

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

## Quel éclat, Angela!

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°55 – AUTOMNE 2015-  
8 € -  
le 14 septembre 2015.



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

Abonnement plein tarif: 30 €  
Tarif préférentiel réservé aux  
adhérents du Centre: 20 €  
Les abonnements sont souscrits  
pour une série complète, à compter  
du numéro de septembre-décembre  
de l’année.

Dépôt légal à la date de  
l’impression  
ISSN 1633-6186

Institut Français de Shiatsu  
106 rue Monge  
75005 PARIS  
Tél.: 01.45.87.83.17.  
Fax: 01.45.87.65.96.

s.a.r.l. au capital de 7.622 €.  
R.C.S. Paris B 433 989 787

[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)

[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)

page facebook

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

L’actualité trépidante du monde est toujours fertile en paradoxes apparents. Elle est en cela totalement conforme aux principes mêmes de la vie: les chocs paradoxaux viennent ramener les humains à une nécessaire humilité et à un juste questionnement sur ce qu’ils sont et font.

La crise humanitaire actuelle que vit l’Europe démontre cette idée. L’interventionnisme sauveteur et médiatique vis-à-vis de certains pays arabes, a eu pour effet d’allumer un brûlot dévastateur qui n’en est qu’à ses débuts. La certitude suffisante et tranquille de l’Occident nous a conduit à croire pouvoir transposer, voire imposer un modèle politique par la force. Mais les choses ne se sont pas avérées tout à fait aussi simples et simplistes que cela, n’en déplaise à quelques va-t-en-guerre ou philosophes des beaux quartiers.

Un des effets collatéraux se manifeste aujourd’hui. L’embrasement de ces pays aux portes de l’Europe a généré un afflux massif de migrants en fuite. Pendant plusieurs semaines la pression est montée de façon intolérable aux frontières. Et l’Europe a repris sa cacophonie bien connue, chacun y allant de ses déclarations protectionnistes, défensives ou autistes, laissant les pays les plus touchés se débrouiller seuls. La mesure de la crise n’a pas été prise par la plupart des dirigeants, plus préoccupés de rassurer leurs électeurs et plus animés par des réflexes de rétractation que de vision humaniste réellement responsable.

C’est alors que le choc paradoxal se produit. Dans la semaine du 20 août, Angela Merkel fit une déclaration fracassante, une vraie gifle à l’Europe. L’Allemagne allait accueillir 800.000 migrants (après en avoir déjà accueilli 200.000 en 2014, sans que qui que ce soit ne le relève)! Ce pays que d’aucuns fustigeaient eu égard à son intransigeance face à la situation grecque (et ce à grand renfort de déclarations moralistes dans des médias orphelins de la moindre réflexion), se révèle plus généreux que prévu!

Cette nouvelle a fait taire beaucoup de monde, ce qui n’est pas un mal, mais elle a, à mon sens, révélé bien plus et mis en exergue la fausseté des présupposés de pacotille qui animent de nombreux débats. La rigueur n’est pas l’absence de générosité, elle est au contraire ce qui peut en donner les moyens. L’exigence et le refus du statut de victime ne sont pas de la froideur ou de l’indifférence mais la responsabilité redonnée à chacun de

faire sa part dans la question qui est la sienne. Le sens de l’économie et de la richesse n’est pas celui de l’avidité mais celui de la prospérité « partageable ». Etc., bref une vraie révolution culturelle a frappé l’Europe, au point de faire écrire dans le « Corriere della Sera » italien: « *l’Allemagne incame, avec ses limites, un modèle de gouvernance, d’intégration, de responsabilité, de société organisée... et Berlin accepte finalement cette réalité et ce faisant, élève le niveau auquel toute l’Europe doit se mesurer* ».

L’épreuve du temps va venir marquer nos sociétés du sceau de ce qu’elles feront de cet exemple, mais en quoi, au-delà de la question individuelle, cela nous concerne-t-il? Ce qui touche aujourd’hui nos sociétés n’est en fait que la projection « grand format » de ce qui nous concerne, dans nos approches alternatives.

A l’instar de nos politiques et de nos « penseurs », notre domaine court le risque de l’autosatisfaction intellectuelle et bien pensante. Beaucoup d’entre nous sont hélas persuadés de détenir la vérité et sont tentés par l’attitude messianique. Ce que nous pensons se veut être la vérité et nous courons le risque de vouloir l’imposer à chacun, entretenant ainsi la triste « guerre de religion » qui existe entre les tenants des différentes « médecines ». Un peu d’humilité s’impose, au risque sinon de radicaliser chacun!

Ensuite, la situation apporte un deuxième éclairage qui nous concerne directement, celui du risque de la posture « sauveteuse » ou moraliste. Le rôle du praticien n’est pas de « sauver » l’autre, mais de lui donner les moyens de le faire par lui-même. La responsabilité du praticien est de ne pas laisser le patient dans un rôle de victime, et de lui redonner la capacité à reprendre ses « responsabilités curatives ». A l’instar de ce que fait l’Allemagne avec l’Europe, le devoir du praticien est de tirer son patient « vers le haut », de lui rendre sa force et sa dignité sans jamais se placer dans le jugement ou la culpabilisation. Il se doit « d’accueillir le migrant en chemin » qu’est le patient en métamorphose.

C’est vers tout cela que nous tentons de conduire les élèves de l’Institut et c’est en cela que la rigueur que nous montrons trouve tout son sens.

Bonne rentrée à tous.

Michel Odoul.

# Aux racines du Shiatsu.

DOSSIER

Un dossier proposé par Michel Odoul.

C'est la rentrée et avec elle tout son cortège de « devoirs ». Acheter les livres et les cahiers, préparer la rentrée scolaire, la sienne ou celle des enfants, organiser ses plannings et prendre les résolutions qui conviennent.

Il n'en est pas autrement pour nous à l'Institut. Tout doit être prêt! Pour ce qui est des résolutions aussi, il nous faut les poser. Et si nous voulons les garder « vers le haut » il nous faut les rappeler, les défendre et les expliquer, sinon elles risquent d'être perçues comme un formalisme contraignant. Le monde nous montre bien combien cela est nécessaire. L'évocation que j'en fais dans l'édito est là pour illustrer combien la rigueur n'a pas de vocation à être, pour elle-même, mais pour ce qu'elle permet!

Et cela n'est pas un vain mot. La nécessaire exigence est la condition sine qua non à la possible dimension de l'être. Elle est ce qui construit la rectitude et la justesse que j'évoque dans le dossier qui suit. Un vaste sujet qui peut être évoqué à travers le Shiatsu et les racines culturelles qui sont les siennes mais dont les principes seront totalement transposables à toutes les approches.

Lisez plutôt.



Michel Odoul.



Le Shiatsu est un art du soin dont la sophistication conceptuelle est inversement proportionnelle à la « simplicité » apparente du geste. L'image qui est la sienne est bien souvent cantonnée au pur bien-être et au massage type « années 60 ». Sans doute son occidentalisation n'est-elle pas étrangère à cette image commune d'une simple pression des doigts qui détend un muscle ou une articulation. D'ailleurs le Shiatsu est pratiqué dans les Spas, les instituts de beauté et certaines écoles l'enseignent en quelques mois, voire semaines. Le Shiatsu sait faire cela et c'est la force de cette technique.

Mais cette part du Shiatsu est celle du « confort », dans son acception familiale et circonstancielle de détente. C'est le champ dans lequel les instances officielles cherchent à le cantonner, crispées sur leur territoire, leurs certitudes et leur champ économique. Seulement cette forme qui en fait une simple pratique de bien-être, n'est qu'une toute petite partie de ce qu'est réellement le Shiatsu, deuxième médecine officielle du Japon (pays « moderne » de 130 millions d'habitants) et dont les instances européennes ont officiellement reconnu l'intérêt.

Pour comprendre la véritable dimension de cette pratique, il nous faut évoquer les racines culturelles

qui sont les siennes. Dans sa dimension thérapeutique cet art du soin dépasse largement la seule question des points d'appuis sur le corps. Il va bien au-delà du visible et du manifesté, du ressenti physique du receveur pour atteindre au subtil même de la vie et des flux qui l'animent, car au Japon, ce qui importe c'est l'âme des choses.

Pour saisir cela, il faut comprendre ce qu'est l'essence même de la culture dans laquelle s'enracine le Shiatsu. Les occidentaux ont souvent du mal à percevoir ce qui anime un japonais. Ce qui importe pour un japonais, ce n'est pas le visible mais l'invisible, ce n'est pas la forme mais ce qui la crée, ce n'est pas la manifestation mais sa source. La pensée japonaise est profondément animiste. Elle donne à chaque forme de vie (et même aux objets), une âme noble, une essence subtile quasi divine. En ce sens, toute opération humaine peut devenir une œuvre et toucher à l'absolu. Tout artisan talentueux peut devenir un maître, voire un « trésor national », à condition que, de son geste, émane une âme véritable qui s'incarne dans l'excellence de ce qu'il produit. Et le Shiatsu ne fait pas exception à cela. Son geste n'a pas de valeur, de pertinence et d'efficacité, par sa valeur technique pure mais par l'âme de celui qui le pratique.

Cette idée demande l'exigence et l'excellence car on considère au Japon que l'âme est une essence dont la brillance et la noblesse se travaillent, se peaufinent, se martèlent, se polissent et s'aiguisent comme la lame d'un sabre. Cette philosophie n'est d'ailleurs pas propre au Shiatsu. Elle imprègne tous les champs de la société et de la culture. Nous la connaissons mieux à travers les principes des arts martiaux par exemple mais elle est présente partout, jusque dans les rituels sociétaux qui nous semblent parfois désuets.

Michel Random évoque dans l'un de ses ouvrages (*La stratégie de l'invisible*, Ed du Félin, 1985), la réponse que lui fit Mishima, à l'une de ses questions. Alors qu'il interviewait le célèbre écrivain japonais, au domicile de celui-ci, il lui demanda comment il expliquait qu'il n'y ait « rien de japonais dans toute sa maison ». La réponse de Mishima fut simple : « Ici, seul l'invisible est japonais ».

L'exigence induite par cette vision du monde est grande, et nombreux sont ceux qui abandonnent cette quête quasi mystique de l'éducation de soi par l'humilité, le travail silencieux, la répétition des gammes. La nécessaire traction de soi vers le haut, qui touche au respect même de la vie et sublime l'être, est considérée comme un

## Les racines du Shiatsu.

suite...



devoir, au Pays du Soleil Levant, car la brillance acquise, éclaire tout le monde. Dans cette quête, le silence et le non-dit font partie intégrante de la qualité d'être, de l'enseignant et de l'élève, du praticien et de son patient.



C'est le geste qui parle et les mots sont alors inutiles. L'enseignant montre une fois et l'élève cherche à reproduire ce qu'il a vu et perçu. Cela implique, de sa part, une grande vigilance, une grande concentration et une « virginité » mentale qui n'interprète pas mais se contente d'observer. En consultation, cela implique la même présence de la part du praticien, et, de la part du patient, une même disponibilité totale à l'accueil du geste, une non-protection et une non-anticipation de ce que le praticien va faire ou devrait faire. Voilà bien des propositions difficiles à admettre pour un esprit occidental, habitué au confort matériel et à la culture du commentaire.

Pourtant de nombreux enseignants occidentaux, dans des domaines aussi basiques que le sport par exemple, n'expriment rien d'autre que ce qui précède. Combien de professeurs de golf ou de tennis ont appris à leurs élèves que le bon geste est celui qui n'est pas réfléchi ou voulu, mentalement parlant. On peut croire qu'il n'y a rien de philosophique dans leurs propos. Pourtant c'est bien tout le contraire. Ils sont éminemment philosophiques car ils induisent que ce qui agit alors n'est pas l'être conscient et sa volonté perçue mais autre chose. Ce qui agit en lui est une dimension toute autre dont la précision a été polie par les heures de travail et d'entraînement. Une dimension qui a été apprise, au plus profond de l'être, et qui devient capable de faire et d'agir, non plus par volonté ou décision mentale mais du fait d'une intention dont la fulgurance et la précision viennent paradoxalement de la « non-intention ».

Il en est de même en Shiatsu, où le geste ne se limite pas à la zone sur laquelle on appuie mais va bien au-delà. Chaque point travaillé cherche à toucher tout le corps. Le praticien n'est pas un technicien dont la pratique se résume à des gestes mécaniques et à l'application de pseudos protocoles répétitifs et vides de sens. Son geste ne se limite pas au point d'acupuncture travaillé dans sa dimension symptomatique mais cherche à atteindre ce qu'il représente sur le plan énergétique. Son attitude et sa présence sont majeures. Elles supposent une verticalité et une présence justes et sans concession. Elles impliquent un investissement de chaque instant dans sa pratique et une « pureté » nécessaire face aux problèmes du quotidien. En cela, un praticien vérita-

ble se prépare à sa journée de consultation. Il n'arrive pas quelques minutes avant. De même, il ne termine pas cette même journée, comme s'il quittait le bureau mais après en avoir fait le bilan et s'être débarrassé des miasmes éventuels. C'est ce que l'on appelle « Misogi ».

On entend enfin souvent dire, dans les approches énergétiques, que l'intention guide l'énergie. Certes, mais attention car cela ne veut pas dire n'importe quoi. Cette notion est particulière et ne signifie en rien qu'il suffise de « vouloir » mentalement. Sa richesse et sa profondeur s'appuient sur l'âme même des points d'acupuncture, sur leur sens le plus subtil qui révèle le champ informationnel qu'ils portent. Elle se nourrit de cela et de la qualité d'être du praticien. Elle se nourrit de ses connaissances qui lui servent de cadre et de garde-fou.

Ce n'est qu'alors, que nous pourrions toucher à l'essence des techniques précieuses du Shiatsu et à leur capacité à restaurer l'état d'équilibre par l'évocation même de ce que chaque point signifie et par l'acception de ce sens. Ce n'est qu'alors que nous pouvons commencer à saisir ce que les grands maîtres de tir à l'arc, le Kyudo, expriment lorsqu'ils nous disent que: *dans le tir sublime, la cible n'est qu'un accident de parcours sur la trajectoire de la flèche.*

### L'âme japonaise.

L'essence même du Shiatsu et de toutes les techniques thérapeutiques ou martiales issues du Japon, ne peut être saisie et comprise sans connaître la matrice philosophique et spirituelle qui fut et est parfois encore la leur. Aucun geste, aucune prati-



*Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine.* NC.

## Les racines du Shiatsu.

suite...

que n'est concevable en Orient sans la qualité d'être et d'intention de celui qui les réalise. Le geste en lui-même, l'objet pour lui-même, sont vulgaires et peu respectables s'ils ne laissent pas transparaître autre chose que ce qu'ils montrent au premier degré.

Il suffit pour cela de se trouver face à un jardin de pierre, un simple torii au bord d'une étendue d'eau ou la courbe du toit d'un temple pour en être persuadé.



Reproduction du Torii de Miyajima.

Le sentiment ressenti est inexprimable mais bien réel. Et que dire d'une calligraphie ou d'une estampe réalisée par un maître ? D'une cérémonie du thé (Cha no Yu) qui nous laisse en silence et transportés par un souffle pacifiant d'une densité troublante ? De cette esthétique époustouflante qui émane d'une composition florale (Ikebana) d'autant plus belle et puissante qu'elle est simple et épurée ? De ces bonzaïs centenaires dont la force et la tranquille présence traduisent celles du maître qui les taille et les structure ?

Tout cela peut sembler bien loin du Shiatsu, alors qu'il n'en est rien. La puissance du geste thérapeutique s'abreuve à la source de l'âme du pratiquant. Celle-ci se polit au fil des jours, des katas et des misogis répétés. Elle se nourrit au fil d'une respiration dont l'amplitude dépasse celle de la simple cage thoracique pour atteindre à celle de l'esprit et de son espace d'expression.

Nous sommes là dans un

propos très philosophique et il est essentiel d'intégrer que cette philosophie n'est pas une dimension accessoire d'une pratique mais bien au contraire sa racine maternelle.

Cette exigence est complexe et ne croyons pas que seul l'Occident ait perdu ce lien racinier au subtil, même si nous semblons l'avoir fait depuis longtemps. Au Japon aussi, ce lien s'effiloche, se délite, même si certains continuent à le maintenir vivant. Le Shiatsu, comme les arts martiaux, vit ce risque. Ses champs techniques et ostéo-articulaires deviennent dominants au risque de lui faire perdre son souffle. La plupart des Arts Martiaux a vécu cela à travers l'émergence puis l'acceptation de la compétition ou des spectacles de katas. Or ces pratiques sont intimement intriquées avec le Shiatsu, adossées à une trame culturelle commune qui s'inter-alimente de fondamentaux partagés.

La pensée Shintô et le Bushidô sont les deux piliers organisationnels de cette culture, à l'instar de Lao Tseu et de Confucius pour la pensée chinoise. Le Shintô constitue la pensée spirituelle (Lao Tseu) et le Bushidô le code comportemental (Confucius).

### le Shinto (la pensée animiste).

« *Le Shinto est la conscience qui sous-tend la mentalité japonaise, le fondement de la culture et des valeurs du Japon* » écrit Motohisa Yamakage dans son livre « Shinto, sagesse et pratique ». Cela a le mérite d'être clair et précis. Nous sommes là dans la définition de l'archétype majeur de cette culture et de ce peuple insulaire et guerrier et en même temps conquérant et sensible.

Le Shintô est connu comme la première religion du Japon. Il s'agit cependant d'un peu plus que

ce que nous mettons derrière ce terme. Au-delà d'une conception du divin, c'est une conception de l'inscription du vivant individuel dans un ensemble plus vaste, universel et matriciel. L'essence de cette pensée est profondément ancrée autour d'une notion d'unité. Le divin est tout autant transcendant qu'immanent, intérieur qu'extérieur, présent et lointain, subtil et dense.

Dans cette pensée spirituelle, la présence du divin se manifeste en toute chose et toute chose, quelle qu'elle soit, peut en être l'expression. Nous sommes donc là en présence d'une pensée profondément animiste pour laquelle toute chose, tout objet et tout élément du vivant sont des avatars d'une matrice originelle universelle à laquelle ils sont reliés par un fil ténu qui demande à être respecté et entretenu pour ne pas être rompu. Cette notion de « kami » (dieu, divin) est majeure, tant dans son acception « externe » que dans celle, interne à l'individu qui peut se réaliser par la quête de chacun et par son exhortation au meilleur et à l'excellence.

Nous voyons bien ici combien les pensées occidentale et orientale se différencient. La tradition occidentale est plutôt tournée vers l'accomplissement individuel. C'est lui qui est censé conduire l'individu au céleste et à la paix de l'âme. La tradition orientale, à l'inverse, se préoccupe plutôt du global, du « tout ». L'individu n'y est qu'une expression de forces célestes subtiles auxquelles il doit répondre pour incarner leur dessin, leur projet. Les élèves de l'Institut rencontrent cette idée dans les techniques thérapeutiques et le sens des points d'acupuncture, à travers le principe « *le ciel ordonne et la terre exécute* ».

Par conséquent, dans la pensée shintô, ce qui compte ce

## **Les racines du Shiatsu.**

*suite...*

n'est ni le plein ni le manifesté mais le vide et le non-visible. Ce n'est pas la maison, mais celui qui l'habite. Ce n'est pas le geste mais c'est l'intention. Ce n'est pas la prière ni le rituel, mais le cœur et la présence. De nombreux ouvrages sur le Japon ou la pensée japonaise traduisent cela jusque dans leurs titres, comme par exemple « La stratégie de l'invisible » de Michel Random, « Eloge de l'ombre » de Tanizaki Junichiro, « L'âme des mots » de Koji Ogasawara.

Tout ceci ne signifie en rien que nous soyons dans une pensée magique. Nous sommes dans une pensée « vivante » dans ce sens où toute chose qui existe, qui se manifeste dans notre univers, est obligatoirement « habitée ». Et cette image n'est pas neutre. Elle illustre parfaitement ce dont il s'agit. Pour tout le monde, sans qu'un seul mot explicatif n'ait besoin d'être prononcé, il est évident et immédiat de percevoir, vue de l'extérieur, si une maison est habitée ou non. De multiples signes le traduisent, souvent non consciemment perçus. Toujours est-il que cette « présence vivante » qui habite cette maison, « se laisse à voir » par de nombreuses émanations incontestables.

C'est en cela que ce qui intéresse les orientaux c'est la voie (le dô), le chemin, alors que ce qui intéresse les occidentaux, c'est le but. La différence est abyssale et ne produit pas les mêmes effets. Lorsqu'ils ont accompli le chemin, lorsqu'ils arrivent, les orientaux ont un sentiment de plénitude, d'aboutissement naturel. Tout le voyage les a conduits à cela. Chaque instant du voyage a été apprécié comme il se doit et a nourri le voyageur d'une inestimable richesse. L'arrivée n'est que la conclusion du chemin. Elle ne fait que le ponctuer. Elle donne au « cheminant » un sentiment de

sérénité et de complétude.

Les occidentaux ont, à l'arrivée, un sentiment de satisfaction volatile. Tout le temps du voyage, ils ont attendu l'arrivée. Ils l'ont espérée, focalisés sur l'atteinte de ce but censé être l'objet du voyage et non son aboutissement. De ce fait ils n'ont ni vu ni apprécié le chemin qui leur a même paru long, voire comme étant une perte de temps. Lorsqu'ils arrivent, ils ont alors, dès la satisfaction du moment passée, un sentiment d'insatisfaction, d'irréalisé, provoqué par le vide d'expérience. De ce fait, le but atteint est « vide d'âme » et de sens. Il ne satisfait que le Moi, qui, parce qu'il est avide, en appelle toujours d'autres. Ils ont par conséquent aussitôt besoin d'un nouveau but à atteindre pour combler le vide et le manque ressentis.

Pour l'orient l'esprit précède le geste, l'intention véritable le nourrit et c'est cela qui le rend performant et pertinent, et pas ou peu la technique. C'est ici que le deuxième pilier, le Bushidô, prend sa place « organisatrice ».

### **Le Bushido (l'art du comportement).**

Le Bushidô, c'est la Voie (dô) du Guerrier (Bushi). C'est l'essence, la racine de l'art comportemental et moral qui imprègne chaque japonais, de façon inconsciente, démonstration évidente de ce que peut être un archétype. En cela Bushidô est le deuxième pilier de l'âme japonaise. C'est au Shintô son pendant sociétal, tout comme Confucius le fut pour Lao Tseu. Il imprègne chaque japonais, qu'il pratique un art martial ou non. Il codifie, organise chaque rapport à l'autre et à la vie, à ce que l'individu est et fait, et ce jusque dans les strates les plus extrêmes de la population, des plus simples aux plus « hors la loi », comme les yakusa par exemple. Il

place l'honneur et le respect de l'engagement au dessus de tout. Bushidô, c'est un peu comme l'esprit chevaleresque occidental, même si à mon sens cela va beaucoup plus loin. C'est le souffle qui anime toutes les sagas et les grandes épopées comme la fameuse « quête du Graal » et les chevaliers de la Table Ronde. Cependant un des points du Bushidô le différencie pourtant de tout ce qui peut être compris par un occidental : le rapport à la mort !

Dans le Bushidô, ce rapport est façonné par la pensée shintô sous jacente et par l'idée que l'individu est, avant tout, une partie d'un ensemble auquel il participe et qui « le fait », lui (et non l'inverse). La nuance peut sembler subtile ou pointilleuse mais elle est majeure. Cette vision implique que l'individu a, avant tout des devoirs vis-à-vis du groupe puis ensuite, du fait de ce qu'il est ou fait, des droits naturels qui en découlent. Dans le code du Bushidô, la vie doit être respectée pour autant qu'elle soit respectable, dans le sens noble du terme. En cela tout samouraï est prêt à mourir à tout moment, si cela se justifie, pouvant aller jusqu'au « seppuku » (hara kiri) en cas de déshonneur.

Nous voyons bien là combien nous sommes loin de la pensée occidentale pour laquelle c'est l'inverse : la mort est une contrainte et implique un rapport à la vie et au vivant très ambigu, complexe et parfois pervers. Les deux visions ont leur logique et leur raison d'être, ainsi d'ailleurs que leurs zones d'ombre et de dérives.

Les traces les plus anciennes de la notion de Bushidô remontent au XIème siècle, avec le clan Minamoto. Cet ancien code guerrier, le kyûba no michi (la voie du tir à l'arc et du cheval), n'était pas écrit mais était plutôt une tradition comportementale.

*L'immesurable et l'infini sont aussi nécessaires à l'homme que la petite planète sur laquelle il vit.*

*F.M. Dostoïevski.*

## Les racines du Shiatsu.

*suite...*

Sorte de code moral et historique du comportement noble du guerrier, le kyûba no michi s'est constitué au fil des siècles dans le creuset spiritualiste du shintô et moralisateur du bouddhisme confucéen. Dès cette époque reculée les préceptes essentiels comme « gishi » et « giri », que nous allons évoquer plus loin, étaient présents, comme ils le sont encore aujourd'hui.

Dans tous les ouvrages ultérieurs qui ont constitué le « fond » culturel du budô jusqu'à l'époque moderne Meiji (1868), les valeurs mises en exergue sont celles qui font aujourd'hui encore le pendant référentiel au shintô.

Intimement lié au shintô, coloré de bouddhisme et de confucianisme, le bushidô s'appuyait, à l'origine, sur trois valeurs fondamentales qui sont :

- ✓ la sagesse (chi)
- ✓ la bienveillance (nin)
- ✓ le courage (yu).

Ces trois grandes valeurs nobles et universelles sont les racines du système de valeurs du bushidô. Elles induisent trois comportements nécessaires qui sont :

- ✓ le respect de la vie « respectable »,
- ✓ la droiture (la fidélité aux engagements),
- ✓ la protection (esprit de bienveillance) du faible.

Il est cependant essentiel de comprendre que ce qui constitue l'âme japonaise, est comme un sachet de thé qui aurait été mis à infuser dans une vaste théière symbolisant l'inconscient collectif japonais. Deux parfums en émanent, le shintô et le bushidô. Ce que le bushidô apporte c'est l'essence de la façon d'être de tout japonais qui se respecte et en par-

ticulier, pour ne pas dire encore plus, de tout japonais qui recherche l'excellence dans ce qu'il est et fait. Car toute réalisation n'a de valeur, pour un japonais, que si elle a été exécutée par quelqu'un de droit, de vrai, de sincère, dont le but n'a été que de restituer le beau et le meilleur de la vie.

En cela l'ébéniste, par exemple, ne se contente pas d'être un bon technicien. Il mange et boit avec modération, il respecte ses parents et celui qui l'a formé, il vénère le vivant et pendant toute son œuvre remercie l'arbre qui lui a fait le cadeau de son bois. Nous voyons là combien, pour un occidental, cela peut sembler lointain ou dérisoire, combien le caractère quasi mystique et profondément spirituel de la présence de chacun dans ce qu'il a à être et à faire, peut sembler désuet voire questionnant (même si l'on prête un tel comportement à Stradivarius pour la fabrication de ses violons si célèbres). Ce n'est là pourtant que la traduction d'un profond respect de la vie et du vivant. C'est une mystique écologique qui puise son essence dans la vénération du céleste, en tant qu'inducteur de vie.

Le fil est ténu et peut vite se rompre si l'on n'est préoccupé que de matière et de facilité. On peut pourtant illustrer cela de façon simple. Celui qui plante un arbre pour avoir plus tard des bûches pour son feu, ne regardera pas pousser et ne s'occupera pas de cet arbre de la même façon que celui qui l'aura planté pour en faire une charpente de toit ou pour ses enfants et petits enfants. La différence, dans le visible externe, ne se verra peut être pas. Mais celui qui a planté l'arbre pour ses enfants, le regardera grandir chaque jour, s'occupera de lui avec attention, voire amour, protégera ses environs, etc. L'arbre sera devenu un

objet de préoccupation et de présence qui le portera chaque jour vers le meilleur. Il sera devenu un projet de vie et du vivant, une perpétuation qui dépasse l'individu qui ainsi aura posé un acte qui le dépasse, dans le temps et dans l'espace.

### Gishi (la rectitude) et giri (le devoir).

Avec gishi et giri, nous sommes en présence des deux termes, des deux notions porteuses de l'esprit du bushi, c'est-à-dire du guerrier. Gishi signifie « rectitude, droiture » et « homme de rectitude » alors que giri veut dire « devoir ». Nous voyons là que les deux termes représentent des éléments proches et cependant distincts.

- ✓ Gishi (la rectitude).

La différence tient plus à leur champ d'application qu'au terme propre. Gishi concerne un comportement universel et général d'être, face à toutes les situations et les contextes.





## Les racines du Shiatsu.

La droiture, la rectitude, sont des attitudes génériques qui doivent traduire l'âme de celui qui est censé les porter. Elles sont l'émanation et la conséquence d'un être « vrai », droit, sans concession et sans dissimulation. Elles signifient que chaque geste, parole ou pensée sont faits, dits ou conçus « en son âme et conscience », sans arrière pensée, tricherie, intérêt personnel, avidité ou intention fourbe. C'est ce qui rend le samouraï respectable et fait qu'on le respecte.

✓ Giri (le devoir).

Giri, « le devoir », est la déclinaison de gishi, dans le champ social et familial. C'est le devoir vis-à-vis du seigneur, d'un père ou d'une mère, d'un frère, d'une sœur ou d'un enfant. Ce sont les codes sociaux et sociétaux qui font l'armature d'une urbanité de bon aloi et rendent certains comportements japonais si désuets à nos yeux.

Ce sont pourtant des liens non verbaux d'une richesse incroyable, que les dérives formalistes qui les ont parfois transformés en singeries, n'arriveront pas à appauvrir.



Au final, au plus profond de tout cela, gishi et giri sont la signature de la soumission volontaire et non aliénante à une « vérité » transcendante qui incarne l'être. Cela transpire du shintô comme du bushidô. L'individu est une mission à être, un défi à incarner, une cible à transpercer pour lequel le don de soi est un juste retour du don de vie qui a été fait à soi. En tant que tel il n'est rien et est tout. D'un seul geste il peut tout détruire ou tout perdre ou d'un seul geste il peut tout donner et réaliser l'essentiel, c'est-à-dire son devoir d'humanité. En cela il réalise « l'homme vrai » et il accomplit « ce que le ciel ordonne » (principe étudié lors du module « points antiques »). C'est ce qui lui permet alors « nin », la bienveillance.

✓ Nin (la bienveillance).

Dans le bushidô la bienveillance est le pendant naturel et nécessaire de la rectitude. Autant la rectitude est une valeur paternelle, masculine et Yang, autant la bienveillance est une valeur maternelle, féminine et Yin. C'est l'ensemble qui rend l'être juste et vrai. On peut voir là un beau clin d'œil du bushidô à la notion jungienne de « réconciliation des opposés ». Cette paix des inverses comme je la qualifie est l'essence même de l'être réalisé, apaisé et serein. Tout samouraï qui n'est que rectitude est rigide, métallique et dur. Tout samouraï qui n'est que bienveillance est avachi et sans autorité. Nous avons là un peu de « la main de fer dans un gant de velours », même si à mon sens c'est un peu plus subtil que cela. C'est cela que traduit l'expression japonaise « bushi non nasake », la compassion du guerrier, mentionnée par Yamanaka Keiko dans son livre « Relire bushidô ».

Dans les arts martiaux, cette notion a été poussée à l'extrême par Ueshiba Senseï, le fondateur de l'Aïkido. Nombreux furent ses interventions et ses enseignements lors desquels il tenta de faire saisir à ses élèves combien l'efficacité véritable était l'amour !

suite... et fin.



Diantre ! C'est pourtant diablement (ne devrait-on pas plutôt dire divinement) vrai. Ce n'est que parce que l'on « aime » l'attaque de l'autre, qu'on peut la percevoir et la comprendre pour ce qu'elle est. Ce n'est qu'alors qu'il ne sera pas nécessaire de s'opposer à elle. Il deviendra possible d'en faire quelque chose, évitant ainsi « d'arrêter » la vie pour ne plus avoir qu'à la conduire vers un peu plus de lumière. On quitte ainsi le champ de la lutte et de la mort, pour atteindre celui de l'accueil et de la transformation. C'est la métamorphose du geste qui veut détruire, en geste qui pacifie.

C'est en cela que chaque praticien se doit d'aimer la souffrance de l'autre, en ce qu'elle signifie bien sûr. Il n'est pas question « d'être heureux de la douleur de l'autre ». Il est question d'y déceler une vie fabuleuse qui cherche à s'exprimer pour « redresser l'être en chemin ».

Voilà tout ce que porte le Shiatsu en lui et de façon non dite. Voilà ce que je cherche à transmettre à l'Institut et à travers mes ouvrages.

Michel Odoul.

Pour en savoir plus: Shiatsu Fondamental Tome 3.



Cette rubrique est celle de la Diététique Énergétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose son éclairage sur la figue, un alicament naturel pour une rentrée sereine. Voyons plutôt.



## La Figue, Wu Hua Guo, 无花果.

par Jean Pélissier.

La figue est le fruit du figuier, *ficus carica*, de la famille des moracées. Son nom chinois est Wu Hua Guo, 无花果, qui signifie « fruit sans fleurs ». Elle est appelée aussi Mi Guo, « miel de fruit » et Nai Jiang Gui, « fruit de lait ». C'est un arbuste ou petit arbre qui peut atteindre 10 mètres. Ses fleurs mâles et femelles sont à l'intérieur de telle manière qu'elles ne sont pas visibles, d'où le nom de « fruit sans fleur ».

Il s'agit de ce que l'on appelle un « faux fruit » en ce sens donc que les véritables productions fructifères sont constituées par des milliers de petites graines qui se trouvent à l'intérieur d'un réceptacle appelé syconium : les véritables fruits sont les innombrables petites graines qui parsèment la chair de la figue, les akènes.



Avant la formation de la figue proprement dite, existe un capitule creux contenant des centaines de petites fleurs serrées les unes contre les autres. Il est ouvert en son sommet par un petit orifice qui porte les fleurs mâles à son entrée et les fleurs femelles au fond. Après fécondation interne par de très petits insectes, vont apparaître les multiples graines de la figue qui sont donc en fait, les fruits résultants de la fécondation.

Selon la « théorie des signatures », les fruits se retrouvent très souvent deux à deux sur l'arbre et ont plus ou moins la forme des parties génitales masculines.

Quand on coupe une figue en

deux, elle se révèle pleine de graines qui rappellent les spermatozoïdes. Or, dans la tradition médicale, ce fruit augmente la mobilité des spermatozoïdes, favorise leur nombre et combat la stérilité masculine. D'autre part le latex blanc du pédoncule de la figue symbolise à la fois le lait féminin et le sperme masculin ! Le yin et le yang ! La saison de la figue commence en juin pour se terminer en septembre.

Le figuier pousse dans les régions chaudes ou tempérées, « là où poussent la vigne, les oliviers et les agrumes ». Originaire de Syrie, le figuier s'est très vite répandu en Chine et en Inde, pour ensuite se retrouver dans tout le bassin méditerranéen.

Pline raconte qu'à son époque, on pouvait remarquer sur une place où le peuple romain avait l'habitude de se rassembler, un figuier à l'ombre duquel Romulus et Remus avaient l'habitude de retrouver la louve légendaire qui les allaitait. Dans la tradition chrétienne, le fruit défendu de l'arbre de la connaissance est la pomme. Dans la tradition juive, c'est la figue. Au début du moyen-âge c'est la feuille de figuier et non celle de la vigne qui servait de cache-sexe pour les sculptures dénudées.

Wu Hua Guo fait partie intégrante de la pharmacopée chinoise comme nous allons le voir. À l'instar de Platon qui disait que c'était la nourriture par excellence des athlètes, nous allons voir que c'est un des grands alicaments capables de maintenir le logiciel Rate en bon équilibre, gage de longévité.

### Que dit la médecine chinoise ?

La figue est de nature Neutre et de saveur Douce. La nature Neutre est pour ainsi dire la « voie du juste milieu », ni trop Yang, ni trop Yin et la saveur Douce tonifie et harmonise.

Les organes méridiens où vont se diriger principalement ses effets sont ceux :

- ✓ Des Poumons,
- ✓ du Gros intestin.
- ✓ de la Rate-pancréas et
- ✓ de l'Estomac.

Ses actions principales sont :

- ✓ de renforcer l'estomac,
- ✓ de rafraîchir et de purifier les intestins,
- ✓ de réduire les tuméfactions et d'éliminer les toxines,
- ✓ de favoriser la lactation et
- ✓ de supprimer les œdèmes.

La figue prise en décoction permet donc de réduire les tuméfactions et de lutter contre les toxines. On l'utilisera en cas de gorge douloureuse, d'abcès, de gale, de mycoses, de furoncles. On dirait en Occident qu'elle a de grandes propriétés antivirales.

### Que disent les recherches modernes ?

La figue contient de très nombreux antioxydants, surtout concentrés au niveau de la peau (les figues foncées en contiennent plus). Ce sont les figues fraîches qui en contiennent le plus. Ils ont un rôle préventif sur de très nombreux cancers, surtout du tube digestif, et préviennent les maladies cardio-vasculaires.

Elle contient aussi une grande quantité de fibres dont 30% sont des fibres solubles qui normalisent le taux de cholestérol, de glucose et d'insuline. Les 70% de fibre « insoluble » vont augmenter le péristaltisme intestinal et nettoyer les villosités intestinales.

Ce sont les figues sèches qui contiennent le maximum de nutriments, fibres, potassium, fer, sucre, mais aussi une grande quantité de calcium assimilable.

### Mode d'utilisation

La figue peut être consommée crue, séchée, dans des plats cuisinés, en pâtisserie, en confitures, etc.

En pharmacopée, quand on la prend en décoction, il faudra en consommer 30 à 60gr par jour et si elle est crue, 1 à 2 fruits.

En usage externe, on pourra en extraire le jus après cuisson pour application locale ou réduit en poudre simple ou carbonisée.



Il convient de choisir des figes saines, bien mûres, non traitées. Il faut alors les consommer rapidement. Un proverbe dit : « Pour qu'une figue soit bonne, elle doit avoir un habit de pauvre (peau grisâtre et fripée), un œil d'ivrogne (mouillée avec une gouttelette perlant à l'ostiole) et un cou de dévote (retombant par rapport au pédoncule) ».

Les figes servent aussi à fabriquer un alcool qui peut être très tonique. Carbonisées, elles peuvent être un succédané du café.

Quelques remèdes de « buena fama » : « couper une figue presque mûre sur l'arbre. Récolter un peu de laitance et la déposer sur une verrue ». Les résultats sont souvent spectaculaires.

En présence de plaies purulentes ou de furoncles, on prendra une figue sèche que l'on va faire cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elle devienne du charbon. On va la moudre en poudre et on l'appliquera à l'endroit affecté, dans un bandage.

La figue peut être réduite en poudre une fois séchée. On souffle alors cette poudre au fond de la gorge. C'est un excellent anti-inflammatoire de la gorge et des amygdales.

Le manque de lait est souvent à mettre en relation avec une perte de sang et d'énergie importante au moment de l'accouchement. La figue favorise la production de lait maternel. Pour se faire, en Chine, on a l'habitude de la cuire avec un pied de porc qui est un grand tonique du sang et de l'énergie. Pour avoir une action encore plus importante, on peut y rajouter deux dattes rouges.



Une faiblesse de Yin peut entraîner ce que l'on appelle une sécheresse du Poumon, à l'origine de toux sèches sans expectoration, d'aphonie. Dans les

cas extrêmes ce sera la toux du tuberculeux. La saveur douce « humectante » de la figue et son action anti-inflammatoire donnent alors de très bons résultats. On prend une décoction de 20gr de figue dans laquelle on rajoute du sucre cristallisé pour augmenter l'action humectante. On peut aussi consommer un ou deux fruits frais avec deux dattes chinoises confites, matin et soir.

Poumons et Gros Intestins font parties d'un même « logiciel organe ». Une sécheresse des Poumons entraîne souvent une sécheresse du Gros intestin avec à la clé, des problèmes de constipation par manque de lubrification de la paroi et une sécheresse des liquides organiques. Cela peut aussi être une grande cause d'hémorroïdes. On prendra alors par cure de neuf jours, trois figes crues par jour.

Une autre recette pour les hémorroïdes : « Dans deux litres d'eau, on met 8 à 10 figes avec autant de feuilles de figuiers. On porte à ébullition et ensuite on « cuit » à feu doux pendant 30'. On filtre tout en conservant le liquide dont on va se servir pour nettoyer abondamment la zone 2 à 3 fois par jour ». On peut aussi prendre deux figes matin et soir pendant neuf jours.

En cas de constipation liée à l'âge avancé, les Chinois ont l'habitude de consommer régulièrement une à deux figes le soir avant de se coucher.

À l'opposé de la constipation, on peut se trouver devant ce que l'on appelle un « vide de rate », qui est alors à l'origine de selles molles, d'inappétence, de diarrhées chroniques. Il faut préparer alors une décoction avec 5 à 7 figes dans un demi-litre d'eau, dans laquelle on peut rajouter du sucre cristallisé. Cette préparation peut alors tonifier la rate, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. On peut également : « prendre 30-50 gr de figes sèches et les faire frire jusqu'à en sentir l'odeur. Vous pouvez y ajouter 9 gr de gingembre en tranche qui ont été presque carbonisés. Ensuite, consommez le tout ».

Une recette très connue en Chine contre les rhumatismes liés à ce que l'on appelle « le vent-humidité » : « prendre 60gr de figes fraîches, un œuf frais, 15 gr d'alcool de riz et 50gr d'eau. Laissez mijoter le tout et consommez une fois par jour ».

Une autre recette très tonifiante pour l'organisme : « prendre 1Kg de fruits secs et laisser mijoter dans de l'eau jusqu'à ce que cela devienne une pâte. Ajouter 750gr de sucre cristallisé. Remuez jusqu'à ce qu'il soit dissous, puis retirez du feu. Vous pouvez conserver cette « mélasse » dans un bocal ». À consommer de temps en temps avec une certaine modération, car c'est délicieux.



#### Contre-Indications.

Il faut éviter d'en consommer en cas de côlon irritable, de diverticuloses intestinales. Les petites graines risquent alors d'augmenter l'inflammation.

Il faut aussi éviter d'en prendre en cas de fort terrain allergique.

#### Conclusion.

Le figuier a une très forte charge symbolique. C'est l'arbre de la connaissance, du savoir et de la fertilité. C'est aussi l'exemple type de la générosité, le symbole de la volonté de survivre. À l'état sauvage, il s'accroche au moindre creux de rocher, la moindre fissure pour y puiser l'eau nécessaire à sa survie. Depuis la nuit des temps, c'est un arbre qui a nourri, mais aussi soigné hommes et animaux avec une « grande générosité » sans rien demander pour sa culture. Alors, n'hésitons pas à consommer son fruit le plus souvent possible, tout en obéissant à « la loi des neuf jours », à l'apprécier, tout en remerciant « dame nature » de nous avoir fait un tel don.

Terminons sur une petite note d'humour. Pagnol disait : « L'auteur dramatique fait des pièces comme un figuier fait des figes, c'est-à-dire sans rien y comprendre... »

Jean Pélissier.

N.d.l.r: vous pouvez retrouver Jean Pélissier et les nombreuses rubriques qu'il propose dans ses « cahiers de Sinobiologie », dont ce texte est issu, en allant sur son site, à l'adresse ci-contre.

[www.jeanpelissier.com](http://www.jeanpelissier.com)



## *Mentha piperita, L'amante anglaise aux charmes redoutables...*

Pour cette rentrée, je vous présente une des références les plus adulées en matière de plantes aromatiques : la menthe poivrée. Bien que n'appartenant pas à la famille des camélias, la menthe ose tout de même se hisser au rang des « thés ». Il existe plus de 3000 espèces différentes de menthe, mais celle qui est la plus utilisée en aromathérapie, nous vient d'Angleterre - pays du « tea time », des « after eight » et de la fameuse « mint sauce » en accompagnement du gigot d'agneau, le dimanche.

Trop connue, l'huile essentielle de « peppermint », au puissant parfum unique est surtout méconnue. Mieux vaud donc apprendre à la connaître, car c'est une des huiles essentielles les plus difficiles à manier de façon sûre. Dans le cadre des ateliers pratiques d'aromathérapie, on pourrait consacrer une journée entière au seul usage de l'huile essentielle *Mentha piperita*, tant elle est complexe, versatile et difficile à maîtriser.



Les menthes portent clairement, dans leur nom, l'association mythologique avec la

nymphes Mintha qui fut l'amante de Hadès, dieu des Enfers. Or, quand ce dernier enleva Perséphone à la déesse Déméter pour en faire son épouse, Mintha se trouva transformée en plante aromatique, voilà l'histoire de l'apparition de la menthe. Il existe différentes variations pour expliquer comment Mintha se trouve sous cette forme végétale : tantôt c'est Perséphone qui ne supportant pas sa jalousie, l'écrase sous le pied, tantôt c'est la rage de Déméter qui, mère endeuillée après le ravissement de sa fille, éradique celle qui lui rappelle le ravisseur, tantôt c'est Hadès lui-même qui la récompense en lui accordant une vie aromatique aux vertus bien particulières...

Recensée comme panacée dans la pharmacopée antique – que cela soit par les Grecs ou les Chinois – la menthe est la plante des polyvalences. Elle est louée pour ses propriétés tonifiantes, fortifiantes, stomachiques, antalgiques et antiparasitaires !

Il est pourtant difficile d'identifier les différentes espèces dans les références botaniques anciennes, car elles engendrent souvent de nouvelles formes hybridées et stériles. C'est effectivement le cas pour la menthe anglaise venant des alentours de Mitcham, identifiée sous le nom latin *Mentha x piperita* Mitcham.

Il est intéressant de noter que la mythologie veut que Mintha soit stérile, bien que cela ne soit pas le cas pour toutes les menthes. De toute manière, les menthes sont antinomiques avec la grossesse et la fertilité. Pline signale très clairement leurs propriétés abortives. N'oublions pas que ce sont les déesses de

la fertilité de la Terre – Perséphone et sa mère Déméter – qui jettent un sort irrémédiable à l'amante de Hadès.



La Signature de la Menthe poivrée reflète évidemment la polyvalence ambiguë de l'amante du dieu des Enfers. Elle est aphrodisiaque et abortive, irrésistible et stérile. Elle réveille et elle endort ; elle suscite le désir du couple et elle se moque du foyer... Les feuilles de la menthe poivrée sont bicolores : une face verte, l'autre pourpre. Ainsi elle porte le blason du couple mythique de la passion absolue, que d'aucuns disent stérile... Vénus et Mars. Les personnes ayant eu le plaisir de rencontrer la mythologie grecque, vue par Michel (module de Points Antiques 2, livre « Dis moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi »), pourraient creuser davantage le Sens profond de l'amante absolue, notamment en étudiant son inflorescence particulière...

L'huile essentielle de Menthe poivrée doit être utilisée avec prudence et maîtrise. Sa composition biochimique est cohérente avec sa Signature. Elle contient principalement des molécules aromatiques appartenant à deux familles biochimiques dont les principes actifs semblent se contredire. Les monoterpénols (principalement le menthol) sont stimulants ; et les cétones (le menthone) sont calmants. C'est une composition « contradictoire » quasiment à part égale : ce qui lui donne des caractéristiques complexes.

De ce fait, HE *Mentha x piperita* est un redoutable toxi-



que nerveux qui ne doit ni être diffusée seule dans un diffuseur, ni être appliquée en massage sur une zone étendue, ni utilisée par les femmes enceintes ou les enfants en bas âge, tout en ayant des vertus neurotoniques quand elle est utilisée avec parcimonie ! De plus, c'est une huile essentielle qui connaît un effet d'inversion si elle est trop utilisée. Dans ce cas, au lieu d'améliorer le mal de tête, elle l'augmentera ; et, au lieu de soulager la nausée, elle la provoquera.

On pourrait se résigner à ne pas l'utiliser, et pourtant la menthe poivrée connaît l'art de sublimer toute rencontre avec d'autres H.E. Elle est effectivement une huile essentielle « clef » qui « excite », dynamise et exacerbe les vertus d'une synergie d'huiles essentielles. Comme elle a une composition biochimique contenant les « extrêmes », elle a la capacité alchimique de s'associer à la plupart des autres huiles essentielles.

On ne peut espérer maîtriser l'art de la création de synergies, qu'en s'appuyant sur des études de cas spécifiques. Cela dépasse le cadre de cet article. Sachez que sa présence est tout autant appréciée qu'appréciable dans une synergie anti-infectieuse, antalgique, antiparasi-

taire, vermifuge, fortifiante, antispasmodique ou anti-inflammatoire !

Pour conclure, je propose quelques exemples simples pour lesquels on peut justifier la présence de HE Mentha x piperita dans sa poche, son sac à main, la trousse de secours ou la boîte à gants de la voiture. Mais avant toute application de ces conseils, assurez-vous de bien lire l'encadré ci-contre qui vous avertit de ces nombreuses contre-indications !

En cas de rage de dent, appliquez une goutte de HE Mentha X piperita à même la dent. Cette application peut être répétée 4 fois dans la journée en attendant votre rendez-vous avec le dentiste.

En cas de coup de fatigue, vous pouvez mettre une goutte HE Mentha x piperita sur un comprimé neutre ou un quart de morceau de sucre et le mettre sous la langue. Elle réveillera votre esprit immédiatement.

En cas de nausée, la seule odeur de cette huile essentielle suffira pour vous soulager.

La trop connue, méconnue mérite que l'on la fréquente avec respect.

Elske Miles.

### Attention !

**HECT Mentha x piperita est une huile essentielle neurotoxique et abortive ! Son usage est formellement contre-indiqué chez la femme enceinte, allaitant et chez les enfants de moins de 3 ans. Sa neurotoxicité peut provoquer chez le nourrisson un spasme laryngé fatal !**

**Elle a une activité hypertensive et sera donc proscrite en cas d'hypertension artérielle.**

**Les personnes sensibles aux cétones (épileptiques, neuroleptiques,...) doivent l'éviter.**

**Ne diffusez jamais cette huile essentielle dans un diffuseur aromatique.**

**Ne l'appliquez pas sur une zone étendue, même fortement diluée.**

## ~ RETOUR D'EXPERIENCE ~ ~ CLIN D'ŒIL H.E. ~

Une de mes patientes, dont je connais le mari et les 7 enfants de cette famille recomposée, m'a raconté comment s'était passé l'examen de sa fille aînée de 22 ans qui est en fac d'histoire de l'art à Grenoble.

Cette jeune fille est plutôt réservée, et très, mais très très polie ! Lors de son examen de rattrapage à l'oral d'histoire, l'examinateur accueille 2 candidates à la fois, prétextant qu'il est très pressé, et que ça le saoule de faire passer cette épreuve. Bonne mise en confiance, n'est ce pas ? Ensuite, il donne un sujet à chacune,

différent bien sûr et interroge tantôt l'une tantôt l'autre. Bilan: ni l'une ni l'autre ne brille par ses réponses (impossible de se concentrer). L'examinateur clôt le chapitre en disant "vous êtes nulles vous ne savez rien, ça ne sert à rien de continuer!"

Et là, la jeune fille que j'ai vu 2 ou 3 fois en consultation et à qui j'avais déjà conseillé de mettre du laurier noble sur les poignets avant les examens, tourne les talons, récupère son sac, et dans un élan de colère, "sniffe" l'odeur de ses poignets. En 1 seconde, elle se retourne, se campe

devant l'examinateur, et lui récite toute la leçon correspondant aux questions posées. Elle ne lui laisse ensuite pas le temps de dire quoique ce soit, et repart en disant "et maintenant, bonne journée Monsieur!"

Elle est sortie de la salle, assez fière de sa capacité à faire face dans cette "épreuve" dans tous les sens du terme!

Une belle illustration de l'action des H.E. que j'avais envie de partager avec vous!

Babeth Doucet.





### Shiatsu fondamental. Tome 3

La philosophie sacrée et les techniques précieuses.

Michel Odoul.

Ed. Albin Michel.

Prix: 35,00 €.

Cet ouvrage est le dernier volet de la trilogie Shiatsu Fondamental écrit par Michel. Il présente tous les fondamentaux millénaires dans lesquels le shiatsu prend ses racines et en fait une œuvre majeure sur le shiatsu et toutes les techniques manuelles qui s'appuient sur la notion d'énergie.

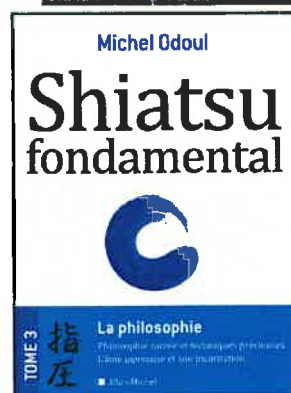
Bien qu'il soit intimement lié aux tomes 1 et 2, dans lesquels il a abordé la technique puis la théorie, ce tome 3 peut se suffire à lui-même: il est entièrement consacré à la philosophie sacrée et aux « techniques précieuses ».

Pour la première fois, l'âme du geste shiatsu est éclairée par les racines culturelles qui sont les siennes : le shintô et le Bushido (voir le dossier de cette Lettre). Pour la première fois, ce ré-ancrage culturel donne un sens majeur aux techniques les plus subtiles, nourries de ce concept enfin clairement précisé : l'intention. Pour la première fois, l'essence même du rôle du praticien est ainsi expliquée.

Ce livre constitue un outil indispensable à tout praticien du shiatsu et intéressera au plus haut point celles et ceux qui cherchent en savoir plus sur cette technique énergétique, ainsi que toutes les écoles, tous les enseignants ou élèves de différents domaines des médecines douces.

Jamais les racines philosophiques du shiatsu n'ont été expliquées ainsi. Bonne lecture.

Nelly Odoul.



### Le charme discret de l'intestin.

Giulia Enders.

Ed. Actes Sud.

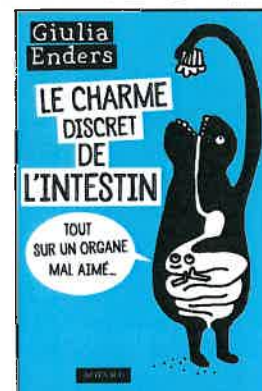
Prix: 14,99 €.

Voilà bien un titre clin d'œil et provocant! Cet ouvrage qui m'a été signalé par plusieurs d'entre vous est particulièrement intéressant et d'actualité. Car il est aujourd'hui très « tendance » de parler de l'intestin. Cela l'était moins à l'époque « Palardi » mais on découvre aujourd'hui l'importance de cette partie de nous même, ignorée voire refoulée, allant jusqu'à en faire notre « deuxième cerveau ».

L'auteure de ce livre est une jeune allemande, doctorante en médecine, qui aborde la question sous un angle plein d'humour et de distance et c'est l'intérêt de l'ouvrage. Aidée par les illustrations fort pertinentes de sa sœur, elle évoque le rôle des bactéries (« bonnes » ou « mauvaises ») en lien avec l'état de santé ou l'état de maladie. Des problèmes digestifs, (reflux, intestin irritable, aérophagie, maladie de Chron, ...) en passant par les problèmes de peau, de diabète, de nausées, et de surpoids, voire parkinson, etc..., elle balaie la plupart des questions en lien avec l'intestin. Elle prodigue enfin d'excellents conseils des conseils sur l'utilisation des prébiotiques et probiotiques.

Un livre à connaître pour tous.

Michel Odoul.



### Une vie ailleurs.

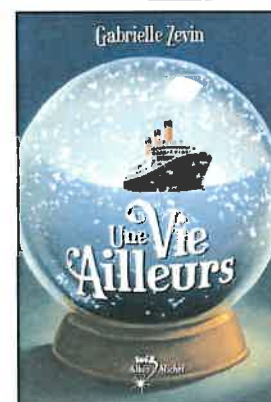
Gabrielle Zevin.

Ed. Albin Michel.

Prix: 14,20 €.

Que se passe-t-il quand on meurt ?! Voici un roman dont l'héroïne de 15 ans a un stupide accident de vélo, et se réveille sur un bateau : le « SS NIL » en direction d'Ailleurs. Gabrielle ZEVIN, l'écrivain, nous raconte une histoire avec comme idée : si on naît bébé sur terre et qu'on vieillit jusqu'à en mourir, peut-être que sur Ailleurs c'est l'inverse, on arrive vieux pour rajeunir, jusqu'à redevenir un bébé afin de retourner sur Terre. Ce livre nous parle de la mort, de l'importance et de la symbolique de l'eau, élément en lien, en MTC avec la mort mais aussi le passage, la transformation, pour la renaissance. C'est un livre plein d'espoir pour ceux qui restent sur terre suite au décès d'un proche. A conseiller à chaque personne prise dans l'émotion d'un deuil non fait.

Stéphane Tanguy.



## - EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

Les 13 et 20 août, puis le 8 septembre 2015, Michel a de nouveau participé, sur RMC, à l'émission « Lahaie, l'amour et vous ». C'est une habitude maintenant, puisqu'il est devenu un invité régulier de Brigitte Lahaie, les auditeurs appréciant manifestement les éclairages particuliers que les liens corps/esprit permettent de donner.



Le 9 septembre 2015, Michel a enregistré, à l'invitation de Stéphane Allix, une émission d'une heure pour la nouvelle chaîne « INREES TV ». Vous connaissez pour la plupart d'entre vous la revue « Inexploré » qu'il a fondée il y a quelques années. Aujourd'hui, en dehors de son travail d'écrivain, Stéphane Allix s'est investi dans cette chaîne du net qui proposera de nombreux programmes dans la ligne et la culture INREES.



L'interview de Michel, consiste en 1 heure d'entretien à bâtons rompus sur ces thèmes qui nous passionnent, à savoir les liens corps/esprit, le sens de la maladie, la conscience, etc... Bref un vrai moment de qualité, avec un interviewer « juste »...

**Mieux pour moi :** Ce trimestriel féminin a réalisé une longue interview de Michel, dans le cadre d'un article sur les cheveux. A travers quatre cas de personnes et leur chevelure, il a proposé un décodage de symbolique et de vécu. A lire dans le prochain numéro de décembre 2015.



**ELLE magazine :** Ce magazine bien connu des françaises, a consacré dans son numéro du 26 juin 2015 un article d'une page au Shiatsu, en référence à la parution de « Shiatsu fondamental ». Michel y confiait quelques techniques simples à utiliser pour soi ou en famille. Stress, sommeil, fatigue ou gueule de bois, autant de sujets qui n'intéressent personne...



## - CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Le programme de conférences pour la rentrée.

**A Sarreguemines (08), le samedi 10 octobre 2015, de 14 à 19h., au Casino des Faïenceries, dans le cadre des conférences de l'Association Ardevie, sur le thème "Rencontre avec Michel Odoul, autour de la question du sens".**

Renseignements & réservations : [www.ardevie.fr](http://www.ardevie.fr)

**A Paris, le samedi 21 novembre 2015 à Paris, de 13 h. 30 à 17 h. 30, à l'Hôtel Mercure Paris Porte d'Orléans, 13 rue François Ory, 92120 Montrouge, dans le cadre des « Rencontres » du Club Nouvelles Clés, sur le thème « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ».**

Renseignements & réservations : [www.clubnouvellescles.com](http://www.clubnouvellescles.com)

**A Romans (26), le jeudi 26 novembre 2015, à 20 heures, Salle Charles Michels, rue du Puy, dans le cadre des conférences de « l'Association Planétaire », sur le thème « Dis moi QUAND tu as mal, je te dirai pourquoi ».**

Renseignements & réservations : [www.planetaire.net](http://www.planetaire.net) ou tél : 09.54.69.62.11.

***Vous pourrez acquérir et / ou faire dédicacer vos ouvrages à l'issue des conférences.***





**Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard pour le 15 octobre 2015. Une convocation vous sera adressée à partir du 22 octobre 2015.**

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

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

### **Examens de Praticien en Shiatsu de confort.**

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

**Le prochain examen a lieu le lundi 14 décembre 2015** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en mars 2015. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

### **Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.**

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

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 14 décembre 2015**. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2014 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le lundi 14 décembre 2015**. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2014. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2014 de se représenter.



### **Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.**

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

**La prochaine session a lieu le mardi 15 décembre 2015** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2015. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.



**Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.**

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

**1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise**

La session a lieu le mardi 15 décembre 2015. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en juin 2014 et ayant suivi le module de physio pathologies . Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2014 de se représenter.

**2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

La prochaine session a lieu le mardi 15 décembre 2015. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2014. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus.

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

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

**Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.**

**Elles ont lieu de 19 h à 21 h.**

**Merci donc de ne venir qu'à partir de 18h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.**

Les prochaines soirées auront lieu

En septembre : les 19, 26.

En octobre: le 14. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre: les 7, 12, 19.

En décembre: les 2, 7. (dernière soirée avant les vacances de Noël).

**Merci de venir avec un drap de bain.**

**Soirées de pratique de Shiatsu.**

**Elles ont lieu de 19h à 21h.**

**Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.**

Les prochaines soirées ont lieu

En septembre : les 18, 25.

En octobre: le 13. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre: les 9, 13, 24.

En décembre: les 4, 8. (dernière soirée avant les vacances de Noël).



**Infos soirées**

**Soirées Shiatsu et  
Réflexologie  
de 19 à 21 h.**

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu et de Réflexologie. En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs ou assistant capé de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. Mais ce ne sont pas des cours !

**RAPPEL!**

**Veillez noter les dates qui vous sont communiquées dans cette lettre ou sur le site.**

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

**L'Équipe de l'IFS**

**Responsables:**

Michel  
Nelly

**Animateurs de stage**

Jacques Blanc  
Bertrand Caillet  
Ludovic Charton  
Elske Miles  
Michel Odoul  
David Sayag  
Jean Pélissier  
Raphaël Cario  
Jean François Cludy

**Assistant(e)s « Capés »**

Alain, Carolyn, Catherine, Céline, Laure, Valérie.

**Assistants de stages**

Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurent, Laurie, Marianna, Marjolaine, Sophie, Stéphane et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		9, 10, 11 novembre 2015	395 €
Module 2 Tech. Avancées		4, 5, 6 décembre 2015	395 €
Module de Shiatsu Assis		2, 3 avril 2016	295 €
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		8, 7/10 + 10, 11/11 2014 + 21, 22/01 2015	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		13, 14, 15 janvier 2016	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31 mai, 1, 2 juin 2016	485 €
Module de Do In		10, 11 mars 2016	295 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €
Module de Diététique Énergétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2016	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		21, 22 janvier + 17, 18 mars 2016	625 €
Anatomie Fondamentale		17, 18, 19 mai 2016	525 €
Psychologie du Praticien		28, 29, 30 sept. + 4, 5, 6 nov. 2015	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		14, 15 octobre 2015	325 €
Etude de cas		12 octobre 2015	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		13 octobre 2015	125 €
Perfectionnements 1 / 2		24, 25 novembre 2015	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		26 novembre 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 novembre 2015	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		26, 27 septembre 2015	295 €
Module 2 Pratique Avancée		7, 8 décembre 2015	325 €
Module 3 de Théorie Générale		25, 26, 27 janvier 2016	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		14, 15 novembre 2015	325 €
Module de Techniques et Postures.		16 novembre 2015	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		20, 21, 22 mai + 10, 11, 12 juin 2016	1025 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		1, 2, 3 déc. 2015 + 18, 19, 20 janv. 2016	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		Deuxième semestre 2016	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		1° semestre 2017	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		21 novembre 2015	145 €
Perfectionnement RP Douce		7 novembre 2015	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		19 novembre 2015	125 €
Perfectionnement RP Faciale		20 novembre 2015	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		22 novembre 2015	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 novembre 2015	145 €
Module de Diététique Énergétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		10, 11 octobre 2015	295 €
Module Aroma Pro		8, 9, 10 janvier 2016	485 €
Module de M.T.C.		1, 2, 3 février + 7, 8, 9 mars 2016	825 €
Module de Phyto-énergétique		20, 21, 22 juin 2016	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		2, 3, 4 octobre 2015	455 €
Module de Physio-pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €
Module de Diététique Énergétique		12, 13 mai 2016	295 €

**Tarifs valables jusqu'en juin 2016. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.**