

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°88 – HIVER 2023-
8 € -
le 06 décembre 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.

Renaissance...

Renaissance, rien de plus logique en cette période de fin d’année. Noël est une fête, laïque et religieuse, dont l’essence même est celle du retour à la vie. C’est la naissance du Christ pour les chrétiens et la fête des enfants pour tous. C’est la fête de la vie en devenir, sans frein et en confiance, tels que les enfants savent l’être.

Cependant le terme de renaissance est aussi historique et culturel, symbolique et puissant. C’est le nom de cette période magnifique qui émergea en Europe au XIV^{ème} siècle et la transforma de façon irrémédiable.

Portée par un courant artistique et culturel foisonnant et puissant, la Renaissance, d’abord italienne, devint européenne. Elle fut loin de n’être qu’un « retour à l’antique », nostalgique d’un idéal perdu, comme on la pensait parfois. Elle fut l’émergence d’un nouvel humanisme, adossé à une culture « antique » dont les valeurs retrouvées furent un engrais sans pareils. On quittait la « naïveté médiévale », à l’imagerie simple et iconique pour aller vers une représentation d’un humain, droit et confiant.

On quitte alors le caractère sombre de temps de survie et de sécurisation matérielle pour réinvestir la richesse gardée, dans un nouvel élan humaniste. Le poète Plutarque, considéré comme l’initiateur de la pensée « renaissance » écrivait au début du XIV^{ème} siècle « *lorsque les ténèbres se disperseront, les générations à venir réussiront à trouver le chemin du retour à la claire splendeur du passé antique* ». La perspective vers un avenir lumineux, adossé aux valeurs individuelles et collectives qui firent la grandeur d’Athènes ou de Rome, naissait.

Dans son sillage, le bouleversement fut énorme. La chape de plomb d’une existence alourdie par les contingences de survie, laissait la place à une humanité glorifiée et glorifiante qui ne courbait plus l’échine. Elle se redressait par conscience de soi et acceptation d’être l’expression d’un divin fécondant et non castrateur. Elle quittait son statut de victime pour conquérir sa place d’acteur du vivant.

Ce fut une transgression immense qui ne se fit pas sans douleur et sans heurt. Une vingtaine d’année après les écrits de Plutarque, l’Europe fut frappée par la peste noire. Cette pandémie terrible, signa une rupture et un passage. Il y eut « avant » et « après ». Mais elle ne fut pas un arrêt. La puissance de vie portée

par le courant renaissant a continué son œuvre vivifiante. Bien avant Plutarque, qui mit des mots sur ce qui advenait, Giotto fut l’initiateur d’une « nouvelle communication » avec son style de « récit pictural », dont le caractère narratif, rendait l’information perceptible par tous. Puis ce furent l’invention de l’imprimerie, des échanges et des voyages, de la découverte des « autres » et de leur richesse, à tous points de vue. Etc...

La Renaissance fut si intense parce qu’elle « décloisonna » tout. Les poètes cotoyaient les peintres, les architectes et les politiques. Les cercles s’ouvraient et l’information circulait, venant nourrir des consciences fertiles et affamées. Les artistes étaient « complets », à l’instar d’un Léonard de Vinci, poète, peintre, architecte, scientifique, anatomiste, militaire, etc.

Son « Canon de Vitruve », qui représente les « proportions divines » universelles du corps humain, est d’ailleurs considéré par beaucoup, comme l’œuvre la plus symbolique de l’esprit de la Renaissance. Il s’agit d’ailleurs là d’un véritable « mandala », dont l’impact dépasse le simple caractère « descriptif » pour « parler par la forme », ainsi que l’avait découvert

Jung avec les mandalas tibétains.

Nous sommes là totalement dans les notions que nous étudions, à travers tous les champs du subtil, que ce soit à travers la notion d’énergie, et bien plus celle de l’intention, qui transforme le geste thérapeutique en lui donnant « de l’âme ».

Quelle interpellation! Le XXI^{ème} siècle sera-t-il porteur d’une renaissance, respectant ainsi les cycles macrocosmiques de l’ordre « 7 », chiffre sacré du Céleste. Le Ciel va-t-il pouvoir « ordonner », selon les Principes de la MTC, et féconder ainsi une Terre fertile? Certains signes peuvent le laisser penser, comme la révolution communicante actuelle, une culture « BD » grandissante (ce que fit Giotto en son temps), une pandémie « noire » dévastatrice, des consciences qui s’ouvrent, des êtres qui se redressent, etc.

Alors que souhaiter de plus pour ces temps à venir, si ce n’est une renaissance aussi grande que celle, historique, dont aujourd’hui encore, nous admirons les œuvres intemporelles et universelles.

Bonnes fêtes à tous.

Michel Odoul.



Où il y a un homme vivant, il y a une œuvre d'art.

André Suarès.

DOSSIER

Le sens qui nourrit l'action thérapeutique...

Certaines périodes de l'année sont plus ou moins favorables à une réflexion personnelle ou même parfois collective. Les fêtes traditionnelles portaient cette idée de façon claire pour certains ou de façon plus subliminale pour d'autres.

Toujours est-il que « la fin d'année » nomme la question d'un bilan, plus ou moins précis ou subjectif, que les « retours en famille » marquaient par les évocations qui en découlaient. Tous les « alors, comment vas-tu, tu vas bien, ton boulot, ça va, tu en es où dans ta vie ou tes amours, etc. »? Autant de questions qui nous conduisaient à repenser notre année, et parfois à ressentir tout ce qu'elle avait été. A travers l'évocation de ces souvenirs et la nécessité à les nommer, parfois du sens pouvait émerger pour nous. Devoir nommer, obliger à préciser, à incarner par le verbe un subtil plus ou moins caché ou rejeté. Et finalement cela révèle et nous révèle et participe au ressenti que cela nous fait du bien puisque a minima cela reconstitue des racines.

C'est en cela que les fêtes traditionnelles nourrissaient quelque chose de beaucoup plus vaste que le festif consommant qu'elles sont devenues de nos jours. Il en est ainsi de nombreux plans de notre vie, et malheureusement bien souvent dans nos approches énergétiques où ce qui est enseigné n'est plus que le geste technique ou la numérotation d'un point. Pourtant, la question du sens est tellement cruciale, tant pour le patient que pour le praticien.

Lisez plutôt le dossier qui suit, ainsi que les réflexions apportées par Lukasz Jablonski dans son texte intitulé « ensemble ». Et lisez aussi les témoignages de plusieurs d'entre vous, ils voyagent tous dans cet espace non visible du lien à soi et du lien à l'autre. Quoi de plus pertinent pour nourrir nos réflexions de fin d'année.

Michel Odoul.



Selon le paradigme de la M.T.C., toute forme est l'expression de deux forces interagissantes, synergiques et complémentaires, le Yin et le Yang. Aucune composante de notre univers n'échappe à ce ballet vivant. Le subtil anime le dense, le dense incarne le subtil. De l'équilibre circonstanciel et structurel de ces interactions, dépend celui de toute forme de vie.

Pour l'être humain, l'équilibre détermine l'état de santé et le déséquilibre détermine la maladie. La densité qu'est son corps dépend de la présence de l'esprit qui l'habite et l'anime. La conscience présente et équilibrée induit des comportements et une attitude générale qui préservent le corps. En retour, un corps sain induit un esprit clair, une conscience éclairée de soi et du monde dans lequel on évolue. Au début de l'ère chrétienne, Juvénal écrivait « *mens sana in corpore sano* ».

Toute rupture dans cet équilibre idéal, quelles qu'en soient les raisons, conduit à un déséquilibre du corps et/ou de l'esprit. Le retour

à l'équilibre ne peut pas consister simplement en la disparition de ce qui traduit cette rupture. Il implique le retour à la conscience claire de ce qui se passe, le hasard et la fatalité ne pouvant suffire à l'expliquer. Soigner le corps est incontournable mais le faire en conscience de ce qui a causé la maladie rend le soin plus profond.

La question du sens.

C'est ici que s'inscrit la question du sens. C'est elle qui va nourrir les choix thérapeutiques du praticien, c'est elle qui va restaurer la conscience du patient dans le pan de lui-même qu'elle avait quittée. Il est d'ailleurs dit, en M.T.C., que « *la maladie apparaît dans l'organe lorsque la conscience qui l'habite le quitte* ». Accepter cette complémentarité donne à l'action thérapeutique la plénitude de son action. Elle traite ainsi le corps (Yin) et l'esprit (Yang).

Nous connaissons le corps et les manifestations symptomatiques qui sont les siennes. Nous connaissons l'esprit également, a minima selon les données de la

psychologie moderne. Nous avons en revanche plus de difficulté à faire le lien entre eux, voire même à considérer que cela soit pertinent.



En cela la M.T.C. peut nous aider. Selon ses principes, l'énergie et en particulier celle véhiculée dans les méridiens organiques, anime le corps comme l'esprit. La théorie des entités viscérales (Ben Shen) pousse l'idée encore plus loin, en posant le concept d'une conscience « corporelle ». L'esprit individuel n'est pas uniquement une conscience corticale. Il est constitué de différentes instances psychiques qui « habitent » des structures organiques précises. Associés aux 5 organes Yin, existent 5 structures psychiques spécifiques. Ce qui est particulièrement intéressant, c'est que dans cette représentation, organe et psyché résonnent autour d'une équivalence de fonction. Et c'est à mon sens là que se situe la clé.

Le sens qui nourrit l'action thérapeutique...

« Le Ciel ordonne et la Terre exécute ».

Cette formulation va bien au-delà de son sens premier. Elle nomme tout d'abord effectivement le fait que l'observation du monde a conduit les proto-chinois à constater que tout ce qui se déroulait sur terre, était déterminé par ce qui se passait dans le ciel. Le jour et l'activité, la nuit et le repos, les saisons et les activités agraires et sociales, etc. Le Yang « ordonne » donc commande, demande ou ordonnance et le Yin exécute, c'est-à-dire réalise ou incarne. Cela ne signifie pas une domination mais plutôt une prévalence, une initiation d'une réalité, une fécondation créatrice.

Sur un second plan la formule est puissante si on élargit le sens de ce qu'elle nomme. Le Ciel c'est le Yang, le subtil, l'esprit. La terre c'est le Yin, le dense, le corps. L'esprit commande au corps et celui-ci exécute. C'est vrai dans le champ conscient et tous les actes volontaires, ça l'est aussi dans le champ non-conscient et tous les « actes » non-volontaires. Et c'est en cela que la M.T.C. a sans conteste donné une place majeure à la dimension psycho-émotionnelle dans l'émergence des pathologies ou des comportements accidentogènes.

C'est ici que se situe l'intérêt de la Psycho-énergétique que je propose. Sur la base de ce qui précède et selon les principes venant du concept des entités viscérales, les zones corporelles impactées ne sont pas hasardeuses mais porteuses de sens. Il suffit pour s'en persuader, sans entrer dans le détail mécanique, d'évoquer le bien connu « Tako Tsubo », le syndrome du cœur brisé ou encore la cardiomyopathie de stress. Le lien psycho-corporel manifeste est aujourd'hui démontré.

Ne devient-il pas possible alors de constituer une grille relationnelle dans laquelle le symptôme de-

vient porteur de l'information originelle, causale de son émergence ? Cette hypothèse éclaircit le paysage du choix thérapeutique qui peut en découler. Non content de traiter, si nécessaire, l'organe en souffrance, il sera possible de traiter le déséquilibre qui s'exprime à travers lui.

Sur un troisième plan, cette formule nomme ce qu'est la relation thérapeutique. Le Yang (l'esprit et par incidence l'intention) ordonne et la Terre (le corps et par incidence le geste) exécute. Nous sommes là précisément dans cette idée de « l'intention qui guide l'énergie ». Il ne s'agit pas bien sûr de la volonté de bien faire ou de faire du bien. Il s'agit de la question du contenu intentionnel thérapeutique qui a conduit au choix des points sur lesquels agir et de la technique utilisée.

C'est ici que nous retrouvons la richesse de contenu du nom des points d'acupuncture et la nécessité à retrouver le sens antique. Chaque point porte dans son nom un contenu précis de son action thérapeutique. La poésie de ce nom est directement évocatrice de l'interlocuteur auquel elle s'adresse : « le cerveau droit ». C'est la force du symbole qui nourrit le vivant et le meut. C'est la force du sens des points qui crée l'intention et conduit l'énergie vers son but.

Nous pouvons illustrer cela à travers deux points, les 5RP et 41E.

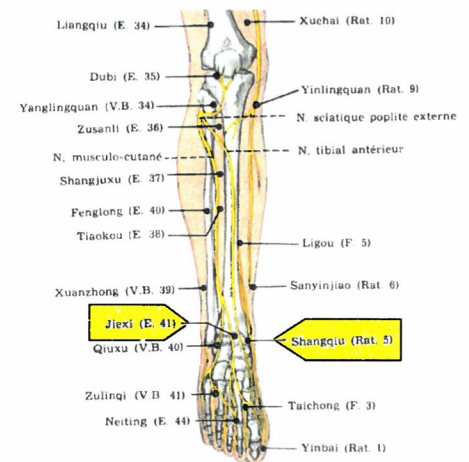
5RP (*Shangqiu*) et 41E (*Jiexi*).

Nous avons au niveau de la cheville, vers l'avant, deux points antiques dignes d'intérêt, le 5Rt et le 41E. Nous trouvons ici une complémentarité indéniable entre ces points et les éléments de la vision Psycho-énergétique.

Le 5Rt se nomme *Shangqiu*, communément traduit par « colline du métal » parce que « shang » est une note de musique liée à l'élément Métal. Mais le sens originel de « shang » est « marchand ». Associé

à *Qiu*, le monticule, le tumulus, *Shangqiu* peut être compris comme « le tumulus du marchand », c'est-à-dire « ce qu'accumule celui qui fait commerce de biens matériels ». Cela éclaire d'une façon on ne plus évidente pourquoi ce point sert à disperser la Rt, c'est-à-dire l'énergie qui permet de posséder, de s'approprier le monde de la matière.

L'éclairage devient encore plus lumineux avec le 41E, *Jiexi*. Ce point est communément dénommé « vallée de division ». Mais ici aussi,



le sens originel est plus précis. « Jie », traduit par extension et simplification par « diviser ou séparer », signifiait à l'origine « trancher les liens qui attachent les bovidés par les cornes » et « Xi » se traduit par « torrent ou ravin ». Le sens devient clair pour le 41E: il s'agit du point qui « ouvre le torrent en libérant ce qui attache la matière (boeufs) par la tête (cornes) » c'est-à-dire « fait sauter les barrages des tensions matérielles ou professionnelles, libère le torrent de la pensée en débloquent les « prises de tête » par rapport à des problématiques matérielles. Nous voyons combien son rôle de tonification de l'estomac devient clair. D'ailleurs, sur le plan symptomatique pur, ce point est utilisé pour libérer les tensions cérébrales, le « feu de la tête ».

Michel Odoul.

Ensemble...

Les fêtes de fin d'année sont autant d'occasions, pour nombre d'entre nous de se retrouver entre amis ou proches. Le groupe ou la famille reprennent du sens, en ce qu'ils permettent des moments en « terrain connu, sans risque et apprécié ». Cela est du moins vrai le plus souvent. Ce sentiment est perçu parce que ces moments sont ceux du partage, sincère et profond, de l'appartenance à quelque chose qui s'appelle famille, amitié, amour. Ils nourrissent un pan essentiel de nous même. Ils remplissent un besoin archaïque, celui des racines. Et c'est ce que nous ressentons tous dans ces temps festifs d'évocation de passés communs, dont le souvenir nous touche et dont l'évocation nous émeut.

Tout ceci n'est pas très nouveau pour la plupart d'entre nous parce que évident et manifeste, parce que vécu et ressenti directement et au premier degré. Nous embrassons l'autre ou les autres, nous tenons leur main ou leur épaule, nos regards se croisent, nous parlons et rions. Cela fait du bien et est plutôt facile.

Cependant la notion de « l'ensemble » n'est peut-être pas que cela. L'être ensemble n'est peut-être pas que festif ou autour de moments agréables. Et est-ce vraiment là que cette notion devient importante. L'ensemble compte aussi pour les moments compliqués et difficiles. Il compte pour les temps de douleurs, de peur et de solitude. Il dépasse la notion première de l'être ensemble pour s'enrichir de celle de la présence. Et autant l'ensemble peut être mouvementé ou bruyant, autant la présence est silence. Autant *l'ensemble* est un partage de signes et de signaux, de recherche d'un langage partagé et de rituels, autant la *présence* est une place en soi à l'autre, un espace disponible et sincère dont la seule occupation fait du bien. L'ensemble donne le sentiment de faire partie alors que la présence donne le sentiment matriciel d'appartenance et d'inconditionnalité.

Tout ceci est valable pour les temps privés comme pour les temps professionnels. Parce l'être en souffrance cherche un écho. Dans cet article Lukasz Jablonski nous comment cela se comprend, jusqu'au niveau neurologique. C'est simple et clair et d'autant plus pertinent et nous montre qu'il n'est pas nécessaire de toujours parler pour donner à l'autre du réconfort. Ce qui est parfois difficile à tel point que les mots peuvent nous manquer. Un regard et un temps silencieux sont souvent tellement plus forts et efficaces.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Il y a des situations face auxquelles aucun mot ne semble suffire, aucune action volontaire ne permette d'aider. Il en va autant dans nos quotidiens que dans nos consultations. Que dire ou que faire face à une situation impossible. Rien ? Ou presque, c'est ce que nous allons voir.

On dit en neuroscience qu'un cerveau humain a avant tout besoin de la présence d'un autre cerveau humain. Qu'est ce que cela signifie? Chez le petit enfant, le regard du parent, le son de sa voix et chacun de ses gestes constituent, pour lui, de véritables nourritures. Chaque perception est comme une nouvelle expérience sensorielle qui va aboutir à de nouvelles connexions dans le cerveau de l'enfant, et participer à son développement.

Avec l'âge, l'enfant va acquérir le langage, en mimant celui des grands autour de lui. Cela lui permettra de formuler des demandes et partager, à sa façon, ce qu'il vit. Progressivement, le jeune enfant développe une capacité qui lui permet de ressentir et de percevoir le

monde de l'autre grâce aux neurones miroirs.

Leur fonctionnement est quelque chose d'étonnant. Je regarde quelqu'un en train de lever un verre pour boire, et cela allume dans mon cerveau la même zone. Comme si j'étais en train de faire le geste identique. Ces neurones s'activent non seulement pour la motricité (les mouvements, les paroles, les comportements), mais aussi pour les ressentis. Je regarde une personne joyeuse et souriante, cela allume en moi la zone identique de ce qui me permettrait de sourire tout en ayant la possibilité de ressentir sa joie. C'est sur ce phénomène que s'appuie notre capacité à percevoir la souffrance de l'autre : l'empathie. En ressentant la peine de l'autre, je peux mieux comprendre ce qu'il vit, éventuellement lui proposer de l'aide. Parfois le fait simplement de lui poser des questions lui donnera l'occasion de mettre des mots sur ce qui lui arrive.

Mais il y a des situations où il semble qu'il n'y ait rien de possible, rien à proposer. De quoi peut avoir

besoin quelqu'un qui est en deuil par exemple ? Un conseil ou une parole pourrait-elle être opportune ? A ce stade, l'empathie ne semble plus suffisante. Faut-il s'en couper pour autant ? Je ne crois pas. Il y a quelque chose de plus simple qui reste à disposition : demeurer avec la personne.



La simple présence silencieuse est loin de n'être rien. Rester auprès d'un proche en grande souffrance lui donne une ancre dans le présent, et en cela vient valider et reconnaître la profondeur de sa douleur. La simple présence comble un vide absolu.

Sommes-nous alors dans un moment où nous ne faisons rien parce que nous n'avons rien à dire ou à faire ? Presque. Lorsque nous arrêtons de chercher à aider, à comprendre ou à soulager s'installe un état synchrone avec l'autre qui est là, mais aussi avec tous les autres qui sont présents.

Le chemin le plus court entre deux personnes, c'est le sourire.

Henry Sabal.



REFLEXIONS ~ TEMOIGNAGE ~ REFLEXIONS ~

Ensemble...

Cet état qui résulte de la simple mise en présence des uns avec les autres, n'est plus l'empathie. Ce qui est agissant est en quelque sorte ce qui relie l'universel de l'humain qui reste là avec l'universel de cet autre qui a de la peine. Cette simple présence crée une sorte de chaleur, un peu à la manière des

Lorsque nous arrêtons de chercher à aider, à comprendre ou à soulager s'installe un état synchrone avec l'autre

Ce qui est agissant est en quelque sorte ce qui relie l'universel de l'humain qui reste là avec l'universel de cet autre qui a de la peine

animaux qui se blottissent les uns contre les autres. C'est apaisant et calmant pour tous.

Face à l'effroi que peut produire l'isolement, la nuit longue d'un hiver ou la prise de conscience de certaine réalité comme celle de la mort, ne pas rester isolé est déjà un pas. Les humains ont de tout temps

produit des récits et des rituels qui permettent de se rassembler. Cette présence chaleureuse n'enlève pas la réalité de ce qui est vécu, mais elle réchauffe et aide à faire face. Au lieu d'être seul face à l'insondable des mystères et des questions sans réponse, nous sommes ensemble.

Alors au milieu des bruits de tablée de fêtes et des palabres, profitons aussi simplement de ce que dégage la présence des uns avec les autres. Profitez-en pendant ces fêtes que je vous souhaite chaleureuses.

Lukasz Jablonski.



~ NOUVELLES ~ MODULE DIETETIQUE ~

Le temps passe, l'eau coule sous les ponts et la vie continue. Nul n'échappe à cette simple réalité naturelle et universelle. Pour nous, à l'Institut, une page vient de se tourner. Nous avons la chance d'avoir comme formateur Jean Pélissier. Grâce à lui et après des années de recherche, j'avais trouvé enfin quelqu'un dont la vision de la Diététique Energétique Chinoise, était en cohérence avec ce qui est enseigné à l'Institut. Il accepta de venir, malgré quelques hésitations. Et le parcours fut riche et a duré 20 ans.

Seulement voilà, enseigner de qualité signifie succès. Jean Pélissier est de plus en plus sollicité par d'autres et en particulier des sites suisses pour lesquels il participe à de nombreux programmes. Il a de son côté développé de nombreux stages et formations. Tout ceci fait que son emploi du temps s'est tendu au point de devoir faire des choix. Il a donc choisi de consacrer tout son temps à ses propres activités et de

ne plus animer le module de Diététique. Nous en avons pris acte et accepté son choix. Il restera un des formateurs ayant participé au chemin de l'Institut, et nous l'en remercions sincèrement et amicalement.

Son départ a bien évidemment posé la question de « la suite ». Comment continuer à enseigner la Diététique Energétique à l'Institut? A qui confier cette tâche loin d'être facile? Notre questionnement a été grand puisqu'il a aussi porté sur la possibilité de transformer cette situation en opportunité. Il nous fallait trouver quelqu'un de « neuf » tout en étant connu, quelqu'un dont la « virginité diététique » ne serait pas un handicap mais plutôt une force, quelqu'un dont la culture de fond soit imprégnée des enseignements de l'Institut afin de reprendre le flambeau au bon niveau. Etc.

Le choix fut évident pour nous, il s'agissait de Lukasz Jablonski, dont vous lisez déjà depuis quelques

temps les articles ou que vous côtoyez dans certains modules. Praticien Professionnel en Shiatsu, médecin acupuncteur, ayant suivi le module avec Jean, il connaissait nos besoins, notre attente, ce que nous souhaitions transmettre et serait capable de le faire dans le respect de l'existant. Non content de cela, il présente l'intérêt de pouvoir nourrir le contenu enseigné, avec les principes et les connaissances de la médecine actuelle. Vitamines (tiens d'ailleurs il y en a 5...), sels minéraux (tiens il y en a 12...), états des lieux vis-à-vis des régimes (risques, inconvénients, etc.), les apports nouveaux donneront encore plus d'outils pour les futurs praticiens.

Et vous savez quoi? Lukasz Jablonski a accepté le challenge. Merci à lui de cette confiance en nous et en vous. Alors rendez-vous les 6 et 7 mai 2024.

Michel Odoul.



Dans la continuité du dossier « témoignages » de la Lettre de l'Institut, voici ci-après celui que nous propose Elske Miles. Ce témoignage est très intéressant parce qu'il est à la fois un apport d'informations pédagogiques et à la fois un retour de pratique en consultation. Et, cerise sur le gâteau, il nous présente des photos de pieds peu communs, qui quand on sait les lire, comme l'enseigne Elske Miles, racontent une histoire forte. Lisez plutôt.

Michel Odoul.



La « lecture du pied » - un précieux outil thérapeutique pour permettre à ses clients de se mettre debout, pour les aider à se « verticaliser ».

En discutant avec les praticiens formés à la réflexologie à l'Institut vous avez certainement déjà entendu parler de la « lecture du pied ». Je vous rassure tout de suite: il ne s'agit évidemment pas d'un art divinatoire apparenté à la « lecture » de la paume de la main. Pour vous permettre de mieux comprendre l'intérêt de cette technique subtile qui s'avère être un précieux outil dans la besace du praticien professionnel, j'écris cet article en l'illustrant par un exemple, photos à l'appui.

Les bases fondamentales de la technique de la « lecture du pied »

C'est la technique « douce » sud-africaine de réflexologie plantaire qui permet de « lire » sur les pieds l'état d'être d'une personne. Bien que passionnant, je ne vais pas faire un exposé théorique des principes énergétiques qui sous-tendent cette pratique. Je vous propose de retenir simplement les éléments théoriques suivants:

1/ Les pieds ont un lien privilégié avec l'énergie du rein.

Le méridien du rein est le seul méridien qui débute au niveau de la plante du pied par le fameux point d'acupuncture appelé « source jaillissante ».

Les pieds partagent avec les reins, les oreilles et le foetus une ressemblance formelle. De ce fait, ils « parlent » de nos références de fond et « expriment » les dimensions psychiques fondamentales

qui sont indispensables à notre épanouissement, à l'accomplissement de notre « verticalisation », notre élévation en tant qu'être humain.

Ce sont les pieds qui nous permettent de nous tenir debout, de marcher, de cheminer... Quand le pied est à plat (à l'horizontale) la personne est debout; quand la personne s'allonge, le pied est « debout ». C'est dans cette dernière position - le pied « debout » - que le praticien réflexologue peut voir d'importants éléments quant au cheminement de la personne qu'il a en consultation. Cela lui permet de comprendre avec beaucoup d'acuité la problématique de la personne et ce dont la personne souffre... au fond.

2/ L'acte thérapeutique est riche de sens

Comme vous l'avez déjà entendu lors de vos formations, la conscience du praticien lors d'une consultation est souvent déterminante dans la portée du soin. Pour cette raison vous êtes toujours invités à justifier vos choix thérapeutiques. C'est ce processus très construit et porteur de sens qui est grandement responsable de l'efficacité d'un protocole de soin. Si le praticien sait lire les signaux qui se manifestent sur les pieds lors du soin, il commence déjà à y « travailler » sans ne rien dire. Ce sont les manifestations qui apparaissent et disparaissent sur les pieds lors du soin qui témoignent du chemin psycho-émotionnel parcouru.

3/ La connaissance engage la responsabilité du praticien

La « lecture du pied » est un outil de bilan psycho-émotionnel qui donne accès au vécu émotionnel

de la personne en temps réel. Il y a plusieurs paramètres que nous prenons en considération: le positionnement des orteils, les uns par rapport aux autres, la forme de chaque orteil, la texture de la peau plantaire et les colorations qui peuvent émerger lors du soin. Tous ces détails sont signifiants et permettent au praticien d'adapter son soin pour répondre à ce que « disent » les pieds. Le but de la technique de « lecture » du pied est simplement d'éveiller la conscience du praticien pour que le soin soit le plus adapté aux besoins fondamentaux de chaque personne qui vient consulter.



Il est hors de question pour le praticien de dire à une personne de quoi elle souffre en lisant ses pieds.

L'unique raison de cette technique est de libérer la dimension émotionnelle afin de voir s'épanouir la personne. Il n'est aucunement question d'interroger la personne sur son vécu intime, ni de proposer un accompagnement psychologique. Il ne faut surtout pas figer les émotions en les analysant.

Le travail de libération doit se faire avec discrétion, respect et pudeur de la part du praticien.

Ces précisions étant posées, je vais donner deux exemples de l'intérêt de la lecture du pied dans un soin de réflexologie plantaire.

La première photo montre la face plantaire et la deuxième, la face dorsale de la même personne.



Du point de vue de la « lecture du pied » cet exemple est très riche. Aucun orteil n'est à sa juste place.



Face plantaire



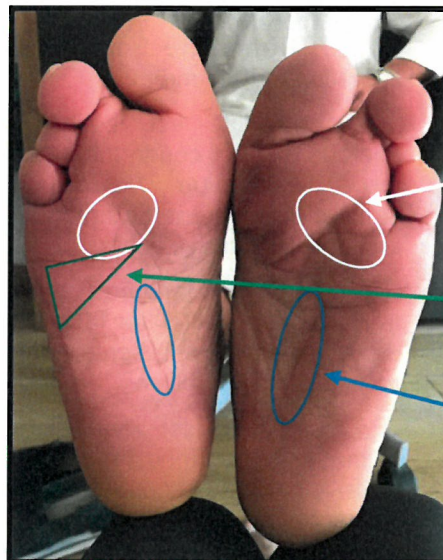
Face dorsale

Comme vous pouvez le voir, c'est la position très particulière du 4e orteil dans les deux pieds qui entraîne les autres orteils à dévier. Or, suivant la technique sud-africaine de la lecture du pied il s'agit de l'orteil qui nous parle de l'expression de soi. Ici cette expression est entièrement retenue. La vue plantaire fait disparaître entièrement l'orteil de la scène.

Ces pieds nous « parlent » d'une vie de souffrances. En lisant les pieds, on peut dire que cette personne ressent au fond d'elle-même qu'elle aurait subi son existence plutôt que de la vivre pleine-

ment. Il s'agit d'un vécu psycho-émotionnel d'une personne qui se sent « victime » : elle a l'impression de ne rien diriger dans sa vie. En termes de lecture, les deux gros orteils (les orteils de la pensée, de la réflexion) qui devraient diriger le pas, devraient montrer la voie, se détournent du « devant » tout en faisant se détourner de leur position les orteils correspondant à l'estime de soi et à l'accomplissement par l'action (2e et 3e orteils).

Ces déformations structurelles des deux pieds ont des conséquences sur les zones-réflexes de la plante du pied. Les perturbations les plus importantes sont celles révélées par la texture flasque au niveau de la zone-réflexe des poumons, par la zone sans relief du foie et par la ride marquant la zone des reins au niveau du creux du pied. Voici la photo de la vue plantaire commentée pour vous aider à y voir plus clair.



ZR Poumons en « creux »

ZR Foie : le pli démarque une zone sans relief

ZR Reins : Le pli qui marque

Le deuxième intérêt de cette technique est l'accueil du soin par cette cliente souffrant d'une atteinte auto-immune de la thyroïde. Après le soin elle s'est exprimée avec

émerveillement en toute simplicité : « Je sens que j'existe ».

Elske Miles.

Pour les praticiens ayant suivi la formation en MTC ces éléments révèlent une grande fragilité sur l'identité, l'axe du *Sing* (énergies du poumon et du foie). De plus, c'est le méridien de la vésicule biliaire qui aboutit à l'extrémité du quatrième orteil. Ce méridien



Voici ci-après un témoignage particulièrement intéressant. Céline Dubuc, Praticienne référencée en Shiat-su et en Réflexologie, nous partage son expérience lors d'une consultation avec une petite fille qui avait du mal à dormir. Comme pour de nombreux autres témoignages, ce fut plutôt « riche et intense » pour ne pas dire bousculant. Céline a rencontré l'incontournable nécessité à la « présence », à la densité et à l'ancrage dans l'ici et maintenant. Elle a aussi rencontré l'incontournable devoir au travail sur soi, à la capacité à faire abstraction de nos zones encore sensibles, au risque sinon de nous faire dépasser par les événements.

Alors lisez attentivement.

Michel Odoul.



« Chacun sa place »

Je vais essayer de relater mes deux séances avec Sumaya comme je les vécues sur le moment.

Depuis quelques mois, je suis en consultation, Madame B., en plein questionnement sur sa vie pro et perso. Finalement, Madame B. a pris la décision de divorcer en début d'été et me demande en septembre de recevoir sa fille, Sumaya, 8 ans pour des crises d'angoisse, des problèmes de sommeil et de l'énurésie réapparue depuis la séparation de ses parents.

Quand je reçois Sumaya la première fois, nous discutons un peu. Elle manifeste une colère contre son père. Elle vit avec sa mère et son frère et considère que son père ne se rend pas assez disponible pour elle. Son père lui manque.

Pour cette première séance, je lui fais un petit dos, une harmonisation des 7 chakras et je conseille à sa mère de la masser le matin avec la lavande vraie/noyaux d'abricot et le soir avec laurier noble/noyaux d'abricot (si possible en parlant du papa ou quand elle est avec lui au téléphone). Nous prévoyons de nous revoir 3 semaines après.

Passé ce délai, je revois Sumaya. Plus d'angoisses, elle dort mieux et fait moins pipi au lit. Sa mère me dit avoir laissé un téléphone à Sumaya pour qu'elle puisse appeler son père librement. Le papa, d'ailleurs, les a pris quelques jours. J'en déduis que ces actions ont tranquilisé Sumaya. Pour cette dernière séance, je lui fais une harmonisation.

Au cours du soin, Sumaya s'endort. Elle dort et « donc », je suis précautionneuse dans mes gestes, lui demande doucement de se retourner pour le crânien...

Une fois le soin terminé, je la réveille doucement. Et là... ça se complique. Le réveil est difficile, Sumaya semble faire « une terreur nocturne ». Elle a les yeux ouverts mais ne me voit pas, est très agitée, ne me reconnaît pas, ne reconnaît pas le cabinet. Elle regarde sa mère « Maman, tu es morte ». La mère est paniquée, j'essaie de la rassurer. Je lui dis que ça peut arriver, que sa fille n'est pas encore réveillée, qu'il s'agit d'une libération, impressionnante mais une libération tout de même.

La petite est incohérente, cherche à sortir, courir, fuir en somme... J'essaie un 7MC en digito sans effet apparent. La maman est en larmes, Sumaya aussi.

Je dis à Madame B. de rentrer avec sa petite, de la prendre dans ses bras, de la bercer, qu'elle va finir par se réveiller.

La mère est repartie avec Sumaya, hyper inquiète, la petite dans un état second. Elle me demande que faire si ça ne se calmait pas, je lui ai dit de se tourner vers les urgences (je ne sais pas si j'ai bien fait,...)

Autant dire, que j'étais démunie, pleines de doutes, et que je ne comprenais pas ce qui c'était passé. J'ai pratiqué une harmonisation sur une fillette de 8 ans, je ne comprends pas: où ai-je fait une erreur? J'envoie donc un mail à Michel. J'étais perdue. Je livre ici sa réponse.

« Tu rencontres une belle décompensation. C'est le métier qui rentre et qui te renvoie le même message « arrête de vouloir avoir des résultats . Tu vas trop vite, parce que tu manques de patience et de confiance.



Cette petite fille a dû faire une crise de type épileptique. Elle est sans doute très sensible. Elle n'a que 8 ans et ne peut pas rationaliser la séparation de ses parents. Tu n'as pas à rentrer là dedans. La demande c'est dormir et rien d'autre.

Alors que faire maintenant, Tu lui conseilles arnica 30CH, 3 granules 3 fois par jour pendant 3 jours. Tu peux d'ailleurs faire la même chose pour toi.

Selon les rapports que tu as avec sa mère, explique-lui cette crise comme étant une sortie de cauchemar. »

Et là, j'étais complètement perdue. Je n'avais pas l'impression d'attendre de résultats, je ne comprends pas ce que Michel veut me dire. Je conseille l'arnica à la mère de Sumaya, je lui évoque la sortie de cauchemar. La petite s'est « réveillée » une bonne demi-heure après être sortie du cabinet. Et... pleine de doutes, je me demande si je ne suis pas un danger public, dois-je continuer à recevoir des gens au cabinet si je provoque de telles réactions ?

Le lendemain matin, devant mon incompréhension, Michel me précise le sens de son propos et... « Tu as fait ce qu'il fallait en restant sur une harmonisation. Il n'y a rien

à dire à ce sujet. Mais ce qui s'est passé te montre la force de l'intention dans le geste. Or là, tu n'as sans doute pas été suffisamment centrée (non, je ne te critique pas! Ne le prends pas à ce niveau là) parce que tu es certainement entrée en lien empathique avec cette petite fille. Son vécu ou son histoire te parlent de quelque chose? A 8 ans, as-tu vécu une situation difficile? Ou autre chose?

Toujours est-il que tu t'es sans doute investie, consciemment ou non, dans un devoir de la "sauver" de sa souffrance. Elle est venue pour un problème de sommeil, et sa mère lui organise une ligne téléphonique pour appeler son père... le soir... Où est l'erreur? Elle vient pour un problème de sommeil et lorsqu'elle s'endort, on la réveille... La situation est compliquée à gérer pour elle, alors elle "s'en va" un peu.

Ton intention, si tu la reçois à nouveau, doit rester simple, basique et sereine. Tu dois porter les notions de calme, de confiance, de tranquillité et rien d'autre. »

Et BIM... je comprends...
Je me suis séparée de mon mari il y a quelques années, mon fils avait 8 ans. Il a eu beaucoup de mal à l'encaisser, ne se nourrissait plus, était apathique. De mon côté, évidemment, je ressentais une énorme culpabilité.

Et bien sûr, je fais le lien. Rien de conscient bien sûr mais probablement ai-je voulu prendre soin de Sumaya comme j'aurais pris soin de mon propre fils. D'ailleurs, en y repensant, mes gestes étaient plus ceux d'une mère que d'une praticienne. Et là, clairement, je n'étais pas à ma place.

Une belle leçon... J'avais saisi et expérimenté l'importance du

centrage, de la verticalité du praticien. Je faisais un petit Misogi avant mes journées de travail. Je me suis laissée surprendre d'une manière si « facile »...

Suite à cet épisode, j'ai renforcé mon Misogi, ajouter du Kototama et mis dans le cabinet le Bushido : c'est bien simple, dès que je lève la tête, je le vois !

Petit sourire pour la fin : la petite Sumaya a souhaité m'appeler. Elle ne se souvient pas du tout de son réveil. Elle m'a dit : «tu faisais des trucs avec tes mains, c'était trop bien ! ».

Je réitère mes profonds remerciements à Michel pour sa disponibilité, sa bienveillance et l'éclairage qu'il nous apporte dans ces moments de doutes.

Très belles fêtes.
Céline Dubuc.



Témoignage de Laurie, suite et fin... ?

Voici les dernières infos que Laurie nous a fait connaître: Je profite de ce mail pour vous dire que j'ai eu de nombreux retours suite à la publication sur la mouche... Il semblerait que cela rassure les praticiens de savoir que tout n'est pas toujours rose pour tout le monde. C.Q.F.D.

Michel Odoul.



- INFOS JOURNEES DE PRATIQUES -

Dates de pratiques du trimestre.

Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

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

En janvier: le lundi 22 (après-midi)	En avril: le lundi 1er (après-midi).
En février: le lundi 5 (matin)	En mai: le lundi 13 (après-midi).
En mars: le vendredi 22 (matin)	En juin: le lundi 10 juin (matin).

Merci de venir avec un drap de bain.

Dates de pratique du trimestre

Shiatsu

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

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

En janvier: le lundi 22 (matin)	En mai: le vendredi 3 (matin), et le jeudi 23 (matin).
En février: le lundi 5 (après-midi)	En juin: le lundi 17 juin (après-midi).
En mars: le vendredi 22 (après-midi)	

Wintergreen, le vert du renouveau au coeur de l'hiver...

Elske Miles vous propose ici une Aromathèque particulière, à propos de l'entrée dans l'automne. Elle nous présente, après une synthèse éclairante de ce que sont les huiles essentielles, un protocole simple et efficace pour faire face avec confiance aux premiers frimas qui arrivent.

Lisez plutôt.

Pour célébrer cette saison festive cadencée par les fêtes de fin d'année et les fêtes de début d'année, je vous propose de découvrir une huile essentielle qui est certainement déjà connue de la plupart d'entre vous. Il s'agit de HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) originaire d'Amérique du Nord et du Canada ou de sa proche cousine, HE Gaulthérie fragrans (*Gaultheria fragrantissima*) originaire de Chine et du nord de l'Inde.

Si vous avez déjà utilisé une de ces Gaulthéries en massage pour soulager vos douleurs diverses, c'est parce que les deux huiles essentielles contiennent un pourcentage majoritaire d'une molécule célèbre: le salicylate de méthyle. C'est en effet cette molécule qui est le principe actif d'abord extrait de l'écorce d'un arbre, le saule. Le nom latin du saule est *Salix* d'où le mot par lequel nous désignons encore aujourd'hui cette molécule aux vertus thérapeutiques immenses: antalgique, anti-inflammatoire et fébrifuge.

Cette molécule est le précurseur à l'état naturel d'un médicament antalgique et fébrifuge majeur, l'aspirine, autrement appelé l'acide acétylé salicylique. En plus de l'écorce du saule, celle des bouleaux contient ce même trésor thérapeutique caractéristique des HE Gaulthérie fragrans et HE Gaulthérie couchée. Toutes ces plantes ont une affinité notoire pour l'eau. Le saule comme le bouleau poussent littéralement les « pieds dans l'eau ». Et les gaulthéries vivent dans des climats d'extrême

froid en hiver. Le nom anglais, wintergreen, signifie littéralement le « vert de l'hiver ». La présence abondante d'eau leur est indispensable pour développer cette molécule fortement aromatique et rubéfiante, donc chaude.

En termes alchimiques ces plantes sont des « transmutateurs » d'eau permettant de drainer le terrain organique et d'assécher les tissus gorgés d'humidité froide. On peut donc facilement imaginer le puissant effet des huiles essentielles contenant cette précieuse molécule pour calmer les douleurs articulaires aggravées par le froid.



Sous le manteau froid de l'hiver les feuilles de la gaulthérie restent d'un vert sombre magnifique et la plante entière porte des grappes de fruits rouges de la taille de petites cerises. Vert et rouge, les couleurs caractéristiques des festivités de Noël. Voilà pourquoi je souhaite vous indiquer des utilisations spécifiques que vous pouvez faire avec les HE Gaulthérie en cette saison fortement symbolique. C'est en effet la saison du passage où nous sommes invités à faire le bilan de l'année écoulée, de laisser mourir nos regrets, de balayer les souffrances qui nous retiennent dans le

passé afin d'entamer un nouveau cycle où la lumière de l'espoir et du renouveau grandira de jour en jour...



L'importance symbolique des deux solstices est bien connue dans les traditions occidentales porteuses de leurs références gréco-romaines. Le mois de janvier porte clairement la référence à Janus, figure mythologique qui était le gardien des portes des deux solstices. Janus est l'origine étymologique du mot que nous utilisons encore pour désigner le premier mois de la nouvelle année qui arrive quelques jours après le solstice d'hiver: *Janvier*. Cette influence fondamentale perdure aussi dans la tradition chrétienne qui fête les deux Jean (encore la même origine étymologique de Janus, Janvier) au moment des deux solstices: Saint Jean le Baptiste au moment du solstice d'été; Saint Jean l'Évangéliste au moment du solstice d'hiver.

Ainsi s'agit-il de deux moments de l'année où nous franchissons un seuil dans notre cheminement en tant qu'humain pour passer une « porte » symbolique dont la valeur énergétique n'est pas neutre. Le Grecs appelaient le passage proposé par le solstice d'été « la Porte des Hommes ». En franchissant son seuil, le chemin initiatique pour faire grandir la lumière intérieure commence. La lumière du jour va se mettre à diminuer progressivement jusqu'à l'apogée de cette intériorisation au moment du

Wintergreen, le vert du renouveau au coeur de l'hiver...

solstice d'hiver qui invite à passer le seuil de la Porte des Dieux. Pour passer la Porte des Dieux, il est opportun de laisser derrière soi sa vieille peau, ses préoccupations, ses incertitudes. Pour cette raison les fêtes du solstice d'hiver prennent la forme d'un moment de partage sincère, sans crainte, sans attente qui invite l'être humain à faire rayonner progressivement sa lumière autour de lui.



Le solstice d'hiver est un moment particulier de l'année où, dans la vision énergétique, la dynamique Yin est à son apogée. C'est la journée de l'année où la nuit est la plus longue et le jour le plus court car l'inclinaison de la terre par rapport au soleil se trouve à son maximum. Le trajet du soleil dans le ciel est au plus court. De ce fait, le solstice d'hiver est un moment d'intériorité, d'intimité. Nous le fêtons d'ailleurs bien souvent en famille et à l'intérieur de la maison, dans le « foyer » de la chaleur du coeur sincère, dans l'intimité de l'Etre plutôt que dans la dynamique d'extériorisation caractéristique du Yang et du Faire.

Voyons de quelle manière on va pouvoir profiter de la chaleur et de cet esprit d' « éternité » de HE Gaulthérie pour accompagner cette période d'intériorité suivie de renouveau. Vous pouvez profiter et faire profiter votre entourage d'une huile de massage profondément délassante, réchauffante et réconfortante en constituant le mélange suivant:

Mélange huile de massage

2% HE Gaulthérie fragrans ou couchée + 2% HE Genévrier (Juniperus communis) + 1% H E Lavandin (Lavandula x Burnati super) et 95% HV Noyaux d'abricot.

Vous pouvez masser le bas-ventre, le thorax et le dos avec ce mélange qui convient aux adultes mais ni aux femmes enceintes ni aux femmes allaitantes.

Quand on a froid, on frissonne et nos muscles ont tendance à se crispier. Vous pouvez incorporer 5 gouttes HE Gaulthérie, 10 gouttes HE Laurier noble et 5 gouttes HE Basilic exotique dans un verre de lait végétal ou de lait entier avant de déverser le tout dans l'eau de votre bain bien chaud pour vous réchauffer rapidement tout en décontractant les contractures musculaires.

Pour le bain aromatique

5 gouttes HE Gaulthérie
10 gouttes HE Laurier noble
5 gouttes HE Basilic exotique
un verre de lait végétal / lait entier

Cette solution est ensuite à disperser dans l'eau du bain.

Une dernière astuce pour bé-

Ce bain aromathérapeutique ne doit pas être répété plus de deux fois par mois chez les personnes sous traitement anticoagulant. Il ne convient ni aux enfants, ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

néficier de toutes les vertus de HE Gaulthérie en cette saison est de l'ajouter à une synergie anti-infectieuse en cas d'infections respiratoires. Je vous propose ci-après deux exemples de synergies efficaces dans ce cas.

Pour vous faciliter le calcul de vos mélanges, voici les proportions de ces deux synergies pour une quantité de 10 ml en nombre de gouttes.

Pour un adulte - qui n'est pas une femme enceinte ni allaitante - vous pouvez appliquer 6 à 8 gouttes de la synergie sur le thorax 4 fois par jour pendant une semaine. Pour les enfants à partir de l'âge de 12 ans, vous pouvez appliquer 4 gouttes de la synergie 3 fois par jour.

Synergie N°1 en cas d'infection respiratoire

Pour une quantité de 10 ml

30 gouttes HE Niaouli
45 gouttes HE Ravintsare
15 gouttes HE Gaulthérie
Remplissez le flacon de 10 ml d'huile de Noyaux d'abricot.

De cette synergie, 6 à 8 gouttes par application.

Synergie N°2 en cas d'infection respiratoire

Pour une quantité de 10 ml

30 gouttes HE Lavande aspic
45 gouttes HE Epinette noire
15 gouttes HE Gaulthérie
Remplissez le flacon de 10 ml d'huile de Noyaux d'abricot

De cette synergie, 6 à 8 gouttes par application.

Il ne me reste qu'à vous souhaiter de franchir le seuil de ce passage significatif d'un pas confiant et la lumière de la chaleur humaine dans le coeur. Bonnes fêtes à toutes et à tous!

Elske Miles.

Pour atteindre à la source, il faut nager à contre-courant.

Stanislaw Jerzy Lec.

VOYAGE ~ TEMOIGNAGE ~ VOYAGE ~

Voici un témoignage intéressant qui nous permet voyager vers le Japon, pays du Soleil Levant et surtout pour nous, pays du Shiatsu. Fanny Danger, Praticienne référencée de l'Institut, a eu envie d'aller revoir les formateurs représentant du Japan Shiatsu Collège, que nous avons appréciés, lors de leur venue à l'Institut. Elle a emporté toute sa famille dans ses bagages et nous a rapporté quelques photos. Une nouvelle fois, nos amis japonais ont démontré leur profonde gentillesse et leur sincère accueil. Respect! Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Bonjour à tous,

Voici un partage de ma récente expérience : en octobre dernier j'ai effectué un voyage touristique au Japon en famille. Comme j'avais participé à une initiation du Shiatsu type Namikoshi en 2019, j'ai demandé à Michel si je pouvais passer voir l'école pour une visite de courtoisie. Michel a initié l'échange avec Kazuo WATANABE (l'enseignant qui était venu en France) et nous avons convenu d'une date de visite. J'avais évoqué le fait que si Hiroki KOIZUMI était disponible (l'assistant), je serai ravie de le revoir.

Le jour J, nous avons été accueillis par Hiroki dans les nouveaux locaux de l'école à Tokyo, situé dans un quartier assez tranquille. Je pensais que Hiroki enseignait à l'école mais il est « juste » praticien à Yokohama et a fait le déplacement spécialement pour nous voir.

Nous avons pu visiter les locaux et nous avons assisté à la fin d'un cours de 2^{ème} année animé par le petit-fils du fondateur, à l'anglais impeccable. On nous a

proposé de recevoir un shiatsu pour servir de partenaire à une personne d'un groupe de 3, mon mari a été ravi de prêter ses mollets tendus et douloureux à force de marcher. Les étudiants avaient tous la tenue de pratique officielle de l'école, jusqu'aux chaussettes.

Après leur pause de la matinée, nous avons ensuite été présentés aux élèves de 1^{ère} année du cours de Kazuo et nous avons tous servis de receveurs (vu la tête de certains élèves choisis pour donner, ils n'avaient pas été prévenus, surprise du chef !). Comme à l'Institut il y a tous les âges dans les débutants. Et comme durant la Masterclass en France, Hiroki a servi d'assistant en allant voir tous les binômes et en pratiquant parfois en parallèle sur le 2^{ème} membre du receveur pour montrer.

En fin de matinée, nous avons procédé au traditionnel échange d'Omiyage, les petits cadeaux souvenirs, qui se pratique au Japon. Mes enfants sont repartis avec une serviette floquée avec le slogan de l'école : HaHa no Kokoro, littéralement « le cœur d'une mère », en référence à la

douceur du toucher des praticiens Namikoshi.

Toute ma famille était ravie de cette matinée, mes enfants qui ont pu échanger un peu en anglais et en japonais (merci les mangas et les dessins animés en VO) et mon mari qui, bien qu'il ait reçu un shiatsu avec des appuis très très prononcés, n'avait plus du tout mal aux jambes.



Fanny Danger.



~ RETOUR CONGRES ~ RETOUR CONGRES ~

Ainsi que je l'évoquais dans la précédente Lettre de l'été (n°87), j'ai été invité à intervenir lors de 2 Congrès importants, quant aux sujets, aux publics et à ce qu'ils signifient et représentent pour l'Institut. Chacun d'entre eux s'est passé dans les meilleures conditions possibles. L'accueil fut à chaque fois chaleureux. Cela fait un bien fou de constater combien ce que nous partageons, à l'Institut, est cohérent et reconnu.

A Bucarest, ce fut l'éclairage de la M.T.C., à propos du stress et en particulier du stress généré par la digitalisation des soins et les relations patients/soignant. Depuis, nous continuons nos échanges avec les organisateurs du Congrès. Nous avons laissé sur place un contenu appréciable d'annales autour de mon intervention. Et quelle impression d'avoir à intervenir dans le cadre du gigantesque Palais du Parlement.

A Toulouse, le site du Muséum d'Histoire Naturelle ne fut pas moins original. Le public, composé de médecins acupuncteurs était venu autour du thème « l'essence des points, le sens du soin ». Mon intervention autour du principe souvent énoncé à l'Institut « Le Ciel ordonne et la Terre exécute », fut apprécié. J'ai eu l'opportunité de rencontrer Henning Ström, auteur d'un ouvrage impressionnant sur l'esprit des points d'acupuncture ainsi que Hélène Rochat de la Vallée, grande dame et sinologue ayant notamment effectué, avec le Père Claude Larre, une traduction remarquable du So Wen Nei Ting. J'ai également pu rencontrer et échanger avec de nombreux médecins acupuncteurs autour de leur pratique et de la nôtre. Un moment particulièrement nourrissant.

Michel Odoul.



~ ECLAIRAGES CULTURELS ~ ~ LECTURES ECLAIRANTES ~

Une fois n'est pas coutume, c'est un livre qui vient nourrir notre dossier autour du sens et de la présence. « Cueilleur d'essences, aux sources des parfums du monde » de Dominique Roques publié aux Editions Grasset en 2021 (20,90 €).

Quel beau titre, évocateur du meilleur. Une pépite que nous fait découvrir Reyhan Yurdakul, Praticienne en Shiatsu, et qui parlera à tous ceux qui s'intéressent aux huiles essentielles, aux parfums et aux odeurs. Elle y révèle un métier insolite et étonnant, celui de « sourceur », celui d'un homme qui parcourt le monde à la recherche d'essences rares voire quasiment épuisées.

La force de l'article de Reyhan, c'est sa dimension. Il est brillant parce qu'il nous livre une lecture « au-delà des mots » et vient enrichir le contenu de cette Lettre. Il y est certes question de parfum, mais bien au-delà de ce que ce mot signifie de nos jours. Nous sommes bien loin de la simple idée de cacher des odeurs, nous sommes dans l'essence de ce qui monte au ciel. D'ailleurs même lorsqu'il s'agit d'odeur, nous sommes aussi bien loin de celles que nous disons « mauvaises ». Nous sommes dans l'idée de ce qui a construit un jour le sens de l'expression « en odeur de sainteté », venant de l'idée que l'élévation de l'être se traduit peut être en l'expression d'une essence noble. Et ce sens du subtil, cohérent et interrelié, appartient à la nature et à ses essences. Savez vous qu'il faut 9 mois pour que le fruit de la vanille soit mûr... et encore 4 mois pour que son parfum se révèle... Bouleversant comme les 9 mois qui donnent la vie à un être humain et les 4 mois nécessaires à la mise en route de son autonomie immunitaire...

Merci à Reyhan pour cette découverte! Et si vous cherchiez une idée de cadeau, pour vous ou pour des proches, lisez ce qui suit et courez chez votre libraire.

Michel Odoul.



De l'alambic au gemmage, dans son livre *Cueilleur d'essences*, Dominique Roques dévoile un métier peu connu, celui de sourceur qu'il a exercé pendant plus de 30 ans. Le sourceur est un chercheur de ressources et sa spécificité à lui a été d'être un sourceur, pour ne pas dire "aventurier", en essences naturelles. Il a donc parcouru le monde à la recherche d'essences parfois rares, parfois quasiment épuisées afin que les grands parfumeurs puissent les inclure dans leurs palettes avec une garantie de provenance et de qualité.

En 18 chapitres dédiés à 18 essences particulières, chacun portant un titre digne d'un conte de fées, il nous offre un voyage unique dans la culture des huiles essentielles naturelles d'un continent à un autre en commençant en Andalousie et en terminant au Somaliland. Il nous fait aussi voyager dans l'histoire du parfum, de sa fabrication et de ses effets de modes. Rien que le chapitre sur la lavande est très intéressant à plus d'un niveau entre autres parce qu'il raconte l'histoire de la lavande, ce qu'un nez essaye de retrouver de son enfance, ce qu'un producteur met en place et explique aussi la différence entre la lavande et le lavandin...

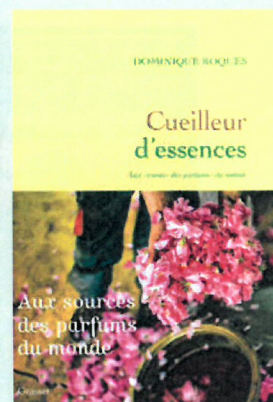
Dans le cadre de ses fonctions, Dominique Roques est parti à

la recherche d'essences au nom de la parfumerie et donc du luxe et pourtant ce qu'il met avant tout en lumière ce sont les plantes, les arbres, les essences et ceux qui les cultivent, tous ces "petits" producteurs à la détermination souvent incroyable. Il a été un lien entre ces deux mondes, pour que l'un puisse continuer à satisfaire ses clients avec des produits de grande qualité et pour que l'autre puisse continuer à vivre modestement de ses récoltes. Ce qui n'était pas toujours gagné et qui a nécessité la mise en place d'un équilibre fondé sur une confiance humaine dont il a été un intermédiaire semble-t-il hors pair.

Certaines espèces comme le bois de rose sont quasiment épuisées, d'autres peu disponibles car les gemmeurs ne prélèvent qu'une quantité qui ne nuira pas à l'arbre, d'autres comme la bergamote ne poussent que dans un unique terroir (clin d'oeil à la spécificité du terroir) et enfin d'autres sont cultivées dans des pays dont les conditions de survie des humains sont telles que les cultures naturelles sont parfois altérées voire volées. On comprend alors le rôle du sourceur qui devient un double garant, d'un côté de la qualité du produit digne des plus grands parfums et de l'autre d'un soutien matériel et financier vital. Et dans cet équilibre

Dominique Roques a trouvé sa place dans les liens qu'il a tissés entre ces deux univers opposés en apparence, qui ne se côtoient jamais mais qui vivent d'une même essence, dépendant finalement l'un de l'autre. A tel point que deux arbres ont été plantés au cours de sa carrière dans deux plantations différentes et à des époques différentes comme pour l'inciter à revenir voir "son arbre" et subtilement à maintenir le lien. Et puisque chaque chapitre est une histoire qui peut se lire seule mais d'une façon ou d'une autre est liée aux autres, au moins par l'auteur du livre, le sentiment du lien en devient d'autant plus essentiel.

Si le luxe est en arrière fond du livre, il reste très discret, feutré à son image, même quand il évoque les grands parfumeurs, la star, la vraie, ce sont les huiles essentielles.



Car dans ces pages, on apprend la façon dont elles sont cultivées, récoltées, distillées et produites en fonction de leur spécificité propre, selon parfois des techniques transmises depuis plusieurs générations et selon leur disponibilité en tant que ressource, certaines vendues au prix de l'or voire plus. C'est dans ce livre que j'ai découvert par exemple que la fleur de vanille nécessite une intervention humaine pour être fécondée et qu'à compter de sa fécondation il faut attendre 9 mois (oui 9 mois!) pour que le fruit soit mûr et donc récolté. Mais cette récolte ne signifie pas que la gousse soit prête (tiens donc...), elle doit attendre encore 4 mois pour former son arôme et son parfum si caractéristiques. Ce long processus dans un pays d'une extrême pauvreté rend la culture de la vanille difficile, dangereuse dans un climat très brutal. Pour une essence appréciée mondialement, le chapitre qui lui est dédié force à un constat affligeant.

Ce climat violent n'est pas réservé à la vanille et heureusement les histoires humaines que Dominique Roques nous confie sont une respiration "ressourçante". Ces hommes qui cultivent, récoltent et produisent les essences souvent avec amour et respect, m'ont amenée à me demander si "le spiritus" des plantes, comme dit Elske, ne

la source des produits naturels mérite intelligence, intégrité et beaucoup de considération pour les savoirs des communautés qui les produisent.

nous aiderait pas, en plus des qualités aromatiques et thérapeutiques qu'elles nous offrent, à reconquérir notre humilité...

Parce qu'il y a énormément de sagesse dans les rencontres que Dominique Roques a pu faire et parfois même chez les occidentaux comme Francis, qui a été quasiment adopté comme un des siens dans un village du Laos et dont Dominique Roques dit qu'il est de ceux qui ont compris très tôt que "la source des produits naturels mérite intelligence, intégrité et beaucoup de considération pour les savoirs des communautés qui les produisent" ou cette intervention de son père, qui a été brièvement bûcheron en Californie et qui n'aurait pas pu envisager l'épuisement possible des séquoias primaires: "N'oublie pas de dire que toutes les forêts repoussent, seules ou avec de l'aide, les arbres ne sont pas rancuniers, ils ont juste beaucoup plus de temps que nous." Non pas pour dédouaner les actions humaines de certaines époques mais plutôt pour

mettre en lumière celles qui sont déployées de nos jours pour parer à l'épuisement total et relancer des espèces, comme en Australie avec un spectaculaire projet de plantation de bois de santal.

Pour finir sur une note aussi légère qu'une fragrance éphémère d'un parfum artificiel puisque les associations créées par les parfumeurs n'existent pas en dehors de leurs créations, ce qui m'a frappé aussi au fil des pages c'est que tout en lisant j'ai voyagé dans mon imaginaire des odeurs et j'ai trouvé cela remarquable de pouvoir sentir dans les mots le patchouli, la lavande ou le vétiver sans avoir un flacon d'essences ou de parfum ouvert sous mes narines!

tout en lisant j'ai voyagé dans mon imaginaire des odeurs et j'ai trouvé cela remarquable de pouvoir sentir dans les mots le patchouli, la lavande ou le vétiver

Alors en espérant que vous tenterez cette aventure, je vous souhaite à tous une bonne lecture olfactive!

Reyhan Yurdakul
Praticienne référencée en Shiatsu.

- CHOISIR ET LIRE - VIENT DE PARAÎTRE -

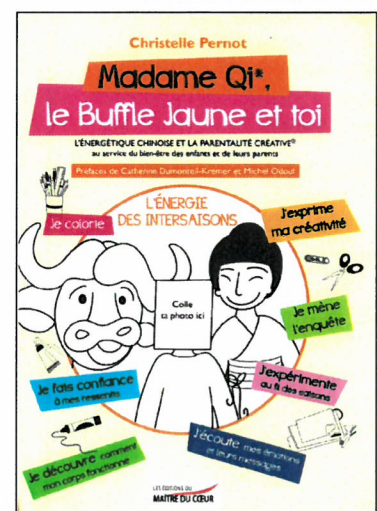


Nous avons déjà évoqué dans cette Lettre, la collection « Nourrir la vie » publiée par Christelle Pernot, en auto-édition, pour laquelle j'avais réalisé une préface. J'ai reçu il y a quelques semaines les tomes 3 et 4 de la série « Madame Qi ». Ils ont totalement leur place dans cette Lettre car ils apportent du sens, tant aux parents qu'aux enfants. C'est une opportunité majeure que de pouvoir leur transmettre combien la vision de l'énergétique peut devenir une nourriture sans pareille pour eux, et par incidence pour ceux qui les « élèvent » dans le sens le plus noble.

Vous pouvez trouver ces ouvrages sur le site de l'auteure: www.christellepernot.com

A consommer sans modération et à conseiller à vos patients/parents.

Michel Odoul.



Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous.

La page « **Trouver un praticien référencé par l'IFS** », 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.

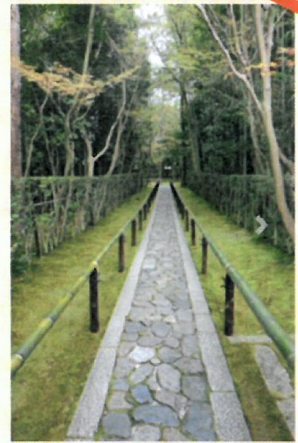
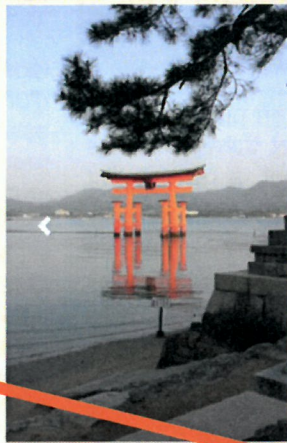
De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile. N'hésitez pas à aller le découvrir ...



Institut Français de Shiatsu



Accès Adhérent Nous contacter



Les Formations

Shiatsu

RéflexologieS

Huiles essentielles

Trouver un Praticien référencé par l'IFS

Comment et quand devenir Praticien ?

L'Institut Français de Shiatsu

Présentation de l'IFS, nos références, le cadre de travail, les formateurs, nos partenaires, Accès et hébergement

Michel Odoul

Qui est Michel Odoul ?
Les livres, les prochaines conférences, les formations et concepts mis au point

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Lukasz Jablonski
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Aurélia, Cécile, Céline,
Evelyne, Helga, Jean Sébastien,
Jianguang, Katharina,
Laurie, Muriel, Nathalie,
Reyhan, Sophie, Stéphane et les autres.

289 stagiaires en cours de formation
(1001 stagiaires formés en 2022)



Au 1/01/2023
Taux de satisfaction : 98,5%
(source: questionnaires stagiaires)



Nombre de formateurs : 5

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...