

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

Lettre trimestrielle
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 1 – PRINTEMPS 2002
- 8 € -
le 26 mars 2002



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 en cours

Institut Français de Shiatsu
106 rue Monge
75005 PARIS
Tél.: 01.45.87.83.17.
s.a.r.l. au capital de 50.000,00 F.
R.C.S. Paris B 433 989 787

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

ÉDITORIAL

Quête de sens?

Les suicides, en particulier chez les jeunes, progressent de façon on ne peut plus inquiétante. La consommation d’anti-dépresseurs a augmenté l’an dernier en France de 70 %. A part celui des grands lobbies pharmaceutiques, ce constat n’est pas celui du bonheur. Pourtant nous sommes des nantis pour la plupart d’entre nous et ce ne sont pas des SDF qui consomment du Prozac. Mais que nous manque-t-il donc pour être heureux?

Nous sommes une nouvelle fois face à ce que bien d’autres ont exprimé avant moi. Nous sommes confrontés au manque de sens à notre vie. Le dogme matérialiste touche à ses limites. Et il va à sa perte s’il ne se donne pas une dimension plus large que celle de la simple quête d’un peu plus de possession de cette matière qui nous leurre. Il devra reconnaître s’être fourvoyé en faisant de cette matière une finalité alors qu’elle n’est qu’un moyen. Mère Thérèse disait avoir vu plus de joie dans les yeux des enfants de ses bidons-ville que dans les beaux quartiers de nos cités. Mais comment cela peut-il être possible? Et la matière est un moyen de quoi? Essayons d’illustrer cela par une histoire simple. Depuis longtemps les paraboles ont su montrer leur pertinence.

Un jour un homme se promène dans la campagne. Nous sommes en été et il fait chaud. Sur le chemin qu’il suit il entend des bruits, comme des marteaux qui frappent. Il se dirige vers ces bruits et découvre une carrière dans laquelle plusieurs personnes travaillent. Il se dirige vers un premier individu et lui demande ce qu’il fait. *Ce que je fait lui répond l’autre? Vous voyez bien que je casse des pierres là en plein soleil. Travailler dans des conditions pareilles est honteux. La poussière est irrespirable, la chaleur insupportable, je ne vais pas*

accepter cela longtemps et en tous cas je fais le strict minimum. Et il se remet au travail, le visage renfrogné et le dos courbé.

Notre promeneur avance un peu plus loin dans la carrière et s’adresse à un deuxième homme qui est lui aussi assis sur le sol et taille des pierres. Que faites-vous là lui demande-t-il également? L’homme interpellé lève son visage vers le passant et lui répond: « *je taille des pierres dans cette carrière. C’est vrai que c’est dur mais je n’ai pas trouvé d’autre travail. Je suis donc déjà très content d’avoir trouvé celui-ci et de pouvoir ainsi nourrir ma famille* ». Et il se remet au travail, le visage et le corps tendus mais droits.

Le promeneur se dirige enfin vers un dernier tailleur de pierre. Il est alors étonné de son calme, de son air détendu, serein et fier. Que faites-vous là, demande-t-il une nouvelle fois à ce troisième ouvrier?

Celui-ci redresse légèrement la tête et regarde fièrement et l’œil brillant ce passant qui l’interpelle. « *Je taille des pierres pour construire une cathédrale Monsieur*, lui répond-il.

Notre existence nous est parfois dure à porter, comme c’est le cas pour le premier tailleur. Elle nous est parfois supportable car elle nous permet de survivre comme pour le deuxième. Elle peut aussi s’illuminer comme pour le dernier.

C’est en donnant un sens à ce que nous faisons et ce à quoi nous participons, que nous pourrions transformer notre façon de vivre. Nos quotidiens ne sont pas toujours faciles et confortables, mais si nous sommes à même de les inscrire dans une dimension plus vaste, cela nous aidera à nous réaliser, à nous enrichir de ce supplément d’âme qui différencie « la vie » de « l’existence ».

Joyeuses Pâques à tous.





Le Chemin des Neuf Mondes.

Les indiens Kogis de Colombie peuvent nous enseigner les mystères de la vie.

Par Eric Julien.
Ed. Albin Michel.
Prix: 19,06 €.

Troublant, passionnant, intelligent, etc. Les mots arrivent à flots à mon esprit pour qualifier ce livre. L'auteur fait partie de tous ces hommes modernes qui ont un jour été confrontés, dans des rencontres particulières, avec la Tradition et les peuples qui ont encore une âme.

Géographe, il tombe gravement malade lors d'une expédition dans les montagnes de Colombie en 1985. Malgré les médicaments il est très près de la mort, lorsqu'il est miraculeusement soigné par une tribu d'indiens Kogis. Plantes et breuvages anciens le sortent de sa pneumonie. Il décide 10 ans plus tard de retrouver ces indiens qui lui ont sauvé la vie.

La rencontre est extraordinaire. L'homme « moderne » qu'est l'auteur, découvre un peuple dont l'organisation sociale le trouble beaucoup. Les Kogis ont en effet su s'adapter et vivre dans un monde de plus en plus hostile. Guérillas, narcotrafiquants, déforestation, etc les environnent et pourtant l'harmonie existe chez eux. Toute l'organisation sociale et politique des Kogis est vivante, efficace et rappelle les grands courants de pensée moderne comme ceux d'Edgard Morin par exemple. Gestion de la complexité, pratique de la systématique, intégration des pen-

Il a oublié que le trésor, le seul qui puisse rendre l'homme heureux, est au-dedans et non au dehors.

Nils Daum.

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

Quand l'homme a écouté la source qui est en lui, qui peut dire jusqu'où il s'élèvera.

M. Gray.

Choisir
et lire

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.

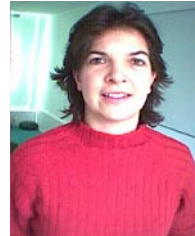
C'est enfin Eunice Ingham (1879-1974) qui approfondit la thérapie des zones réflexes en se consacrant uniquement aux pieds. Elle était convaincue que grâce à l'extrême sensibilité des pieds, elle pourrait obtenir d'excellents résultats thérapeutiques. En révélant des liens plus précis entre des points 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.

DOSSIER



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

.../...

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.

sées et des méthodes, tout est là, présent, existant et fonctionnant depuis des lustres. Eric Julien est bouleversé par cela, par la qualité relationnelle des Kogis et par leur sagesse concrète. Il y voit la réponse à la souffrance que notre monde moderne engendre par ses modes opérationnels. Il y voit une issue à la manière systématiquement violente que celui-ci a de régler les problèmes.

Il décide alors de faire se rencontrer de grands décideurs du monde de l'entreprise avec des sages Kogis. Cela se fait et je vous laisse imaginer la première rencontre. La description de celle-ci est un morceau d'anthologie. L'auteur décrit et dissèque formidablement bien comment ces Kogis ont vécu leur arrivée dans l'environnement urbain, leur perception de ce qu'est pour eux une salle de réunion moderne et froide, leur difficulté à saisir l'attitude « humaine » dans le rapport à l'autre. Tout n'est pas rose et ne fonctionne pas toujours mais il en restera quelque chose.

L'auteur n'est pas dupe des rapports de force en présence et il sait lire « l'histoire ». Il décide alors en 1997 de créer une association qu'il appelle « Tchendukua » (ici et ailleurs) qui achète et restitue aux indiens Kogis, des parcelles de terre.

Une façon intéressante d'être « citoyen du monde ». En tous cas ce livre est pour moi un document, un témoignage et un appel à notre « humanité ». Merci à Eric Julien de l'avoir écrit, honorant sans doute ainsi « une dette à la vie » avec beaucoup de vérité.

Michel Odoul.

Pour en savoir plus:

Ass. Tchendukua Ici et Ailleurs
11 rue de la Jarry
94300 VINCENNES
Tél: 01.43.65.07.00.
Fax: 01.43.65.09.52.
Site: www.tchendukua.com

L'Évangile du Serpent

Par Pierre Bordage
Ed. Au Diable Vauvert
Prix: 14,5 €.

Et si le Messie revenait ? Quel accueil notre société mondialiste » lui réserverait-elle ? Sommes nous prêts à entendre son enseignement et à modifier notre façon de voir ?

Quatre disciples « borderline » racontent à la façon des Évangiles, leur rencontre avec celui que l'on appelle le Christ de l'Aubrac : un indien d'une tribu d'Amazonie élevé en Lozère, qui guérit les malades et ressuscite les morts, prône l'abandon des richesses matérielles au profit des valeurs spirituelles. Il s'agit d'une totale transposition du Nouveau Testament qu'illustre la démarche de Marc, journaliste désabusé, Mathias, tueur à gages, Lucie, strip-teaseuse sur le Net et Yann parti à la rencontre de son maître.

Nous assistons impuissants à la mécanique fatale qui « crucifiera » une nouvelle fois le porteur d'un message bouleversant l'ordre du monde, mais dont le sacrifice ne sera pas tout à fait vain.

Une histoire haletante, mêlant le spirituel aux événements les plus contemporains, de la part d'un auteur de science-fiction, dont la connaissance des mythes et des religions ne fait aucun doute. Un roman superbe qui laisse un goût amer : si vraiment tout ceci devait se produire, nul doute que la fin serait la même.

On a envie de crier « Non » à la fin, comme les enfants au cinéma quand on sait que le gentil va mourir et qu'on y peut rien. Il y a cependant place pour l'espoir : on ne saurait totalement anéantir le message d'amour.

Le plus beau roman que j'ai lu depuis longtemps.

Laurence M.

Tout est signe, mais il faut une lumière ou un cri éclatant pour percer notre myopie ou notre surdité.

M. Tournier.

.../...

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 rééduquer 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 développée 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 nerveu-

ses 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 reflé-té 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.

*La sérénité est ce surcroît d'être que l'on acquiert dans une
convivence profonde avec le monde.*

P. Talec.

- Métaphores -

Je ne résiste pas au plaisir de vous confier ci-après l'histoire que rapporte Raphaël Cario dans son livre (Elève toi et ton enfant s'élèvera aux éd. Mercure Dauphinois) dont j'avais fait la critique dans une précédente lettre. Cette histoire est une leçon. Une leçon à vivre sans aucune modération. Merci à Raphaël de me l'avoir fait connaître.

Un jour, un vieux professeur d'une grande école nationale d'administration fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies. Ce cours constituait le dernier des ateliers de leurs journées de formation. Le vieux professeur n'avait plus qu'une heure pour « passer sa matière ». Debout devant ce groupe d'élite qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner, le vieux professeur les regarda un par un, lentement, puis leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ».

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, il sortit un immense pot de verre de plus de quatre litres, qu'il posa avec précaution en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda : « Est-ce que le pot est plein ? » Tous répondirent « Oui. » Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? » Alors il se pencha de nouveau et prit de dessous la table un récipient rempli de graviers. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot et ils s'infiltrèrent entre les gros cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux professeur leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda « Est-ce que le pot est plein ? » Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit « Probablement pas ! » « Bien » répondit le vieux prof. Il se pencha de nouveau et cette fois, souleva de dessous la table une cruche remplie de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois, il demanda : « Est-ce que le pot est plein ? » Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : « Non ! » « Bien » répondit-il. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? » Pas fou, le plus audacieux des élèves songeant au sujet de ce cours, répondit « Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire. » « Non ! » Répondit le vieux prof, « ce n'est pas du tout cela. » « La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous ensuite. » Il y eut un profond silence, chacun réfléchissait à la grandeur de ce qu'il venait de dire en prenant conscience de l'évidence de ses propos.

Le vieux professeur leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux dans votre vie ? » Votre réussite financière et professionnelle ? Votre santé ? Votre famille ? Vos amis ? Votre détente par le sport et la relaxation ? Faire ce que vous aimez ? Apprendre, et continuer d'apprendre ? Défendre une cause, un idéal ? Prendre votre temps ? Ou... Toute autre chose ? Ecouter la nature, votre nature spontanée ? Apprendre à aimer, à vous aimer et à aimer les autres ? Savoir être vous-même en toutes circonstances ? Etre heureux de vivre ? Trouver un sens à la vie ? Réaliser vos rêves ? Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre les Gros Cailloux en premier dans sa vie, on peut toujours mettre les autres après, sinon on risque de ne pas réussir sa vie. Si on donne priorité aux graviers, au sable ou à l'eau on risquera de la remplir de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de la vie. Alors, n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question : Quels sont mes Gros Cailloux ? Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot, le pot de votre vie. Mais n'oubliez pas non plus les graviers, le sable et l'eau, ce que j'ai appelé à tort et volontairement, les peccadilles, car ils sont, peut-être, tout aussi importants pour cimenter la réussite complète de votre vie. Voyez l'essentiel... »

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire stupéfait et lentement quitta la salle.

Michel Odoul.

Choisir
et lire

Les Dauphins ont changé ma vie.

Ed. Le Mercure Dauphinois

par Rébecca Fitzgerald

Prix: 16 €.

Une femme, Rébecca Fitzgerald, au parcours universitaire classique se retrouve bouleversée dans ses certitudes et dans sa vie à la suite d'un rêve sur les dauphins.

Au contact de ces animaux, elle découvre que l'important est d'atteindre un bonheur profond et une joie durable. La thérapie classique telle qu'elle lui a été enseignée et telle qu'elle la pratique en milieu hospitalier (dont l'objectif est l'adaptation à l'environnement) lui semble insuffisante voire terne. A travers ce livre, elle nous exprime avec des mots simples, l'importance de l'écoute intérieure (de son rêve le plus cher), qu'elle a découverte grâce aux dauphins.

Les difficultés peuvent nous sembler parfois infranchissables, et l'auteur nous explique très clairement comment notre cerveau sait s'occuper de la logistique. Mais la « direction », quant à elle, est prise par des « aspects plus profonds, plus calmes de nous-même » à l'écoute desquels il suffit d'être. Cela n'est pas sans nous rappeler une certaine calèche et son cocher...

Nager réellement avec les dauphins permet d'accéder à cette écoute naturelle de soi-même et la douceur de cette rencontre nous permet de « pénétrer plus avant et de prendre en charge graduellement notre inquiétude intérieure ».

Ce livre est un rappel d'enseignements essentiels que nous transmettent les dauphins tels que :

a/ Savoir vivre l'instant car la souffrance vient souvent du fait que le futur virtuel semble plus vrai que le présent vécu. Mais seuls les grands et beaux moments peuvent se vivre par le cœur et dans l'instant.

Choisir et lire

b/ Se rappeler de la totalité de son expérience passée et non pas seulement des moments heureux ou pire, uniquement des moments de souffrance...

L'auteur nous propose d'envisager qu'être libre et heureux ne demande finalement qu'un peu de souplesse d'esprit et de la joie.

Et beaucoup d'autres enseignements encore...

Laurence dIC.

« Un rêve pour toutes les nuits »

Par Lisa BRESNER
Ed. Actes Sud Junior
Prix: 12,96 Euros

Ce livre est un livre d'art de toute beauté dont les illustrations et les calligraphies nous plongent d'emblée dans l'univers asiatique.

Tout est poésie, sagesse, traditions dans ce conte chinois qui retrace l'aventure d'un enfant qui part sur la muraille de Chine. Il est guidé dans sa quête par des gardes successifs. Il joue à cache-cache avec le Roi dans le palais, il rencontre un pêcheur, un ermite puis le dragon du Paradis.

Ce voyage passionnant, est le voyage initiatique d'un enfant au cours de chacune de ses nuits. Il est captivant et il est difficile d'arrêter la lecture en cours de route tellement l'histoire nous emporte.

A lire seul à partir de 9-10 ans ou à deux dès 7 ans avec en fin d'ouvrage quelques précisions sur les idéogrammes que l'enfant rencontre dans le texte.

Marie-José C.



- Infos de l'Institut -



Stage d'Initiation à la Réflexologie Plantaire.

Nous avons décidé de vous proposer un nouveau stage sur la Réflexologie Plantaire. Ce stage, animé par Elske Miles, est un stage d'initiation de 2 journées, samedi et dimanche. Les horaires sont ceux d'un stage classique d'initiation, à savoir de 9 h. 30 à 18 h. 30 environ le premier jour et de 9 h. 30 à 17 h. au plus tard le deuxième jour.



Une session est ouverte les 15 et 16 juin 2002 à l'Institut. Son coût est de 275,00 €. Alors à vos calendriers et téléphones si cela vous intéresse, car vous savez que les sessions sont vite complètes.

Session d'examen de Praticien Shiatsu, Psycho-énergéticien et Praticien en Psychologie Corporelle Appliquée.

Une session d'examen est programmée le lundi 10 juin 2002, à l'Institut. Elle donne la possibilité de faire valider sa formation par un diplôme. Cet examen est gratuit et pour pouvoir participer à cet examen, il est nécessaire :



- 1/ de s'inscrire auprès du secrétariat de l'Institut.
- 2/ d'être à jour de son adhésion annuelle auprès de l'I.F.S.

Il comportera une partie technique et pratique et une partie théorique. Toutes les modalités peuvent être obtenues auprès du secrétariat, pour ceux qui n'auraient pas reçu la lettre les informant personnellement de la session.

NB: Il est totalement inutile de tenter de soudoyer qui que ce soit pour obtenir les sujets. Je suis le seul à les avoir.

- Infos de la planète -

Quelques échos intéressants de la vie trépidante sur notre planète, glané dans le journal « le Monde »!

Si vous êtes stressés, ne faites pas plus de 70 % de ce que votre patron vous demande, prescrit un psychiatre de HongKong à ses patients. Quand je vous dis que la sagesse peut venir de l'Orient.



Des ouvriers chinois, chassés de leur usine par les hommes de mains de leur nouveau patron, un promoteur immobilier, ont ensuite été matraqués par la police alors qu'ils manifestaient, devant le siège local du PC à Changchun, pour préserver leur outil de travail. On voit qu'il n'y a pas que la sagesse qui vient d'Orient...

La police zambienne, pensant que certains pétitionnaires avaient eu la « main un peu forcée », a invité officiellement « les seules personnes ayant signé en conscience » le texte intitulé « le Président Chiluba est un voleur », à se présenter à l'Hôtel de Police pour se faire arrêter. Impressionnant non?

Les adhérentes de l'Organisation Swazilandaise des prostituées de Manzini, ont décidé d'offrir des facilités de paiement à leur meilleurs clients, souvent à court d'argent. Intéressant non?

La beauté du monde est discrète et connaît la splendeur de l'humilité.

Ch. Bobin.

- LE SAVIEZ - VOUS ? -

Le feuilleton des puces électroniques intradermiques continue. La société Applied Digital, qui est en tête des fabricants et a déposé les premiers brevets, vient d'annoncer que la commercialisation de sa puce appelée « VeriChip » débiterait en Amérique du Sud et en Europe.... Tiens pourquoi?

Cette puce, déjà injectée à des animaux domestiques ou à des saumons par exemple, le sera d'abord à des malades « à risque » ou à des détenus « en liberté ». .. Populations qui n'existent pas aux Etats-Unis? Si, puisque Applied Digital vient de signer un contrat avec l'Etat de Californie pour tester pendant 3 ans une puce destinée à « suivre » les prisonniers en liberté conditionnelle...

Personne ne connaît le type et la quantité d'informations stockées. Mais le PDG d'Applied Digital aurait déclaré: « les bénéfices à en attendre sont plus importants que les inquiétudes concernant la vie privée ». On ne peut qu'être profondément reconnaissant aux Etats-Unis de nous faire profiter en premier de cette chance.

D'autant plus que les prévisionnistes pensent que les phénomènes de mode viendront ajouter à cela! Le piercing et tous ces implants métalliques plus ou moins gros que certains se font mettre sous la peau ont déjà ouvert la voie aux « mutilations cloniques ». On se reconnaîtra bientôt peut-être par « puces interposées »

Un bracelet comportant un émetteur relié à un système GPS (satellite) est déjà commercialisé par cette société. Il permet de « retrouver » des personnes atteintes d'Alzheimer ou des enfants (sans doute déjà sous tranquillisants parce que sur-actifs). Et ce qui fait frissonner, c'est que certains pensent que ça pourrait être bien...

Entre autres choses, le marché est estimé par Applied Digital, à 70 milliards de dollars. Qu'en pensent les Kogis (voir critique du livre d'Eric Julien)? Comment retrouvent-ils, eux, leurs enfants ou leur malades « d'Alzheimer »? Remarquez ils vivent en Amérique du Sud....

Le vendredi 23 novembre, l'INSERM a publié un rapport d'expertise collectif, sur les effets du cannabis sur la santé. La presse s'est fait comme suit, l'écho de cette publication:

Le Monde daté du 23 novembre 2001.

(gros titres en tête de page en caractères gras).

« Une étude de l'INSERM relativise les dangers de la consommation du cannabis ».

Sous-titres: « Tout en soulignant les risques de cancer liés à une consommation régulière, l'expertise affirme que ce produit présente des dangers somatiques et psychologiques mineurs ».

Le Figaro daté du 23 novembre 2001.

(gros titres en tête de page en caractères gras).

« Les dangers du cannabis reconnus ».

Sous-titres: « Une expertise de l'INSERM déplore la banalisation de cette substance, en détaillant ses conséquences sur l'organisme ».

Intéressant non?

Le produit miracle est arrivé et fait fureur. Il s'appelle ZYBAN et est l'arme maîtresse d'une nouvelle spécialité médicale à floraison rapide, celle de « tabacologue ». Cet anti-dépresseur aiderait à arrêter de fumer. Parfois c'est le cas de façon définitive. En Allemagne par exemple, 4 personnes en sont mortes selon l'Agence Allemande du Médicament et 57 décès sont suspectés en Grande-Bretagne. Plus de 300 cas d'effets « indésirables » plus ou moins importants ont été signalés à l'Agence Française AFSSAPS.

M6 aurait diffusé au moins à 33 reprises des images subliminales (invisibles consciemment mais perçues par l'inconscient) d'un appareil photos Kodak jetable, au cours de diffusions de son émission « Popstars ». La chaîne interrogée a déclaré qu'il s'agissait d'un « loupé technique »....

Pensées à méditer

Que celui qui sème ne soit pas toujours celui qui récolte, importe peu. N'avons-nous pas suffisamment récolté tout au long de nos vies le fruit d'autres labeurs?

Ch. Singer

N'oublions pas de donner un sens à notre vie. Ne la perdons pas dans les labyrinthes des actes, des achats et des ventes.

Ch. Singer.

Bonheur, où loges-tu? Dans l'abondance des biens ou dans la relation, la fraîcheur du cœur?

Sœur Emmanuelle.

Poser sur les êtres de rencontres le regard d'amour qui transfigure, rend confiance dans les secrètes ressources.

C. Nys Mazure.

Pourquoi attendre que le firmament s'ouvre au fracas de la foudre? Il faudrait être attentif aux minutes heureuses où il s'ouvre au silence. Et il s'ouvre sans cesse.

M. Maeterlinck.

C'est une erreur de croire qu'il faut naître pour vivre. C'est exactement le contraire. Vivre c'est se recevoir soi-même, comme un don, qui n'est ni un objet tout à fait, ni un prêt-à-porter, mais un « à venir ».

J Debruyne.

Infos soirées

Soirées shiatsu animées par Christiane

Le Jeudi soir de 18 h. à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu.

En la présence et sous la responsabilité de Christiane, chacun pourra y améliorer sa pratique.

RAPPEL!

Les jeudis de shiatsu ont lieu, sauf en période de vacances scolaires, (vous renseigner auprès du secrétariat pour savoir si la soirée a lieu).

La participation à ces soirées suppose le fait d'être à jour de son adhésion.

L'Équipe de l'IFS

Responsable:

Michel

Assistantes de l'IFS:

Jocelyne

Laurence

Assistant(es) Shiatsu:

Agnès,
Annick,
Christiane,
Danielle,
Françoise,
Geneviève,
Jacques,
Micheline,
Nadine,
Pierre.

Animateurs de stage

ou atelier:

Elske Miles
Michel Odoul
Christiane Serres

- INFOS ACTIVITÉS -- INFOS ACTIVITÉS -

LES ACTIVITÉS DE L'ANNEE !

« Pratique des Énergies – Shiatsu 1° niveau » (animée par Michel Odoul.)

Une session les 19, 20, 21 et 22 avril 2002

Une session les 20, 21 et 22 septembre 2002

« Pratique des Énergies – Shiatsu 2° niveau » (animée par Michel Odoul.)

Une session les 22, 23 et 24 mars 2002 .

Une session les 31 mai, 1 et 2 juin 2002 .

« Pratique des Énergies – Shiatsu 3° niveau /1 » (animée par Michel Odoul.)

Une session les 5, 6 et 7 avril 2002.

Une session les 21, 22 et 23 juin 2002.

« Pratique des Énergies – Shiatsu 3° niveau /2 » (animée par Michel Odoul.)

Une session les 5, 6 et 7 juillet 2002.

Une session les 6, 7 et 8 septembre 2002.

« Shiatsu 4° niveau Psycho-énergétique » (animée par Michel Odoul sur 6 journées)

Les lundi 21 octobre, 9 décembre 2002, 20 janvier, 24 mars, 12 mai et 30 juin 2003.

« Shiatsu 5° niveau Psychologie corporelle » (par Michel Odoul sur 6 journées.)

Les lundi 14 octobre, 25 novembre 2002, 27 janvier, 10 mars, 28 avril et 23 juin 2003.

« Shiatsu Assis ou Amma » (animé par Christiane Serres.)

Une session les 28 et 29 septembre 2002.

« Dynamique des Relations » (animée par Michel Odoul.)

Une session les 4 et 5 juin 2002.

« Les 3 clés de la réussite » (4 niveaux animés par Christiane Serres)

Une session 1° et 2° niveau les 14 et 15 décembre 2002.

Initiation aux « Huiles Essentielles »

animée par Elske Miles.

Une session les 5 et 6 octobre 2002.

Formation avancée aux « Huiles Essentielles » et « Phyto-énergétique ».

animée par Elske Miles et Michel Odoul sur 6 journées.

Les lundi 18 novembre 2002, 13 janvier, 3 mars, 31 mars, 19 mai et 16 juin 2003.

Initiation à la « Réflexologie Plantaire »

animée par Elske Miles.

Une session les 15 et 16 juin 2002.

LES ACTIVITÉS EN PROVINCE

Dans le cadre l'I.F.K.A. les sessions suivantes sont proposées à Grenoble ou à Chambéry

Une session « Pratique des Énergies – Shiatsu » (animée par Michel Odoul.)

niveau 1 Les 23, 24 et 25 avril 2002. niveau 2. Les 11, 12 et 13 juin 2002.

Une session « Pratique des Énergies – Shiatsu niveau 3 » (par Michel Odoul.)

Niveau 3/1 les 10, 11, 12 septembre 2002. – Niveau 3/2 les 5, 6, 7 novembre 2002.

Une session « Shiatsu niveau 4 – Psycho-énergétique » (2 fois 3 jours)

animée par Michel Odoul.

Niveau 4/1 les 4, 5 et 6 février 2003.

Niveau 4/2 les 14, 15 et 16 mai 2003.

Une session « Shiatsu niveau 5 – Psychologie Corporelle Appliquée»

animée par Michel Odoul sur 2 fois 3 jours.

Niveau 5/1 les 24, 25 et 26 septembre 2002. Niveau 5/2 les 12, 13 et 14 novembre 2002.

Une session « Shiatsu ASSIS ou AMMA» (animée par Christiane Serres).

Les 4 et 5 décembre 2002.

Initiation aux « Huiles Essentielles » (animée par Elske Miles).

Une session 19 et 20 octobre 2002.

Formation avancée aux « Huiles Essentielles » et « Phyto-énergétique ».

animée par Elske Miles et Michel Odoul sur 2 x 3 journées.

Les 1, 2, 3 avril 2003 et les 3, 4, 5 juin 2003.