

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°77 – PRINTEMPS 2021 -
8 € -
le 8 mars 2021.



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.

Printemps...

Le printemps! Saison magnifique du retour à la vie. Partout on ressent ce frémissement qui signe cette éternelle renaissance. Les oiseaux chantent à nouveau dès le lever du soleil, les premiers bourgeons apparaissent et la durée des jours augmente de façon tangible.

C’est le printemps de la nature et de la vie, pas celui du calendrier occidental. C’est celui qui se dessine dès le début février, avec la remontée progressive de la sève. Dans les profondeurs du sol, la graine se réveille et le loir endormi commence à s’étirer un peu. C’est la saison de la pulsion et de l’impulsion de vie. Elle commence, selon le calendrier solaire chinois, entre le 4 et le 10 février de chaque année. C’est la date véritable parce qu’observée dans son essence même et non par la simple vision de ses manifestations. L’équinoxe n’est donc pas son début mais son apogée. Lorsque le jour est égal à la nuit, le printemps est à son expression maximale. Cela fait déjà un mois et demie qu’il a démarré.

C’est ici que l’on peut constater combien les visions de l’Orient et de l’Occident sont parfois différentes. L’un observe les phénomènes dans leur nature alors que l’autre dans ce qu’il en voit. L’un se préoccupe de l’équilibre et l’autre de s’opposer au déséquilibre.

La crise actuelle, à laquelle personne ne peut échapper, en est la démonstration flagrante, dans la manière de la voir, de la percevoir et de la concevoir. Cela fait un an que l’on déploie une énergie folle, à vouloir contrôler l’incontrôlable. Toutes les stratégies de « lutte contre », échouent. Pourtant aucun effort n’a été ménagé pour confiner, interdire, empêcher, restreindre, etc. Pour quel résultat tout en se persuadant que sinon, cela aurait été pire.

Dans cette vision occidentale, nous avons perdu de vue ce qu’est la vie, c’est-à-dire un risque à prendre. Par besoin de prétendue préservation, on a étouffé toute pulsion. On a étouffé les deux franges extrêmes de la population, les anciens et les jeunes. On a exilé les anciens et désespéré les jeu-

nes. Alors les anciens se laissent partir et les jeunes n’ont plus l’envie de démarrer. Pourtant ces deux populations sont l’essence même de la survie d’une société. Les anciens sont les racines, les références et les jeunes sont le devenir. Les anciens sont l’énergie de l’Eau, essence même de vie par excellence et les jeunes, l’énergie du Bois, essence même de la créativité et du dynamisme.

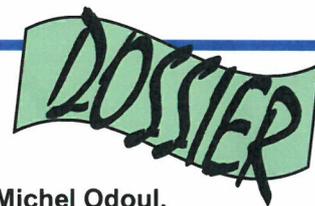
Ces énergies sont puissantes dans le corps. L’énergie de l’Eau est celle de la résistance à la fatigue et au stress. C’est aussi celle des références et de la culture... L’énergie du Bois c’est celle de l’impulsion, du démarrage, de la mise en route. C’est elle qui fait que l’on se redresse comme la tige qui sort de terre pour grandir vers le ciel. C’est aussi celle qui a la charge de l’immunité acquise, parce qu’elle se nourrit de la rencontre... Faut-il développer pour se rendre compte combien tout cela a été mis à mal, pour ne pas dire plus?

Mon propos ici n’est ni politique, ni sociétal. Il est un constat de ce qui nous attend. Il est destiné à nous faire comprendre combien la place qui est la nôtre, va être majeure dans les temps qui viennent. D’ailleurs, l’inconscient collectif le sait profondément, au point que nous avons été sollicités dans le cadre de deux projets de « médecine intégrative ». Dans l’un d’entre eux d’ailleurs, les praticiens référencés ont été contactés afin de répondre à une vaste enquête, sur laquelle nous reviendrons très bientôt.

Les énergies du printemps, au niveau macrocosmique, sont inaltérables. Elles dépasseront toujours les blocages et nuisances que notre monde fabrique. Alors servons-nous en. Appuyons nous sur cette puissance qui fait que la plus petite racine d’arbre est capable de soulever tous les murs et les bétonnages que nous faisons. Nos patients attendent cela de nous. Ils attendent que nous libérions leurs blocages, mais aussi leur parole et leur droit à être. Lisez les témoignages de cette Lettre. Vous verrez combien le renouveau de l’appétence est devenu vital.

Michel Odoul.

Appétence...



Proposé par Michel Odoul.

Nous voici enfin sortis de l'hiver, du froid et de la rétractation des corps. L'énergie du printemps fait son travail de remise en route. L'envie revient et nous pousse à sortir, à revivre, à démarrer une nouvelle année de semailles et de récolte. Chaque rayon de soleil donne envie de s'asseoir à une terrasse pour apprécier la vie qui se déploie autour de nous et la liberté d'en jouir...

Pardon, je crois que je rêvais un peu. Ce qui nous est proposé, n'est effectivement pas dans ce registre, bien au contraire. Je ne ferai pas la liste des menaces et des contraintes que notre société perverse narcissique nous instille. Cela ne m'intéresse pas. Ce qui m'intéresse en revanche, c'est ce qui peut être fait pour aider ceux qui sont profondément affectés par la période actuelle. C'est dans cette optique que j'ai élaboré un protocole pour tous les jeunes en désespérance (voir page 6). C'est également dans cette optique que je propose un autre protocole sur la fibromyalgie. Parce que ce sont des souffrance que nous rencontrons ou allons rencontrer en cabinet.

C'est également le propos du présent dossier sur le sujet de « l'appétence ».



Lisez plutôt.



Appétence ou appétit?

Il est clair pour tout le monde que « l'appétence » a la même racine que le mot « appétit ». L'appétit est cette capacité d'envie de se nourrir que nous connaissons tous. Il signe la faim, le besoin de manger des nutriments qui vont apporter à notre corps tout ce dont il a besoin. En tant que tel, notre appétit correspond donc à notre envie de nourrir notre corps. Nous sommes dans la dimension Yin, manifestée. C'est un besoin vital et sa perte se traduit par un déséquilibre grave qui s'appelle l'anorexie.

Cependant, l'appétit s'enrichit d'une composante émotionnelle non-négligeable, voire déterminante, la composante « plaisir ». Un plat odorant, bien présenté, excite l'appétit. Des saveurs agréables font de même. Le partage du plaisir de se nourrir avec d'autres, en particulier que l'on aime, rajoute à l'ensemble.

Nous voyons combien ce fait mécanique et pondéral de se nourrir, a également une composante plus subtile, d'ailleurs fréquemment prise en compte par les nutritionnistes.

Mais cela va bien au-delà de la simple question du décor et la mise en scène. En effet, l'appétit est très en prise avec l'appétence, qui est le désir de vie. L'appétit nourrit le corps, l'appétence nourrit l'âme. L'appétit satisfait les sens et l'appétence satisfait l'essence.

L'appétit nourrit le corps, l'appétence nourrit l'âme. L'appétit satisfait les sens et l'appétence satisfait l'essence.

De nombreuses anorexies touchent les bébés âgés de quelques mois seulement. Le plus troublant est que cela se produit souvent à 8 ou 9 mois, c'est-à-dire au bout d'un temps de vie équivalent à celui de la gestation. Pendant toute cette période, le fœtus est « perfusé » par le cordon et ne peut refuser de se nourrir. Quand l'anorexie arrive à 8/9 mois, il est de nouveau « perfusé », afin de nourrir son corps...

Mais d'autres anorexies touchent les personnes âgées, comme cela a failli être le cas de Marie Rose, dont nous parle Lukasz (voir témoignage page 5). Et dans ce cas, c'est plutôt vers 83/84 ans... Ce qui n'étonnera pas les élèves ayant suivi le module « Points Antiques 2 ». Cet âge est celui de la fin du cycle uranien, celui du quatrième et dernier défi céleste.

Entre ces deux extrêmes, ce sont principalement des jeunes filles, adolescentes ou préadolescentes (c'est-à-dire en pleine phase de printemps féminin et d'émergence du désir d'être) qui sont concernées.

Que nous dit la M.T.C.?

La Médecine Traditionnelle Chinoise nous propose un éclairage intéressant sur cette question qui, finalement, est un peu comme ce que j'évoque dans l'éditorial à propos du printemps. L'appétit, comme les feuilles qui apparaissent, est la face visible de ce qu'est l'appétence. Il est la manifestation de notre envie de vie, c'est-à-dire de notre désir d'être. L'appétence, c'est la face cachée, ce qui est à l'origine du désir de vie et de vivre. En cela l'anorexie signe une rupture d'appétence, un refus de se nourrir, de nourrir une incarnation qui ne nous convient pas, et ce quelque soit l'âge auquel cela nous arrive. Elle est en cela un danger véritable à ne surtout pas sous-estimer.

La plupart d'entre vous connaissent ce schéma représentant les interactions entre les 5 Principes fondamentaux que sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.



Si humble soit votre vie, faites-y face et vivez la. Ne l'esquivez pas et ne l'insultez pas.

Henry David Thoreau.

Appétence...



Nous pouvons voir combien chacun nourrit l'autre de ce qu'il est et gère.

Que gèrent les 5 Principes?

Le Principe de l'Eau, ce sont les racines profondes, les structures porteuses inconscientes qui portent l'être et lui donnent le courage de faire face. En cela il gère la peur, émotion qui le met en mouvement lorsqu'elle est équilibrée et en péril d'effondrement lorsqu'elle est déséquilibrée. Ce Principe est celui de la culture de l'être, de ses références, de ce qui constitue sa perception du monde. En cela il est porteur de la confiance de fond, dans la vie.

Le Principe du Bois, c'est la pulsion et l'impulsion de vie. C'est lui qui porte l'énergie du jaillissement, du démarrage. Il féconde l'être dans sa conscience d'être. C'est le siège du Moi, combattant et combattif, qu'aucun obstacle n'arrête parce qu'il se sent vainqueur et guerrier, inventif et confiant dans ce qu'il est. Il donne la conscience de la place qui est la sienne et est porteur de l'âme qui s'incarne pour réaliser un projet, un challenge. Il se nourrit de la rencontre et ainsi, à chaque fois, renforce ses capacités de défense (immunité acquise). En cela il gère la colère, émotion qui le met en mouvement et lui permet de surmonter les obstacles, lorsqu'elle est équilibrée et le met en péril de destruction lorsqu'elle est déséquilibrée.

Le Principe du Feu, c'est le désir, le désir de vie, de partage, de jouissance. C'est la vitalité pure, pleine et sans ambages. Il donne la vitalité à l'être et apporte l'énergie à l'activité et au partage. Au-delà de la rencontre du Bois, il est la relation, le lien à l'autre et se nourrit de cette altérité. C'est l'énergie de l'enfant dont tout est jeu et plai-

sir de vivre et partager. Il expanse le corps et les vaisseaux sanguins, favorise la circulation de la vie, que ce soit au niveau profond (la lymphe) comme subtil (les idées et les informations). Il se nourrit de l'amour, dans tous les sens du terme et sait le prodiguer autant que le recevoir. En cela il gère la joie, émotion qui le met en mouvement et le rend capable de tout dépasser, lorsqu'elle est équilibrée et le met en péril par le feu de la passion et la violence, lorsqu'elle est en déséquilibre.

Le Principe de la Terre c'est l'envie, dans son sens noble et moteur. C'est l'envie de s'approprier la vie, de l'incarner et de s'en nourrir. C'est lui qui donne l'appétit, fils du désir d'être. Par l'appétit, l'envie traduit l'appétence qui appartient au Feu. Cette place est importante car elle montre que l'appétence précède l'appétit, que le désir d'être précède l'envie de s'incarner. Au-delà de la rencontre (Bois) et du partage (Feu), le Principe de la Terre crée l'appartenance et le lien. Il satisfait les sens et nourrit le corps. Il rassure par la matière et la possession et balaie ainsi les peurs matérielles. En cela il gère l'envie, émotion qui le met en mouvement et lui donne le sens de l'avoir et du savoir, lorsqu'elle est équilibrée et le conduit au souvenir à la pléthore lorsqu'elle est en déséquilibre.

Le Principe du Métal, c'est la valeur de soi et le sens du territoire. C'est le lien au céleste, en ce qu'il est respiration. Il inspire et insuffle la vie, permettant ainsi au corps de se nourrir en oxygène et à l'esprit de se nourrir de grandes aspirations. Il est aussi celui qui tranche et élimine, parce qu'il pose des limites et a une conscience aigüe de l'espace vital. Il est la préservation de soi et la capacité, de ce fait, de se projeter dans le futur. Alors que le Principe du Bois est

pulsion, projection de vie et immédiateté, le Principe du Métal est préservation, recul et perspective. Le Principe du Métal a la charge de l'immunité innée, instinctive. Il sait trancher et n'a pas peur d'éliminer pour protéger ou passer à autre chose. Il est le Principe du deuil. En cela il gère la tristesse, émotion qui le met en mouvement et exprime le ressenti de la perte acceptée et du sens des valeurs et des attentes idéales, lorsqu'elle est équilibrée et le conduit au regret et à la nostalgie lorsqu'elle est déséquilibrée.

Que produit un déséquilibre entre ces Principes?

Lorsque ce cycle d'engendrement se déroule de façon harmonieuse, l'équilibre de l'être se construit. En revanche, lorsqu'il ne peut se dérouler correctement, parce que l'un ou plusieurs Principes sont déséquilibrés dans leur fonction, que ce soit par des éléments extérieurs à l'individu ou par des comportements propres à l'individu, l'équilibre général sera perturbé. Si cette perturbation dure, quelles qu'en soient les raisons, c'est le principe même de vie qui sera mis à mal, et en particulier l'appétence à la vie de l'individu.

C'est ce qui se passe dans la période de crise que nous traversons. C'est ce qui permet de comprendre la désespérance profonde que l'on peut constater, partout autour de nous. A tel point que notre société, percevant le caractère toxique de ce qu'elle est devenue, éprouve le besoin de créer des « observatoires du bonheur, ou du bien-être, ou du mal-être ».

On dit en M.T.C., que l'on peut percevoir la conscience de l'être dans la brillance de son oeil et la présence dans son regard... Alors regardons les gens dans les yeux, dans la rue ou dans l'ascen-

Qui de vous peut, par son inquiétude, ajouter une coudée à la durée de sa vie? ... A chaque jour suffit sa peine...

Évangile selon St Mathieu.

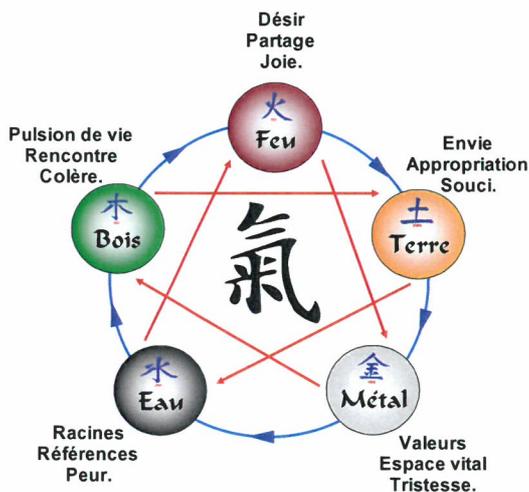
Appétence...



seur... Et dans les EHPAD, pouvons nous soutenir le regard des anciens qui s'y étioient? Qu'est devenu le regard pétillant de tous ces jeunes qui pensaient naturellement à s'amuser et jouir de la vie?

Le constat est terrible car c'est celui de la perte d'appétence. Inconsciemment, du moins je l'espère et préfère le penser, notre société a créé le terrain favorable à cette désespérance. Toute la mécanique de gestion de la crise a construit cela.

Si l'on se réfère aux 5 Principes de la M.T.C., cela va nous apparaître clairement. L'arrivée de la crise s'est immédiatement traduite, dans tous les champs sociétaux par une réaction hystérique de peur. Et c'est là la clé. Voyons le schéma ci-dessous:



L'exacerbation des peurs (Eau), castre la pulsion de vie (Bois), tue le désir (Feu), assèche l'envie (Terre) et détruit le futur (Métal). Nous avons quitté le principe de vie pour aller vers le principe de mort.

L'appétence a disparu, dévitalisée par la rupture du lien, par la disparition du partage et par l'interdit à la joie d'être et de vivre.

L'exacerbation des peurs (Eau), castre la pulsion de vie (Bois), tue le désir (Feu), assèche l'envie (Terre) et détruit le futur (Métal). Nous avons quitté le principe de vie pour aller vers le principe de mort.

Les individus se sentent coupables de tout et en particulier d'avoir envie de rencontres, de partage et de plaisir. Il est intéressant de voir qu'est-ce qui a été interdit et quels sont les injonctions véhiculées sans cesse.

Tout ce qui touche à la rencontre et l'impulsion a été restreint voire interdit. C'est le Bois que l'on coupe à sa racine. Tout ce qui touche à la fête, à la joie de vivre et au plaisir a été interdit. C'est le Feu que l'on étouffe. Tout ce qui touche au travail et à la matière a été réduit au strict nécessaire et mis sous perfusion. C'est la Terre que l'on intoxique à l'engrais artificiel. Tout ce qui touche à l'espace vital, la liberté de déplacement et à la conscience d'un futur a été désagrégé. C'est le Métal que l'on corrode. Tout ce qui touche au ressourcement, à la culture et la nourriture de l'esprit a été évaporé. C'est l'Eau qui disparaît.

Pourquoi cette analyse?

L'idée n'est pas, à nouveau de faire un constat déprimant. C'est de permettre un éclairage précis des mécanismes qui vont conduire de nombreux patients à venir nous consulter. C'est, parce que nous

avons compris ces mécanismes, que nous pouvons éclairer les points sur lesquels nous pourrions agir. Parce que la vie est puissante et n'attend qu'une impulsion pour repartir. Parce que la saison du printemps est éminemment favorable à ce travail.

Les clins d'œil de synchronicité sont merveilleux. Lorsque Lukas m'a proposé son témoignage, un vaste sourire m'est venu. « Rallumer la flamme » écrit-il. C'est exactement de cela dont il s'agit. Et l'histoire de Marie Rose (voir ci-après), illustre d'une façon magnifique tout ce qui précède. Ce qu'a prescrit Lukasz (des granules homéopathiques d'Aurum Metallicum) est exactement la réponse à donner. L'or solaire réouvre le ciel (conscience) et ré-éclaire l'âme. Il désencombre l'esprit saturé et chasse la pléthore stagnante (c.a.d. relance la mécanique de conscience).

C'est ainsi que nous pourrions aider nos patients en perte d'appétence. Il nous faut réveiller le Feu, calmer la Terre, relancer le Bois, restructurer l'Eau et solidifier le Métal. Le travail doit se faire autant sur le plan quantitatif (tonifier le Sing, renforcer les reins) que qualitatif (calmer la Terre, solidifier le Métal). Les praticiens sauront comment faire. Mais déjà la pratique de Confort peut être une aide importante. Proposer au patient un protocole d'harmonisation générale, que ce soit en Réflexologie ou en Shiatsu, est déjà une première réponse.

Pour toutes les situations plus sérieuses, il faudra renvoyer vers un praticien professionnel. Avec une perte d'appétence à la vie ou une désespérance, nous ne sommes pas en présence d'une simple tension dorsale. Là les réponses ne s'improvisent donc pas.

Michel Odoul.



« Rallumer la flamme » ...

La vie continue. Rien ne semble pouvoir l'arrêter, au niveau macrocosmique en tous cas. Au niveau microcosmique humain, il en est peut être différemment. Voyez plutôt ce que le témoignage de Lukasz laisse transparaître: la perte de la joie et du partage, peut dévitaliser. La reconquête de cette même joie, peut tout relancer. C'est magnifique, alors ne le perdons pas de vue. Notre présence est essentielle, parce qu'elle entretient le lien, avec notre patient, et chez ce même patient, le lien avec lui-même.

Marie Rose est un roc, que l'isolement et la tristesse du manque risquaient d'effriter. Elle en avait pourtant « vu d'autres » (83 ans!), comme elle disait à Lukasz. Et pourtant... La fibre humaine et sensible de Lukasz ont su percevoir le besoin. Une seule prescription a su changer la donne et « relancer Marie Rose ». Lisez ce témoignage qui va vous toucher. La description du contexte qui en est fait est presque littéraire. Un thriller médical qui décrit tout ce que le terme « médecin à la campagne » signifie et combien on soigne plus avec le cœur qu'avec quoi que ce soit d'autre.



On reconnaît le degré d'une civilisation d'une société à la place qu'elle accorde à ses personnes âgées. Simone de Beauvoir, La Vieillesse, Gallimard. 1970

Rallumer la flamme!

Je vais vous raconter ma rencontre avec Marie-Rose. C'était en avril 2020. Elle venait chercher ses médicaments habituels comme elle le fait tous les 3 mois. Je débutais alors un remplacement de 15 jours en tant que médecin à la campagne. Renouveler des ordonnances fait partie du quotidien.

Quand il s'agit d'une première consultation, il est difficile de faire autre chose qu'un copier-coller de l'ordonnance précédente. Le collègue que je remplace est là depuis quarante ans. Ses patients sont habitués à lui et les habitudes, vous le savez, peuvent être bien arriérées. Et puis en 12 minutes, montre en main, établir un contact est déjà un objectif raisonnable. Proposer des alternatives, ce sera pour la deuxième consultation voire la douzième, qui sait. Il y a déjà à saisir ce qui relève du traitement et ce qui fait office d'étayage. Ce qui fonctionne et ce qui sert à compenser.

Marie-Rose se retrouve assise en face de moi. Plutôt petite et plutôt très maigre, un regard vif, vêtue d'une robe tablier à fleurs qui semble inusable. Elle a 83 ans, conduit toujours sa voiture. *Elle ferait bien autant de choses qu'auparavant mais c'est le confinement.*

Je lui demande comment elle le vit. « Ah vous savez on en a vu d'autres ! » répond-elle énergiquement. J'ose imaginer tout ce que son histoire peut comporter. J'aurai bien pris le temps d'en connaître davantage mais la journée ne fait que commencer dans ce cabinet surchargé. Au premier coup d'oeil, il n'y a rien sur l'ordonnance qui reflète une atteinte organique. Même pas un zeste de quelque chose pour la tension ou le cholestérol. Un médicament pour les maux de ventre, plusieurs laxatifs sous différentes formes qu'elle dit prendre suivant son besoin et un placebo pour le stress. Elle ne se plaint de rien et repart avec son ordonnance. Trois jours plus tard, je trouve son nom parmi les personnes qui demandent une consultation à domicile.

Cette fois-ci c'est moi qui prend la voiture et traverse la campagne. Sa ferme est un îlot de verdure au milieu de champs à perte de vue. Une haie de platanes fait office d'enclos. La maison est au milieu, petite, juste ce qu'il faut. Sur le reste du terrain : des granges, des abris pour le foin et dans un coin, une maison en ruine effondrée qu'on n'a pas pris la peine de démolir et qui accueille de jeunes pousses d'arbre à venir. Pour me garer je longe une clôture électrique, mais je n'aperçois pas d'animaux. Une fois dans la maison, je change d'époque. Le mobilier, le papier peint, et la cuisinière à bois Godin au milieu de la pièce princi-

pale qui sert de cuisine, de salon, de salle à manger, rien n'a bougé depuis un bail. En tout cas au moins depuis un quart de siècle (depuis qu'elle est veuve). Aucun bruit, ni dehors ni à l'intérieur. Le lieu rêvé pour se retirer quelques temps et passer des journées paisibles à lire.

« Alors docteur j'ai mal dans l'côté là » me dit-elle me sortant de ma rêverie. Marie-Rose est née là. Le silence, le calme, le rythme de la nature n'ont rien d'étranger pour elle. Je l'examine sur son canapé, ne trouve rien de particulier médicalement parlant en dehors d'un transit qui alterne du tout au rien. Je lui dis qu'on va chercher et lui prescris plusieurs examens. La coutume médicale veut qu'on explore un problème subit à cet âge.

Les résultats écartent tout problème organique grave, mais sa prise de sang montre un taux de potassium légèrement en baisse et un début de dénutrition. Le constat est rassurant sur le plan organique, mais alarmant sur le fond. Elle est sur le versant d'une anorexie débutante. Elle mange de moins en moins, et prend toujours autant de laxatif, par habitude. Ce qui fait baisser son potassium et les marqueurs de nutrition.

Je n'aurai pas vraiment la réponse du pourquoi de ces laxatifs, sauf par l'explication énergétique.



« Rallumer la flamme » ...

Est-ce une tentative pour, mécaniquement, trouver le relâchement et la détente ? Je ne vois que ça.

Je suis amené à revoir Marie-Rose régulièrement, à chaque fois en urgence et ça va toujours mieux le lendemain, sans prescrire de médicaments. Je découvre progressivement son tissu social. Jusque là elle accueillait les vaches du voisin, pour les nourrir. Mais le voisin qui vit dans la ferme voisine, à 3 kilomètres, *il a peur du covid, alors il a repris les vaches, pour éviter de la croiser*. Les enfants et les petits-enfants ont peur que Marie-Rose meure s'ils viennent la voir. Mais il y a plus difficile encore: l'absence de sa meilleure amie. Elle a peur de faire du mal à Marie-Rose si elles se voient tous les jours comme elles le font depuis 40 ans, pour partager un repas, une promenade, une causerie. Comment vitaliser une âme qui s'assèche progressivement dans la solitude et l'isolement de tout autre être humain ?

La facilité aurait été de prescrire un anti-dépresseur. Mais au domicile des patients, je n'ai pas la pression des personnels soignants épuisés de maison de retraite qui

réclament de quoi « sédater » leurs résidents. Alors, je tente, à ma façon, de l'aider : en essayant de la faire parler, de la faire rire, d'échanger un regard, de tenir sa main.

Un jour où je ne travaillais pas, elle a consulté un autre médecin qui lui a prescrit un antidépresseur. Elle me raconte et me dit : « *vous savez docteur j'suis pas folle alors j'veux pas prendre ce machin là* ». C'est en l'écoutant que j'ai un déclic. Effectivement, elle n'est pas folle. C'est l'inverse ! Son Chenn (entité viscérale dépendant du Cœur et ayant la charge de la conscience) n'est pas en inflation comme dans la folie, mais en effondrement progressif. C'est du feu qu'il manque et à tous les étages énergétiques.

C'est là que me vient l'idée de lui proposer une préparation homéopathique: Aurum metallicum (en 15 CH). En donnant ce « métal solaire » qu'est l'or, métal qui résonne avec l'énergie du cœur, je pense que cela réveillera le Chenn. Et puis plus aucune nouvelle pendant 2 mois, pas de demande de visite à domicile non plus.

Je découvre, surpris, son nom sur mon agenda de rendez-vous au cabinet. Nous sommes en septembre (Avec la pandémie, je suis resté plus longtemps dans ce cabinet). Elle me dit « *bah ça fait du bien c'que vous m'avez donné !* ». Je lui dis être surpris de la voir se déplacer. Elle me répond : « *faut bien bouger vous savez, sinon on s'laisse aller* ».

Et elle se met à me raconter comment va s'organiser Noël, la venue des petits enfants et des enfants. Elle m'explique comment sera cette grande tablée, le menu qu'elle imagine. Au travers de ce quelle rapporte, je réalise que quelque chose de la flamme est revenu. Le Chenn a insufflé de son feu dans chaque psyché organique : des projets (le Roun), de l'appétence (le I), du lâcher prise (le Prô) et une volonté à faire face (le Tché). L'été énergétique a soutenu ce travail qualitatif. Mon remplacement s'achève et moi aussi j'ai le cœur plus léger.

Lukasz Jablonski.



- NOUVEAU MODULE PROTOCOLES EN SHIATSU -

Nous vous avons informés, dans la précédente Lettre de l'ouverture d'un nouveau module « Protocoles ».

Ce module prévu **les 24 et 25 mars 2021 est complet**.

Une **nouvelle session** est ouverte **les 8 et 9 avril 2021** Alors à vos blocs notes, si ce sujet vous intéresse:

- ✓ 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?

Nous vous rappelons également l'autre module « Protocoles » **des 10 et 11 mai 2021** auquel tous ceux n'ayant pas pu le suivre en août 2020, peuvent s'inscrire et bénéficier à leur tour des deux protocoles enseignés:

- ✓ 1/ les tensions du bas du corps (**sciatiques, 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.

Le témoignage que nous propose David est intéressant parce qu'il met en lumière l'intérêt de nombreuses pratiques tout comme la nécessité de savoir les utiliser de façon synergique et complémentaire. Tout le monde sait ce qu'est une verrue. Et pourtant tout le monde est désarmé face à elle. La traiter voire la faire disparaître est une gageure.

La raison de cette complexité est simple... C'est parce que la verrue est un ensemble complexe qui se cache derrière une banale induration de peau. Pourtant, inconsciemment elle perturbe! En fait elle est un résumé de tout ce vous apprenez en Psycho-énergétique, parce qu'elle est l'illustration même de la façon dont une émotion (frustration) peut s'inscrire dans le corps. Elle est un résumé de tout ce que vous apprenez en énergétique (Shiatsu et Réflexologie) et en Aromathérapie. Chacune de ces approches possède des réponses techniques et les choix que vous ferez seront d'autant plus pertinents que vous saurez croiser les outils de bilan (entretien, sens, prise de pouls, palpation, écoute des tissus) que vous avez appris, « trucs de grand-mères compris ».

Lisez plutôt.



Les verrues et la moxibustion.

Se libérer des frustrations pour passer à autre chose.

Qui n'a pas eu la joie de découvrir sous ses pieds ou celui de ses enfants l'apparition d'une belle verrue ? Ce petit trouble cutané, parfaitement anodin est connoté d'une très mauvaise image dans l'inconscient collectif. La verrue est loin d'être un symptôme « noble ». On la cache, la dénigre, comme si on était porteur d'une maladie honteuse ou d'un défaut d'hygiène. Pourtant la verrue n'épargne personne. Cette petite tumeur cutanée est liée à un virus : le papillomavirus. Il en existe de très nombreuses variétés, ce qui explique les différentes manifestations possibles de la verrue. Le papillomavirus aime l'humidité et les peaux gorgées d'eau. Ce qui explique pourquoi on l'attrape facilement dans les piscines. Pour pénétrer, le papillomavirus a besoin d'une peau préparée. Soit elle est restée longtemps dans l'eau, soit une microlésion lui permet de s'installer confortablement dans les tissus.

Ce qui est intéressant, c'est que généralement un virus, qui a besoin d'un hôte pour survivre, a une tendance naturelle à se développer. C'est peu le cas de la verrue qui souvent se cantonne à être unique ou à coloniser une région limitée comme par exemple un orteil. Selon les statistiques, les verrues ont tendance à « partir » spontanément après deux années. Toutefois, lorsqu'elles sont douloureuses, gênantes ou inesthétiques, il est possible de s'en débarrasser.

Selon les philosophies, les stratégies sont bien différentes et aucune ne peut assurer une efficacité pleine et entière. Dans une logique de lutte directe, l'allopathie propose d'attaquer frontalement l'ennemi, principalement en la brûlant à l'azote liquide. La réussite implique plusieurs séances souvent espacées d'un mois. La médecine énergétique propose une stratégie plus Yin en cherchant à « affamer l'ennemi », principalement en créant un terrain non propice au développement du virus. Dans l'art de la guerre, toutes les stratégies ont leur place. A titre personnel, je pense qu'en l'absence d'urgence, la prise en charge Yin, moins couteuse en énergie et en douleur est plus adaptée.

La pensée populaire regorge de protocoles surprenants concernant le traitement des verrues. Il y a par exemple un rituel qui consiste à dessiner le pied ou la main puis d'y crayonner les verrues. On entoure ensuite le papier autour d'un caillou puis on enroule autour une tranche de lard. Pour finir on enterre le tout au fond du jardin. Cette recette pourrait prêter à rire... et pourtant je l'ai vu fonctionner au moins une fois. Les verrues ont séchés et sont tombées 48 heures après. La force de l'esprit, des croyances et des rituels est impressionnante. L'allopathie appelle cela l'effet placebo...

Entre l'esprit et le corps, entre le ciel et la terre, il y a un espace de changement d'état. Cette zone de transition forme la météorologie, responsable du climat extérieur ou intérieur. Car entre le corps et l'esprit, c'est bien d'émotions et de sentiments dont il est question.

C'est là qu'interviennent les thérapies énergétiques. En favorisant la circulation des flux, par le biais des méridiens et du système nerveux, le praticien facilite la communication et l'équilibre entre le corps et l'esprit. Cela s'appuie toujours sur l'émotion. Car la verrue est bien l'expression d'une émotion cristallisée. Quelque chose ne circule plus, ouvrant la porte au papillomavirus, bien heureux de trouver un espace pour exister.

C'est ainsi que la psycho-énergétique nous explique le sens des verrues. Ces indurations sont des fixations émotionnelles dont la localisation devient un outil de décodage précis, notamment à travers les trajets de méridien. Leur présence aux extrémités précise le niveau où l'émotion, l'interdit ou la contrariété se sont figés. Le sentiment d'être empêché de faire (main) ou de prendre position (pied) n'a pu s'exprimer ou n'a pas été reconnu. La latéralité est également une aide précieuse. L'expression gauche en rapport avec le Yang (masculin, père, frère, autorité,...) ou droite en rapport avec le Yin (féminin, mère, sœur, société,...) permet d'identifier plus facilement la source du blocage.

Agathe avait 12 ans lorsque sa mère l'a amenée pour une séance générale d'entretien. La séance se déroule très sereinement. Agathe et moi nous connaissons maintenant depuis des années et nos séances sont toujours l'opportunité



d'un échange joyeux. En fin de séance, sa mère attire mon attention sur une verrue dont elle ne m'avait jamais parlé. Très discrète, elle avait échappé à ma vigilance. « *Voilà plus d'un an qu'Agathe a « sa » verrue. On l'a brûlée plusieurs fois mais sans succès* » me dit sa mère.

Ma curiosité piquée au vif m'amène à prospecter et chercher des informations à travailler. Je palpe le pourtour de la verrue. Les tissus semblent inertes, rien ne se passe. Comme pour toute chose enkystée depuis longtemps, j'envisage l'utilisation du moxa « chinois », en prévenant Agathe que nous allons chauffer un tout petit peu la verrue mais que cela n'a rien à voir avec de l'azote liquide. Je ne souhaitais pas devenir une source de stress, les traitements précédents ayant laissé un très mauvais souvenir. J'approche le moxa de la verrue et là miracle, le corps se réveille et me parle. Les tissus s'activent, ce qui parlera aux réflexologues, et le méridien de la vésicule biliaire devient très actif, ce qui parlera aux praticiens shiatsu qui ont suivi le module « Shiatsu des techniques internes ». Je chauffe le point six fois en laissant à chaque fois le temps à l'énergie de se dégager.

A travers cette pratique, Agathe a pu exprimer toute l'injustice qu'elle avait accumulée, qu'elle a clairement exprimée contre son frère. Il s'agissait d'ailleurs du pied gauche. L'histoire aurait dû s'arrêter là, mais j'avais malgré tout le sentiment que tout n'était pas réglé. J'ai donc recommencé le protocole de dispersion une seconde fois. Les tissus se sont activés de plus belle. C'est alors le méridien du foie

qui s'est exprimé. Une colère violente est apparue, qui de toute évidence n'avait pas pu s'exprimer ni dans les actes ni par le verbe. A la fin des six nouveaux passages de dispersion, Agathe a fait une profonde respiration, signe d'un profond relâchement. Mon cerveau gauche toujours un peu insécure m'a conduit à tester de nouveau la moxibustion. Mais le point ne réagissait plus du tout à l'approche de la chaleur. Nous en avons terminé.

J'ai conseillé à la mère d'Agathe de mettre du suc de chélidoine fraîche (nous étions en mai) sur la verrue dans les jours à venir. Cette « herbe à verrue », appelée également « herbe des princes », est très efficace pour « brûler » naturellement la verrue. Le fait d'aller cueillir la plante et de l'appliquer sur soi participe également au rituel de nettoyage. Toutefois, la semaine suivante, la mère d'Agathe m'a dit ne pas avoir utilisé la chélidoine, car la verrue était tombée d'elle-même en 48 heures !

Depuis, j'applique le protocole de dispersion au moxa sur les verrues, en deux ou trois passages en accompagnant la libération émotionnelle associée. La verrue, n'est pas toujours le fait d'une émotion mais de plusieurs, ce qui rend sa prise en charge délicate. Elle s'organise en plusieurs étages et peut s'insinuer fortement en profondeur. C'est aussi sans doute la raison pour laquelle l'allopathie doit s'y reprendre à plusieurs fois. J'avoue avoir aujourd'hui un très fort taux de réussite (près de 90 %). Ce qui conduit de nombreux parents à me confier leurs enfants pour leur verrue avant d'envisager une action plus invasive.

C'est une prise en charge douce, respectueuse, presque ludique et qui permet de donner du sens à la souffrance accumulée et bloquée. (n.d.l.r. : c'est le grand intérêt de l'approche psycho-énergétique. La mise en conscience du sens du symptôme, libère le champ émotionnel bloqué et restaure la qualité du terrain). Dans ces moments, on ne peut que se rappeler ce que disait le Pr Claude Bernard, un grand médecin du 19^{ème} siècle, père du principe d'homéostasie: « *le microbe n'est rien, le terrain est tout* ».

Excellente pratique.

David Sayag.

Le protocole de dispersion

Massez la verrue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en étant centré et à l'écoute. Trois fois trente secondes, en laissant une respiration entre chaque. Puis approchez le moxa de la verrue et faites chauffer jusqu' à ce que le patient trouve la chaleur inconfortable. Eloignez le moxa un instant puis recommencez 6 fois en tout. Sur les verrues ce cycle peut être reproduit plusieurs fois si vous observez une réponse corporelle particulière (fascias ou méridien qui s'activent, tsubo qui réagit, prise des pouls réactive, etc.). C'est la chaleur du moxa qui réveille et met en lumière l'énergie enkystée. En cas de verrues multiples, commencez par la première ou traitez la plus grosse, les autres suivront.

(n.d.l.r. : et n'oubliez pas de permettre au patient d'évoquer, de faire remonter en conscience, les éventuelles frustrations vécues).



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

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site.

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire et de Shiatsu

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

Des menthes pour un printemps à l'esprit clair.

Charade du printemps : *Devinez de qui on parle...et ceci en latin s'il vous plaît.*

Dialogue d'apothicaires de l'école de Salerne :

« Ça ressemble tout à fait à l'aman-
te de Salerne. »

« A la quelle? »

« L'aimante »

Réponse: *Mentitur mentha...*

Je ne pouvais résister à la tentation de démarrer mon aromathèque du printemps 2021 sous forme ludique, voire taquine, car il traite d'un sujet sérieux sans en avoir l'air. Cette ambivalence du sérieux et du ludique porte la Signature d'Hermès - le messager divin à l'esprit poétique et vif, capable de voler (d'où ses talons ailés) et de dérober les biens d'autrui...

Dans le langage alchimique, les menthes sont attribuées à Hermès, et donc à la vivacité de l'esprit, à la capacité de réfléchir en sortant du cadre habituel, à la créativité, à l'esprit poétique et à la fraîcheur. Je vous propose de découvrir comment utiliser à bon escient les fragrances de deux menthes et leurs huiles essentielles, pour nourrir l'esprit d'optimisme, telle une brise printanière.

Dans le langage alchimique, les menthes sont attribuées à Hermès, et donc à la vivacité de l'esprit, à la capacité de réfléchir en sortant du cadre habituel...

Utilisées depuis l'Antiquité en phytothérapie dans le bassin méditerranéen (en Egypte et à Rome en

passant par l'Empire perse et la Chine), la menthe est une référence pour calmer les douleurs les plus diverses, stimuler la digestion, chasser les parasites intestinaux, soutenir les fonctions multiples du foie et égayer l'esprit assombri.

Il existe une très grande quantité de menthes dont on ne distille qu'un petit nombre pour leurs vertus en aromathérapie et en parfumerie. Si je tiens à vous présenter ces huiles essentielles très précieuses mais complexes d'utilisation, en ce moment printanier précis, c'est parce que beaucoup d'entre nous aspirent à changer d'air.

C'est le moment opportun pour faire bon usage de l'esprit des menthes pour vous, mais aussi pour votre clientèle en cas de baisse de régime et de moral, en cas de fatigue ou encore en cas de perte d'odorat suite à une infection au Covid.

Mais avant de rentrer dans les éléments concrets, je vous signale d'abord les trois mots d'ordre pour les menthes:

1/ Tout d'abord: « Attention ! »

La sagesse des érudits de l'école de Salerne est claire dans la mise en garde: « Mentitur mentha », c'est à dire « La menthe vous ment ».

Toutes les menthes ayant une fragrance mentholée vous dévoilent la présence d'une molécule caractéristique de cette odeur - le menthol. Or, le menthol appartient à la famille biochimique des monoterpénols qui ne présente pas habituellement de toxicité, sauf pour le menthol qui est donc une exception.

C'est justement cette molécule qui donne à la plupart des huiles essentielles de menthe leur « effet glaçon » responsable de la forte activité analgésique des HE qui en contiennent. La sensation de frai-

cheur que vous ressentez suite à l'application cutanée de HE menthe poivrée par exemple est due à la stimulation des récepteurs nerveux du froid dans votre organisme et à l'inhibition de l'activité des canaux calciques.



Il est formellement contre-indiqué d'utiliser la plupart des menthes (HE Menthe poivrée, HE menthe pouliot, HE Menthe des champs, HE Menthe aspic ou HE Menthe verte, etc...) chez la femme enceinte, la femme allaitant ou chez les enfants de moins de 5 ans.

Cette molécule est donc très active sur le plan neurologique. Chez le nourrisson le menthol peut provoquer une réaction neurologique potentiellement fatale entraînant le spasme du larynx et le risque d'étouffement.

Il est donc formellement contre-indiqué d'utiliser la plupart des menthes (HE Menthe poivrée, HE menthe pouliot, HE Menthe des champs, HE Menthe aspic ou HE Menthe verte, etc...) chez la femme enceinte, la femme allaitant ou chez les enfants de moins de 5 ans.

2/ Ensuite: « Esprit vif ! »

L'origine étymologique du nom des menthes vient de « mentalis », c'est -à-dire, « esprit »

Des menthes pour un printemps à l'esprit clair.

en latin. C'est le même mot qui se trouve à la racine de « mensch » en allemand ou encore de « man » en anglais en référence à l'humain. C'est bel et bien l'être humain qui, parmi les mammifères, est doué d'un esprit particulièrement vif. Si bien que la grande finesse d'esprit dont il peut faire preuve, l'incite parfois au mensonge.

Retenons de cette racine aux sens complexes, l'idée que tout est dans la mesure. Et qu'une chose peut se retourner pour devenir son contraire... un drôle de jeu de vérité et de mensonge. Cet effet de retournement que l'on associe à la plupart des huiles essentielles de menthe vient de la présence importante de molécules neurotoxiques appartenant à la famille des cétones. Les menthes contiennent plusieurs cétones toxiques pour le système nerveux, dont le menthone, l'isomenthone, le piperitone et le très toxique pulegone.

C'est pour cette raison que l'utilisation des HE menthe contenant des cétones neurotoxiques et potentiellement abortives est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes, les femmes allaitantes, chez les personnes neurologiquement fragiles (épileptiques) et chez les jeunes enfants.

Vous aurez raison de vous demander à quoi cela pourrait-il bien servir d'utiliser des huiles essentielles potentiellement dangereuses. Ou peut-être seriez-vous étonnés d'apprendre qu'une huile essentielle connue de tous, comme HE menthe poivrée, soit toxique.

La réponse se trouve dans le dosage, la fréquence et la méthode d'application. Sachez que toutes ces molécules neurotoxiques s'avèrent neuro-toniques en faible dosage. Hormis les personnes chez qui toute utilisation des HE menthes sont contre-indiquées (femmes enceintes, allaitantes, enfants en bas âge et personnes neurologiquement fragiles), l'effet tonifiant de la fra-

grance de la menthe sur l'esprit est remarquable.

3/ Enfin: « Coup de fouet ! »

La présence des menthes dans un protocole de soin ou encore dans une synergie d'huiles essentielles dynamise l'ensemble! Ce sont de véritables coups de fouet sur plusieurs plans: métaboliques, physiologiques, psychiques et énergétiques.

Pour le praticien professionnel, les menthes peuvent être de précieuses alliés pour apporter rapidement un soulagement en cas de maux de tête, de nausées, de douleurs tendineuses, de douleurs au ventre, etc... Bien souvent leurs effets se font ressentir très rapidement, à condition de savoir les manier parfaitement. Le sujet est vaste et complexe. Je ne vais donc pas l'approfondir ici.

Cependant, je tiens à vous présenter ici quelques usages simples et sûrs que vous pouvez faire avec deux différentes huiles essentielles de menthe qui représentent tout le spectre de l'esprit des menthes:

- ✓ HE Menthe poivrée (Mentha piperita),
- ✓ HE Menthe citronnée (Mentha citrata)

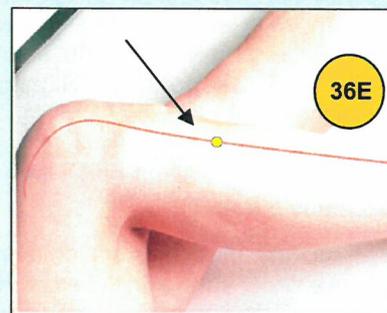
HE menthe poivrée est la plus connue et utilisée en aromathérapie française. Elle est extrêmement polyvalente et s'avère indispensable dans une trousse de premiers secours... à condition de respecter les conseils d'usage. Car, si ses vertus sont nombreuses et variées, HE Menthe poivrée doit être utilisée avec beaucoup de prudence: elle contient du mentol et des cétones neurotoxiques (menthone, piperitone).

Protocole « baisse de régime ».

Si vous vous sentez en baisse de régime, submergé par ce que vous avez à faire dans la journée, vous pouvez utiliser le principe de la phyto-énergétique pour stimuler le

point 36 Estomac avec HE Menthe poivrée. En application le matin sur une période d'une semaine par mois ou en application ponctuelle (3 jours consécutifs, au besoin) c'est un véritable coup de fouet énergétique.

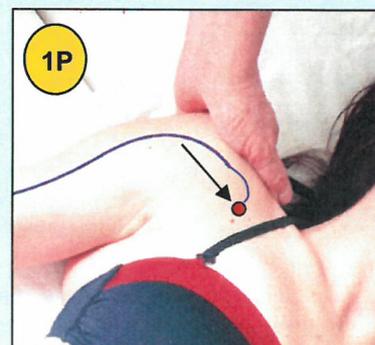
Pour ce faire, diluez HE menthe poivrée dans 10% dans une HV Noyaux d'abricot ou HV Amande douce. Faites pénétrer une à deux gouttes de cette dilution dans le point 36 Estomac, d'abord au niveau de la jambe droite, puis au niveau du point 36E à gauche. Cette application dynamise l'ensemble de l'organisme et donne un coup de pouce à la vitalité générale, ainsi qu'à la vitalité de l'esprit et au moral.



Attention! La stimulation du point 36 E est contre-indiquée en cas de cancers hormono-dépendants.

Protocole « bonne respiration ».

Une autre façon de faire appel à l'esprit de renouveau de la menthe poivrée est d'en appliquer une goutte pure sur le point 1 Pouxmon. Vous pouvez simplement faire une friction sous les clavicules au niveau des épaules.



Des menthes pour un printemps à l'esprit clair.

Idéalement cette friction se fera le matin pour dégager tout l'arbre respiratoire et ainsi préparer l'accueil de la journée. L'application au niveau 1P permet aussi de répondre efficacement à tout sentiment d'oppression et d'étouffement. Elle est idéale pour les personnes qui vous disent qu'elles manquent d'air !

Protocole « perte d'odorat ».

En cas de perte d'odorat due à l'infection au Covid, c'est encore HE Menthe poivrée qui s'avère indispensable pour stimuler l'épithélium olfactif en première intention. Dans ce cas, la personne peut mettre en place un entraînement olfactif en inhalant la fragrance de HE Menthe poivrée. Pour ce faire, elle peut soit ouvrir simplement le flacon et l'approcher du nez en faisant 3 séries de 3 inspirs par narine, soit faire cet exercice en frictionnant 1 goutte HE Menthe poivrée entre les paumes de ses mains avant de les placer en coupe autour du nez. Pour cette deuxième méthode avec les mains en coupe autour du nez, vous

ferez également 3 séries de 3 inspirs. Cet entraînement olfactif peut être fait 3 fois par jour jusqu'à ce que la circulation dans l'épithélium olfactif soit restaurée et que l'odeur pointe « le bout de son nez ».

Une menthe qui « ne ment pas »!

Enfin, je vous présente une huile essentielle de Menthe qui « ne ment pas »: HE Menthe citronnée (Mentha citrata) est une forme hybride de la menthe poivrée qui est elle-même une forme hybridée d'autres espèces de menthes. Ce qui est étonnant et fabuleux dans l'hybridation qui donne naissance à HE Menthe citronnée c'est son innocuité totale! Cette HE contient un taux important d'esters calmants sans danger aucun ! Et des monoterpénols sans risque de neurotoxicité. HE menthe citronnée contient de l'acétate de linalyle et du linalol, comme la lavande vraie. Il s'agit d'une menthe qui a « fait disparaître » les cétones et le menthol pour nous proposer une grande référence tonique et apaisante, ayant un effet profondément relaxant au ni-

veau nerveux.

Protocole « se recentrer ».

Pour pleinement profiter de son « message » hermétique et retrouver notre « centre » - nos ressources fondamentales -, un massage du bas ventre (au niveau du plexus du hara ou du champ de cinabre inférieur) avec 5 gouttes HE Menthe citronnée diluée dans une petite cuillère d'HV Amande douce ou HV Noyaux d'abricot, matin et soir sur une période de deux semaines sera profondément salutaire. C'est une manière de nourrir l'essence énergétique de notre vie en nous rappelant ce qui a de l'importance: la confiance en la Vie. Il s'avère que HE Menthe citronnée a d'excellentes propriétés « aphrodisiaques ». Est-ce une manière de nous rappeler la véracité incontournable (sans ambiguïté, sans mensonge) de la rencontre avec l'Autre qui reste le garant de la Vie?

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**.

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage porte sur la subtile énergie du printemps. La culture japonaise maîtrise parfaitement la finesse du langage et la délicatesse des choses. Elle sait mettre en valeur l'infinitésimal, au point de développer la quintessence des saveurs, le fade... Alors quand vous allez lire vous comprendrez peut être ce que « ivre de vapeur » signifie.

Lisez plutôt.

Ivre de vapeur.

Soseki est l'un des écrivains les plus aimés au Japon : son beau visage au regard mélancolique figure d'ailleurs sur un billet de 1000 yens.

Ecrivain de l'ère Meiji, témoin du passage à la modernité, Soseki, à son retour de Grande Bretagne, se voit confier la tâche de succéder à Lafcadio Hearn comme lecteur de littérature anglaise à l'université de Tokyo.

Sous le titre Oreiller d'herbes, figure de rhétorique utilisée dans la poésie japonaise pour évoquer le voyage, il nous livre une série d'instantanés poétiques et de méditations sur l'art et la création. Un peintre se retire dans une auberge de montagne. Il y observe une femme exceptionnellement belle au passé mystérieux. Elle incarne le modèle idéal du peintre et lui évoque le mythe d'Ophélie. Par sa structure, ce roman amorce la modernité dans la littérature japonaise.

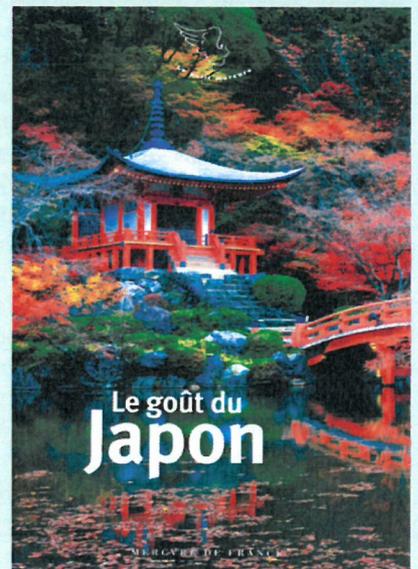
« Je m'immerge dans l'eau qui m'arrive à la poitrine. Je ne sais pas d'où l'eau chaude jaillit, mais elle déborde sans éclaboussure, avec netteté ; Les pierres de printemps sont mouillées sans avoir le temps de sécher : on a les pieds au chaud et le cœur s'en réjouit doucement. La bruine, en trompant les yeux de la nuit, humidifie secrètement le printemps : j'entends des gouttes qui dégoulinent de l'auvent avec des clapotis. La vapeur emplit la salle de bains du sol au plafond, prête à jaillir par le moindre trou.

Le brouillard d'automne qui s'étale en froides nuées, la brume qui superpose ses strates paisibles et la fumée bleue du repas du soir offrent ma silhouette éphémère au vaste ciel. Il y a bien des raisons d'être nostalgique, mais les vapeurs qui, par un soir de printemps, montent des sources chaudes, enveloppant doucement le baigneur, lui laissent croire qu'il est d'un autre temps. Elle n'est pas dense au point d'empêcher de voir, elle n'est pas non plus ténue au point que, ce fin voile déchiré, on retrouve sans peine les habitants du monde d'ici-bas. Vous menaçant de ne jamais vous laisser lui échapper, auriez-vous lacéré la première, la deuxième, la énième couche, elle vous ensevelit de tous côtés sous sa chaleur irisée. On s'enivre de vin, dit-on, mais je n'ai pas entendu parler d'un homme ivre de vapeur. Si cette expression existait, elle ne pourrait être utilisée que pour le brouillard et serait trop forte pour la brume. Ce n'est que lorsqu'on précise « celle d'un soir de printemps » que l'expression semble appropriée.

Je repose la tête sur le rebord de la baignoire et je laisse flotter mon corps allégé dans l'eau transparente, là où la résistance est la moindre. Mon âme commence à ondoyer mollement comme une méduse. Si telle était la vie, comme elle serait agréable ! je débloque le verrou du discernement et je tire le loquet de l'attachement. Advienne que pourra, me dis-je en me confondant tout entier avec le bain. En flottant, on échappe aux souffrances de la vie ».

Oreillers d'herbes.

Traduit du japonais par René de Ceccatty et Ryôji Nakamura. Editions Rivages, 1987, pour la traduction française. Editions Payot et Rivages, 2015 pour la présente édition.



Les sources thermales, issues de terres volcaniques, jaillissent du Nord au Sud du Japon. L'eau peut y atteindre des températures très élevées. On compte 27000 sources thermales et 3000 stations thermales. Le bain est une sorte de rite de purification du corps et de l'esprit, élément essentiel du shintôisme : ce n'est pas du péché, mais d'impuretés que l'on se débarrasse en entrant propre dans le bain. Onsen se traduit littéralement par « ruisseau brûlant ». La pratique du onsen s'apparente à un pèlerinage et permet de se délester de la pesanteur ordinaire, de laisser tomber le masque dans un pays où les relations sont si lourdement codifiées et ritualisées.

.../...

~ ECLAIRAGES CULTURELS ~ ~ ECLAIRAGES CULTURELS ~

.../...

L'intimité physique permet aussi l'intimité émotionnelle partagée, que ce soit avec des proches ou de simples inconnus. La pudeur vis-à-vis de la nudité, absente de manière générale au Japon, n'avait pas non plus sa place

dans les *onsen*. Ainsi que le relève le *Japan Mail* : « On voit le nu, mais on ne le regarde pas. » Et comme l'ajoute Alan Mc Farlane : »Ni éludé ni souligné, le corps n'est regardé, ni avec peur ou dégoût, ni avec plaisir ; un corps est un corps, point. ».

Mais, à la demande des Occidentaux, la séparation des sexes dans les *onsen* a été décrétée sous l'ère Meiji. Peu pudibonds, les Japonais s'en étonnent.



~ POESIE ECLAIREE ~ ~ POESIE ECLAIREE ~

*Si ton cœur, gémissant du poids de notre vie,
Se traîne et se débat comme un aigle blessé,
portant comme le mien, sur son aile asservie,
Tout un monde fatal, écrasant et glacé,
S'il ne bat qu'en saignant par sa plaie immortelle,
S'il ne voit plus l'amour, son étoile fidèle,
Éclairer pour lui seul l'horizon effacé...*

*Pars courageusement, laisse toutes les villes,
Ne ternis plus tes pieds aux poudres du chemin,
Du haut de nos pensers vois les cités serviles
Comme les rocs fatals de l'esclavage humain...*

Alfred de Vigny.

Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard le 4 mai 2021.
Une convocation vous sera adressée à partir du 15 mai 2021.

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

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

Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.

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

La prochaine session a lieu le mercredi 30 juin 2021 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2020. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2019 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.

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

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

La session a lieu le mercredi 30 juin 2021. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en septembre 2020 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2019 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mercredi 30 juin 2021. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2019. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus.



Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie

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

La prochaine session aura lieu le mercredi 30 juin 2021 et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en octobre 2019 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2019 peuvent se présenter à cette session.

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

Examens de Praticien en Shiatsu de confort.

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

Le prochain examen a lieu le mardi 29 juin 2021 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2020. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de décembre 2019 peuvent se présenter à cette session.

Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

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

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

La prochaine session a lieu le mardi 29 juin 2021. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2019 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 29 juin 2021. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2019. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2019 de se représenter.



Adhésion !!!!!

En mai 2020, confrontés à la crise sanitaire et à l'envolée de ses conséquences économiques pour tous, nous avons décidé de proposer une contribution, à notre niveau. Pour tous les stagiaires dont la période de renouvellement annuel de l'adhésion se situait entre mars 2020 et février 2021, la validité de l'adhésion était automatiquement prolongée à mars 2021.

Aujourd'hui, nous avons le plaisir de vous annoncer que nous prolongeons cette validité à fin mai 2021. La prochaine relance des adhésions aura donc lieu en juin 2021, pour tous les stagiaires dont la période anniversaire se termine ou terminait avant mai 2021.

NB : Pour toutes les personnes qui nous ont déjà envoyé spontanément leur adhésion pour mars 2021 ou qui l'avaient déjà incluse dans le chèque de leur stage de mars nous indiquons bien comme nouvelle date d'effet juin 2021.

Nous vous rappelons, les différents avantages associés à cette adhésion dont la gratuité du passage des examens.

- ✓ Un accès ouvert spécifique aux stagiaires sur nos sites Internet, accès sur lequel des informations privilégiées sont accessibles : lettre du trimestre en cours, infos diverses, sur examens, soirées de pratique, etc...
- ✓ l'abonnement annuel à notre Lettre d'information trimestrielle,
- ✓ des tarifs préférentiels sur les livres et les différents produits que nous proposons dans notre boutique.

En dehors de la période particulière du couvre-feu, cette adhésion annuelle de **65 €** vous offre la possibilité de développer votre pratique du Shiatsu et/ ou de la Réflexologie. Pendant les intersessions, une salle est mise à votre disposition, plusieurs soirées par mois, pour pratiquer sous la responsabilité d'un formateur ou d'un assistant (à votre écoute pour vous conseiller).

Cette adhésion inclut donc également :

- ✓ la gratuité de la participation aux examens organisés par l'Institut (Shiatsu, Aromathérapie, Réflexologie Plantaire)

et pour ceux qui ont la chance d'être reçus aux examens et qui souhaitent s'installer,

- ✓ la remise d'un dossier d'aide à l'installation professionnelle.

Info importante CODES D'ACCES ADHERENT:

Le fichier «adhérents» est mis à jour une fois par mois, en début de mois. Aussi, si vous réadhérez dans le mois de relance, il n'y aura pas d'interruption de validité. Si vous réadhérez plus tard, la prise en compte des informations aura lieu au début du mois suivant votre ré-adhésion.



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, Evelyne, , 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.