais que l'EMDR aurait sans doute été très efficace mais cela demande néanmoins quelques séances. Or notre premier rendez-vous a duré 25 minutes.

Cette histoire m'a fait prendre conscience que dans ma pratique, j'étais entré (sur le sujet de ce type de traumatismes) dans une routine confortable mais aussi évitante. J'avais petit à petit mis de côté une chose importante : ce que mon travail et mon expérience pouvaient apporté au patient qui se présentait devant moi. Quelle leçon !

Lukasz Jablonski.



- NOUVEAU MODULE PROTOCOLES EN SHIATSU -

Le précédent module de Protocoles en Shiatsu ayant eu un vrai succès et été très vite complet, nous avons décidé de le renouveler **les 10 et 11 mai 2021**. Ainsi, tous ceux n'ayant pas pu le suivre, pourront le suivre et bénéficier à leur tour des deux protocoles enseignés :

- ✓ 1/ les tensions du bas du corps (**sciaticques, cruralgies, lombalgies**). Ces tensions sont des « classiques », de tous temps,
- ✓ 2/ La **Fibromyalgie**. Cette pathologie particulièrement douloureuse et invalidante frappe de plus en plus de personnes et cela va s'aggraver du fait du contexte actuel, qui malmène tout le monde.

D'autre part, l'actualité et ses conséquences déséquilibrantes, nous conduisent à proposer un autre module de Protocoles, **les 24 et 25 mars 2021** dont le contenu sera :

- ✓ 1/ La **désespérance**, la **dépression**, les **risques suicidaires**, qui explosent, notamment chez les jeunes (étudiants, nouveaux actifs, chercheurs d'emploi, etc.) et les ados. La crise sanitaire et son « traitement » génèrent une vague impressionnante de ce type de malaises et de mal-être graves, à laquelle il va nous falloir être capable de répondre, au plus vite et au mieux.
- ✓ 2/ La **reconstruction** ou la **consolidation de l'image de soi** et de la **confiance** en soi. Est-il besoin d'explicitier le besoin ressenti par beaucoup à ce propos ?

Ce module est ouvert à tous les praticiens ayant à minima commencé le module de Psychologie Corporelle Appliquée. Il est essentiel à une bonne pratique professionnelle

Des reins solides pour faire face aux multiples sollicitations de cet hiver.

Lors du dernier atelier d'huiles essentielles du mois de novembre, les participants ont pu constater à quel point l'hiver 2020 s'annonçait déjà comme une saison de sciatiques et de lombalgies. Si les praticiens n'avaient pas encore pris conscience qu'en hiver on peut voir augmenter le nombre de personnes qui consultent, en réflexologie comme en shiatsu, pour une douleur sciatique qui se « réveille » de manière spontanée une nuit, ils en ont certainement pris la mesure dans cette journée de cours.

Aussi me semble-t-il important de vous rappeler la stratégie fondamentale à mettre en place, pour vous et pour votre clientèle, avec la phyto-énergétique pour cette saison particulièrement délicate.

Une saison « Eau », l'hiver.

La période actuelle, marquée de profonds bouleversements, met à mal l'équilibre des deux méridiens qui sont particulièrement à l'oeuvre dans la saison hivernale: l'énergie du Rein et l'énergie de la Vessie. Le trajet de la classique douleur sciatique qui émerge par un point douloureux dans la fesse pour descendre derrière la jambe, suit parfaitement le trajet du méridien de la Vessie. Pour cette raison, on peut s'attendre à être sollicités pour aider à soulager de nombreuses sciatiques en hiver.

Aussi me semble-t-il important de vous rappeler la stratégie fondamentale à mettre en place, pour vous et pour votre clientèle, avec la phyto-énergétique pour cette saison particulièrement délicate.

L'hiver et la période actuelle sollicitent énormément les énergies des Reins et de la Vessie. Pour cette raison on peut s'attendre à être sollicités pour aider à soulager de nombreuses tensions liées à ces énergies.

Avant de partager avec vous un outil concret pour soutenir l'équilibre de ces deux méridiens, je vous propose de regarder rapidement quels sont les problématiques (autre que celle de la sciatique) qui nous parlent clairement d'un déséquilibre énergétique dans ces deux méridiens, appartenant au Principe énergétique de l'Eau en MTC. Le principe de l'eau gère les profondeurs: la moelle, les os, les cheveux, les dents et le sens de l'ouïe. L'émotion associée à ce principe est celle de la peur.

La Vessie.

La Vessie est liée à l'hypophyse et au système nerveux autonome qui jouent un rôle fondamental dans la fabrication des urines et pour réguler la quantité de liquides dans l'organisme. C'est l'hypophyse - cette petite glande au centre du cerveau limbique particulièrement sensible aux odeurs - qui régit l'ensemble du système humoral et par conséquent les conditions de l'homéostasie dans le corps. Sur le plan plus subtil, l'énergie de la Vessie nous permet d'évacuer les croyances ou les certitudes désuètes que nous devons faire évoluer pour avancer sereinement.

Un déséquilibre de l'énergie de la Vessie peut aussi se manifester par des douleurs articulaires: des lombalgies, des raideurs de nuque et des arthrites; par des problèmes urinaires: des cystites, de l'incontinence et de l'impuissance chez les hommes; par des problèmes de vertiges et encore d'acouphènes pour ne nommer que les plus courants. Sur le plan psycho-émotionnel, un déséquilibre de ce méridien révèle de l'incertitude, une mise en question de nos « croyances », de ce que nous prenions pour « acquis » sur le plan culturel, philosophique et spirituel. Ainsi, les troubles liés à un déséquilibre de la vessie nous parlent de nos difficultés à accepter les changements qui s'imposent...



Les Reins.

L'énergie des Reins, quant à elle, joue un rôle fondamental dans l'équilibre acido-basique du corps par le travail d'épuration assuré par le rein/organe qui produit les urines. Selon la MTC la qualité de l'énergie des Reins assure la force vitale. C'est ici, au niveau des reins, que se trouve le « grenier » de notre énergie, notre réserve précieuse pour faire face à des situations stressantes. Si l'énergie des Reins répond automatiquement pour adapter l'organisme en cas de stress qui dure, il est très difficile de la ressourcer quand on a commencé à puiser trop souvent dans ce grenier.

Un impact profond.

D'un point de vue énergétique l'impact du contexte pandémique sur les énergies du Rein et de la Vessie est évident: peurs, incertitudes, injonctions contradictoires

Des reins solides pour faire face aux multiples sollicitations de cet hiver.

donnant lieu à une remise en question fondamentale quant à la fiabilité des autorités qui nous gouvernent comme de celles qui nous soignent...

Le principe de l'eau est en lien avec nos croyances de fond, ce sur quoi nous basons nos vies, nos sécurités, nos certitudes. Or cette période met à mal toutes ces certitudes. Peurs face aux changements: nous ne reconnaissons plus nos vies, nos comportements sociaux, culturels...

Avoir les Reins solides.

Comment ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain? Comment se renouveler sans perdre ses valeurs? Comment préserver l'essentiel malgré le changement de la forme? Autant de questions qui bourdonnent dans les oreilles des peuples du monde.

Nous comprenons alors que le fait d'avoir les reins solides est à la fois un objectif de vie et un trésor de santé. Les huiles essentielles nous offrent beaucoup de réponses pour recharger l'énergie de fond en cas d'épuisement nerveux et physique.

Une réponse en aromathérapie.

L'aromathérapie selon l'école française conseille une application en friction (avec 4 gouttes HE et 4 gouttes HV), dans le dos, au niveau des reins. Cette application se fait classiquement matin et soir sur une période de deux semaines avec des HE distillées des feuilles/aiguilles des conifères. En effet les huiles essentielles des épinettes, des pins, des sapins et des cyprès agissent toutes sur les glandes surrénaliennes en équilibrant les médullo-surrénales et les cortico-surrénales. Ce type d'application bi-quotidienne est salutaire en cas de fatigue profonde. C'est notamment la réponse aromathérapeutique en cas de burn-out.

Une réponse en Phyto-énergétique.

Mon expérience démontre qu'une application suivant les principes de la Phyto-énergétique avec une synergie d'huiles essentielles plus fortement diluée sur le trajet d'un méridien permet d'augmenter l'efficacité du travail en aromathérapie pure.

Pour restaurer l'équilibre de l'énergie du Rein et de celle de la Vessie, vous pouvez faire une application avec le mélange phyto-énergétique du Principe de l'Eau sur les trajets de ces deux méridiens.

Rappelons nous que dans la vision énergétique, les Reins sont les greniers de notre Energie Vitale. Il est donc primordial de ménager cette énergie afin de maintenir notre capacité à faire face au stress, tout comme notre vitalité et notre détermination.

Voici une stratégie de prévention en Phyto-énergétique pour rééquilibrer le Principe de l'Eau dans les méridiens associés (Reins, Vessie) pour vous préparer à passer l'hiver en pleine forme :

Dans un flacon d'une contenance de 10 ml, mélangez une cuillère à café HV Amande douce avec les HE suivantes: 5 gouttes HE Gaulthérie Couchée + 3 gouttes HE Epinette Noire + 2 gouttes HE Camomille Romaine.

Secouez bien pour mélanger de manière homogène les HE et l'huile végétale.

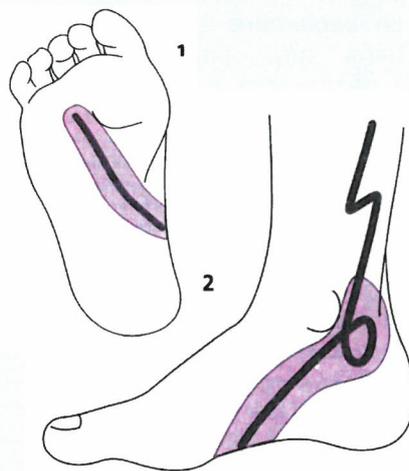
Faites pénétrer 4 gouttes du mélange sur le trajet du rein sur le pied droit, puis sur le pied gauche (voir zone ci-contre).

Faites ensuite pénétrer 4 gouttes de ce même mélange sur le trajet de la vessie. L'application se fait d'abord sur le pied droit, puis sur le pied gauche (voir zone ci-contre).

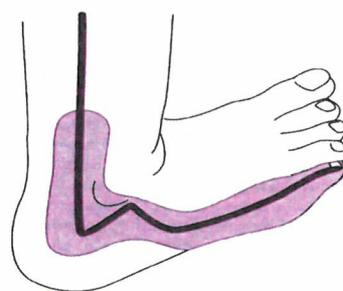
Ces applications peuvent se faire trois fois dans la journée pen-

dant une période de 7 jours. Vous pouvez répéter ce protocole au cours de l'hiver si vous en ressentez le besoin.

Il n'y a aucune contre-indication à l'application du mélange du Principe de l'Eau sur ces deux trajets.



Zone d'application du mélange méridien du Rein



Zone d'application du mélange méridien de la Vessie

Joyeuses fêtes à tous.

Elske Miles.



La « Structural Reflexology © » de Geraldine Villeneuve.

DOSSIER



Une réflexologie structurale et globale pour améliorer des problèmes de pieds, de posture et de santé..

De ma participation au congrès de réflexologie en Alaska en septembre 2019, j'ai rapporté dans mes bagages plusieurs « pépites d'or » que j'ai promis de vous présenter dans la Lettre.

Un des événements phare du congrès était l'atelier de présentation pratique d'une nouvelle approche en réflexologie. Cette nouvelle méthode a été créée et déposée par Geraldine Villeneuve sous le nom de « Structural Reflexology ».



Geraldine Villeneuve

C'est une approche qui a retenu mon attention ainsi que celle de la direction de l'ICR. Cette dernière a décerné en 2019 son Prix pour la Recherche à Geraldine Villeneuve pour ce travail intéressant. Ce Prix est une reconnaissance officielle par les professionnels du métier qui honorent ainsi la contribution que Villeneuve fait à la discipline par la rigueur de ses recherches... et par l'évidence de ses trouvailles.

Voyons tout d'abord en quoi consiste cette « Structural Reflexology » que j'ai testée sur place en

livrant mes pieds aux mains expertes de Geraldine. La session commence par le praticien qui analyse une empreinte des pieds de son client.

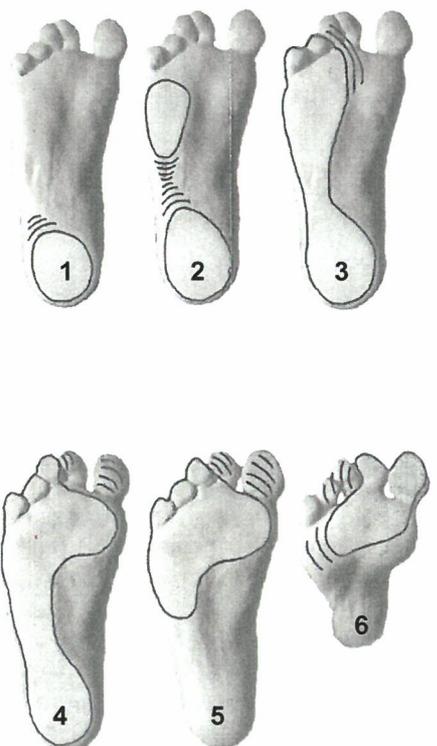
L'empreinte est faite en marchant sur une feuille placée sur un encrier. Ceci permet d'évaluer très rapidement la distribution du poids du corps lors de la marche. Un déséquilibre postural se voit immédiatement en analysant l'empreinte. Toute lésion structurelle au niveau du pied (pieds plats, pieds creux, ainsi que les orteils en griffe et les hallux valgus, pour n'en nommer que les plus courantes) est ainsi reflétée par l'image sous la forme de zones d'appui inhabituelles. Dans certains cas de déséquilibre postural, on verra sur l'empreinte la présence d'encre à un endroit qui ne devrait pas être marqué. Dans d'autres cas, des déséquilibres sont révélés par l'absence d'encre sur des zones d'appui habituelles. L'empreinte donne ainsi un aperçu simple et fiable de l'équilibre du pied (et du corps de son ensemble) lors de la marche.

Voici ci-dessous, un exemple d'empreinte laissée par une personne ayant une marche équilibrée.



Vous voyez cet équilibre dans la répartition harmonieuse des appuis. Dans le cours d'anatomie pour les réflexologies, David explique cette répartition idéale du poids du corps grâce aux voûtes longitudinales qui, à leur tour, sont construites par une succession de voûtes transversales dont l'intégrité fonctionnelle détermine la justesse de la répartition dans les points d'appui majeurs du pied: le talon, la tête des quatrième et cinquième métatarsiens, le gros orteil.

Dans la suite d'images ci-dessous, vous pouvez voir l'illustration de la physionomie de la marche harmonieuse. Cette marche équilibrée se déroule en 6 étapes : la transmission du poids du corps du talon jusqu'au gros orteil.



Depuis l'appui du talon au sol, jusqu'au moment où le gros orteil quitte le sol, notre démarche en dit long sur les tensions musculaires et articulaires dans l'ensemble de notre corps: du bassin à la tête.

Mais jusqu'ici on ne peut pas vraiment parler de technique réflexe. Cette empreinte peut faire partie d'un bilan podologique sans avoir un intérêt pour la réflexologie plantaire. C'est ici qu'intervient la dimension réflexe de la « Structural Réflexologie » de Villeneuve. De par ses connaissances des zones réflexes en réflexologie plantaire, Villeneuve a développé une technique de stimulation réflexe en partant de la réalité musculo-

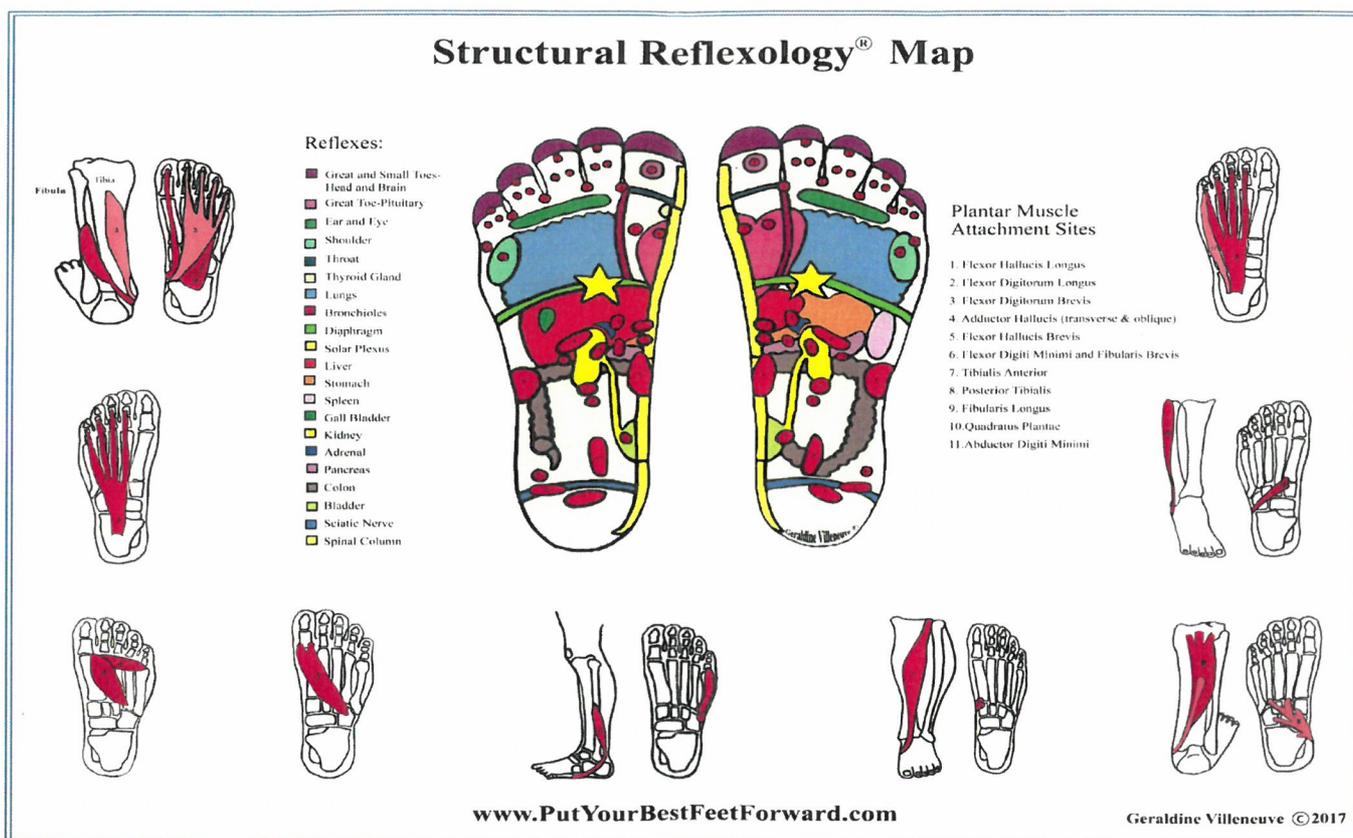
tendineuse du pied. Le pied entretient des relations complexes avec l'ensemble du corps et en particulier avec les muscles de la jambe.

Ayant fait ses études en éducation physique et sportive, Villeneuve a commencé sa vie professionnelle en tant qu'assistante en rééducation dans un service de gériatrie. Avant de devenir réflexologue, elle connaissait déjà l'impact qu'un simple massage du pied pouvait avoir au niveau du bien-être des patients qu'elle fréquentait dans ce service.

Elle raconte qu'un jour elle était tombée un peu par « hasard » sur une planche illustrant les zones réflexes des organes du corps sur

les pieds. Comme elle aimait déjà particulièrement masser les pieds de ses patients, elle s'était mise à palper les zones réflexes en « vérifiant » les zones en fonction du dossier médical du patient. De cette manière empirique elle commençait à voir se dessiner une certaine logique entre les déformations des pieds de ses patients et les troubles dont ils souffraient. De ce parcours est née une technique de libération des tensions musculaires du pied et des jambes en relation avec les zones réflexes.

Voici la cartographie de sa technique démontrant les origines et les insertions des muscles de la jambe au niveau de la plante des pieds.



La grande contribution de la « réflexologie structurelle » est cette cartographie des zones réflexes classiques en réflexologie occidentale et les zones d'insertion des tendons sur le pied avec leur connexion aux muscles de la jambe.

La méthode qu'elle a mise en place est globale: elle commence toujours par une libération des lignes longitudinales de Fitzgerald sur les pieds, puis elle libère l'ensemble de la musculature du pied et de la jambe. Ce n'est qu'en opérant ce travail structurel de fond qu'elle aborde les zones réflexes.

Dans son livre « Put Your Best Feet Forward », elle dit que la majorité des Américains se plaignent de leurs pieds. Il est vrai que, dans la culture d'Hollywood, on voit souvent des femmes qui arrivent à leur travail en chaussures de sport qui seront remplacées sur le lieu de travail par des chaussures à talon.

La « Structural Reflexology © » de Geraldine Villeneuve.



Cette représentation idéalisée de la femme dynamique qui intègre parfaitement dans sa vie les exigences pour avoir un corps sportif et les contraintes de la réussite au travail cache peut-être bien une facette de la culture américaine que j'ai sous-estimée. En plus de la culture de « mal-bouffe », dans ce livre on découvre la culture des « mal-chaussés »!

Geraldine Villeneuve démontre que la plupart des Américains se chaussent mal. Ne pas trouver chaussure à son pied a un impact néfaste sur la santé globale des Américains que l'on entend trop souvent dire « my feet are killing me ». Dans une traduction littérale cela donne: « Mes pieds vont me tuer ». Cette expression figurée révèle une réalité bien connue des réflexologues: Souffrir des pieds a une répercussion sur la vie de la personne. La méthode de Villeneuve améliore efficacement et agréablement les problèmes de pied et de posture, mais améliore aussi la santé globale des receveurs.

Par sa méthode elle explore différents problèmes que les pod-

logues peuvent rencontrer dans leur pratique et elle les met en lien avec l'action réflexe. Cette compréhension structurelle du déséquilibre reflété par le pied lui permet de développer des protocoles de rééducation pour un très grand nombre de ces problèmes affectant le pied.

De plus, la « réflexologie structurelle » permet d'appréhender avec beaucoup d'efficacité (en les mettant en lien avec les organes du corps) l'épine calcanéenne, l'hallux valgus, les pieds plats, la présence de cors et d'ampoules sur le pied, les tendinites, la fasciite plantaire, le syndrome de Morton, etc...

Geraldine Villeneuve n'est évidemment pas la seule ni la première praticienne à travailler sur les chaînes musculaires des membres inférieurs pour apporter une correction posturale. Par contre elle est la première à avoir structuré sa technique autour d'une cartographie réflexe aussi détaillée de la réalité musculaire très intriquée du pied.

Il y a quelques années, j'ai suivi une formation en « réflexologie orthopédique » auprès du réflexolo-

gue grec, Spiros Dimitrakoulas. Or son approche ressemble beaucoup à celle développée par Geraldine Villeneuve. Il n'a élaboré aucune cartographie mais cela montre qu'il existe plusieurs réflexologies qui intègrent des techniques de correction structurelle du pied en libérant les muscles de la jambe. Cette cohérence et cette convergence sont rassurantes.

Dans le dernier stage de protocoles en réflexologie, vous avez déjà pu apprécier l'importance de l'anatomie musculaire et articulaire du pied. A cette compréhension anatomique s'ajoute évidemment une exploration de la dimension psycho-émotionnelle et énergétique. La vision interdisciplinaire que nous mettons en place à l'Institut nous permet par ailleurs de faire le lien avec les points d'acupuncture, ainsi enrichissant notre compréhension de la problématique sous-jacente.

Excellentes fêtes à tous.

Elske Miles.



- NOUVEAU MODULE PROTOCOLES EN REFLEXOLOGIE -

Le succès rencontré par le précédent module « Protocoles en Réflexologie » nous conduit à proposer une nouvelle session les **5 et 6 mai 2021**. Le contenu de ce nouveau module sera entièrement consacré aux problèmes d'épaule et aux maux de tête.

Epaule gelée, capsulite rétractile, arthrite, tendinite, etc. sont autant de raisons, pour de plus en plus de patients de venir en consultation. Ces tensions, particulièrement handicapantes et douloureuses, explosent littéralement en ce moment. Ce n'est pas très étonnant si l'on considère que l'épaule est le lieu symbolique de « toutes les contraintes ou empêchements à agir, venant du monde extérieur ». Avoir des outils adaptés et efficaces pour répondre à cela, c'est une garantie de satisfaction, pour la patientèle et pour soi-même.

Maux de tête! Voilà bien un deuxième type de tension très « tendance », non? Le protocole spécifique développé par Elske est très efficace et pertinent.

Ce module est ouvert à tous les praticiens ayant à minima commencé le troisième cycle de Réflexologie. Il est essentiel à une bonne pratique professionnelle.

Toujours dans le cadre des modules Protocoles, et à la demande de nombreux élèves n'ayant pu le suivre, une nouvelle date sera proposée très bientôt pour un module reprenant le contenu de celui ayant eu lieu en juillet dernier: **protocole détox et protocole hallux valgus**.

Les radios

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 **20 octobre, 12 novembre et 3 décembre 2020**. Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



RTL : Dans son émission du **27 octobre 2020**, « On est fait pour s'entendre », Flavie Flamant, de 14h à 15h30, a fait intervenir Michel sur le thème « nos maladies ont-elles un sens ? ».



De plus, une émission enregistrée sera diffusée le **22 décembre 2020**, aux mêmes horaires sur le thème « comment décoder le langage de notre corps ». Michel partage l'émission avec Julien Paccaud, ostéopathe et posturologue, fondateur du site « Ecologie du corps » et qui nous interpelle : « pourquoi les chats ne vont pas chez le kiné ? ».

Fréquence Protestante : Dans son émission « Sport Mag », diffusée le **15 octobre 2020** à 14h., Gwénola Froment a interviewé Michel sur son parcours de vie.



Dans une autre émission « Midi Magazine » diffusée le **18 novembre 2020** à midi, elle a souhaité l'inviter à nouveau, sur le sujet : « La maladie, une occasion de se transformer ».

Radio Médecine Douce : Valérie Carchi a reçu Michel autour de « Dis moi où tu as mal » le **21 septembre 2020**. Cette émission est disponible en podcast et la vidéo est téléchargeable.



Podcast : Michel a été interviewé le **11 novembre 2020** par Joy Richez qui anime la plate forme « Vivre avec bon sens ». Vous pourrez retrouver l'interview sur Apple, spotify, deezer, etc....

La presse écrite :

La presse écrite étrangère et francophone est à l'honneur ce trimestre !!!!

Recto verseau : ce mensuel suisse consacre son numéro de **septembre 2020** au dossier « Prendre soin de son immunité » Michel présente dans les 3 pages de son article : « notre immunité est un travail au quotidien »



24 Heures : ce média suisse consacre dans sa rubrique sport, un article le **6 octobre 2020**, sur les petits burn out du tennis et Michel y est en référence.



Le Journal de Montréal : ce journal canadien et québécois présente le **27 septembre 2020**, son coup de cœur dans la rubrique « trois sources d'inspiration pour les sportifs » et c'est : « Dis moi comment aller chaque jour de mieux en mieux ».



Cinéma et guérison.

Un entretien avec
Hélène Robert.



En cette période un peu compliquée pour la culture, nous n'avons pas de nouveau livre à vous présenter. C'est donc avec le cinéma que nous avons souhaité vous inspirer pour cette fin d'année. J'ai eu le plaisir et l'honneur d'être interviewé par Hélène Robert, journaliste de Cinéma pour le site « Bande à part » (www.bande-a-part.fr). Elle réalise régulièrement des entretiens « à batons rompus » avec une personnalité cinéphile, à qui elle demande de partager sa *vision thérapeutique du septième art* et à qui elle demande de donner quelques conseils de films aux vertus bienfaitrices à ses yeux.

Lisez plutôt le texte de cet entretien publié le **02 décembre 2020** et n'hésitez pas à aller sur le site « **Bande à Part** », vous y découvrirez quelques pépites.



Michel Odoul est le fondateur d'un institut de formation professionnelle dédié au shiatsu, la deuxième médecine officielle du Japon. Une technique qui consiste à exercer une pression des doigts sur des points corporels et méridiens d'acupuncture. Après avoir exercé comme thérapeute, l'auteur du best-seller *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* (Albin Michel, 1994) donne aujourd'hui des conférences et forme des praticiens au shiatsu. À travers son ouvrage, vendu à plus de 600.000 exemplaires, Michel Odoul exprime l'objet de sa recherche : le lien corps-esprit. Et explore cette question : *que peut-on comprendre à l'écoute de nos ressentis corporels ?*

Quel rapport entretenez-vous avec le cinéma ?

Fils de garde forestier, j'ai grandi dans un environnement tourné vers la nature. Aller au cinéma constituait toujours une expérience inédite, privilégiée et sacrée.

Fait étonnant, le septième art a facilité ma reconversion à la pratique du shiatsu. Auparavant diplômé de Sup de Co, une école de commerce, j'ai été cadre en entreprise. Un jour, j'ai cherché à me reconverter professionnellement. La médecine orientale m'avait toujours attiré et je souhaitais me former à une technique médicale. Mais cela induisait de suivre de nouvelles études pendant trois ans et je n'en avais pas les moyens. Jusqu'au jour où j'ai eu une idée commerciale. Au cinéma devant *Star Wars*, j'ai découvert les sabres laser. J'en ai vendu plus de 30000 et j'ai pu ainsi financer ma formation au shiatsu.



Le cinéma a cette faculté de mettre en lumière des conduites dont nous pouvons nous inspirer. Certains films vous paraissent-ils exemplaires de ce point de vue ?

Je n'ai pas de prescription de films à donner pour mieux s'alimenter ou se sevrer de l'alcool. En revanche, plusieurs histoires me semblent révélatrices de la relation qui se joue entre une émotion et un mal physique.

Le scénario du film *Mon roi* (2015) de Maiwenn s'est largement inspiré de mon travail, puisqu'il commence par la lecture d'un extrait de mon livre. Il souligne combien une difficulté à rompre un lien peut se manifester de façon mécanique. L'enjeu du récit repose sur la rééducation et guérison de Tony (Emmanuelle Bercot), blessée au genou, mais également hantée par son ex-compagnon.

Les héros du film de Claude Lelouch *Hommes, femmes, mode d'emploi* (1996) illustrent à merveille la notion d'effet placebo / no-

cebo. À l'annonce d'un faux diagnostic, Fabio Lini (Fabrice Luchini) et Benoît Blanc (Bernard Tapie) se lient d'amitié. Fabio a cru avoir une angine : il guérit de son cancer. Benoît est persuadé de souffrir d'une grave maladie : il développe un cancer.

Mais s'il fallait s'inspirer du cheminement d'un seul personnage de film, je citerais volontiers celui de Jasmine Münchgstettner (Marianne Sägebrecth) dans *Bagdad Café* (Percy Adlon, 1987). Pourquoi ? Jasmine vient de vivre une séparation sentimentale. Pour autant, elle ne rumine pas ni ne se ferme aux nouveaux événements. En étant curieuse des autres résidents et sans jugement à leur égard, elle devient même leur bonne fée. Son positivisme et son lâcher-prise sont de vrais outils pour se sentir bien.

Dans Psychomagie, un art pour guérir d'Alejandro Jodorowsky (2019), la caméra se fait la plus discrète et bienveillante possible pour filmer des actes de guéri-

Ce n'est pas seulement le monde qu'il s'agit de changer, mais l'homme. D'où surgira-t-il, cet homme neuf? Non du dehors. Camarade, saches le découvrir en toi-même, et comme du minerai l'on extrait un pur métal sans scories, exige le de toi, cet homme attendu. Obtiens-le de toi... Persuade toi de ta force et de ta jeunesse. Sache te redire sans cesse « il ne tient qu'à moi »...

André Gide.

son. Les individus exposés l'oublie peut-être, mais la nature même de cet objet apporte une dimension solennelle et sacrée au soin. Pensez-vous que la caméra puisse participer à la guérison d'un sujet ?

Vaste question ! La caméra est un artefact, de même que tout outil thérapeutique comme le shiat-su. Si la guérison peut s'obtenir en étant le sujet d'une vidéo ou suite à une consultation médicale, c'est le cheminement intérieur du malade qui la rend possible, rien d'autre. Accorder un pouvoir de guérison à son médecin ou à une caméra revient à adopter une pensée magique. Certes, celle-ci porte parfois ses fruits : il existe des phénomènes dits de rémission spontanée. Mais pour que celle-ci puisse advenir, la capacité initiale à donner du sens est fondamentale. Il demeure pour le malade une vraie responsabilité à se réapproprier ce qu'il lui arrive. Seulement alors se donne-t-il le droit, voire la motivation, d'instaurer des changements comportementaux propices à son rétablissement.

Un film vous a-t-il déjà aidé à prendre une décision ou à dépasser certains obstacles ?

Oui. On sous-estime trop souvent la faculté d'une œuvre à transformer notre existence. Pourtant, elle est bien réelle. En 1980, lorsque j'ai découvert *Mon oncle d'Amérique* d'Alain Resnais, je me suis enfin autorisé à penser tel que je le souhaitais. Ce film illustre les travaux du professeur Henri Laborit. Celui-ci, en prenant pour cobayes des rats et des humains, exprime le caractère inhibant du stress sur l'action. Jamais auparavant, je n'avais ainsi vu théorisé ce que je pressentais depuis toujours. À la date de la sortie du film, avancer de telles idées était encore avant-gardiste.

On n'était pas bien vu lorsqu'on parlait de somatisation. N'étant ni médecin, ni psychologue, le corps médical ne m'accordait pas, à cette époque, une réelle légitimité. Je me sentais marginal. Ce long-métrage m'a donné confiance dans ma faculté à réellement soigner autrui par la scientificité qu'il apporte de l'interdépendance entre le corps et l'esprit.

Vivre certaines émotions à travers un écran vous en a-t-il libéré ?

Assurément. Visionner une histoire qu'on a déjà vécue soi-même permet de se sentir moins isolé. On ne croit plus éprouver une émotion qu'on se figurait réservée à soi. Ce sentiment d'universalisme a la vertu de nous faire croire à un changement possible de notre état intérieur. L'empathie est par ailleurs le terrain de jeu des neurones miroirs : visualiser l'acceptation d'une émotion à l'image agit sur la digestion de celle-ci dans notre propre existence.

Après, il se pose la question de la représentation. Toutes les images sont-elles bonnes à montrer ou à voir ? Ne dit-on pas de certaines d'entre elles qu'elles sont réservées aux adultes ? Quand devenons-nous exactement aptes à les recevoir sans en être affectés ? Le cinéma dévoile la part sombre de l'être humain. Pour autant, ne peut-on pas parfois se le figurer sans y avoir été visuellement confronté ?

Quels sont les bienfaits de l'imaginaire sur l'inconscient ?

En réalité, l'imaginaire n'agit pas sur l'inconscient, il vient de lui. Il « propose et organise » des possibles tout en nommant des désirs. Il crée un horizon, c'est à dire une ligne, un point vers lequel aller, tout en gardant la particularité de l'horizon qui est d'avancer avec nous. Il

n'est jamais atteignable, en tant que but. Il l'est uniquement en tant que direction.

Auriez-vous un film à nous conseiller pour...

- Travailler l'estime de soi et l'empathie : *Va, vis et deviens* de Radu Mihaileanu (1984), qui démontre l'amour absolu d'une mère, prête à tout pour faire grandir son enfant. *Wall-E* de Andrew Stanton (2008) souligne l'importance de l'altérité pour le juste équilibre des sentiments.

- Ouvrir son regard : *La Liste de Schindler* (1993). Steven Spielberg retrace l'incroyable cheminement intérieur d'un homme qui, en changeant son regard sur les autres, leur sauve l'existence.

- Transcender une pathologie : *Se souvenir des belles choses* de Zabou Breitman (2001), qui montre le respect et l'amour justes qui peuvent accompagner la maladie d'Alzheimer. *Forrest Gump* (1994) de Robert Zemeckis, qui confirme qu'un malade (ici, autiste) peut vivre une destinée incroyable, dès lors que sont donnés à sa personnalité les moyens de se déployer pleinement.

- Adopter une vision plus holistique de la santé : *Medecine Man* (1992). John McTiernan démontre que c'est l'association d'une molécule à une autre qui crée un médicament. Un seul produit ne suffit pas toujours à soigner.

- Affronter le quotidien : *Nos plus belles années* (2020). Je suis particulièrement sensible aux chroniques de la vie ordinaire comme celle de Gabriele Muccino. Il y a un côté réconfortant et rassurant de retrouver à l'écran notre quotidien. Là encore, on se sent moins seul.

www.bande-a-part.fr

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage porte sur l'impermanence. Les luttes vaines et futiles sont toujours dépassées et balayées par la colère des dieux, à laquelle rien ne résiste... sauf ce qui est construit sur du souple et du mobile. Ce n'est pas la force qui gagne, ni les incantations ou les cris de guerre. Ce qui gagne toujours, c'est la Vie. Comme l'énonce si bien ce précepte taoïste: « *Patience, avec le temps, l'herbe devient du lait.* ».

Lisez plutôt.

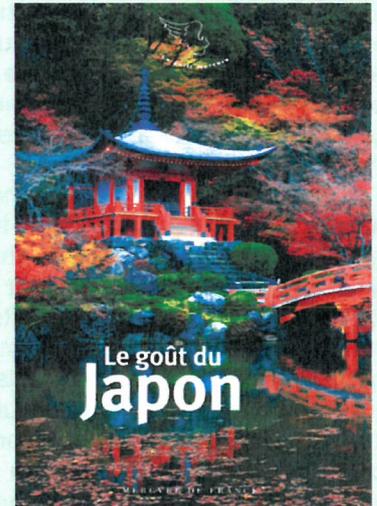
N'ayant pas d'ailes, on ne peut s'enfuir vers le ciel.

Écrit par des guerriers retirés du monde, le Dit des Heiké, est un grand classique de la littérature japonaise médiévale. Il conte la lutte entre le clan Heike des Taira et le clan Genji des Minamoto qui, vainqueur à la fin du XIIe siècle, va déplacer le siège du pouvoir à Kamakura et y instaurer un gouvernement militaire, le bakufu. Parcourant le pays, des moines le chantèrent accompagnés d'un luth, le biwa, car si cette épopée illustre le bushido, code de conduite des samourais qui leur dicte héroïsme, fidélité et sens de l'honneur, elle est également imprégnée du bouddhisme et rappelle que la gloire des hauts faits guerriers n'empêche pas que « du monastère de Gion, le son de la cloche, de l'impermanence de toutes choses est la résonance(...)». L'homme valeureux de même finit par s'écrouler, ni plus ni moins que poussière au vent ». Lors d'une trêve entre les combats, et alors qu'il semblait possible de jouir d'un peu de paix, survint un séisme de grande ampleur.

Les Heiké étaient détruits jusqu'au dernier et les Provinces Occidentales avaient elles aussi retrouvé la paix. Les provinces obéissaient à leurs Gouverneurs, et les domaines étaient régis au gré de leurs possesseurs. L'on pouvait croire que de haut en bas chacun était en sûreté quand, le neuvième jour de la septième lune, la même année, environ l'heure du Cheval, la terre fut

ébranlée de secousses formidables qui se prolongèrent quelque temps. Dans Akiken et du côté de Shirakawa, les six monastères Shô-ji s'écroulèrent. De la tour de neuf étages, les six étages du haut furent jetés à bas. Au Tokujôjû-in, dix sept des trente trois entrevous furent renversés. Le Palais tout le premier, les résidences des gens de qualité, les temples des dieux et les sanctuaires des bouddhas un peu partout, et les maisons des gens du commun, tout s'écroulait de fond en comble. Le bruit des effondrements était pareil au tonnerre, la poussière qu'ils soulevaient pareille à la fumée. Le ciel en était obscurci et l'on ne distinguait plus la lumière du soleil. Vieux et jeunes aussi bien en perdaient le sens, la Cour et la Ville étaient éperdues. Et il en était de même dans les provinces lointaines ou proches ; La terre se fendait, les eaux en jaillissaient, les roches éclataient et roulaient au fond des vallées. Les montagnes s'effondraient et comblaient les rivières, les mers divaguaient et envahissaient les rives. Les barques qui naviguaient au long des côtes étaient ballotées par les flots, et le sol faisait défaut sous les sabots des chevaux qui marchaient sur la terre ferme.

Quand les eaux montent et débordent de leur lit, ne peut-on se sauver en gravissant les collines ? Quand les flammes vous menacent, l'on peut les éviter pour un temps en gagnant l'autre rive d'un cours d'eau. Mais un grand séisme est un malheur sans recours. A moins d'être oi-



seau l'on ne saurait s'envoler dans l'azur, à moins d'être dragon l'on ne saurait s'élever dans les nuées. De ceux qui à Shirakawa, à Rokuhara et dans la Ville même périrent ensevelis sous les décombres, l'on ne sait quel fut le nombre. Des quatre éléments, l'eau, le feu et le vent souvent font des dégâts, mais la terre n'est point coutumière de pareilles révolutions.

Que s'était-il donc passé ? Grands et humbles dressaient pour se protéger des portes et des cloisons, et chaque fois que le ciel grondait et que la terre s'ébranlait, croyant leur dernière heure venue, ils invoquaient les bouddhas en une clameur formidable. Des vieillards de soixante-dix ou quatre-vingts, voire quatre-vingt-dix ans, sans plus songer que leurs jours étaient comptés, dans leur frayeur menaient grand bruit, si bien que les petits enfants eux-mêmes, en les entendant, pleuraient et se lamentaient sans frein. L'Empereur Moine était

pour l'heure allé en pèlerinage à Imagumano, mais en raison de la souillure due à la mort d'un si grand nombre de gens, il s'en revint en toute hâte à la résidence de Rokuhara. Combien les spectacles qui tout au long de la route s'offrait à leurs yeux dut-il briser le cœur du Prince et de ses officiers !

Le Dit des Heiké

Traduction de René Sieffert

éditions Verdier 2012

Le Japon est un archipel situé sur la « ceinture de feu du Pacifique », immense arc de 450 volcans, entre quatre plaques tectoniques dont les chevauche-

ments épisodiques occasionnent des séismes. On ne recense pas moins de 1000 secousses par an.

Les Japonais affrontent la puissance implacable d'une nature qui les astreint à un mode de vie particulier : en atteste l'édification des bâtiments. A Nara, on peut voir une pagode bouddhiste demeurée intacte après treize siècles de séismes et typhons : cinq étages, indépendants les uns des autres, sont empilés autour d'un pilier central capable d'absorber les secousses. Cette architecture exemplaire a inspiré les architectes contemporains puisque la tour Tokyo Sky Tree n'a, malgré sa hauteur de 634 mètres, subi aucun dommage lors du séisme qui a ravagé Fukushi-

ma. Peut-on imaginer une structure reposant sur d'énormes boudins en caoutchouc, et munie de joints de canalisation flexibles ? Tout y est question d'adaptation et de survie.

C'est le 1^{er} septembre 1923 qu'eut lieu l'un des plus meurtriers tremblements de terre qui ravagea presque complètement Tokyo. Paul Claudel en résume ainsi la violence : « Une grande haleine de feu a soufflé. L'eau des étangs elle-même s'est mise à bouillir. Dès notre arrivée à Tokyo, accueillis par ces frissons de terre, ces grondements sous nos pieds, ces conflagrations incessantes, nous avons compris de quel Cyclope à demi endormi sous les feuillages nous étions les hôtes. »



- INFOS SOIREEES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREEES DE PRATIQUE -

Du fait de la situation actuelle, nous reprenons progressivement les soirées 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.

La situation connue à ce jour ne nous permet pas de proposer de dates pour les soirées de pratique en Réflexologie.

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.

La situation connue à ce jour ne nous permet pas de proposer de dates pour les soirées de pratique en Shiatsu.

- INFOS EXAMENS - INFOS EXAMENS - INFOS EXAMENS -

Nous vous rappelons que cette année il n'y aura pas de session d'examen Shiatsu, Réflexologies et Huiles Essentielles en décembre. Les sessions d'examen auront dorénavant lieu en juin.

Aussi **les prochaines épreuves** sont programmées :

- ✓ le **29 juin 2021**, pour le **Shiatsu** et,
- ✓ le **30 juin 2021** pour les **Huiles Essentielles** et les **Réflexologies**.

Les **inscriptions** seront **ouvertes** à partir du **15 mars 2021**. Aucune inscription ne pourra être faite avant cette date. Les conditions d'inscription seront précisées dans la **prochaine Lettre de mars 2021** et à la même date sur le site de l'Institut, en page « adhérents ».

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!

Veuillez 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
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Céline, Laurent,
Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Claire, Elodie, Evelynne, Laurie, Rémy, Sophie et les autres.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous. La page « **un praticien près de chez vous** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique. De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile.

Allez découvrir ...

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 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 de printemps 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 avec l'école Namikoshi, Masunaga, etc... et aussi bien sûr, du Japon... ainsi que les documents de l'ICR.