

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

Numéro hors-série
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 11 - AUTOMNE 2016
- 15 € -
le septembre 2016

DOSSIER
SPECIAL

La Réflexologie Plantaire.



Directeur de la publication:
Michel Odoul
Imprimé par l’I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €
Tarif préférentiel réservé aux
adhérents de l’I.F.S.: 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

La reproduction partielle ou totale
des articles de cette lettre est
interdite sauf autorisation préalable.

Le pied! Toutes les grandes symboliques universelles lui confèrent une valeur référentielle majeure. Que ce soit au niveau religieux avec le lavage des pieds, au niveau médical avec les grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, au niveau érotique et social avec le bandage des pieds des femmes chinoises ou plus récemment en occident avec le port des talons hauts, le pied a toujours été l’objet des attentions les plus grandes.

La psycho-énergétique et la Psychologie Corporelle Appliquée le définissent comme un symbole de nos positions de vie « savoir sur quel pied danser » et de notre potentiel d’implication, socialement exprimable, dans la mesure où nos pieds sont visibles par tous. Alors nous les « habillons », croyant que nos chaussettes et nos chaussures sauront bien cacher ce qu’ils pourraient montrer. Las! Ces atours vestimentaires parlent avec autant de précisions de nos positions de vie pour qui sait les décoder.

Il y aurait beaucoup à écrire sur le sujet et l’on comprendrait alors par

exemple pourquoi une majorité des hommes exerçant des professions libérales se chaussent de mocassins plutôt qu’avec des chaussures à lacets, ou pourquoi dans les années 70, le mouvement de « libération des femmes » s’est accompagné d’une diminution incontestable de la hauteur des talons.



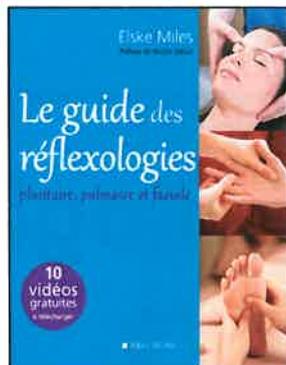
Cette force de représentation du pied ne s’arrête pas là. La tradition nous explique en effet qu’il est également porteur de zones dites « réflexes » qui sont en résonance avec tous nos organes. Les écoles modernes de réflexologie comme la « Reflexology Academy of Southern Africa » vont même

plus loin en y identifiant des traumas psychologiques remontant jusqu’à la période intra-utérine.

Vous comprendrez alors pourquoi la Réflexologie Plantaire est devenue l’une des formations de référence de notre Institut. Sa cohérence avec les approches énergétiques qui y sont enseignées, en fait un enseignement enrichissant à tous points de vue.

Michel Odoul.

Le guide des réflexologies, plantaires, palmaire et faciale
par Elske Miles.
Ed. Albin Michel
Prix: NC.



Avec le Guide des réflexologies, qu'elle publie chez Albin Michel, Elske Miles nous offre sa connaissance et sa pédagogie. Son livre est une référence. Il est le seul ouvrage jamais écrit sur les trois réflexologies existantes. Elle présente les trois interfaces majeurs de l'action réflexe et précise les champs théoriques et techniques propres à chacune des approches Elske fait ainsi le lien entre les techniques de la Terre (plantaire), de l'Homme (palmaire) et du Ciel (faciale). C'est un fabuleux travail de cohérence dont la révélation porte au-delà des mots pour aller à l'universalité. Car chacune de ces techniques est issue d'un creuset géographique, culturel et paradigmatique particulier, émanation de trois continents si différents que l'Afrique (Réflexologie douce), l'Asie (Réflexologie chinoise) et l'Amérique (Podo-réflexologie Appliquée).

Cerise sur le gâteau, Elske propose de nombreux protocoles dont elle a le secret, qui pourront répondre aux besoins de chacun, dont 10 vidéos pourront être téléchargées gratuitement.

Un livre à mettre entre toutes les mains. Une référence pour tous ceux qui s'intéressent à la réflexologie



La réflexologie plantaire. Le pied ?



Un dossier réalisé par
**Elske Miles et Michel
Odoul.**



La réflexologie nouvelle est arrivée et comme certains vins elle nous vient d'Afrique du Sud. Diplômée de l'Ecole de Johannesburg, Elske Miles est déjà connue par tous ceux d'entre vous qui ont suivi ses formations en Huiles Essentielles. Parmi ses talents nombreux, Elske est réflexologue professionnelle. Au-delà de la personne et de l'être, ses qualités de formatrice et sa douceur d'enseigner sont appréciées de tous. Elle nous propose, à mon insistante demande, une initiation à cet art millénaire du travail sur les pieds, appelé de nos jours réflexologie. J'ai tenu à vous présenter de ce fait un dossier sur le sujet. Histoire,

philosophie et interview suivent pour nous accompagner dans la découverte de cette pratique de santé à l'efficacité troublante.

Histoires de pieds.

L'Egypte nous fournit le plus ancien document répertoriant le massage des pieds. Un pictogramme, trouvé dans la tombe du médecin Ankmahor, daté d'environ 2500 ans avant notre ère, illustre deux praticiens en train de masser les mains et les pieds de deux patients. Le pictogramme est accompagné de hiéroglyphes qui décrivent le dialogue suivant entre un des patients et un des praticiens : Le patient : « *Veillez apaiser la douleur* » Le praticien : « *Je ferai comme il vous plaira* »

En Chine, l'idéogramme « pied » signifie littéralement « partie du corps qui sauvegarde la santé ». Le massage des pieds est une thérapie ancestrale, solidement ancrée dans la tradition orientale. Selon certaines sources, la réflexologie revendique 5000 ans d'existence en Chine.

En Europe, le massage des pieds était pratiqué dans les classes populaires et

par des médecins au service de la royauté. Le premier texte consacré à cette thérapie de pressions exercées sur certains points du pied pour soulager des douleurs a été publié en 1582.

De par la nature orale de la civilisation amérindienne, il est impossible de dater l'origine des pratiques de massages thérapeutiques des pieds pratiqués par les Indiens d'Amérique du Nord.

En tous cas dans la plupart des civilisations, le pied est une partie du corps hautement chargée de signification. Son anatomie particulière permet à l'être humain de porter la totalité de son poids sur ces deux extrémités relativement petites si l'on les compare au reste du corps. Dans la chaîne évolutive, la naissance du pied caractérise l'homme. Les extrémités inférieures s'occupant de sa locomotion, l'homo sapiens dispose du reste de son corps pour effectuer d'autres tâches.

Léonard de Vinci voyait dans le pied « un chef d'œuvre de mécanique ». Les Grecs, fascinés par la beauté du corps physique, ne négligeaient pas l'importance du pied comme mesure de beauté. Dans toutes les époques et les grandes symboliques, le pied occupe une place incontestable (les mythologies, la tradition biblique avec le lavage des pieds, la tradition érotique avec le bandage des pieds en Chine, la psychanalyse avec Freud, etc.).

Histoires de réflexes.

Les premières études scientifiques des réflexes reposent sur des travaux de neurologie menés à la fin du XIXe siècle en Europe. Ivan Pavlov s'est inspiré de ces recherches neurologiques pour établir sa théorie des réflexes conditionnés suivant laquelle il existerait une relation directe entre un stimulus et une réaction.

Pour déclencher une réaction, il faut donc un stimulus. Les impulsions (stimuli) provoquées par la pression sur des zones réflexes du pied agissent sur le système nerveux autonome qui contrôle le fonctionnement neurovégétatif des organes, des muscles et des glandes. Le fait de stimuler certains points sur la plante des pieds provoque une excitation nerveuse qui transmet un message électrochimique au système nerveux central qui engendre une réaction dans l'organisme.

Au début du XXe siècle, s'inspirant de la digitopuncture, le docteur William Fitzgerald, découvre l'effet anesthésiant obtenu dans des parties du corps en

exerçant une pression sur certaines parties des pieds et des mains. Grâce à cette thérapie des zones réflexes, il est reconnu comme étant le fondateur de la réflexologie moderne.

Le docteur Fitzgerald développe sa théorie et divise le corps en deux parties latérales : gauche et droite. En exerçant une pression à un endroit précis du corps, il perçoit les autres parties qui sont affectées par cette pression. Ainsi, il définit des « zones longitudinales » parcourant chaque moitié du corps. Il constate des effets thérapeutiques sur les nerfs, sur la circulation du sang, sur le système lymphatique, sur le système endocrinien.

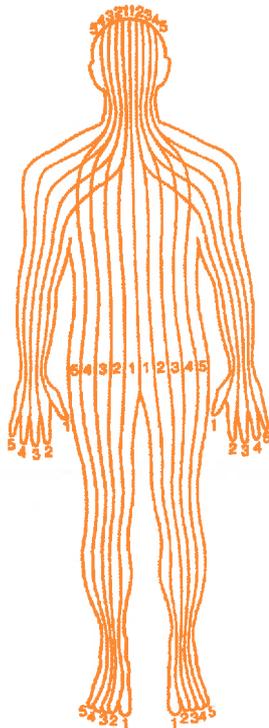


Schéma du Dr. Fitzgerald

C'est enfin Eunice Ingham (1879-1974) qui approfondit la thérapie des zones réflexes en se consacrant

uniquement aux pieds. Elle était convaincue que grâce à l'extrême sensibilité des pieds, elle pourrait obtenir d'excellents résultats thérapeutiques. En révélant des liens plus précis entre des points réflexes sur la plante des pieds et leurs parties correspondantes dans le reste du corps, elle fut à l'origine de la réflexologie plantaire d'aujourd'hui.

L'avis de la professionnelle:

Alors Elske, peux-tu nous dire comment tu « vois » la réflexologie plantaire ?

Notre parti pris doit être: L'impératif du Plaisir! Une séance de réflexologie se doit d'être agréable. Le plaisir est un élément essentiel du bien-être.

Le moment passé entre les mains du réflexologue peut s'accompagner parfois d'un souvenir de douleur pendant la séance et de bien-être après... ou bien d'un souvenir de détente profonde (malgré d'éventuelles crises de larmes) suivie d'un sentiment de légèreté... Cette différence s'explique essentiellement par le fait qu'il existe plusieurs approches en réflexologie plantaire.

Disons-le clairement : un « massage » des pieds peut être très douloureux s'il est fait sans sensibilité de la part du praticien. Le client peut sortir du cabinet soulagé parce que la torture a pris fin, mais littéralement épuisé pour avoir résisté pendant la durée de la séance – dans ces conditions, une heure équivaut à



Réflexologie

Par Elske Miles et Dominique Baudoux.

Éd. Inspir

Prix 34 €.



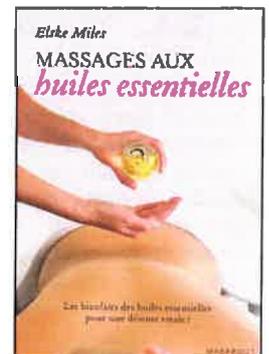
Ce livre est une référence en matière de réflexologie. Riche en informations et protocoles divers, il est une bible pour les praticiens déjà avancés, les professionnels mais également les débutants. Elske Miles partage dans cet ouvrage, sa passion et sa connaissance des réflexologie mais également des huiles essentielles. La réalisation technique, très didactique, permet à chaque lecteur de trouver les informations qui le concerne. Cerise sur le gâteau, ce livre est beau.

Un livre à avoir pour tout réflexologue.

Massage aux huiles essentielles,

de Elske Miles, Ed Marabout.

Prix: 5,90 €.

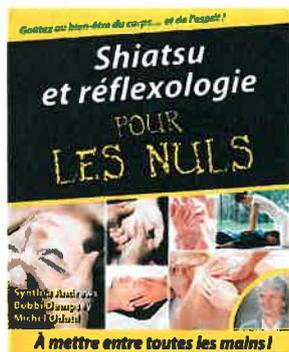


Ce nouvel opus, signé par Elske, s'inscrit dans la collection Santé » de chez Marabout. Nous som-

mes là en présence d'un livre agréable, esthétique, pertinent et rassurant. Sa mise en page, ses couleurs, la qualité de son contenu, la simplicité d'utilisation des massages présentés et la maîtrise des huiles par Elske, en font un ouvrage indispensable pour tous ceux qui pensent à leur bien-être ou veulent faire du bien à ceux qui les entourent. Même son budget est sympa!

Shiatsu et Réflexologie pour les Nuls.

Par Synthia Andrews, Bobbi Dempsey et Michel Odoul.



Editions First.
Prix: 22,90 €.

Qui ne connaît pas la collection pour les Nuls? Elle est devenue une référence pour tous les sujet qu'elle traite. Le Shiatsu et la Réflexologie ont fait exception et les éditions First ont fait appel à Michel Odoul pour co-écrire l'ouvrage. Il n'a pas hésité à s'appuyer sur Elske Miles et sa compétence pour la partie « réflexologie ». Clair, didactique et facile d'accès, ce livre représente une synthèse de qualité tant sur les plans techniques que philosophique. Histoire, méthodologie, fondements théoriques, relations corps/esprit, sont autant de domaines abordés. De nombreux protocoles viennent enrichir ce livre et en faire un ouvrage qui s'adresse tant au néophyte qu'au professionnel

une éternité. La douleur épuise, elle sollicite une énergie considérable et finit par puiser dans notre réservoir de résistance immunitaire.

Or si une personne vient nous voir, c'est bien souvent parce qu'elle ne va pas bien, et que ses forces de récupération sont déjà sollicitées. Il ne sera guère judicieux de lui infliger une telle épreuve.



De façon très schématique, nous pouvons parler de l'approche orientale (chinoise) et de l'approche occidentale. Notre réaction à la douleur est influencée par notre appartenance culturelle. Dès que le système nerveux envoie un message de douleur, les Orientaux expirent et les Occidentaux inspirent. Ce détail peut paraître insignifiant, mais il est d'importance capitale dans la gestion et même la perception de la douleur. Le fait d'expirer permet d'amoindrir automatiquement la perception de la douleur, parce que le corps se détend. Par contre, le fait d'inspirer à la moindre perception de douleur raidit le corps et donne lieu à une tendance à vouloir résister au message envoyé.

Pour élucider cette question, prenons l'exemple courant d'une dispute entre partenaires. Qu'est-ce qui se passe quand on refuse d'entendre ce que nous dit notre partenaire? Bien souvent le partenaire est amené à « crier plus fort » pour être entendu. Alors que, quand nous faisons l'effort d'entendre ce qui fait mal, d'aller dans le sens de l'écoute et du partage, bien souvent ce qui est à entendre n'est pas si terrible et devient, à coup sûr, un élément constructif dans notre compréhension de nous-mêmes.

Le but de la réflexologie n'est pas de réduire les réflexes culturels d'une partie de l'humanité, mais de respecter tout individu et de proposer une technique qui s'adapte à toutes les circonstances pour procurer un soulagement chez ceux qui viennent nous consulter.



Je crois que ce que tu viens de dire est fondamental car on retrouve cette donnée essentielle dans le Shiatsu ou le massage Amma. Il existe des pratiques et des praticiens « purs et durs » qui appliquent des techniques qui ne sont pas adaptées aux corps et aux réactions des occidentaux. Cela est aussi nuisible à la pratique qu'au patient (ndlr).

Revenons à l'idée que ce qui permet en Orient de vivre différemment la douleur et donc de l'évacuer plus vite, c'est le fait d'expirer – ce qui induit la détente du corps. Dans la gestion de la douleur, cet élément nous donne une clé précieuse, et c'est dans ce sens que la réflexologie s'est développé en Occident dès ses débuts : une technique de détente permettant de soulager des maux.

Peux-tu nous parler brièvement des bases théoriques de la réflexologie plantaire moderne?

Les travaux théoriques en réflexologie plantaire répertorient 7200 terminaisons nerveuses et 60 points réflexe dans chaque pied.

Le mot, réflexologie, est très approprié pour définir cette technique qui consiste à « parcourir » tout le corps et tous les organes en exerçant des pressions sur les pieds. La première idée contenue dans ce mot est que chaque organe du corps, ainsi que tous ses systèmes, est reflété sur les pieds. Une autre dimension de la technique de la réflexologie relève du domaine neurologique, du réflexe au sens propre du terme.

En matière de « massage » des pieds, les théoriciens et praticiens, qu'ils s'appuient sur une base philosophique orientale ou occidentale, en viennent tous au constat fondamental suivant : le corps vivant est animé d'une certaine forme d'énergie.

En Chine, on explique le fonctionnement de ce flux énergétique par la théorie complexe et implacable des méridiens. En Occident, on l'élucide à partir du système nerveux. Les praticiens en parlent avec les mots des cultures qui leur sont propres, mais on revient au même constat de base : pour maintenir le bien-être, il faut que cette « énergie » circule sans entrave dans tout l'organisme.

Lorsque cette circulation est entravée, elle finit par perturber l'organe ou l'esprit. Mais elle est toujours « renvoyée » vers la plante des pieds où elle est détectée par les doigts du réflexologue. C'est là que son travail agit. Les pressions justes qu'il doit savoir exercer, vont produire ces stimuli dont nous parlions précédemment et permettre ainsi aux flux perturbés de circuler à nouveau de façon harmonieuse.

Merci beaucoup Elske pour toute cette connaissance que nous avons eu plaisir à partager avec toi.

Michel Odoul.

Il faut que l'énergie circule dans tout l'organisme. Lorsque cette circulation est entravée, elle finit par perturber un organe ou l'esprit. Mais son image réflexe est toujours « renvoyée » vers la plante des pieds où elle est détectée par les doigts du réflexologue. C'est là que son travail agit.

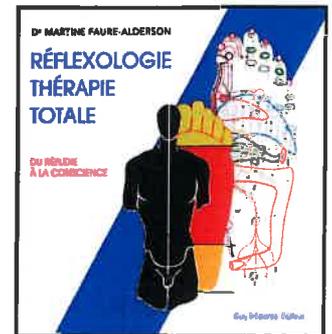


Lectures essentielles



Réflexologie Thérapie Totale

Du réflexe à la conscience
Docteur Martine Faure Alderson
Editions Trédaniel
Prix : 36€

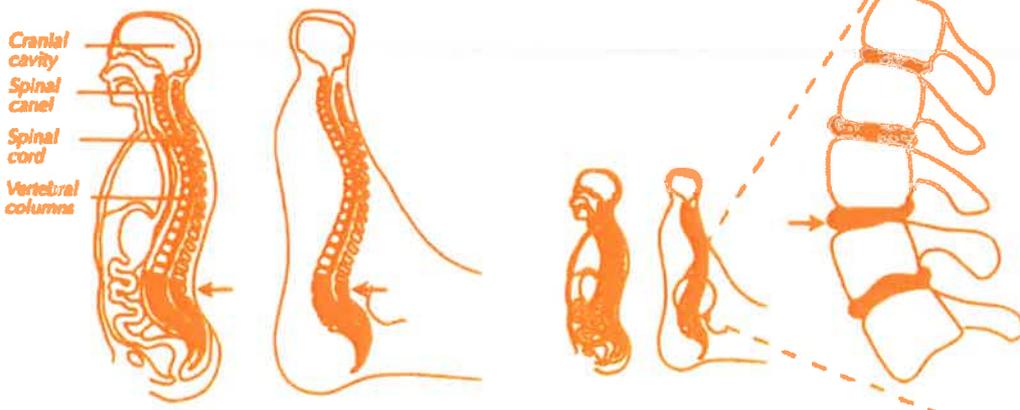


Dans les années 60, l'auteur découvre la réflexologie avec une élève d'Eunice Ingham et s'aperçoit en milieu clinique où elle exerce, que cette technique est d'une efficacité remarquable. Elle crée une méthode de réflexologie présentant un caractère global et opérant la synthèse entre médecine traditionnelle et médecines « naturelles ». Elle donne à la méthode RTTFA (réflexologie thérapie totale) des bases pluridisciplinaires solides.

Le contenu du livre est d'une très grande qualité. Les 100 planches sont dessinées avec une précision millimétriqueet volontairement reproduites à l'échelle du pied humain pour en faciliter la lecture et l'usage.

Les pages de conclusion : « du réflexe à la conscience » correspondent parfaitement au concept d'anatomie fondamentale développé en shiatsu, concept également présenté lors la journée d'anatomie de haut niveau du troisième cycle de réflexologie.

Un livre à posséder absolument pour tout élève en réflexologie.



Réflexes de la colonne vertébrale que l'on retrouve en Shiatsu et en Médecine Traditionnelle Chinoise.

- LA REFLEXOLOGIE OU LES REFLEXOLOGIES ? -

Le succès de la Réflexologie Plantaire est indéniable. Cette pratique corporelle est d'une richesse infinie et ne se cantonne pas aux pieds ni à une seule forme. Nous verrons en effet dans les mois à venir qu'il existe une Réflexologie du visage par exemple. Ceci nous conduit à réfléchir à son avenir en tant que médecine non conventionnelle. La Réflexologie s'inscrit totalement dans la vision que nous avons pour le Shiatsu. La technique est excellente et tout est à faire en ce qui concerne son enseignement, son organisation et sa professionnalisation. Nous allons donc œuvrer dans ce sens, aucune structure fédérale existant à ce jour. Elske est chargée de la mission d'étude. Voici les premières bases de son travail qui prend en compte « ce qui se fait ailleurs » pour bien sur en retenir « le meilleur ».

Michel Odoul.

Une école des réflexologies : La santé par les pieds et ...

Dans la dernière lettre de l'Institut, j'ai fait un rapide état des lieux concernant l'enseignement de la réflexologie plantaire en Europe. Ce qui en découle est, d'une part, l'intérêt croissant du grand public pour cet art à la fois millénaire et moderne, et, d'autre part, la nécessité de faire évoluer le cursus actuel que j'enseigne à IFS pour mieux répondre aux exigences techniques et théoriques de nos stagiaires souhaitant faire un usage professionnel de la réflexologie.



Actuellement c'est le Danemark qui, parmi les pays européens, exige le plus grand nombre d'heures d'enseignement dans la formation professionnelle de praticiens en réflexologie.

C'est également le Danemark qui, de par son statut d'aîné en matière d'enseignement de la réflexologie en Europe, offre le plus grand recul par rapport aux résultats obtenus par les soins en réflexologie plantaire. A l'IFS nous visons toujours à proposer des formations de grande qualité autant par le contenu théorique que par la maîtrise technique des pratiques manuelles que nous enseignons.

Après de mûres réflexions, de sages résolutions et de grandes ambitions, est née l'idée de fonder une école au sein de l'IFS dispensant un enseignement plus complet des différentes techniques de réflexologie commençant par la méthode dite « douce » sud-africaine

et passant par l'incontournable méthode dite « interventionniste » de Ingham et par le massage du pied selon la tradition de la médecine chinoise.

Chaque méthode a son champ d'action, sa logique, sa raison d'être, ses limites et ses conditions de pratique optimale. C'est au praticien de choisir celle qui sera la plus efficace ou la plus indiquée en fonction des besoins du client, ou d'en faire un mélange selon le cas. Dans cet article, je vais faire une présentation sommaire de différentes réflexologies.

On peut classer les différentes techniques de la podo-réflexologie en trois catégories :

- 1) La Réflexologie dite « douce » - Technique métamorphique, lecture des pieds, méthode psycho-émotionnelle sud-africaine.
- 2) La Réflexologie dite « interventionniste » - Méthode Ingham, RZT (Reflex Zone Therapy).
- 3) Réflexologie chinoise - Massage énergétique du pied selon la MTC.

Je vais brièvement expliquer les indications thérapeutiques et les ramifications théoriques et pratiques de chacune de ces techniques.

1/ Réflexologie dite « douce » - Technique métamorphique, lecture des pieds, méthode psycho-émotionnelle sud-africaine

La base théorique de la technique métamorphique se trouve dans l'idée que le corps est un univers holographique dans lequel les différentes parties reflètent la totalité du corps. Il en découle donc l'existence de zones réflexes dans différents endroits du corps. Ceci explique l'existence de différentes réflexologies, notamment plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, vertébrale, crânienne...

En France, la forme de réflexologie qui bénéficie de la plus grande notoriété dans le milieu scientifique et médical est l'auriculo-réflexologie mise en place par le médecin français, Nogier. Ce médecin voyait dans la forme de l'oreille une analogie formelle avec l'embryon. C'est à partir de cette analogie qu'il a expérimentée et vérifiée l'exactitude de l'emplacement des organes reflétés sur l'oreille. Ses découvertes étaient effectivement très probantes et convaincantes, lui donnant une certaine crédibilité dans les milieux scientifiques. Il est intéressant de comparer la cartographie qu'il donne des points réflexes de l'oreille avec les cartographies chinoises des points d'acupuncture dans l'oreille. Il existe une grande concordance entre les deux sciences sans que Nogier ait fait référence à la logique énergétique telle qu'elle est utilisée dans la MTC.

Dans la réflexologie faciale (le dien' cham' vietnamien) le point de départ pour établir le réseau de points réflexes est le bout du nez qui ressemble à un fessier. Il s'agit donc d'un petit bonhomme ou une petite bonne femme projeté/e sur le visage : sa tête est projetée au milieu du front, ses épaules et bras suivent la ligne des sourcils, ses mains sont projetées sur les tempes, sa colonne vertébrale suit l'arête du nez, son fessier et son bassin sont reflétés par les narines, ses cuisses épousent le pli nasogénien, ses genoux s'activent avec le sourire, ses pieds se projettent sur le menton...

La loi de l'analogie ou la théorie des Signatures s'applique depuis tous les temps à toute chose. Revenons à la méthode métamorphique dans la discipline de la réflexologie plantaire. La ressemblance que les plantes des pieds montrent avec les graines d'autres plantes - celles-ci végétales - les

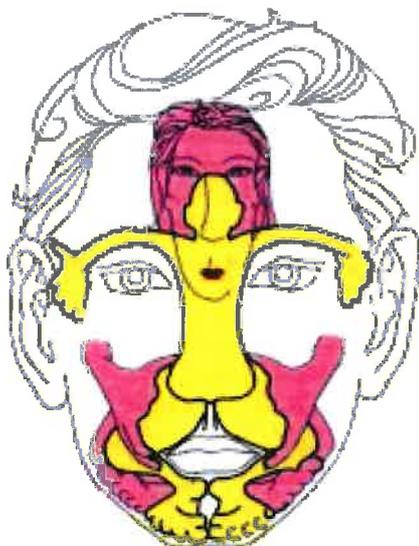


Illustration du Prof. Bui Quoc Chau

associe au potentiel de vie que l'on trouve dans tout germe. Tout comme la vie germe en deux directions opposées dans la plante - la racine pousse vers le bas et la tige vers le haut -, la vie humaine tend à s'élever en s'enracinant profondément dans un terreau riche d'expériences et de valeurs humaines... Il est intéressant de noter que les plantes des pieds ressemblent formellement aux deux reins dans le corps, et que les Anciens Chinois mettaient bien le point de source du méridien du rein (cette fameuse « fontaine bouillonnante ») au milieu de la plante de chaque pied. C'est le méridien du rein qui gère notamment la puissance et la fécondité. La vie, n'est-elle pas bien faite ?

Le travail « métamorphique » sur les pieds prend en considération la dimension symbolique fondamentale des pieds qui reflètent à la fois nos racines et nos aspirations. Fort de cette lecture du pied comme germe de vie, nous retrouvons le travail sur la mémoire fœtale. Sur les pieds que le praticien en réflexologie « douce » a devant lui, sont reflétées les émotions, les sensations et le vécu de l'entité de vie dont il regarde les pieds, et ceci depuis sa conception...

Indications thérapeutiques de la technique douce :

Un large spectre d'action thérapeutique est connu pour cette méthode dont le résultat le plus évident est la relaxation profonde que le soin procure au receveur. Il est très courant que le receveur

s'endorme lors d'une séance.

- Maladies de civilisation du système nerveux et auto-immune
- Insomnies, troubles du sommeil
- Déséquilibres du système endocrinien. Sauts d'humeur, coups de déprime, tristesse, émotivité excessive, états d'âme, dépréciation de soi.
- Convalescence
- Douleurs liées à une pression excessive. Céphalées, hypertension.
- Troubles nerveux. Stress, anxiété
- Pour révéler la cause émotionnelle du déséquilibre de la santé

Caractéristiques de la méthode douce :

C'est une technique entièrement indolore. Le toucher du praticien agit sur le système nerveux central et autonome du receveur. Cette méthode se distingue d'autres formes de podoréflexologie par la qualité et finesse du toucher sensitif et des effleurements qui font partie du soin. Le soin très agréable plonge le receveur dans un état de relaxation profonde - autrement appelé l'état Alpha -, qui favorise l'auto-guérison de l'organisme qui se ressource profondément grâce au repos procuré par le soin. L'unique malaise éventuel ressenti par le receveur viendrait de la difficulté à gérer les émotions (colères, tristesse, rancœur, déception...) qui pourraient surgir sous les mains expérimentées du praticien qui saura les décoder en dialoguant avec le client pour l'aider à y voir plus clair afin d'aller mieux.

Outils : les mains et le talc. On utilise le talc pour avoir une meilleure prise sur les réflexes. Comme le toucher n'entre pas en profondeur dans les zones réflexes, il faut s'assurer d'une extrême minutie dans son travail. En appliquant du talc sur les pieds, on assure une prise légère et détaillée sur les différents réflexes sans que le pouce ne s'accroche à la peau, ni que le pouce ne glisse sur les réflexes sans les percevoir.

Cette technique met en évidence les



émotions qui habitent ou qui traversent la personne qui reçoit le soin. Le but n'est bien évidemment jamais de figer une émotion qui, par définition, est en mouvance perpétuelle. La « lecture des pieds » révélant la dynamique psycho-émotionnelle d'une personne à un moment donné de sa vie s'avère très utile pour prendre conscience de certaines dynamiques inconscientes qui nous entravent dans les relations que nous entretenons avec nous-mêmes, et les autres. Le but de cette lecture très intime de notre personnalité est toujours de nous aider à nous libérer des comportements conditionnés et inconscients qui nous font souffrir.

Durée du soin : ce soin holistique prend en compte la totalité des systèmes et des organes reflétés sur le pied et dure environ 1 heure.

L'apprentissage : Cette méthode est simple. Sa maîtrise n'exige pas de connaissances approfondies ni en physique ni en anatomie, mais beaucoup d'expérience, une grande ouverture d'esprit et une perception très fine.

Les contre-indications sont quasi-inexistantes. La seule contre-indication formelle étant celle de la condition médicale d'une phlébite déclarée.

Cette technique constitue une démarche hygiéniste idéale pour la grande majorité de personnes qui suivent un rythme de vie leur laissant peu de temps de pause pour se ressourcer. Un soin d'entretien par mois est conseillé.

2/ Réflexologie dite « Interventionniste » - Méthode Ingham, RZT (Reflex Zone Therapy ou thérapie zonale)

Cette technique est la méthode originale de la pratique occidentale de la théorie des zones de réflexes mise en place par Fitzgerald. La théorie de base est celle des 10 zones longitudinales traversant le corps de haut en bas selon le docteur Fitzgerald. Ainsi tous les organes situés dans une même zone sont-ils en rapport les uns avec les autres. Par exemple, en appuyant sur le 4^e orteil du pied droit, on pourrait intervenir sur l'état de la vésicule biliaire qui se situe dans la même zone longitudinale. Pour travailler sur les organes centraux du corps tels que le cœur, l'estomac, les viscères, la colonne vertébrale, il faudrait exercer un massage-

compression sur l'intérieur des deux pieds. La méthode douce s'inspire de cette fondation, mais s'en éloigne par la délicatesse de la manipulation et sa vision strictement holistique qui se refuse d'intervenir uniquement sur un point ou une zone correspondant à un symptôme dans le corps.

La technique de la réflexologie dite « interventionniste » a été développée dans le milieu médical et paramédical dans les années 30. La fondatrice de toutes les réflexologies modernes est bien Eunice Ingham, infirmière et kinésithérapeute-masseuse qui travaillait dans le cabinet du docteur Selby Riley. Elle a fait un travail infatigable et minutieux pour localiser les zones réflexes sur les pieds en fonction des tensions douloureuses qu'elle y décelait à l'aide de ses doigts et même parfois à l'aide d'un bâtonnet en bois (ou un crayon). Elle mettait en rapport les pathologies (l'apparition de symptômes dans l'organisme) et les zones douloureuses pour y découvrir une logique. Ses trouvailles sont précieuses ; ses résultats probants...

Malgré les origines paramédicales de cette technique occidentale, il n'existe pas d'explication simple, « scientifiquement satisfaisante » du fonctionnement de l'application d'une pression sur des zones données et les résultats obtenus dans des organes éloignés de ces zones. Il existe plusieurs hypothèses valables dont chacune donne une version partielle de l'effet physiologique du massage-compression faite en réflexologie interventionniste : hypothèse nerveuse, hypothèse vasculaire, hypothèse analogique, hypothèse énergétique...

Indications thérapeutiques de la technique dite « interventionniste » :

- Etats inflammatoires dans des organes : sciatique chronique, sinusite, prostatite
- Etats infectieux
- Stases veineuses, lymphatiques
- Troubles circulatoires
- Constipation chronique
- Insuffisance fonctionnelle
- Kystes, fibromes
- Troubles de la perception : organes des sens
- Hypoglycémie
- Diabète

Caractéristiques de la méthode

« interventionniste » :

Cette technique peut être très douloureuse. Il s'agit d'un toucher-palper-compression très profond dans les tissus du pied. Souvent on enseigne cette technique en expliquant qu'il faut rester, pendant la durée du traitement, juste en dessous du seuil de l'intolérance à la douleur. Trouver ce toucher « juste » exige beaucoup d'expérience, un grand respect pour le receveur et une observation très fine de ses réactions (expression et couleur du visage, réaction nerveuse face à la douleur).

Outils : les doigts, les articulations, des bâtonnets en bois ou en pierre polie. Comme le toucher est très pénétrant, on se sert du bâtonnet pour soulager le pouce qui fatigue à force de nettoyer les réflexes des toxines qui y sont emmagasinés. Toutefois, les praticiens les plus expérimentés préfèrent se servir de leurs mains sans forcément avoir recours aux outils. Il est plus difficile de doser le seuil de l'intolérance à la douleur si l'on se sert d'un instrument. La main, elle, est capable d'une perception pleine de sagesse et de compréhension.

Dans la réflexologie interventionniste,



il s'agit de faire une analyse des tissus des zones de réflexe en les palpant du doigt pour y déceler des anomalies : « points morts » sans résistance, points douloureux où il y a trop de densité, présence de toxines en forme de dépôts d'acide lactique et urique sur les terminaisons nerveuses. Le but du traitement est de « casser », ramollir et évacuer ces toxines sous la pression des doigts et de restaurer l'élasticité naturelle des tissus dans les réflexes. Eunice Ingham a constaté que, une fois l'élasticité revenue et la douleur partie des réflexes plantaires, le symptôme dans l'organisme était également résorbé.

Durée du soin : variable. Cette technique étant interventionniste, le praticien sélectionne une série de réflexes sur lesquels il va intervenir. Comme le soin peut être assez éprouvant, les séances sont relativement courtes. Pour soulager des problèmes aigus le praticien peut conseiller 3 séances de 20 minutes chacune par jour. Dans ce cas, le plus simple est de montrer au client quel réflexe il faut masser en profondeur pour ne le voir qu'une fois par jour. En dix séances intensives la plupart des situations critiques se trouvent franchement améliorées.

Apprentissage : pour exercer cette technique, il faut une bonne connaissance du fonctionnement du corps et une connaissance approfondie des différentes pathologies. Il peut y avoir de violentes réactions à un traitement, ce qui nécessite une maîtrise parfaite de la théorie et de la pratique de cette méthode très efficace. On ne peut par exemple faire un travail de détoxination des réflexes des reins si l'on constate une faiblesse hépatique. Si l'organisme n'est pas assez robuste – par exemple, affaibli par un traitement médical lourd – il ne saurait gérer sans beaucoup d'inconfort et de risques une trop forte stimulation au niveau des réflexes des pieds. Lors d'une séance interventionniste, le praticien libère un flot de toxines dans l'organisme. Normalement, les émonctoires se chargent d'éliminer ces toxines.

Contre-indications : en plus des contre-indications portant sur la condition médicale d'une phlébite déclarée, cette technique est contre-indiquée pour les femmes enceintes, les enfants en bas âge et pour des personnes au cœur fragile. Il est impératif de s'assurer de l'état du foie, du cœur et des reins avant d'appliquer cette technique sur un client. Les résultats peuvent être bons, mais il faut être de la plus grande prudence. Cette technique est également contre-indiquée en cas d'entorse, d'inflammation ou de fracture récente du pied.

A condition de bien maîtriser cette technique ainsi que les limites de son application, elle est très efficace pour améliorer les conditions apparemment les plus désespérées. Bien que cette technique ne soit pas très agréable, les résultats s'avèrent assez convain-

cants pour que l'on en fasse l'éloge et l'intègre dans le milieu clinique dans certains pays.

3/ Réflexologie chinoise - Massage énergétique du pied selon la MTC

Connu depuis 5000 ans en Chine, l'art du massage du pied fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Cette science millénaire répond aux lois du yin/yang et des 5 principes. Le principe de base de ce massage énergétique est que l'énergie parcourt le corps dans un réseau de fleuves énergétiques – les fameux méridiens énergétiques sur lesquels interviennent les acupuncteurs – et que tout déséquilibre dans un méridien donné, ou dans un principe énergétique donné, déséquilibre l'organisme. Le praticien en réflexologie chinoise pose un véritable diagnostic énergétique et vise à rétablir l'équilibre dans tout le corps en dégagant et en rééquilibrant les méridiens à partir d'un massage très profond des pieds.

Les zones correspondant aux différents systèmes (respiratoire, lymphatique, digestif, endocrinien, nerveux, urinaire) et organes du corps montrent des similarités avec les zones réflexes utilisées en réflexologie occidentale, mais il y a aussi certaines différences notables qui s'expliquent par la théorie énergétique.

Le praticien procède à l'exploration du pied. Il se sert d'un outil ou de ses doigts en prenant soin d'exercer une pression égale sur les différentes zones. Toute douleur lancinante attirera son attention. Dans cette méthode également, il s'agit d'une technique interventionniste. Le réflexologue n'interviendra que sur certains systèmes lors du soin.

Indications thérapeutiques de la réflexologie chinoise :

- Troubles touchant aux nerfs crâniens, à la perception et aux organes de sens
- Troubles digestifs, ulcères
- Congestion respiratoire, constipation
- Etats inflammatoires ; néphrite, sinusite, prostatite, polyarthrites, cystite
- Troubles gynécologiques
- Troubles liés à la circulation
- Déséquilibres énergétiques
- Anémie
- Hypertension, hypotension
- Surcharge pondérale

- Œdème
- Eczéma, acné, zona, herpès

Caractéristiques de la réflexologie chinoise :

La réflexologie chinoise peut être très éprouvante surtout si elle est faite par un praticien qui n'a pas l'habitude de travailler en Occident. Cependant, si elle est exercée par une personne qui maîtrise le travail énergétique en l'associant à sa respiration, par exemple, et en massant avec tout son corps (au lieu de masser du bout des doigts), la profondeur des manipulations non seulement est supportable, mais devient agréable. Il faut apprendre à accompagner la pression au lieu de la combattre.

Outils : les mains, les articulations, les coudes, un bâtonnet en bois, les aiguilles d'acupuncture et de l'huile de massage. La séance commence toujours par la prise des pouls selon la tradition chinoise. Souvent une séance de réflexologie chinoise est accompagnée de conseils diététiques et d'un traitement en phytothérapie. Lors de la séance, le praticien peut éventuellement vous mettre des aiguilles d'acupuncture dans quelques points selon son diagnostic énergétique. Le bâtonnet sert à exercer et à maintenir une forte pression sur certaines zones congestionnées.

Dans la réflexologie chinoise le but est



de poser un diagnostic énergétique et de tonifier ou disperser certains méridiens afin de restaurer un bon équilibre énergétique dans le corps et l'esprit. C'est en palpant les tissus sur le pied que le praticien obtient de précieuses informations lui permettant de réguler le flux énergétique de l'organisme en débloquent toute stase énergétique perceptible dans le pied. Le massage re-

monte jusqu'aux genoux pour entraîner les toxines qui ont été libérées sur les pieds dans le système lymphatique.

Durée du soin : variable. Cette technique étant énergétique, interventionniste et assez vigoureuse, une séance de réflexologie dure environ 30 minutes si elle est suivie d'une séance le lendemain ou surlendemain. S'il n'est pas possible de revenir le lendemain, la séance sera plus longue (environ 50 minutes) et moins vigoureuse avec beaucoup d'insistance sur les émonctoires et un travail de détente à la fin. Normalement on conseille 10 séances très rapprochées (sur un ou deux mois) pour résoudre un problème chronique de façon durable.

Apprentissage : il faut avoir une bonne connaissance de la médecine traditionnelle chinoise et une compréhension de l'explication énergétique de la maladie.

Contre-indications : en plus d'être contre-indiquée en cas de phlébite déclarée, la réflexologie chinoise est déconseillée aux personnes ayant un accès de fièvre inexplicé, ayant une infection ou inflammation du pied ou encore aux personnes souffrant d'une fracture du pied. Cette technique est également contre-indiquée pour des personnes âgées ou de santé fragile. Il faut faire très attention avec des personnes souffrant d'insuffisance hépatique, cardiaque ou rénale.

Cette technique a fait ses preuves dans le monde oriental et elle est même pratiquée en milieu clinique dans des hôpitaux en Chine, mais reste méconnue en Occident. Ceci est peut-être lié à une certaine brutalité dans la manipulation du pied et sans doute au niveau de connaissances en MTC exigé pour bien exercer cet art. Vu l'intérêt grandissant pour les études en MTC et les pratiques associées, ainsi que le haut niveau d'enseignements sérieux qui visent à former d'excellents praticiens, le moment est venu de faire connaître la réflexologie chinoise à un plus grand public.

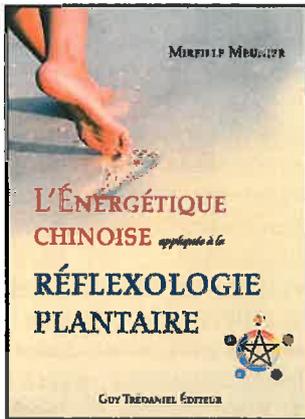
Elske Miles.



Lectures essentielles



L'Energétique Chinoise appliquée à la réflexologie plantaire
Mireille Meunier
Editions Trédaniel
Prix :28€



Ce livre d'une grande dame de la réflexologie plantaire, fondatrice de la Fédération Française des Réflexologues, a été sélectionné par Elske, lui conférant donc en cela, un adoubement de fait. Le deuxième cycle de réflexologie à l'Institut est consacré à la Réflexologie chinoise et ce livre est un support référentiel très important. Après l'étude du yin et du yang et de leur utilité d'un point de vue santé, l'auteure présente les cinq éléments avec leurs correspondances physiologiques et la définition des principales pathologies qui s'y rapportent. Des exemples pratiques, des études de cas, des tableaux et des schémas récapitulatifs rendent l'approche très explicite. Ce livre est à la fois un document didactique très « fouillé » et un lexique adapté à l'utilisation du praticien : un livre incontournable pour un réflexologue utilisant l'approche orientale.



La Réflexologie Plantaire.

DOSSIER

Selon les principes de l'école sud-africaine.

Un dossier réalisé par Elske Miles et Michel Odoul.

Il en est de la Réflexologie Plantaire comme du Shiatsu. Ce terme est effectivement un terme générique qui regroupe les différentes techniques existant de par le monde. Ces techniques ont toutes pour objectif d'obtenir, par le travail de certaines zones réflexes du pied, un rééquilibrage organique et/ou énergétique de la personne traitée. Selon les écoles, la méthode est plus ou moins active, pénétrante, douloureuse ou confortable, mais comme en Shiatsu, chacune obtient des résultats incontestables.

Nous avons présenté un dossier complet sur la réflexologie plantaire dans notre lettre du printemps 2002. L'école dont Elske Miles est issue est une école « globale », c'est-à-dire non symptomatique, dont l'ensemble des techniques est particulièrement « soft » en terme de ressenti physique de palpation et en même temps particulièrement efficace en terme de rééquilibrage énergétique, organique

et psychique. Elle est cela totalement cohérente avec l'esprit de l'Institut et de sa lignée de Shiatsu, issue de Sensei Nakasono, grand Maître d'Aïkido et de Shiatsu. Son Shiatsu est en effet « global » et raisonne son action à travers le « rétablissement du terrain ». « Si vous travaillez le global, vous toucherez toujours au local, si vous travaillez le local, vous toucherez rarement au global » avait-il coutume de dire. Chaque geste de son Shiatsu s'inscrivait dans la vie, bien au-delà du point du corps touché. Il semble que la formatrice de la « Reflexology Academy of Southern Africa » dont Elske Miles a été l'élève assidue, s'inscrive totalement dans cet esprit. Elske Miles a interviewé Chris Stormer pour nous et nous rapporte ci-après son témoignage. En tous cas avec un nom pareil (storm = tempête), Chris ne peut passer inaperçue, et son parcours le montre, comme vous pourrez le constater ci-après.

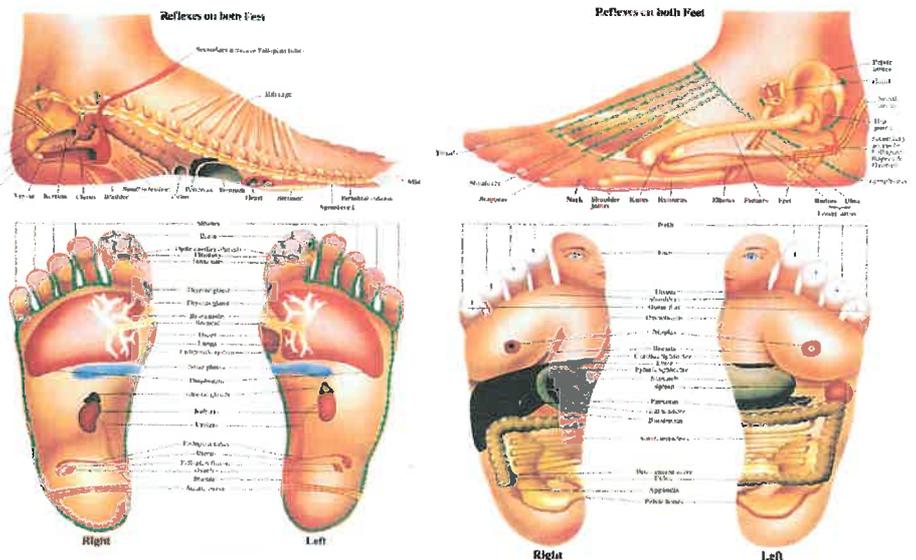


Planche de la Reflexology Academy of Southern Africa

Pour nous et pour tous ceux qui ont déjà eu l'occasion de recevoir une séance par Elske Miles, il est certain que cette approche est profondément agissante et rééquilibrante. Et elle montre une fois de plus que pour être efficace, il n'est pas nécessaire d'appuyer fort. La rigueur de contenu de la formation et la précision des pressions exercées donnent un cadre de référence et de sérieux à cette méthode et les soirées proposées à la rentrée pour affiner la pratique de chacun, participeront à la professionnaliser encore plus.

Michel Odoul.

« Cheminer avec Chris Stormer » un portrait par Elske Miles



Née en 1950 sur le continent africain, Chris Stormer a grandi au Kenya. Son rêve de petite fille – améliorer les conditions de vie sur cette planète – l'a conduite sur les pas de son arrière grand-mère en Angleterre où elle s'est formée à la profession d'infirmière, puis, de sage femme. Ce n'est qu'en 1980 qu'elle revient en Afrique – cette fois-ci, pour s'installer en Afrique du Sud.

En 1987, elle fait, à travers une séance de réflexologie plantaire, une rencontre qui l'oblige à remettre en question bon nombre de ses connaissances dans le domaine médical. Cette rencontre et son esprit analytique exigent d'elle de creuser cette « histoire de pieds ». Cela la conduit à se former à la réflexologie plantaire, qu'elle enrichit ensuite d'une façon unique d'aborder les pieds...

En 1989 la Reflexology Academy of Southern Africa voit le jour : Chris y enseigne la réflexologie plantaire selon la technique *universelle*. Très vite, cette technique novatrice attire l'attention de réflexologues et énergéticiens du monde entier. Que son école soit couronnée de reconnaissance internationale à une époque où l'Afrique du Sud est mal tolé-

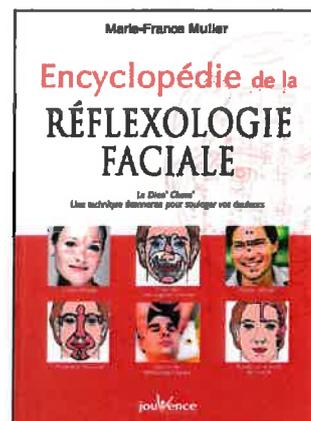
rée par la communauté internationale pour des raisons politiques et éthiques évidentes, n'est certainement pas anodin. De par son ouverture et son respect fondamental des différences et de toutes les individualités, Chris Stormer véhicule déjà l'idée motrice de la nouvelle Afrique du Sud : celle de la *Renaissance africaine*, si chère au président actuel du pays, Thabo Mbeki. Quatre ans après l'ouverture de son école, en 1994, le pays connaît les premières élections démocratiques et ... un véritable foisonnement de techniques appartenant à la médecine non conventionnelle. Il semble exister un lien étonnant entre l'ouverture constitutionnelle et le développement exponentiel d'approches thérapeutiques. En passant, j'attire l'attention du lecteur sur le fait que les différentes techniques de réflexologie ainsi que d'autres techniques énergétiques se trouvent côte à côte avec les méthodes les plus variées de tradipraticiens se servant d'ethnomédecine, de différentes phytomédecines traditionnelles pratiquées par le peuple « arc en ciel » (d'origines africaines, indiennes, européennes et asiatiques) de Nelson Mandela. Toutes ces méthodes et approches sont reconnues comme étant autant de thérapies complémentaires à la médecine allopathique.

Revenons au fil de notre histoire. Très peu après l'ouverture de son école, Chris commence donc à sillonner le monde pour faire connaître cette méthode très douce et infiniment subtile dont une grande partie du travail s'effectue au niveau émotionnel. Elle s'appuie bien entendu sur la théorie des zones de réflexes qui est à la base de la réflexologie plantaire mise en place par les travaux minutieux et l'esprit de recherche intarissable d'une autre grande dame – infirmière de formation, elle aussi – Eunice Ingham.

Lectures
essentielles



Encyclopédie de la réflexologie faciale
Marie France Muller
Editions Jouvence
Prix : 35 €



Elske a précisé lorsqu'elle a pris connaissance de ce livre : « ce sera le livre de référence du Dien Cham ». Tout est dit ! Cet ouvrage 504 pages est construit autour de 2 grandes parties: la première est consacrée au diagnostic facial dont un petit chapitre sur les animaux, et la seconde à la pratique, permettant même d'établir un programme de soins personnalisés. Pour chaque programme, une cartographie présente les principaux points réflexes utilisés.

Vous l'aurez compris : ce livre simple, clair, opératif, comportant des illustrations très pédagogiques est vraiment à mettre entre toutes les mains du praticien...responsable.



« En anglais, il existe un terme pour toutes les techniques énergétiques apportant un bien-être par le toucher : **healing**. ...Il n'a pas d'équivalent en français. Je propose de retenir l'idée de prendre soin de quelqu'un comme on prendrait soin de quelque chose de très précieux et de grande valeur . »

Elske Miles.

Mais Chris l'enrichit de sa vision unique des pieds comme témoins privilégiés, en quelque sorte, de ce qui se passe au fond de l'individu. Faut-il rappeler qu'en langue anglaise la plante des pieds (« sole ») est l'homonyme de l'âme (« soul ») ?

Mon premier contact avec Chris date de 1990 où je me suis inscrite en tant qu'élève à son école de réflexologie. Sa première leçon : nous sommes tous capables d'apporter réconfort à quelqu'un d'autre. Pour nous apprendre l'intensité des différentes techniques du toucher dont elle se sert dans un massage de réflexologie, elle évoquait le toucher de la mère qui rassure son enfant. Je venais de rencontrer une « healer ».

En anglais, il existe un mot très juste regroupant toutes les techniques énergétiques qui apportent un bien-être par le toucher : **healing**. Par extension, les personnes qui manient ces techniques sont appelées « **healers** ». En français, ces expressions n'ont pas d'équivalents.

On y rencontre systématiquement des notions chargées d'un exotisme anthropologique forcené (dans le sens du « guérisseur » en passant par le marabout) ou l'idée d'une prise en charge du mal de l'autre (dans le sens de la personne qui « soigne » en intervenant très directement sur un symptôme manifesté dans le corps de l'autre).

Pour introduire une note linguistique plus fine, je propose de retenir l'idée de *prendre soin de quelqu'un* comme on prendrait soin de quelque chose de très *précieux* et de grande valeur ; mais surtout pas de soigner quelqu'un. Pour résumer: prendre soin de... dans le sens de chérir l'autre, d'ouvrir sa vie à l'autre.

Cette écoute bienveillante démunie de tout jugement est la condition requise pour pouvoir entendre la souffrance de l'autre. Chris apprend à ses élèves que cette écoute permet surtout à la personne qui souffre de *s'entendre*. Etablir une bonne entente entre soi et soi-même à travers le miroir bienveillant de l'autre, revient à dire: donner sens à son propre malaise, comprendre (prendre avec soi, donc en prendre l'entière responsabilité) ses propres déséquilibres. Le sens a pour but d'éclairer notre incompréhension face à ce qui se passe dans notre vie – incompréhension qui nous fait subir les événements de la vie, nous fait croire que nous n'y sommes pour rien, etc.

La dimension novatrice que Chris apporte à la réflexologie vient surtout de l'importance qu'elle accorde à la lecture des pieds. Le corps entier étant reflété sur les pieds, on y lit également la signification psychosémiotique des différentes parties du corps et de ses états d'âme. Les pieds nous révèlent à nous-mêmes.

Sous les doigts de Chris, les émotions défilent sur la plante des pieds. Rien ne lui échappe de

ce monde intérieur, secret qui, comme par un coup de magie, se révèle sur les pieds.

Son toucher est doux et rassurant, permettant ainsi à l'individu de se laisser apparaître tel qu'il est, sans carapace, et, de ce fait, de se *re-connaître* en se reconnectant à son for intérieur. A travers la lecture de différents aspects physiques des pieds, elle accompagne la personne qui se fait « masser » sur un chemin intérieur – un chemin dont la destination est une prise de conscience individuelle, un « insight » (encore un mot anglais signifiant littéralement « vision intérieure »). Pour illustrer disons que sa technique permet d'allumer une ampoule dans une pièce plongée dans l'obscurité. Sous l'effet du jet de lumière au fond de l'être, les zones d'ombres s'avèrent moins effrayantes qu'imaginées.

En présence de Chris, impossible de justifier son mal-être en mettant la responsabilité sur les autres, les événements, la nourriture, le temps qu'il fait, et ainsi de suite. Son postulat de base : nous sommes tous merveilleux, nous sommes tous l'expression de la dignité de la vie, donc infiniment précieux ! De ce fait, nous sommes tous entièrement responsables des circonstances particulières qui jalonnent notre vie. Et donc foncièrement et radicalement libres ! Merci Chris, pour ton enseignement d'un humanisme et d'un bon sens infinis qui m'ont indiqué le chemin à prendre pour devenir une « healer ».

Elske Miles.

