

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

EDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°85 – PRINTEMPS 2023-
8 € -
le 8 mars 2023.



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.

Projet...

Le printemps! Ce mot est presque magique, tant il évoque le renouveau et la renaissance. Il est la saison associée au Principe énergétique du Bois, en Médecine Traditionnelle Chinoise. C’est le jaillissement, le bond vers l’avant, l’expression sans retenue, de tout ce qui au fond, n’attendait que cela pour émerger.

Si le printemps permet l’apparition des bourgeons, des feuilles puis des fleurs, ce n’est pas lui qui les crée. C’est parce que, dans le profond et l’obscur de l’hiver, la graine qui avait été semée, a fait inexorablement son travail. On pourrait dire que les bourgeons et les feuilles sont la traduction dans le visible, du “projet” de la graine.

Cette notion de projet est majeure, en toute situation et moment de la vie, car c’est elle qui porte un “futur à créer”, tout en induisant la “forme” que l’on veut donner à ce projet. Cette idée est puissante car elle signifie que le projet est le déterminant de ce qui se crée et non l’inverse. Ce ne sont pas les circonstances extérieures qui déterminent le projet, mais lui qui les “crée” par “induction et choix”.

Nous retrouvons ici ce que la M.T.C. énonce à travers la formule “*le Ciel ordonne et la Terre exécute*”. Le dossier de cette Lettre de Lukasz, revient sur cette proposition. Le projet “céleste” de la graine est d’émerger, de sortir de terre puis de produire de nouvelles graines, “jusqu’à la fin des temps”.

Alors elle pousse, grandit, fleurit, défend son territoire et communique avec ses congénères. Elle prévient des menaces et fait feu de tout bois. Sa détermination sans faille à accomplir son projet, la rend intelligente, inventive voire manipulatrice. Elle leurre les insectes ou les charme pour qu’ils essaient ses enfants. Elle berne les oiseaux qui la mangent puis dans leurs déjections ensemencent les graines qu’ils ne peuvent pas digérer. Aucun obstacle ni son immobilité, ne la retient ni ne l’empêche.

Parce que “*la force est en elle*” comme le disent les héros de “Star Wars”. Parce qu’elle ne se pose aucune question sur la justesse ou la faisabilité de son projet. Elle le porte, le nourrit, le défend, le recrée à chaque instant. Parce qu’elle n’est jamais dans la lutte frontale, stérile et dévitalisante. Elle fait

confiance à la vie et à son projet. Elle le pense et le sait cohérent parce qu’il ne se construit ni contre quiconque ou quoi que ce soit, ni aux dépens du monde extérieur et des apparentes difficultés qu’il semble lui créer telles les intempéries ou les prédateurs.

La plante trompe ou manipule ceux dont elle se sert, certes, mais toujours de façon équilibrée et dans la réciprocité. Chacun trouve toujours son compte dans la relation d’échange qui les réunit. Chacun sert l’autre tout en servant son projet. Et c’est cela qui le rend père et juste.

Alors quid de tout cela, pour ce qui nous concerne? Et bien cette parabole nous concerne tous en tant qu’élèves ou praticiens. Car nous portons tous un projet fantastique, celui d’être un praticien, c’est à dire un appui, un référent, une parenthèse, un miroir, un écho, etc. sur le Chemin de Vie de tous ceux qui font appel à nous dans les moments de crise, de souffrance ou de doute.

C’est le plus beau des projets qui soient. Il nourrit celui qui le porte mais aussi celui qui en bénéficie. Le patient reçoit le soin mais il enrichit le praticien de cette rencontre. Ce projet semble parfois difficile à porter et les “intempéries” nombreuses. Le climat délétère de nos époques peut faire douter, si nous nous laissons hypnotiser par lui. Mais il est aussi celui qui rend notre rôle encore plus nécessaire, afin de répondre à la souffrance qu’il provoque. Les résistances peuvent nous faire douter, si la confiance est fragile ou si nous nous posons les mauvaises questions. Bref nous sommes les graines de nos projets. Nous avons parfois besoin d’être “arrosés”, abreuvés et de nombreux modules sont là pour répondre à cela. Nous envisageons même, dans ce cadre, de proposer une journée “Conseils à d’installation” afin de répondre à certaines demandes. La seule chose que nous ne pouvons vous donner, c’est la confiance inconditionnelle dans votre projet et vos capacités. C’est pour cette raison que nous pensons que tous les témoignages de vos confrères, publiés régulièrement sont si importants. Ils vous parlent de vous, et de ce qu’est “la vraie vie” d’un praticien.

Alors, que la force soit avec vous...

Michel Odoul.

L'Empereur porte un projet...



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

Voici la suite et la fin du dossier proposé par Lukasz Jablonski autour de la question du sens, des liens corps /esprit vue par le biais des neuro-sciences (dossier de la précédente Lettre), de la M.T.C. et de la Psychoénergétique.

A l'identique des deux premières parties de ce vaste dossier où il s'est appuyé sur des données de la neurobiologie et de la M.T.C., il développe son argument encore plus en avant pour en arriver à ce qui peut être considéré comme la véritable source hypothétique de la maladie et de la souffrance.

Cette démarche est cruciale pour tous les praticiens, quelle que soit leur technique. C'est elle qui peut nourrir la pleine conscience de « l'être soignant » et conduire, ainsi que je l'évoquais dans la précédente Lettre, à la prise des « bonnes décisions » voire des bonnes inspirations. Alors merci à Lukasz pour ce dossier de très grande qualité.

Michel Odoul.



L'empereur porte un projet

Nous avons vu dans les 2 articles précédents comment la force première à l'oeuvre chez un être humain est la reliance qui tend à amener chaque dimension de l'individu vers une unité. Dans le premier article, intitulé « Dissociation ou cohérence » (Lettre n°83 Automne 2022), la neurobiologie nous a permis de comprendre comment le système nerveux était animé d'un mouvement permanent d'association : les neurones établissent des connexions entre eux, les parties du corps entre elles, les systèmes organiques entre eux etc. Dans le second article, intitulé « Le corps est un royaume » (Lettre n°84 Hiver 2022), la lecture imagée de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), nous a fait découvrir combien la conscience pouvait agir comme une lampe. Elle éclaire les zones fragilisées de l'être, et en révèle ses ressources. Pas à pas, la prise de conscience permet de consolider l'unité et de donner une immunité forte (organique et psychique). L'unité apparaît alors comme une condition à la vitalité et au bien-être.

Dans ces 2 premiers textes, nous avons considéré l'être humain suivant l'axe « vie-survie ». C'est-à-dire à travers les moyens qui lui permettent de rester en vie instant après instant. Le système nerveux autonome (SNA) l'informe d'un potentiel danger. Cependant, un individu qui vit dans le stress et les si-

gnaux d'alarme activés, passe le plus clair de son temps à se défendre, à fuir voire à se figer. Ce sont les 3 fonctions premières du SNA qui se résument à 3 lettres F : Flight (fuir), Fight (lutter) et Freeze (se figer). Quand il vit dans un de ces 3 états, il évolue dans le champ symbolique de l'horizontalité et répond à des besoins premiers : respirer, s'alimenter, s'hydrater, se mettre à l'abri, éliminer.

Lorsque les signaux d'alerte sont éteints, l'individu dispose d'un espace de liberté. Il peut se redresser et envisager d'explorer l'autre champ symbolique : celui de la verticalité.

Lorsque les signaux d'alerte sont éteints, l'individu dispose d'un espace de liberté. Il peut se redresser et envisager d'explorer l'autre champ symbolique : celui de la verticalité. Combat et fuite deviennent mobilisation : l'individu peut choisir d'explorer le monde et les relations qui l'entourent. Le figement devient repos, contemplation et méditation qui lui permettent de restaurer sa vitalité. Les 3 états du SNA ne sont plus le fait d'une réaction au danger perçu, mais sont des moyens de nourrir des besoins profonds : explorer le monde, être en relation avec lui, s'appropriier la connaissance sur

son fonctionnement, donner de la dimension à ce qui le dépasse, faire évoluer ses repères.



Dans ce 3e article, nous allons tenter de décoller cet être humain de ce qui l'anime horizontalement. Nous allons lui donner de la hauteur pour le placer dans un champ plus vaste et subtil. Les notions qui seront abordées ici sont empruntées à différents domaines. Ce qui suit se veut une proposition, tout au plus, une invitation.

Le Chenn est protégé par le système. La conscience est centrale dans l'activité

Nous avons vu dans le précédent article que le corps peut être vu comme un royaume gouverné par un Empereur. C'est-à-dire quelque chose qui centralise les informations reçues des différentes contrées, et qui permet d'en faire une synthèse. De là, l'Empereur peut envoyer des indications au royaume pour qu'il soit correctement nourri et protégé. Cet élément central et coordonnateur se nomme dans la MTC, le Chenn (ou Shen). Il est associé au principe du Feu. Sur le plan des organes, le Chenn est relié au coeur, aux réseaux vasculaires (artériel, veineux et lymphatique) et à tout le système nerveux.

Les dieux ont connaissance des choses du futur, les hommes de celles du présent et les sages, de celles qui s'approchent. Philostrate.

L'Empereur porte un projet...



Une émotion peut être vue comme une information qui finit par être comme « présentée » à l'Empereur par une des instances « locales » qui gèrent l'émotion en question : le Foie / la colère, le Cœur / la joie, la Rate-Pancréas / l'envie, le Poumon / la tristesse, le Rein / la peur. Lorsque l'émotion est trop intense ou impossible à présenter à l'empereur (parce que celui-ci est trop surchargé ou bien « endormi »), elle demeure au sein du système énergétique. Cela évite de saturer le Chenn, et donc l'esprit et la conscience. Ce phénomène est à la base même de la dissociation neurobiologique dont nous avons parlé dans le 1^e article. C'est-à-dire que lorsque trop d'informations se présentent, le système central coupe leur arrivée pour continuer à fonctionner. Les autres instances énergétiques (Foie, Rate-Pancréas, Poumon et Rein) s'occupent des émotions non gérables dans l'instant et tenteront de la représenter ultérieurement. Avec le temps, la charge énergétique liée à cette gestion se traduira par des tensions puis des maladies dans le système corporel en lien avec l'instance (par exemple pour le Foie : l'organe foie, sa participation à la digestion, l'immunité, le système musculo-tendineux, la coagulation, les yeux et la vue, les ongles, etc).

Cette particularité est probablement le témoin de l'observation qu'avaient fait les anciens chinois sur la manière dont le système énergétique s'organisait. Probablement, avaient-ils « compris » que le Chenn, et donc la conscience dans un sens large, prédominait sur toutes les autres activités. Le Chenn est à la fois central (tout passe par lui que ce soit physiologiquement ou psychiquement) et local (par la circulation sanguine et le cerveau, et au travers de la Conscience). Néanmoins, ces niveaux de lecture (neurobiologique ou gestion du royaume par l'Empereur), ne per-

mettent pas de saisir le fond. Bien que ces descriptions permettent de comprendre comment les déséquilibres et la maladie s'installent, elles ne sont pas suffisantes pour saisir son origine véritable. Aucun de ces 2 niveaux ne donnent d'explications sur la force motrice sous-jacente à la volonté d'association permanente du système dans son ensemble.

Les 2 Ciel et les choix d'incarnation

Selon la MTC et la pensée taoïste dont elle est issue, le mouvement prédominant dans l'univers est la recherche d'équilibre et d'harmonie entre le Yin et le Yang, et ce dans tous les plans. Les philosophies orientales proposent l'idée que l'existence d'un être vivant implique une incarnation. Elles posent l'hypothèse qu'il y aurait comme « un avant et un après » la naissance, les choses n'apparaissant pas subitement d'un rien.

L'incarnation serait une sorte de passage entre un plan précédant la naissance, l'Avant-Ciel (ou Ciel antérieur) et un plan qui contient l'existence incarnée, le Ciel d'Ici (ou Ciel postérieur). L'Avant Ciel est comme un contenant de toutes les potentialités, un océan des possibles, sans limites d'espace ni de temps. Alors que le Ciel d'Ici possède des limites de temps et d'espace qui imposent de choisir et d'organiser certaines des potentialités de l'Avant-Ciel. Les mêmes philosophies posent l'hypothèse qu'un être réalise un certain nombre de choix dans son passage de l'Avant Ciel au Ciel d'Ici. Le nombre « limité » de choix est directement lié au fait qu'on ne peut pas incarner toutes les formes simultanément. On ne peut pas faire simultanément toutes les expériences possibles de l'univers. On ne peut être à la fois végétal, animal, champignon etc. Ceci est lié aux limites de temps et d'espace du Ciel d'Ici.

En revanche, différentes expériences peuvent avoir lieu successivement. Parce qu'au fond la seule chose qui semble compter dans ces abords philosophiques est le nécessaire et indispensable balayage de toutes les possibilités. Pour un individu, ce balayage des possibles consiste à expérimenter et à progresser en apprenant (ndlr : la notion de « vie-école » développée en Psychoénergétique).

Mais l'individu ne choisit pas seulement sa forme mais également l'endroit et le moment où il s'incarne. En consultation, je l'illustre en expliquant au patient qu'il peut avoir choisi de venir expérimenter le fait d'être pommier plutôt que cerisier, et qu'en même temps il peut avoir choisi telle région et telle époque. Non content de choisir d'être cerisier ou pommier, l'être « choisi », le lieu et l'époque qui vont lui donner un terreau pour se développer. L'altitude et la nature de la terre rendront la manière de se développer différente. Il subira toujours la gravité terrestre, l'alternance des saisons et du nyctémère, mais avec des nuances. Il subira autrement le vent, la pluie, le froid etc. Pour un individu, l'époque et le lieu rendront la culture, la langue comme autant de paramètres choisis pour développer des ressources.

On peut voir les choix d'incarnation comme des paramètres qui vont influencer le mouvement de l'individu dans son existence. Si je lâche une balle de tennis du 4^e étage, elle n'aura pas la même trajectoire que si je la lance en direction de quelque chose en face de moi. A l'inverse, si la balle m'arrive d'en haut et de devant je pourrais tirer des conclusions différentes sur les paramètres de départ de sa trajectoire. Les choix d'incarnations sont ces paramètres de départ de la trajectoire pour un individu. En fonction de l'histoire que la personne rappor-

En somme, rien n'est inadmissible, sauf peut-être la vie, à moins qu'on ne l'admette pour la ré-inventer tous les jours.

Blaise Cendrars.

L'Empereur porte un projet...



te, il est possible de poser des hypothèses sur ses choix d'incarnation. Si on dispose de ces paramètres de départ, il devient possible de l'accompagner en conséquence.

Les écueils au sujet de l'incarnation

Lorsqu'on aborde le sujet de l'incarnation, il faut garder une vigilance à ne pas tomber dans certains pièges comme celui du déterminisme. C'est-à-dire l'idée que les choses seraient écrites à l'avance. Les choix d'incarnation posent des limites infranchissables. Un champignon n'est pas une hirondelle. Un cerisier ne fera pas de pomme, même si on attend très longtemps, etc. Cependant, il est possible de faire un certain nombre de choses avec des cerises suivant la manière d'utiliser les forces à disposition (température, pression, temps...). On peut faire une confiture, des jus, de la pâtisserie, etc.

A contrario du déterminisme, il ne s'agit pas d'aller dans une version chaotique du « tout est possible ». C'est-à-dire que parce que l'Avant Ciel est un océan de possibles, on peut imaginer faire fi des lois du Ciel d'Ici. Un arbre a toujours besoin de terre et d'air, et une pierre tombe si on la lâche d'une hauteur. Et les déterminants de la forme de départ demeurent.

Pour sortir de ces écueils, la première chose à ne pas perdre de vue est qu'il y a un choix et non un déterminant extérieur à l'individu. Il appartient à l'individu, une part dans ce qu'il lui arrive. Avec le corollaire qui va avec : s'il a une part de responsabilité dans ce qui lui arrive, il dispose d'un pouvoir d'action et de décision. L'inverse revient à le placer dans les ballotements du

Il appartient à l'individu, une part dans ce qu'il lui arrive. Avec le corollaire qui va avec : s'il a une part de responsabilité dans ce qui lui arrive, il dispose d'un pouvoir d'action et de décision.

hasard, et dans le fait que seules les forces qui lui sont extérieures, sont agissantes et qu'il ne dispose pas d'action dessus.

Ce qui porte les choix d'incarnations en nous

Les choix d'incarnations sont portés par les énergies les plus profondes et les plus lointaines en nous. Il s'agit des méridiens du Maitre-Coeur et du Triple Foyer qui sont le versant non-conscient de l'énergie du feu. Là où le Coeur et l'Intestin Grêle gèrent le versant conscient de la conscience. (Au niveau organique, Maitre-Coeur et Triple Foyer gèrent le SNA, alors que Coeur et Intestin Grêle gèrent le système nerveux volontaire.) On dit en MTC que ces énergies portent une mémoire de l'Avant-Ciel.

Il a été plus facilitant pour la compréhension d'expliquer que c'est l'Empereur qui serait porteur d'un projet. Cela signifierait qu'il dispose comme d'un écrit sur la direction à prendre. En réalité, il n'est que le représentant et l'interface avec les contrées du royaume (*ndlr : Il est en fait « de droit divin », c'est-à-dire que tout en étant le « chef » sur Terre, il est celui qui applique ce que le Ciel attend de lui*). Le projet est « connu » de ce qu'il y a de plus profond en soi. C'est là que le nom du méridien

« Maitre-Coeur » (ou Maitre du Coeur) prend réellement son sens. De la même façon que dans la tradition, l'Empereur se référerait aux astres pour prendre des décisions pour son royaume, le Coeur reçoit du Maitre-coeur des informations fines pour l'aider. Et quand on dit que le Chenn fait la synthèse pour coordonner l'avancée du royaume, on parle de ce qui provient des contrées, mais mis en perspective avec les choix d'incarnations. Le Maitre-Coeur est un comme un astre intérieur auquel le coeur-empereur peut se référer.

Le Maitre Coeur et le Triple Foyer participent d'une manière simple et presque enfantine pour témoigner que le voyage se passe bien : ils apportent un ressenti de légèreté et de joie dans tout le corps. C'est par ces 2 indicateurs que le projet (choix d'incarnation) et l'état du royaume apparaissent en harmonie à l'individu.

Voyons maintenant comment se situent les marges de manoeuvre dont dispose l'individu dans son existence.

La parabole de la calèche

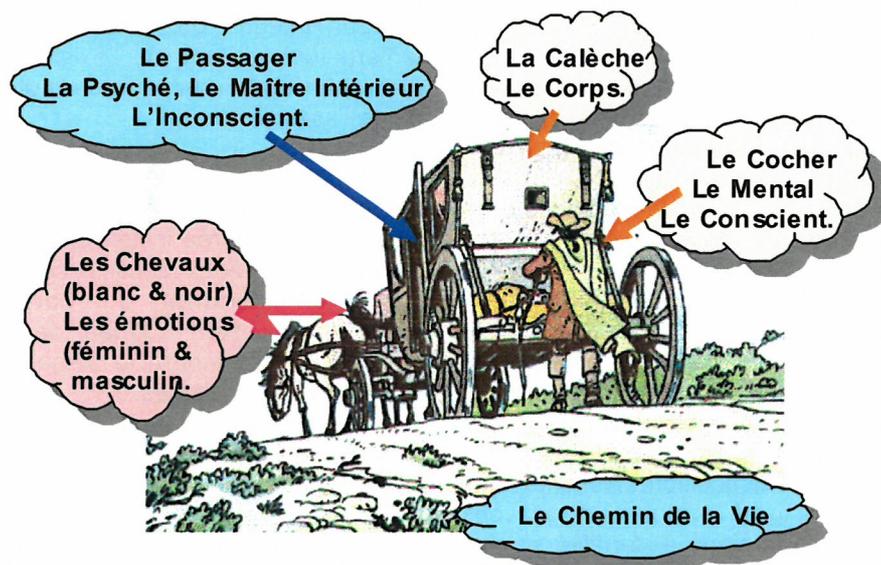
La parabole de la calèche nous est proposée par Michel en Psycho-énergétique. Elle est une représentation qui permet de comprendre quelles sont les places respectives du corps, des émotions, du mental et de ce qui donne la direction à l'attelage sur le chemin de l'existence. Le corps est représenté par la calèche. Les 4 roues sont les 4 membres alors que la partie principale correspond au tronc. La calèche est tirée par deux chevaux qui représentent les émotions de type Yin et Yang. Le cocher représente le Moi et le mental, tandis que le

On rencontre sa destinée souvent par des chemins qu'on prend pour l'éviter.

Jean de la Fontaine.

L'Empereur porte un projet...

DOSSIER



de trouver le chemin indiqué par le passager de la calèche. Plus le passager perçoit un éloignement entre le chemin indiqué et celui choisi par le cocher, plus il sera en mesure de le manifester. La manière et l'endroit du corps où se situent la tension ou la maladie permettent d'obtenir des informations sur la distension entre la direction empruntée par le cocher (le mental, le conscient voire l'Ego) et le sens donné par le passage (le Soi, l'inconscient). La psycho-énergétique donne les clés de compréhension de ces signaux que le passager intérieur envoie au cocher.

Les tensions intérieures et la maladie sont comme des tentatives de trouver le chemin indiqué par le passager de la calèche.

passager représente le non-conscient. Les chevaux sont tenus par le cocher, ce qui montre que le mental peut exercer un certain contrôle sur l'émotionnel, tout en étant sujet à leurs éventuelles réactions comportementales (peurs, sursauts, etc). Ils vont donner la force motrice à l'attelage.

C'est le passager qui connaît la direction à prendre : la double question du sens

Bien que le cocher soit celui qui tient les rênes de l'attelage et perçoive ce qui défile devant lui, il ne connaît pas la direction du chemin à prendre. Le passager à l'inverse ne sait qu'indirectement comment est la route selon le confort qu'il perçoit en étant à l'intérieur. S'il ressent des secousses, cela lui indique que la route est difficile voire que le cocher est dans les ornières. Si la route est paisible, il peut se reposer et profiter du voyage (jouir de la vie). C'est dans ce cas qu'il peut donner plus sereinement des indications claires et compréhensibles au cocher. Le cocher garde les commandes et a toute la liberté de faire ce qu'il choisit. Il peut aller vers une direction parce qu'elle lui paraît au premier abord plus agréable ou plus confortable.

Le Ciel ordonne, la Terre exécute.

Nous voyons avec la parabole de la calèche que l'individu porte quelque chose aux confins de son esprit qui semble le guider. Ce quelque chose n'est pas comme un plan qui serait écrit à l'avance, mais simplement la direction générale à donner. Il ne s'agit donc pas d'un but à atteindre mais d'un horizon vers lequel se diriger. Le conscient et le Moi gardent une liberté relative quant à la manière (ou non) de suivre cette direction.

Le corps (la Terre) est un véhicule qui permet à l'esprit de se manifester. L'esprit (le Ciel) apparaît alors comme ce qui ordonne, organise et donne la direction des choses dans l'existence.

En MTC, l'Homme entre le Ciel et la Terre possède :

- ✓ Le pouvoir d'interpréter les indications du Ciel (qui possède ses lois et ses principes)
- ✓ La liberté de la réalisation dans la matière (qui possède ses lois et ses principes).

Les tensions intérieures et la maladie sont comme les tentatives

La quête de sens comme ultime pouvoir réparateur

Avec cette parabole de la calèche, nous pouvons trouver un dernier niveau explicatif à la genèse des maladies. *Les zones de souffrances sont autant d'indices laissés par le passager pour retrouver la direction.* Ces informations ne sont là à aucun moment pour forcer la conscience ni enfreindre la liberté d'action du cocher sur son attelage. La force motrice de l'association (au sens neurobiologique du terme) semble être la nécessaire réalisation du plan connu du passager. Redonner au patient, la possibilité de voir que ce qui l'anime et le guide, au fond lui appartient, constitue un premier niveau de soulagement. Lui permettre de se réapproprier qu'il peut faire quelque chose de ses ressources et de son expérience, restaure le sentiment de liberté.

Il apparaît alors que la quête du

L'Empereur porte un projet...



Redonner au patient, la possibilité de voir que ce qui l'anime et le guide, au fond lui appartient, constitue un premier niveau de soulagement. Lui permettre de se réapproprié qu'il peut faire quelque chose de ses ressources et de son expérience, restaure le sentiment de liberté.

sens est un moyen de reconstituer l'Être entre ce qu'il incarne et ce qu'il porte au fond. (Re)-trouver son chemin et l'emprunter possède un pouvoir « associant et guérissant » qui dépasse les 2 niveaux précédents. Probablement parce qu'il réaligne l'individu avec son histoire, et son Histoire. Aussi insoupçonnée soit cette force motrice de quête du sens, elle n'en est pas moins indéniabla.

Les soutiens à disposition

Nous avons vu au travers de la lecture neurobiologique du premier article qu'un individu progresse et se développe plus facilement en présence d'un autre. Nous pourrions simplifier en disant qu'un cerveau a besoin d'un autre cerveau pour se développer. Un enfant développe sa capacité à s'auto-réguler par la présence d'un adulte qui possède un système intérieur en mesure de lui apporter suffisamment de sécurité et de présence. S'auto-réguler revient à être en mesure d'harmoniser le cerveau du haut (qui coordonne) avec le cerveau du bas (qui informe sur ce qui se passe dans le corps-royaume).

Qu'en est-il de l'Être en croissance ? En MTC, l'esprit est symbolisé par le ciel (et le corps par la terre). Existe-t-il un Ciel qui, par sa présence, régule le Ciel de l'Être et lui favorise la croissance sur son chemin de vie, comme l'adulte régulé contribue au développement de l'enfant ? Peut-on poser des hypothèses sur ce qui possède un

pouvoir régulateur de l'Être en train d'apprendre ? Ce sont des éléments proposés par la psychologie jungienne (lui-même inspiré des philosophies orientales) qui sont éclairantes à ce sujet.

La première de ces pistes est l'effet miroir qui peut se résumer à la phrase « *le monde n'a qu'un seul visage, c'est le tien* » ou bien « *nous voyons dans l'autre les mille facettes de nous-mêmes* ». Notre attention se porte sur les éléments chez l'autre que nous avons de la difficulté à intégrer voire simplement à reconnaître. Les défauts autant que les qualités que nous percevons sont autant de ressources et de moyens de progression qui sont à notre disposition. Attacher une importance à ce que nous pouvons avoir de la peine à identifier semble être une source à explorer.

La deuxième des pistes est plus large que la relation à l'autre. Elle concerne la relation au monde environnant de manière globale. Il s'agit de ces moments où notre attention est attirée par des éléments d'apparence hasardeux et qui constituent des pistes ou des clins d'oeil comme autant de confirmation sur la route à emprunter. Il s'agit de ce que Jung qualifiait de synchronicités.

L'effet miroir et les synchronicités peuvent alors être vu comme des moyens de co-réguler l'Être en chemin (cf le module de Psycho-énergétique). L'Être, en apparence seul, dispose d'informations et de soutien.

Synthèse et conclusion sur la genèse des maladies

Nous avons vu au travers de ces 3 articles que les 3 niveaux (dissociation neurobiologique, perte de conscience d'une zone corporelle et perte de sens) permettent de comprendre comment la maladie s'installe.

La dissociation neurobiologique

est un mécanisme qui permet la survie du système intérieur. Elle a comme vecteur la mise à l'écart de l'émotion négative. Celle-ci est perçue comme une menace pour l'intégrité du système, mais tentera tout au long de l'existence d'être réintégrée par la force motrice de l'association.

La partie maintenue à distance de la conscience de l'individu est comme une contrée insuffisamment nourrie et protégée dans le corps-royaume. L'endroit du corps-royaume qui sera coupée de la conscience, deviendra le siège de tensions et de maladies.

L'association au niveau le plus élevé se traduit par la nécessité à donner du sens aux épreuves que l'individu traverse afin de les intégrer et en faire un vecteur de cohérence avec ses choix d'incarnation.

Trouver l'unité prend une nuance différente à chacun des 3 niveaux :

- ✓ au niveau neurobiologique, il est question de retrouver un lien entre ce qui informe (le cerveau du bas, le yin, la Terre) et ce qui gouverne (le cerveau du haut, le yang, le Ciel),
- ✓ au niveau de la conscience, il est question d'élargir son éclairage à l'ensemble des contrées pour jouir de toutes les ressources dont l'individu dispose,
- ✓ au niveau du Chemin de Vie, il est question de trouver une cohérence entre ce que l'on choisit d'incarner et ce qui a été choisi dans l'Avant-Ciel.

Que retenir de ces données ? Qu'il y a-t-il à comprendre dans le fait que le Ciel commande en nous ce qui nous permet d'aller vers une unité ? Est-il possible d'entendre ces ordres et ces commandes comme étant bienveillants ? N'est-ce pas alors une invitation à tisser un lien de confiance avec cet horizon intérieur ? Oser l'écouter comme une chance à saisir ?

Lukasz Jablonski.

Vaste programme que tout ceci,

avec un peu de sémantique...

n'est-ce pas ? C'est pourtant un chemin clair, précis et profondément nécessaire. C'est lui qui constitue la qualité d'un praticien « apaisé » et conscient de son juste rôle et de sa juste place :

- ✓ informer le patient et le conduire à réinvestir son Chemin de Vie en réveillant sa conscience,
- ✓ abandonner son besoin de puissance pour redonner au patient la puissance qui est la sienne,
- ✓ respecter ce que le « corps dit » et répondre à son niveau,
- ✓ accepter que « le Ciel ordonne et la Terre exécute », dans la plénitude de ce que cela signifie.
- ✓ nourrir la question du sens en permettant au patient de s'approprier celui qui lui est « audible et perceptible, au niveau où il en est » lorsqu'il vient consulter.

Cette série de trois articles est majeure pour les praticiens. Elle est la synthèse de ce qui est enseigné à l'Institut et éclaire les trois champs fondamentaux de ce qui fait l'équilibre ou la souffrance sur le Chemin de la Vie. Alors n'hésitez pas à la lire et relire, avec un crayon et tout en prenant des notes. C'est une nourriture essentielle pour vous.

Cette série de trois articles est majeure pour les praticiens. Elle est la synthèse de ce qui est enseigné à l'Institut et éclaire les trois champs fondamentaux de ce qui fait l'équilibre ou la souffrance sur le Chemin de la Vie. Alors n'hésitez pas à la lire et relire, avec un crayon et tout en prenant des notes. C'est une nourriture essentielle pour vous.

Dans ce cadre, certains termes, comme « ordonner » ou « sens », nécessitent un peu de sémantique pour être compris dans leur totale acception.

1/ « Ordonner »

« Ordonner » ne signifie pas simplement donner des ordres comme un sergent-chef.

Ordonner veut tout d'abord dire mettre de l'ordre, ordonnancer, mettre les choses en place et à leur place, rompant ainsi avec le Chaos éventuel. C'est cet ordre qui place les choses au juste endroit et les rend accessibles et utilisables (regardons ce qu'il en est, par exemple, avec tous les fichiers dans notre ordinateur...). Sans doute notre Ciel Intérieur a-t-il besoin d'un peu d'ordre, pour pouvoir jouer son rôle comme il convient.

Ordonner veut également dire, dans une terminologie plus traditionnelle, passer commande de quelque chose, demander. Il ne s'agit donc pas d'un ordre « militaire », mais d'une attente venant de notre Ciel Intérieur.

Ordonner signifie enfin, nommer l'identité d'un bénéficiaire, comme l'indique la terminologie « un billet à ordre ». Lorsque l'on établit un chèque, nous devons préciser « à l'ordre de qui », c'est-à-dire quel est le bénéficiaire ? Nous sommes sans aucun doute les bénéficiaires de ce que « le Ciel ordonne ». Celui-ci nous est certainement bienveillant, comme le suggère Lukasz dans les questions de sa conclusion.

2/ Le « sens »

De la même façon, le terme « sens » ne signifie pas simplement « signification ».

Le sens, c'est tout d'abord ce qui nous permet de percevoir le monde. Nous avons 5 sens qui

nous permettent de percevoir ce monde dans lequel nous sommes. C'est ce qui nous permet de le ressentir, c'est-à-dire de percevoir les informations qu'il nous envoie ou renvoie. C'est ce qui répond aux sollicitations de l'horizontalité et permet de les transformer, d'en faire quelque chose. Ces sens participent à notre perception de la Terre et de ses éventuelles contraintes. Pour ce faire ils proviennent du corps et informent le corps. Lorsque cela est trop inconfortable ou douloureux, on peut chercher à les anesthésier.

Le sens, c'est aussi la signification de quelque chose. C'est ce qui nous permet, non pas de ressentir, mais de comprendre, de donner une raison d'être à ce que vivons comme événement ou situation. Le sens est dans ce cas, une nourriture informationnelle, non pas du corps, mais de l'esprit. C'est lui qui nous permet de répondre aux sollicitations de la verticalité et de relativiser. Il donne une logique, une cohérence aux événements et aux vécus. Il nous permet de les comprendre, c'est-à-dire de nous les approprier comme tels (*cum- prendere* en latin, c.a.d. prendre avec soi). Il est toujours éclairant mais parfois inconfortable. On peut alors chercher à le dénier.

Le sens, c'est enfin une direction, une destination, une perspective. Dans cette acception, il est ce qui crée un horizon, une raison d'être, voire une conscience de nécessité aux expériences rencontrées. Il est en tant que tel, ce qui permet de dépasser la notion de « but » (quelque chose à atteindre) pour aller vers celle « d'horizon » (que l'on n'atteint jamais puisqu'il avance en même temps que nous) et qui définit une direction vers laquelle aller.

Michel Odoul.

La réflexologie pour bien dormir .



Un dossier proposé par Elske Miles.

Dans ce dossier, Elske Miles nous propose un éclairage réflexologique sur une affection beaucoup plus répandue qu'on ne le pense: l'insomnie, ou plus exactement les troubles du sommeil. L'excellent dossier qu'elle nous propose ici, fait le point sur la question à travers tout ce que la Réflexologie peut faire pour diminuer ces troubles voire les faire disparaître. La force de ce dossier est qu'Elske balaie tous les types de troubles du sommeil, car ils sont très variés, chacun attendant une réponse propre. Un dossier essentiel pour tous les praticiens. Lisez plutôt.



Les Réflexologies nous proposent de nombreuses techniques de pointe qui sont de véritables alliées pour restaurer un bon sommeil.

Dans cet article je ferai d'abord une première synthèse pour nous permettre de comprendre l'importance du sommeil à la fois pour rester en bonne santé et pour récupérer d'une affection quelle qu'elle soit.

Ensuite je choisirai parmi les réflexologies enseignées à l'institut celles qui sont les mieux adaptées à répondre à différents troubles du sommeil.

Enfin je vous livrerai deux astuces faciles à mettre en application que vous pourriez enseigner à votre clientèle en cas de troubles du sommeil (ainsi qu'un conseil particulier, fort utile à suivre...).

Pourquoi faut-il veiller à la quantité et à la qualité de son sommeil?

Si chacun a son rythme biologique propre déterminant la quantité de sommeil nécessaire pour partir du bon pied le matin, il existe un dénominateur commun qui est valable pour tous: la santé passe par un sommeil récupérateur.

La quantité de sommeil nécessaire pour se sentir en pleine forme le matin dépend de chaque personne. En général on considère qu'il faut entre 7 et 8 heures de sommeil par nuit pour être en forme. Il y a en effet de « petits dormeurs » à qui 5 heures de sommeil suffisent, mais c'est plutôt rare. Et aussi de « gros dormeurs » ayant besoin de 9 heures par nuit pour se sentir en forme. On parle de trouble

du sommeil quand une personne dort soit **trop peu** soit **trop** pour répondre aux besoins de son rythme biologique particulier. Si la quantité est importante, la qualité du sommeil intervient évidemment aussi dans la définition du trouble du sommeil.

Une nuit de sommeil est composée de plusieurs cycles de sommeil d'une durée d'environ 90 minutes chacun. Selon vos besoins en sommeil, il y aura entre 3 et 5 cycles par nuit. Chaque cycle comprend trois phases consécutives : la première phase est celle du sommeil lent et léger qui dure environ 20 minutes, ensuite arrive la phase de sommeil lent et profond d'une durée d'environ 60 minutes, suivie de la troisième phase de sommeil, appelée « sommeil paradoxal » qui dure de 10 à 15 minutes. Cette dernière phase est caractérisée par une activité cérébrale intense, des mouvements oculaires rapides, des rêves et aussi par une atonie complète du corps qui est comme paralysé.

On peut représenter les différentes phases du cycle du sommeil sous la forme imagée d'un train (voir ci-dessous). Il faut attraper le train quand il arrive.

Pendant les deux premières phases du sommeil lent (première phase légère et la phase

profonde) l'organisme sécrète des anticorps nécessaires à une bonne réponse immunitaire ainsi que des hormones indispensables à l'homéostasie du corps. Pendant la troisième phase (celle du sommeil paradoxal) nous trions et intégrons profondément nos expériences de la journée au fond de notre conscience. Le sommeil paradoxal nous permet de trouver des solutions à ce qui « paradoxalement » nous prive parfois de sommeil. Cette période onirique est précieuse pour l'équilibre psychique et émotionnel, et joue un rôle fondamental dans les processus d'apprentissage et de mémorisation.

On peut affirmer avec certitude que le sommeil protège le cerveau. Une bonne qualité de sommeil est indispensable dans les processus d'apprentissage. C'est pendant le sommeil que les connexions neurologiques sont consolidées – ceci nous permet d'intégrer et d'organiser de nouvelles connaissances, apprises dans la journée, de renforcer la mémoire innée ainsi que la mémoire acquise. C'est la phase de sommeil paradoxal – la phase de forte activité cérébrale et de rêves – qui favorise ce développement du cerveau.

Le « train du sommeil »



La réflexologie pour bien dormir .



Cause	Symptômes	Technique
Stress	Les habitudes comportementales qui font retarder l'endormissement (addictions : réseaux sociaux, travail, etc...), caractère « à fleur de peau », susceptibilité	Technique « douce »
Dépression - surmenage	Les habitudes comportementales de fuite et de compensation (addictions: alcool, drogues, boulimie), hypersomnie, lassitude, manque d'entrain, fatigue chronique, etc.	Podoréflexologie appliquée
Déséquilibres énergétiques	Difficulté d'endormissement, réveils nocturnes à heure fixe, apnées du sommeil, etc.	Réflexologie chinoise

Regardons maintenant plus concrètement en quoi différentes techniques de réflexologie permettent de restaurer le cycle du sommeil et d'en améliorer la qualité. Il y a trois grandes causes à l'origine des troubles du sommeil pour lesquelles la réflexologie plantaire s'avère particulièrement efficace.

Les grandes causes des déséquilibres du sommeil et les meilleures techniques en réflexologie plantaire pour y remédier :

Je les présente dans le tableau ci-dessus, comme étant distinctes pour vous permettre de mieux identifier les symptômes vous permettant de choisir une technique ou une autre. L'une n'exclut évidemment pas les autres. On comprend facilement qu'il existe une gradation dans l'impact que le stress chronique peut avoir sur la santé. De ce fait, le stress chronique peut engendrer une dépression (notamment sous la forme d'un surmenage) et un déséquilibre énergétique et inversement... Cependant cette présentation « catégorisée » devrait vous aider à mieux identifier le niveau sur lequel il serait opportun d'agir en premier lieu par votre pratique de la réflexologie.

Je vous propose de découvrir les meilleures techniques pour répondre aux différents degrés de déséquilibre du sommeil présentés dans le tableau :

- 1/ le stress
- 2/ la dépression - surmenage
- 3/ le déséquilibre énergétique

1/ Stress

Le stress est à l'origine de 70% des troubles de la santé dans nos sociétés modernes. C'est aussi une des principales raisons qui amènent des personnes à consulter un praticien en réflexologie. La réflexologie dite « douce » sud-africaine est une approche globale qui plonge le receveur dans un état de détente profond. Pour cette raison c'est la technique de confort idéale par laquelle débute le cursus des réflexologies enseigné à l'Institut. Cette technique simple et agréable permet de remédier à bon nombre de troubles liés au stress qui empêche la personne de « débrancher » sa tête remplie des préoccupations de sa journée.

Ce stress peut amener une personne à mettre en place des stratégies de fuite-compensation pour tenter d'y échapper. Ces comportements compensatoires sont néfastes à l'équilibre du sommeil.

Parmi les premières stratégies de compensation par lesquelles la personne tente de gérer son stress et qui retardent l'arrivée du train du sommeil nous pouvons citer :

- ✓ l'exposition aux écrans la nuit (regarder de manière addictive une série ou les réseaux sociaux du type Instagram, Tic Tok etc.) ;
- ✓ la compensation par encore plus de travail (consulter ses emails jusqu'à point d'heure) pour avancer sur un dossier urgent qui vous empêche justement de dormir.

Pour y remédier efficacement et rapidement, il est impératif de mettre en place des techniques de ges-

tion du stress par exemple en s'offrant une session mensuelle de réflexologie plantaire de confort. La technique de réflexologie plantaire « douce » sud-africaine est la plus appropriée pour réparer le sommeil chez une personne qui souffre de ce niveau de stress.

Le toucher très subtil induit rapidement un état de somnolence (la première phase du sommeil lent et léger) lors du soin. La personne qui reçoit le soin reste consciente de ce qui se passe autour d'elle mais n'y porte plus attention. Elle est profondément relaxée.

Bien souvent le praticien arrive à maintenir le receveur dans cet état Alpha de conscience à plusieurs reprises dans le soin d'une durée d'une heure. Cette phase est indispensable dans le rééquilibrage de fond au niveau du milieu intérieur.

Une bonne moitié du protocole de soin est consacrée à la stimulation des zones réflexes céphalées et du système nerveux central, puis au rééquilibrage des sept glandes endocrines majeures. Le but escompté de ce protocole à la fois global et précis est un rééquilibrage neuroendocrinien qui se reflète directement au niveau de l'humeur de la personne. Le receveur quitte la table du praticien avec un sentiment de légèreté et de détente revitalisant. Parmi les réflexologies plantaires, la méthode sud-africaine est une des rares techniques permettant au praticien d'accéder avec beaucoup de précision à la zone réflexe de la glande pituitaire, autrement appelée l'épiphysse.

L'épiphysse est située au centre du cerveau légèrement au-dessus de l'hypophyse dont nous connaissons le rôle essentiel dans les processus homéostatiques du corps (équilibre du système nerveux autonome et du système hormonal). La seule glande endocrine qui « échappe » en quelque sorte à la maîtrise de l'hypophyse est l'épiphysse. Si l'hypophyse, la glande maîtresse de l'ensemble du système endocrinien est comparée à un chef d'orchestre, l'épiphysse pourrait être comparée à celui qui dicte la partition.



Localisation des zones réflexes de l'hypophyse et de l'épiphysse dans la technique sud-africaine

Le rôle de l'épiphysse est de « débrayer » en quelque sorte ce que l'on peut appeler la « conscience de jour » par l'activité inhibitrice qu'elle a sur l'hypophyse. L'épiphysse nous permet de rétablir la bonne communication entre les deux parties de notre conscience – diurne et nocturne – par l'accès qu'elle donne au monde subconscient que l'on peut appeler la « conscience de nuit ». Cette communication entre les deux pans de notre conscience est indispensable à la bonne santé mentale, psychique et physique.

Le sommeil est le résultat d'un processus biologique complexe où intervient, notamment, cette petite glande hormonale. Elle sécrète une hormone, la mélatonine, qui fait baisser la vigilance, permettant ainsi d'entrer dans le sommeil. L'épiphysse, autrement appelée « glande pinéale », est également responsable de notre horloge biologique. Elle est sensible à la lumière qui freine son activité. Pour cette raison la sécrétion naturelle de la mélatonine atteint son apogée au cœur de la nuit (entre minuit et 1 heure du matin). L'effet de cette hormone est de faire baisser la vigilance et donc de débrayer l'activité consciente. On comprend mieux pourquoi l'absence prolongée de lumière peut entraîner des dépressions saisonnières qui sont constatées très souvent dans les pays nordiques où les hivers sont caractérisés par un très faible taux de lumière du jour. Cela explique l'efficacité de la lumbinothérapie pour réduire l'état dépressif de somnolence et d'hypersomnie.

Cela nous permet également de comprendre l'effet néfaste

sur la qualité du sommeil de l'exposition aux écrans avant l'endormissement. La lumière émanant de votre tablette, téléphone ou de votre ordinateur retarde la sécrétion de la mélatonine et donc l'endormissement.

En plus du soin en réflexologie de confort, il sera indispensable au praticien de rappeler à son client de se coucher à heure raisonnable en évitant absolument de consulter son téléphone au moins deux heures avant de se mettre au lit. Il en va de même pour le travail sur l'ordinateur.

2/ Dépression et sur-ménage

Quand le niveau de stress ne baisse pas et que la personne n'arrive pas à le gérer, ni à récupérer la nuit par un sommeil récupérateur, il y a une escalade de déséquilibres impactant le système nerveux et le système hormonal. De plus, les stratégies pour « décompresser » deviennent plus « violentes » quant à l'impact qu'elles ont sur le corps.

- ✓ La fuite dans l'alcool pour « décompresser » peut devenir quotidienne;
- ✓ La fuite dans les drogues stimulantes (des « dopants » chimiques) peut émerger;
- ✓ La compensation par des excès alimentaires boulimique (trop gras, trop salé, trop sucré).

Tous ces excès comportementaux impactent négativement la qualité du sommeil.

Dormir les poings fermés n'est pas seulement essentiel à la santé, mais constitue également une fontaine de jeunesse. Nous venons de voir que c'est grâce à la toute petite glande endocrine, située au cœur du cerveau que l'on peut s'endormir. Dans l'épiphysse se trouve la

maison du « marchand de sable » qui vend aussi ce que les Anglais appellent la « beauty sleep », un véritable élixir de beauté et de jeunesse. L'épiphysse permet de ralentir le processus de vieillissement et régule les cycles biologiques dans l'organisme.

Le dérèglement de l'épiphysse engendre des troubles du sommeil se manifestant soit sous la forme de l'insomnie, soit par l'hypersomnie (la tendance à hiberner lorsque le soleil se fait rare). Elle est fondamentale pour réguler le rythme chronobiologique. Cette hormone a des propriétés antioxydantes indispensables à la bonne récupération.

Quand la privation d'un sommeil récupérateur dure dans le temps, les déséquilibres au niveau nerveux (notamment au niveau de la fabrication des neurotransmetteurs) et au niveau endocrinien (la synthèse et la libération de certaines hormones) perturbent toute l'homéostasie de l'organisme.

Dans ces cas, il est plus propice de faire un soin de podoréflexologie appliquée permettant de faire un bilan des zones réflexes afin de proposer une stratégie adaptée à la situation. De plus, quand l'organisme est surchargé de toxines dues à un comportement compensatoire délétère, il commence sérieusement à puiser dans ses réserves : l'énergie du rein en pâtit. Dans ce cas, le choix de l'interface réflexologique des pieds s'impose. L'état des tissus plantaires reflète l'état de l'organisme et nous donne un accès privilégié à la fois aux fonctions d'épuration des reins et à l'énergie du rein qui y prend sa source. Une technique ciblée permet de soutenir l'organisme dans les nécessaires dépurations et détoxifications de l'organisme et de veiller à la qualité de l'énergie du rein.

De plus, le travail de stimulation ciblée effectué sur des zones réflexes incriminées au niveau des orteils devrait être mesuré et adapté lors de chaque soin hebdomadaire pour permettre à l'organisme de se revitaliser afin de restaurer l'équilibre neuro-endocrinien fondamental. Nous venons de voir dans

la présentation de l'effet de la technique sud-africaine sur le stress perturbant le sommeil, l'importance de la relaxation profonde sur le ré-équilibrage du rythme biologique par le biais de l'épiphyse responsable de la libération de la mélatonine (l'hormone) du sommeil. Je vous propose de voir maintenant l'approche en podo-réflexologie appliquée permettant au praticien de cibler l'activité cérébrale avec beaucoup de précision.

Pour mieux comprendre, je vous propose de regarder l'encadré dessous répertoriant le rôle de certains neurotransmetteurs et certaines hormones sur le sommeil.

Dans son livre de référence sur le cerveau, la Dre Martine Faure-Alderson présente les emplacements spécifiques du cerveau (mais aussi dans le système digestif) où sont fabriquées les neurotransmetteurs et leurs ondes cérébrales associées. Voyez-en ci-dessous l'aperçu simplifié.

Lobe cérébral	Neurotransmetteur	Onde associée
Frontal	dopamine	Béta
Pariétal	acétylcholine	Alpha
Temporal	GABA	Théta
Occipital	sérotonine	Delta

La Dre Faure-Alderson précise : « La transformation du signal électrique, nerveux en signal chimique est la clé de voûte de la santé cérébrale, dès lors que les quatre neurotransmetteurs principaux - dopamine, acétylcholine, GABA et sérotonine - sont produits dans un ordre précis en quantité précise. Dès qu'un neurotransmetteur fait défaut, ou, à l'inverse, est en excès, un déséquilibre physique et/ou mental s'instaure. »

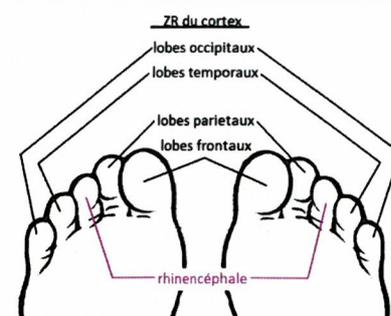
De ces informations précieuses découle la possibilité de travailler sur les zones réflexes précises des différents lobes cérébraux. En plus des cartographies des zones réflexes du cerveau habituellement réfléchies sur les deux gros orteils, les différents lobes cérébraux peuvent être stimulés par le biais du travail sur les orteils.

Chaque orteil reflète une dimension précise du cerveau que nous pouvons représenter par la cartographie ci-contre.

Un travail ciblé sur les zones réflexes du système nerveux et ses correspondances avec la sphère digestive permet de soutenir l'organisme en surmenage afin de permettre le retour à un état d'équilibre neuro-endocrinien.

3/ Le déséquilibre énergétique

Quand une personne vient en consultation pour un trouble du



Correspondances entre les orteils et les différents lobes du cerveau

sommeil, l'entretien préalable avec le praticien est très important. Il faut systématiquement demander à la personne de vous expliquer très précisément comment se passent ses nuits: à quelle heure se couche-t-elle? Que fait-elle avant de se mettre au lit (cf comportements de compensation)? Son comportement alimentaire? Et, élément capital... les heures d'aggravation et d'amélioration!

Si vous identifiez une aggravation pendant l'heure de charge d'un méridien précis, c'est vers la technique chinoise que vous vous tournerez en premier lieu.

Le tableau récapitulatif, page suivante, permet d'identifier avec beaucoup de précision une éventuelle cause énergétique à l'origine du trouble du sommeil.

L'aggravation du symptôme (le réveil nocturne à heure fixe, la difficulté à s'endormir dans un créneau horaire précis, la difficulté de se réveiller, la somnolence en journée...) est un signe clair d'un excès énergétique du méridien en charge à ce moment de la journée. Dans ce cas, les outils de la réflexologie chinoise permettent d'intervenir de manière particulièrement efficace pour restaurer l'équilibre énergétique propice à la bonne quantité et la bonne qualité de sommeil pour la personne.

Dans le cas d'une difficulté à l'endormissement indiquant bien souvent un excès de yang dans le méridien du triple foyer, ce sont les zones réflexes de l'ensemble du pied (et très précisément celles du creux du pied où se trouvent les zones réflexes du système digestif avec une attention particulière aux

Synthèse des effets de différents neurotransmetteurs sur le sommeil:

- ✓ La sérotonine est le plus important neurotransmetteur du sommeil. En plus d'influencer l'ensemble des autres neurotransmetteurs la sérotonine est le précurseur de la mélatonine.
- ✓ Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est un neurotransmetteur relaxant qui ralentit le rythme cardiaque et qui favorise le calme. Il joue un rôle important dans le processus d'endormissement et la phase qui introduit le sommeil.
- ✓ La dopamine est un neurotransmetteur qui est plutôt stimulant, notamment sur le moral. Il joue un rôle important dans les hypersomnies et les troubles du sommeil liés à des dépressions.
- ✓ L'adrénaline (un dérivé de la dopamine) ainsi que le cortisol sont des molécules du stress. Le stress entraîne une élévation du taux de cortisol dans l'organisme ce qui fait baisser le taux des neurotransmetteurs responsables de la détente, notamment de la dopamine et de la sérotonine, dans le corps. Or, nous avons besoin de ces deux neurotransmetteurs pour gérer le stress: leur déficit ne fait qu'augmenter notre stress.

C'est bel et bien un cercle vicieux.

Méridien	Heure solaire	Heure de charge en France en hiver	Heure de charge en France en été
Vésicule biliaire	23:00 à 01:00	00:00 à 02:00	01:00 à 03:00
Foie	01:00 à 03:00	02:00 à 04:00	03:00 à 05:00
Poumon	03:00 à 05:00	04:00 à 06:00	05:00 à 07:00
Gros intestin	05:00 à 07:00	06:00 à 08:00	07:00 à 09:00
Estomac	07:00 à 09:00	08:00 à 10:00	09:00 à 11:00
Rate-pancréas	09:00 à 11:00	10:00 à 12:00	11:00 à 13:00
Coeur	11:00 à 13:00	12:00 à 14:00	13:00 à 15:00
Intestin Grêle	13:00 à 15:00	14:00 à 16:00	15:00 à 17:00
Vessie	15:00 à 17:00	16:00 à 18:00	17:00 à 19:00
Rein	17:00 à 19:00	18:00 à 20:00	19:00 à 21:00
Maître coeur	19:00 à 21:00	20:00 à 22:00	21:00 à 23:00
Triple foyer	21:00 à 23:00	22:00 à 00:00	23:00 à 01:00

zones de l'estomac et de l'intestin grêle) qui retiendront l'attention du praticien afin d'y restaurer de la souplesse. Les excès au niveau de l'énergie de la VB (réveils récurrents entre minuit et 01:00, heure solaire) ou de l'énergie du foie (réveils récurrents entre 01:00 et 03:00 heure solaire) nécessitent un travail de rééquilibrage à faire en sollicitant la zone réflexe plantaire. Après avoir stimulé les zones réflexes perturbées, il sera intéressant de stimuler le point hors-méridien « Anmian » aussi appelé « point du bon sommeil » sur le talon plantaire, puis de faire une prise de pouls pour vérifier s'il reste un déséquilibre énergétique à corriger.



Le point du « bon sommeil »

Bien souvent en cas d'excès dans un méridien, vous aurez à renforcer l'énergie du méridien contrôleur de celui-ci. Pour décider du point d'intervention, le praticien se base sur la Loi des 5 principes. Dans l'exemple d'un excès sur l'énergie du foie, il conviendrait de

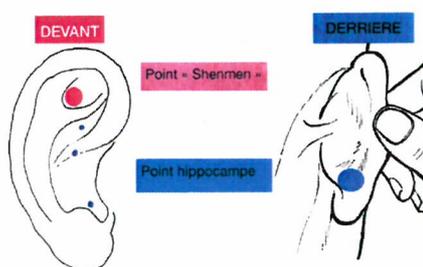
stimuler l'énergie du Poumon qui est le contrôleur du foie.

Il existe de très nombreuses stratégies pour répondre aux troubles du sommeil en réflexologie plantaire. J'espère que cet article vous apportera une meilleure compréhension du choix thérapeutique à faire parmi les nombreux outils qui vous sont enseignés à l'Institut.

Pour terminer ce riche dossier, je vous propose deux astuces simples à enseigner à votre clientèle dans le cas de difficultés d'endormissement le soir, et un conseil professionnel.

1/ Auto-soin auriculaire

Le premier est issu de la réflexologie auriculaire (auriculothérapie) et consiste en une série de 36 « pompages » à faire sur deux zones réflexes dans l'oreille. Il n'est pas nécessaire de travailler les deux oreilles. Le protocole commence par la stimulation du point « shenmen », puis par une stimulation du point « hippocampe » derrière l'oreille au niveau du cartilage.



Les points réflexes de l'oreille.

Cette série de stimulations est à répéter 3 fois au moment du coucher.

2/ Bain de pieds

Le rituel de se préparer un bain de pieds chaud dans lequel on fait dissoudre une poignée de gros sel prépare à passer une bonne nuit. Le fait de réchauffer les pieds ainsi apporte une détente salutaire. Sous les pieds se trouve un seul point d'acupuncture : le point de source du méridien du rein. Son idéogramme chinois peut être traduit par « la fontaine jaillissante » ou la « source bouillonnante ». Le méridien du rein commande le système de défense contre le stress. Le fait de réchauffer ce point grâce au bain de pieds a une action neuro-vasculaire importante. Les Anciens Chinois disaient que, pour bien dormir, il faut avoir les pieds au chaud et la tête au frais. Ce calme frais au niveau de l'esprit est le BA-ba pour pouvoir pousser la porte du sommeil. Toute suractivité mentale, intellectuelle ou émotionnelle empêchent l'accès au sommeil. C'est une petite astuce simple à mettre en place qui permet d'interrompre un cycle infernal de pensées qui trottent dans la tête.

3/ un dernier bon conseil pour tous les praticiens de l'Institut.

Lors d'une discussion avec Laurent, assistant capé, qui est toujours au fait des meilleures stratégies pour donner de l'écho aux techniques corporelles que nous pratiquons à l'Institut, j'ai appris une information importante:

le fait, pour un praticien, de publier un article sur son site autour du thème du sommeil permet d'être très bien référencé.

Alors, n'hésitez pas à faire apparaître cet article (en citant évidemment vos sources) dans le contenu de vos prochaines communications autour de votre pratique professionnelle de la réflexologie.

Elske Miles.

Le témoignage qui suit est un retour d'expérience particulièrement intéressant à la fois parce qu'il émane d'une praticienne récemment installée et à la fois parce qu'il évoque les effets transverses d'une bonne pratique en Shiatsu. On y découvre également combien la qualité perceptive du praticien est directement liée à sa propre évolution, tant personnelle et que professionnelle (niveau de progression dans les cursus). Les nombreux retours reçus par exemple, de la part des participants, après certains modules de Protocoles, en sont une démonstration flagrante.

Lisez plutôt.

Shiatsu équin, Shiatsu humain: une thérapie de couple?

Depuis quelques mois, je développe mon activité (en shiatsu humain et équin) dans un 2^{ème} cabinet, sur Grasse dans les Alpes-Maritimes. J'y descends 3 à 4 jours par mois (mais je vais faire évoluer cela à 2 fois par mois, car les demandes sont trop nombreuses et mes journées de consultations trop chargées - à raison de 6 à 7 consultations par jour).

L'essentiel de ma patientèle de cette région pratique l'équitation, et pour 75% des cas, je suis en soins, le couple cavalier/cheval.

Depuis quelque temps, les retours qui me sont faits se recourent. Au début, cela m'a fait sourire, mais là, c'est quasi-systématique et cela me questionne sur mes shiatus en eux-mêmes.

En quelques mots, voici ce qui se passe. Tout d'abord, les cavalières ressentent toutes un regain d'énergie important, une dynamique porteuse et joyeuse (la sensation de « se retrouver »). Jusque-là, tout est normal, je dirais. Les cavalières expriment qu'au delà de la levée des tensions, douleurs, blocages physiques (pour lesquels elles viennent consulter en première instance), elles font l'expérience durant les jours qui suivent la séance, d'une perception à cheval toute autre (et pour certaines, cela se manifeste également dans leur quotidien).

Elles expriment se sentir comme déconnectées de leur mental et ne sont plus que sensation (perceptions à travers leurs sens). Cela les déconcerte (et pour être honnête, cela m'a aussi déconcertée). Je constate en effet, travers leurs retours, à quel point les cavalières (et les cavaliers) sont, au final, si peu dans le ressenti de leur corps. Or, il devrait pourtant être le lieu premier de leur référence dans leur rapport à leur cheval. Pour qu'elles ne soient pas trop déstabilisées, je leur exprime que c'est là une expérience enrichissante à vivre, si ce n'est dans leur pratique, déjà dans un retour à elles-mêmes et à l'écoute de la finesse de perception de leur corps.

Pour les professionnelles, cela s'accompagne de nouvelles perspecti-

ves qui émergent, quelques jours plus tard, les sortant de leurs schémas habituels, les amenant à rechercher et expérimenter autrement leur travail avec le cheval. Elles expriment (par d'autres mots, mais voilà ce que j'en entends) *rester plus à leur place et c'est le cheval qui vient trouver la posture juste en réponse*. Or c'est, malheureusement, majoritairement l'inverse qui est recherché par les cavaliers, contraignant le cheval à « rentrer dans un moule »).

Je n'avais pas auparavant ces retours sur cette déconnexion du mental pour laisser place à un vécu corporel prédominant. Chez certaines cavalières, il y avait même comme une incapacité à se concentrer sur les indications données par l'enseignante.

Or, maintenant, elles expriment la perception d'une ouverture accrue immense, notamment avec leur environnement direct. Les limites leur sont plus claires, voire apparaissent pour la 1^{ère} fois. Les couleurs plus sont vives, les reliefs accentués, une ouverture du champ visuel différente (à la fois plus large et par d'autre moment plus focus), la perception de l'air sur le visage. Le moindre changement d'attitude du cheval est saisi instantanément avec intensité et limpidité, et plus aucune de résistances physiques (levée des crispations dans les mains ou genoux - qui chez le cavalier sont un besoin instinctif de se raccrocher et contrôler).

Ce qui fait reprendre un contrôle par le mental est décrit souvent par la survenue d'une montée d'adrénaline - perception d'une potentielle mise en danger. L'ortho-sympatique reprend le contrôle d'urgence (je pense) et les Chenn se mettent en mode préservation de l'individu (si j'ai bien compris votre cours et analysé ce qui se joue-là).

Quant aux chevaux, ils sont décrits comme plus énergiques (un peu plus exubérants) mais calmes à la fois (sans tensions émotionnelles ni besoin de se soustraire à quelque chose de gênant ou dérangeant). Bref, des chevaux heureux dans ces séances un peu particulières.

Les séances de shiatsu données ne sont pas identiques, bien entendu, d'une patiente à l'autre - hormis pour la

1^{ère} séance qui est une harmonisation accompagnée des 3 points généraux (sauf pour les derniers rendez-vous de fin de journée, ne faisant pas le 36 E). Ensuite, je fais du cas par cas, en tenant compte des déséquilibres énergétiques de chacune, accompagné de la parole, pour que le sens de leurs « maux » émerge et qu'elles s'en libèrent, petit à petit, en retrouvant une liberté accrue dans leurs ressources et perspectives.

Alors, pour moi, la question émerge: Est-ce moi qui induit inconsciemment ce décalage entre le corps et le mental ? Même si l'expérience est intéressante à vivre (de mon point de vue), et que tout rentre ensuite dans l'ordre, je ne veux pas me fourvoyer. Dois-je faire preuve de plus vigilance ? Faire plus de séances d'Harmonisation avant de passer à un petit dos et un travail sur des points plus précis ou des choix de méridiens ? Est-ce que je passe à côté de quelque chose dont je n'ai pas conscience?

Juste, pour finir, ces mêmes retours ne me sont pas faits par des non-cavaliers - cela aussi m'interroge !

Stéphanie Chalandon.

Les dernières questions que Stéphanie se pose, font partie des éléments intéressants de son témoignage. En effet, tous les praticiens sérieux se posent ce genre de questions ai-je bien fait ou mal fait? N'est-ce pas moi qui induit? Les résultats bouleversants sont-ils un « bien » ou un « mal », etc.

Ces questions sont saines, si elles ne conduisent pas au doute, à la critique et à la rétractation de votre pratique. Cela vous est dit dès le premier module de formation à travers l'idée que « un corps qui travaille a des courbatures ». Le mieux du patient doit très souvent passer par des changements dans sa vie, sinon il n'aurait pas eu besoin de venir nous consulter. Notre travail est de les accompagner sur ce chemin et notre devoir est de garder confiance.



Le zeste de bergamote, l'essence qui ouvre les bras de Morphée et égaie le coeur...

Elske Miles vous propose dans cette Aromathèque, de (re) découvrir HE *Citrus aurantium ssp bergamia* (zeste), une H.E. « magnifique ». Cette huile essentielle est une vraie petite merveille très particulière car elle est en fait une « essence naturelle et intégrale » et non le résultat d'une distillation. Elle complète parfaitement le dossier sur les troubles du sommeil qui précède. Elle est un allié hors pair pour tout praticien.

Lisez plutôt.

HE *Citrus aurantium ssp bergamia* (zeste) ou le zeste de bergamote, l'essence qui ouvre les bras de Morphée et égaie le coeur.

Les meilleures alliées des praticiens de techniques de santé complémentaires pour répondre en toute confiance à des insomnies sont les huiles essentielles. Pour compléter mon dossier sur l'intérêt de proposer des techniques de réflexologie en cas de troubles du sommeil, je vous propose de découvrir une référence majeure en aromathérapie pour contrecarrer les troubles du sommeil, qu'il s'agisse d'insomnies ou d'hypersomnies avec dépression saisonnière.

Il s'agit du zeste de bergamote qui est une essence naturelle et intégrale plutôt qu'une huile essentielle car le zeste n'a pas été distillé pour extraire ses essences aromatiques, mais simplement pressé. L'inimitable fragrance de la bergamote est relativement connue en France car elle parfume le thé Earl Grey depuis plusieurs siècles: douce, intense, harmonieuse... inimitable.

En général, les fruits des agrumes portent une « Signature » solaire: la coupe horizontale du fruit à la péricarpe colorée, ensoleillée, révèle des segments qui rappellent les rayons du soleil. Si les zestes d'agrumes donnent du pep, la bergamote égaie l'esprit d'une manière inégalée! L'épaisse peau autour du fruit qui a une forme de poire est d'abord de couleur vert

profond, puis devient jaune à maturité. Les fragrances contenues dans son péricarpe mûrissent également sous l'influence des rayons du soleil: l'acidulé devient doux et fleuri.



Citrus aurantium bergamia

La bergamote est une hybridation de l'oranger amer et du citron. Le parfum idyllique émerge de la rencontre de l'amertume et de l'aigre. Quelle délicieuse surprise! En termes énergétiques, nous pouvons dire qu'à la suite du principe du Bois et du principe du Feu vient le principe de la Terre: tranquille, stable, riche... la voie du milieu! C'est le centre qui re-paramètre tout, qui harmonise tous les principes. C'est la tranquillité qui naît de la turbulence, voire même de la souffrance et des passions.

De ce fait, la bergamote est un grand remède en cas de troubles de l'esprit que ces troubles soient à l'origine d'insomnies ou de dépressions... Son profil biochimique s'avère être très complexe malgré le fait qu'elle soit extraite par simple pression. La première donnée spécifique de l'essence de bergamote est sa teneur en bergaptène.

Cette molécule caractéristique de la bergamote appartient à la famille biochimique des furocoumarines, qui sont des coumarines super puissantes ayant, de ce fait, une phototoxicité encore plus marquée que les autres essences d'agrumes.



En plus de la présence de furocoumarines, l'essence de bergamote contient un taux important de deux molécules majeures que l'on trouve dans les grandes références sédatives comme HE lavande vraie, notamment, le linalol (qui confère à sa fragrance une rondeur et une chaleur douce) et l'acétate de linalyle qui lui donne son odeur fleurie.

Sa composition biochimique révèle des propriétés puissamment décontractantes et sédatives. Effectivement de très nombreuses recherches sur les effets bénéfiques de cette essence sur le corps et l'esprit montrent que cette HE peut être définie comme un tonique général qui harmonise toutes les fonctions de l'organisme: des fonctions métaboliques jusqu'aux fonctions neuro-endocrines.

La fragrance suave et profondément apaisante de cette essence a fait l'objet d'études à l'université de Calabria en Italie dans la région où les bergamotiers se plaisent... L'objet de l'étude portait sur l'effet du parfum de bergamote sur la sécrétion naturelle d'hormones de

Le zeste de bergamote...

bien-être, des hormones ayant un effet antalgique, dans l'organisme humain. Les résultats sont très intéressants: il s'avère que le parfum de cet agrume hybride augmente considérablement la sécrétion de deux neurotransmetteurs importants: la dopamine et la sérotonine.

Ces deux neurotransmetteurs jouent un rôle fondamental dans l'équilibre humoral : la dopamine intervient notamment dans le ressenti de satisfaction et la sérotonine assure ainsi la qualité du repos (cf le dossier sur la réflexologie). Les résultats de ces recherches nous orientent vers trois indications thérapeutiques majeures pour HE Bergamote: la réduction de la douleur par un phénomène d'euphorisation lié à la sécrétion de la dopamine, le rétablissement du sommeil (dû à la sécrétion de la sérotonine) et l'harmonisation de l'humeur dans son ensemble (rôle de ces deux neurotransmetteurs sur l'équilibre nerveux).

Pour les troubles du sommeil c'est surtout l'information olfactive qui est fondamentale.

La meilleure période pour une application cutanée reste donc le soir

avant le coucher ou encore la prise sublinguale. La diffusion atmosphérique est de toute évidence une excellente façon de profiter des bienfaits de la fragrance sur notre esprit.

Pour en profiter pleinement, vous pouvez choisir une des stratégies suivantes:

Une application de 3 gouttes HE Bergamote (zeste) diluées dans un peu d'HV Amande douce en massage sur le plexus solaire le soir au coucher;

Un massage des pieds le soir au coucher avec 6 gouttes HE Bergamote diluées dans une cuillère à café de beurre de karité ou HV coco;

Une diffusion le soir dans votre chambre à coucher de 20 gouttes HE Bergamote (zeste) dans un diffuseur à ultrasons. Le diffuseur à ultrasons (celui dans lequel vous versez de l'eau puis ajoutez les HE), à la différence du diffuseur d'huiles essentielles (le nébuliseur dans lequel vous ne mettez rien d'autre que les huiles essentielles) peut fonctionner la nuit lors de votre sommeil.

Vous pouvez aussi bénéficier de son effet « dopant » sur votre esprit toute la journée en chargeant un petit diffuseur de poche (un inhalateur) de dix gouttes. Si vous optez pour le diffuseur de poche, vous pouvez vous y ressourcer à volonté dans la journée.

C'est la bonne humeur assurée!

Elske Miles.

ATTENTION:

L'essence de bergamote doit toujours être accompagnée de prudence lors d'une application cutanée. Tout d'abord on évitera toute exposition de la zone d'application au soleil. Ensuite, le bergaptène est particulièrement agressif pour la peau. Il faudra donc impérativement diluer cette essence dans une H.V. porteuse à 10% maximum, avant toute application cutanée.



Le Kototama.

Une fois n'est pas coutume, je viens évoquer ici une activité enseignée en dehors de l'Institut. La raison en est simple: il s'agit d'un enseignement du Kototama, fait par Philippe Ronce, assistant de Nakazono Senseï lorsqu'il était en France. Son nom ne vous est pas inconnu, surtout si vous avez lu l'un des tomes de Shiatsu Fondamental. Philippe m'a fait l'honneur de me confier certains de ses clichés personnels pour nourrir

le Misogi transmis à l'Institut. Il reste l'un des rares à rester fidèle à Nakazono Senseï, dont je suis fier de partager la confiance et d'avoir eu le plaisir de préfacier l'un de ses livres « Le bon point, au bon moment » (Trédaniel, 2014).

Philippe Ronce propose un stage de Kototama, de 5 journées, en résidentiel, dans un très beau site dans l'Indre. Voici ce qu'il écrit du Kototama: « *Le Kototama est un enseignement qui fut gardé secret à la cour impériale Japonaise jusqu'au milieu du 20ème siècle.*

Sensei Nakazono le reçut principalement de Sensei Ogasawala, qui l'avait lui-même reçu du

fils de Sensei Yamakoshi, maître de calligraphie à la cour japonaise.

Très succinctement, on peut dire du Kototama qu'il décrit l'essence vibratoire des phénomènes et de la conscience. »

L'essentiel est ainsi posé. Ce stage intense et profond, s'adresse plutôt aux élèves ayant déjà suivi le module Misogi.

Merci à Philippe d'œuvrer pour le partage de la connaissance.

Renseignements: shiatsudes5-sens.fr, rubrique « Kototama ».

Mail: ph.ronce@gmail.com

Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard le 10 mai 2023.
Une convocation vous sera adressée à partir du 15 mai 2023.

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 28 juin 2023 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en juin 2022. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2022 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 28 juin 2023. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2022 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 juin 2022 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mercredi 28 juin 2023. 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 2022. 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 28 juin 2023 et s'adresse aux personnes ayant terminé le cursus d'aromathérapie au plus tard en novembre 2022 et ayant suivi préalablement le module de physiopathologies. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2022 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.

N.B: *Cet examen sera le dernier proposé par l'Institut, compte tenu de la mise en place du nouveau cursus d'Aroma. En 2024, seule une session de rattrapage sera organisée pour les candidats ayant échoué en 2023.*

- **INFOS EXAMENS** - - **INFOS EXAMENS** - - **INFOS EXAMENS** -

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 27 juin 2023 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en septembre 2022. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin 2022 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 27 juin 2023. 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 juin 2022 de se représenter.

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

La prochaine session a lieu le mardi 27 juin 2023. 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 2022. 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 juin 2022 de se représenter.



- **INFOS DEMI-JOURNÉES 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.

Ainsi que nous le précisons dans la Lettre de l'Hiver 2022, il n'y a plus de soirées de pratique depuis janvier 2023. Ces soirées sont remplacées, à titre d'essai, par des demi-journées.

Pour la pratique à l'Institut et sous la supervision d'un référent, et à l'instar des soirées, ces demi-journées sont également gratuites. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire au préalable. Il faut être à jour de son adhésion annuelle à l'Institut, pour pouvoir participer à ces demi-journées.

Soirées de pratique de **Réflexologie Plantaire.**

Elles ont lieu de soit 9 h. 30 à 12 h. 30 (matin), soit de 14 h. 30 à 17 h. 30 (après-midi)

Merci donc de ne arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En mars: le vendredi 10 (après-midi) et en juin: le lundi 12 (matin).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique **Shiatsu de**

Elles ont lieu de soit 9 h. 30 à 12 h. 30 (matin), soit de 14 h. 30 à 17 h. 30 (après-midi)

Merci donc de ne arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En mars: le vendredi 17 (après-midi) et en mai: le vendredi 12 (matin).

- EMISSIONS A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

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 **12 janvier et 2 février 2023**. La prochaine émission aura lieu le **30 mars 2023**. Vous pouvez réécouter en podcast ces émissions multi diffusées.



RCF radio: Marie Charlotte Laudier a réalisé 2 interviews de Michel, l'une sur la question du sens et Dis moi où tu as mal et l'autre sur la question des moyens et solutions et Dis moi comment aller chaque jour de mieux en mieux.

Ces émissions seront diffusées pour la 1^{ère} le **15 mars 2023** et pour la seconde le **22 mars 2023**. Elles seront disponibles en podcast le jour même. <https://www.rcf.fr/psychologie/voyage-interieur>



ADNtv: Cette nouvelle plate forme VOD spécialisée dans les connaissances et pratiques au service du bien être a interviewé Michel et propose depuis **mi décembre 2022**, 10 vidéos de 3 à 9 minutes sur son approche du soin, le shiatsu, les liens corps esprit, les cycles temporels, etc....

Pour en savoir plus et voir une vidéo de présentation:

<https://www.adntv.fr/content/1-objet-1-histoire-le-bokken-outil-de-vie-63347>



- ARTICLES A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

Le **Journal de Montréal** et le **Journal de Québec** présentent le **23 janvier 2023**, un article de Louise Bourbonnais intitulé "la maladie n'est pas une fatalité" dont la base référentielle est bien entendu, Dis moi où tu as mal. <https://www.journaldemontreal.com/2023/01/22>



- NOUVEAUTÉS CURSUS - NOUVEAUTÉS CURSUS -

Nouveautés dans les différents cursus:

Comme nous l'avons précisé dans les Lettres précédentes, le retour d'expérience effectué avec les praticiens référencés nous a conduit à proposer des ajouts, des modifications dans les différents cursus et ce afin de répondre au mieux et en permanence, à l'adaptation "formation/pratique de terrain".
Voici ce que nous proposons dans les différents cursus.

En shiatsu:

Protocoles:

Un nouveau Protocole "**Endométriose et dysménorrhées**" est créé. Il est proposé les **15 et 16 janvier 2024**. Quatre Protocoles Shiatsu existent maintenant répondant aux problématiques les plus rencontrées en patientèle actuellement: *Fibromyalgie, Désespérance, Traitement de la Douleur et Endométriose*.

Une nouvelle session du **Protocole Douleur** est proposée les **9 et 10 novembre 2023**.

En réflexologie plantaire:

Un nouveau Protocole "**Troubles féminins**" est créé. Il est proposé les **7 et 8 novembre 2023**. 4 Protocoles en Réflexologie Plantaire existent maintenant répondant aux problématiques les plus rencontrées en patientèle actuellement: *Stases lymphatiques et veineuses, Troubles féminins, Capsulite et mal de tête, Détox et Hallux valgus*.

Une nouvelle session du **Protocole Stases** est proposée les **17 et 18 janvier 2024**.

En réflexologie faciale:

Un nouveau Protocole "**Bon pied bon œil**" sur les troubles de la vue est créé. Il est proposé le **2 février 2024**. Deux Protocoles de Réflexologie faciale existent maintenant répondant aux problématiques les plus rencontrées en patientèle actuellement: "*Bon pied, bon œil*" et *Gestion des émotions* ».

En aromathérapie:

Dans le cadre de la recomposition du cursus d'aromathérapie, une nouvelle formation **HE Pratique appliquée au Shiatsu et à la réflexologie** est proposée les **18,19 et 20 septembre 2023**, aux praticiens ayant suivi à minima le module de HE Phyto énergétique.

Module commun aux 3 cursus

Retour sur Points Antiques 1:

Une journée de retour est proposée le 28 novembre 2023.

Le module Pratique des Points Antiques s'avère majeur dans la formation et sa densité nous conduit à revenir sur l'ensemble des acquis.

Les contenus, pré requis, etc... de l'ensemble de ces formations sont directement accessibles sur notre site en cliquant sur le module intéressé.

NB: Dans la lettre de juin 2023, nous reviendrons en détail sur les modifications apportées à certains modules tels que les actuels perfectionnements qui deviennent des "retours sur". Ils sont déjà présentés dans le calendrier 2023/2024 et leur programme sera présenté en juin 2023 sur notre site.

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.

N'hésitez pas à aller le 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.

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Péliissier

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Cécile, Céline, Evelyne,
Florence, Helga, Jean, Jean
Sébastien, Jianguang, Laurie,
Manon, Nathalie, Rémy,
Sophie, Stéphane et les autres.

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...