

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°64 – HIVER 2017-
8 € -
le 05 décembre 2017.



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

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

Tako-tsubo...

Une étude particulièrement intéressante, menée par une équipe de médecins de l'Université d'Aberdeen, en Grande Bretagne, vient d'être publiée. Selon ses résultats, les chagrins d'amour affaiblissent réellement le muscle cardiaque! C'est en tous cas ce qu'affirment Dana Dawson et son équipe: le « syndrome du cœur brisé » n'est pas une invention de psychosomaticiens ou d'orientaux en mal de poésie.

Ce syndrome, découvert dans les années 1990 au Japon, où il s'appelle « tako-tsubo », serait provoqué par un choc émotionnel et affectif, de type « chagrin d'amour ». Il était jusqu'à présent considéré avec quelques présupposés, et en particulier à propos de sa réalité physiologique ou de sa durée dans le temps. Bref tout le monde pensait plus ou moins qu'il ne s'agissait que d'une manifestation « somatique » et que les choses rentreraient dans l'ordre avec la « cicatrisation psychologique ».

Or il semble bien que non. Selon cette étude britannique, le tako-tsubo se traduit réellement par des blessures sur le muscle cardiaque. La présence de multiples cicatrices a été mise en évidence, et ce plusieurs mois après le traumatisme émotionnel. Les examens médicaux ont montré que les marques laissées, du fait de leur nature cicatricielle, réduisaient l'élasticité du cœur. Certaines déformations même du ventricule gauche furent découvertes, permettant d'expliquer les faiblesses cardiaques ressenties et constatées.

Les résultats de cette étude sont un véritable coup de tonnerre dans le monde scientifique. Le tako-tsubo, appelé de façon beaucoup plus scientifique en occident « cardiomyopathie de stress » (c'est tout de suite mieux, non?), dévoile combien la vision « physico-physique » est une nouvelle fois bien insuffisante et limitée. L'émotion est toujours en prise avec le corps et son action peut être dévastatrice lorsqu'elle est trop intense. Mais ce que démontre cette étude

ne s'arrête pas là, et cela me met en joie, c'est tout ce que nous enseignons à l'Institut. Le corps est un lexique fabuleux et chaque organe répond à une émotion et à une structure psycho-affective. Alors oui, si « j'ai le cœur brisé » l'organe est lui aussi physiquement impacté! Oui, chaque partie de notre corps est en lien avec des émotions propres. On peut juste regretter que le monde médical parle encore de maladie à ce sujet en déplorant qu'il n'y ait pas de traitement à long terme...

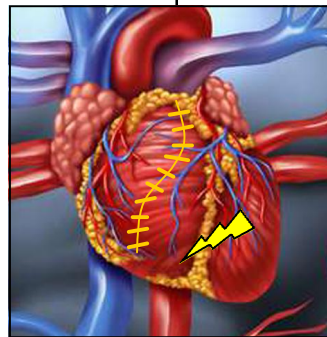
Jeremy Pearson, médecin à la British Heart Foundation, déclarait, suite à la publication de cette étude: « *c'est une maladie dévastatrice qui peut frapper des personnes d'ordinaire en bonne santé...* ». Or ce n'est pas une maladie, c'est un traumatisme! Comme une fracture de jambe ou une blessure, certes grave mais non pathologique. Le premier traitement à envisager doit donc être celui du traumatisme émotionnel et de sa cicatrisation.

Pourrait-on considérer, que à l'instar d'un infarctus qui doit être traité dans les temps les plus courts, un choc émotionnel puisse et doive l'être également? Vous vous doutez de ma réponse... Alors il ne faut absolument pas hésiter. A chaque fois, pour nous aider, faisons appel à l'homéopathie (Arnica 30 CH) ou aux Fleurs de Bach (Rescue), voire à la technique de « La Lettre » telle qu'enseignée dans le module « Psycho-prat ». Nous pourrions effacer ainsi au plus vite les traces de blessure, et « passer à autre chose ». Et ce, même si nous croyons, ou si notre patient croit, que nous « allons gérer », que « ce n'est pas grave », que « je vais bien tout va bien », etc.

Certes, mais rien ne cicatrise mieux que le pardon et l'amour. Avec en plus le fait qu'avec ce type de traitement aucun effet iatrogène n'est à craindre.

Bonnes fêtes de fin d'année...

Michel Odoul.



Les cursus de Réflexologies et d'Huiles Essentielles...

DOSSIER

Un dossier proposé par Elske Miles.

Dans la Lettre de l'automne, et dans la continuité du dossier sur la Masterclass avec Masunaga Senseï, nous étions revenus sur ce que représente le cursus en Shiatsu, enseigné à l'Institut. Ce retour nous a permis de préciser combien son contenu est le résultat d'une synthèse particulière que j'ai élaborée à l'aune de deux critères fondamentaux: la pédagogie et l'opérativité. Privilégier de tels critères suppose et impose une bonne maîtrise du contenu et de l'essence même du style que l'on souhaite transmettre. Cela implique un respect sans faille de l'âme du style enseigné, ainsi qu'une capacité incontournable d'adapter la forme à ce qui est « audible » et transmissible aujourd'hui.

Ce sont ces éléments qui font que les praticiens ainsi formés, sont en capacité de recevoir une clientèle de façon pertinente et adaptée socialement parlant. C'est tout le travail fait en amont du « face à face pédagogique » (le moment où les élèves sont en cours), qui fait la valeur du contenu enseigné. C'est lui qui rend l'acquisition des techniques et des données plus « facile », parce que progressives et transmises en fonction de l'horizon visé. C'est tout cela qui fait la valeur d'un enseignement, qui est tout autre chose qu'une simple addition ou une simple répétition de savoir.

La transmission traditionnelle « de maître à élève » a, de tout temps participé à cela car formait autant l'âme de l'individu que son savoir. Elle nourrissait autant si ce n'est plus le « savoir être » que le « savoir faire ». J'ai eu la chance de bénéficier de cela, que ce soit en Shiatsu ou en Aïkido. Elske a eu la chance, elle aussi de pouvoir en bénéficier, que ce soit en Réflexologie Plantaire Sud Africaine, avec Chris Stormer, en Réflexologie Plantaire Chinoise avec Madame Shu Yan, etc. Ou avec Dominique Baudoux en Aromathérapie. Son enseignement, qu'elle transmet à l'Institut, est par conséquent lui aussi unique, et c'est pour cette raison que nous avons souhaité lui consacrer ce dossier.



Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Le cursus des réflexologies.

La réflexologie Sud Africaine.

La réflexologie « douce », sud-africaine, enseignée à l'Institut français de Réflexologie est unique en France. Cette technique fut développée en Afrique du Sud à la fin des années 80 par Chris Stormer qui a fait évoluer la technique de réflexologie plantaire d'Eunice Ingham telle qu'elle l'avait apprise dans le cadre de son travail en tant qu'infirmière pour rendre compte de la dimension psycho-émotionnelle à laquelle donne accès un soin de réflexologie plantaire. De sa prise de conscience est née la technique de stimulation très superficielle au niveau de la peau plantaire qui caractérise cette forme de réflexologie, ainsi qu'une cartographie spécifique des zones réflexes permettant d'accéder directement à la dimension subtile de l'être. De ses connaissances de la techni-

que psycho-émotionnelle de la « métamorphose » est née cette approche toute particulière de la réflexologie plantaire.

Le contexte dans lequel Chris Stormer a développé sa technique est important: l'Afrique du Sud du début des années 90, était un pays marqué par des clivages entre les différentes communautés du pays. Il y régnait une telle pression politique et une telle violence sociale, que la technique « douce » semblait être la seule réponse constructive pour apporter une réconciliation profonde avec soi-même.

C'est justement dans ce contexte de déchirement de la psyché humaine qu'elle a développé la pratique de la lecture du pied qui s'inscrit dans la démarche de la métamorphose issue des années 70 aux USA en tant que technique de développement personnel. Chris Stormer a toujours été passionnée par l'accompagnement psychologique et émotionnel



des patients. Elle avait également enseigné et appliqué des techniques de gestion de stress et de résolution de conflits relationnels. Pour cette raison elle utilise sa connaissance du langage des pieds comme outil permettant aux personnes de se connaître profondément afin d'accéder à l'acceptation de soi pour ensuite mieux savoir vivre les échanges avec les autres.

Le travail d'accompagnement d'une personne avec la réflexologie métamorphique se fait sur une période plus ou moins

C'est une erreur de croire qu'il faut naître pour vivre. C'est exactement l'inverse, il faut vivre pour naître.

J. Debruyne.



Les cursus de Réflexologies et d'Huiles Essentielles...

longue à un rythme d'un soin tous les mois. Au bout d'une année de soins réguliers, on fait le point par rapport à son évolution personnelle. Ce type d'accompagnement pudique, respectueux de l'intimité d'une personne sans pour autant verbaliser les tensions psycho-émotionnelles perçues sur les pieds était un outil de très grande valeur dans ce contexte de guerre civile non assumée.

C'est auprès de Chris Stormer que j'ai reçu ma première formation en réflexologie plantaire dans les années 90, au tout début de l'ouverture de son école de formation, la Reflexology Academy of South Africa (RASA). Elle m'a autorisée à enseigner sa technique en France depuis 1997.



Chris Stormer

La France n'étant pas l'Afrique du Sud, j'ai adapté l'enseignement de cette technique pour en faire, non pas une technique de développement personnel, mais un soin de confort idéal qui convient à un public très large. Cette technique étant globale et complète, elle permet de développer dès le départ une attitude juste et respectueuse chez le praticien. Car, elle n'invite pas à faire des protocoles spécifiques, mais à toujours faire un travail global qui permet à l'organisme de retrouver son propre équilibre intérieur et ceci à son rythme.



Chris Stormer n'a jamais expliqué la raison profonde du déroulement spécifique du protocole de soin qu'elle a mis au point - protocole qui diffère de la plupart d'autres approches en réflexologie plantaire. Tous les éléments explicatifs que j'apporte pour enseigner la technique « douce » à l'Institut sont l'éclairage que j'y apporte après des années d'expérience avec la technique originale de Chris Stormer mais aussi grâce à ma connaissance d'autres approches en réflexologie.

Lors de ma formation auprès de Chris Stormer, nous avons très brièvement abordé les méridiens énergétiques, mais Chris n'a jamais exploré sérieusement ce champ. Mes premières connaissances de l'application de la médecine chinoise à la réflexologie plantaire date aussi de cette période de ma formation en Afrique du Sud.

Une autre réflexologue, Inge Doughans, avait également un institut d'enseignement de la réflexologie plantaire et avait écrit un livre qui faisait référence à l'époque en matière de l'association de ces deux disciplines : la réflexologie plantaire et les méridiens énergétiques. Je l'ai rencontrée pour m'entretenir avec elle. Je voulais surtout comprendre le fonctionnement d'une botte de réflexologie qu'elle avait inventée et qui permettait de stimuler les zones réflexes plantaires ainsi que certains

points d'acupressure par un système de ventouses et de compressions mécaniques du pied. Son approche mécanique prenait absolument le contre pied pour ainsi dire de l'approche douce développée par Chris. Cependant, son livre avait retenu mon attention et je commençais à voir dans ma pratique de la réflexologie douce l'intérêt de connaître le trajet des méridiens et la vision énergétique qui apportaient parfois dans le cadre d'une consultation des éléments de compréhension très complémentaires.

La réflexologie plantaire chinoise.

C'est donc en France, à la fin des années 90, en rencontrant Michel à IFS que j'ai enfin pu approfondir mes notions très générales de la MTC. Persuadée de l'intérêt d'intégrer ce système à ma pratique de la réflexologie plantaire, j'ai appris la technique traditionnelle chinoise du « massage du pied » avec Madame Shu Yan qui avait son cabinet d'acupuncture à Paris.



La réflexologie chinoise enseignée à l'Institut Français de Réflexologie s'appuie sur la technique traditionnelle de massage du pied, telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui encore en Chine. Il n'est pas rare que

*Devant un grand arbre ou un feu, on ne songe pas à prendre des notes.
On apprend en silence et petit à petit car la leçon est longue...*

Christian Bolin.



Les cursus de Réflexologies et d'Huiles Essentielles...

le praticien en Chine pose des aiguilles d'acupuncture dans le corps tout en travaillant manuellement sur les zones réflexes des pieds, la réflexologie orientale va bien au-delà de la stimulation des zones réflexes des pieds pour inclure une vision globale de l'être dans son environnement. Ceci implique donc des conseils en diététique et en hygiène de vie, ainsi que la stimulation du système des méridiens énergétiques.



Pour respecter le travail global ainsi que la cohérence du système énergétique de la MTC, j'associe la stimulation des zones réflexes palmaires au travail traditionnel en réflexologie plantaire. La formation telle que je l'ai conçue pour l'Institut, s'appuie donc sur les éléments techniques du massage des pieds chinois et sur la synthèse opérationnelle et l'éclairage fondamental que Michel Odoul apporte à l'infinie complexité que représente la Médecine Traditionnelle Chinoise. La prise de pouls, l'acupressure et encore la moxibustion sont autant de techniques énergétiques connexes qui font partie de cet enseignement unique en Réflexologie chinoise. Cet enseignement permet aux élèves de l'Institut d'avoir une technique opérationnelle qui s'inscrit dans une vi-

sion globale et cohérente de la santé.

Les somato-réflexologies.

Les **somato-réflexologies** enseignées dans le troisième cycle de cette formation professionnelle sont au nombre de deux: il y a la technique de réflexologie plantaire que l'on peut appeler de « type Ingham » et la réflexologie facio-crânienne prenant appui sur le « dien chan » vietnamien élaboré par le Dr. Bui Quoi Chau dans les années 80.

La réflexologie de type « Ingham ».

Dans cette formation, nous remontons à la source occidentale des réflexothérapies, c'est à dire, à leur origine dans le milieu médical ou paramédical.

Voyons d'abord ce que j'entends par la réflexologie « de type Ingham ». La réflexologie est née aux Etats Unis au début du 20ème siècle grâce à la découverte par un médecin oto-rhino-laryngologue américain, le Dr. Fitzgerald, d'un réseau complexe d'informations nerveuses et chimiques parcourant le corps des pieds aux mains en passant par le cerveau, le palais de la bouche et les cornets du nez. Une stimulation au niveau des extrémités du corps ne lui permettait pas uniquement d'anesthésier des douleurs à distance de la zone de stimulation, mais aussi à résorber des symptômes manifestes dans le corps.

Dr. Fitzgerald, en tant que spécialiste ORL ne se préoccupait que très rarement du travail de stimulation sur les zones réflexes des pieds. Par contre, il stimulait

activement les mains, la langue et les muqueuses du nez dans sa technique qui visait un résultat clinique, somatique. Toutes ces interfaces de stimulation des réflexes ont donné différentes formes de réflexologie.

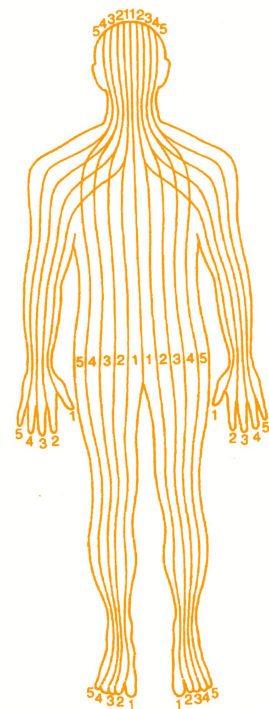


Schéma du Dr. Fitzgerald

L'élaboration de la première cartographie reflétant les zones réflexes précises de l'ensemble des organes du corps sur les pieds vient des travaux de Mme Eunice Ingham, infirmière et kinésithérapeute, qui travaillait dans le cabinet médical avec un des jeunes collègues du Dr. Fitzgerald, Dr. Selby-Riley. En voyant les effets de sa méthode ainsi que la relative simplicité à la mettre en pratique, Eunice Ingham a enseigné une technique de stimulation plantaire relativement simple et accessible à

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

Martin Gray.

Les cursus de Réflexologies et d'Huiles Essentielles...

DOSSIER

tous aux USA à un grand public. La méthode Ingham est de ce fait la référence officielle et fondatrice de la réflexologie plantaire.

Cependant cette technique a beaucoup évoluée durant la deuxième moitié du vingtième siècle, notamment grâce à la rigueur et l'expérience d'une infirmière allemande, Mme Hanne Marquardt, qui s'est inspirée des travaux d'Eunice Ingham tout en retrouvant les sources de son inspiration dans les recherches du Dr. Fitzgerald.



Hanne Marquardt a compris que la voie de transmission des réflexes passe par les tissus conjonctifs du corps. Elle a apporté à la méthode d'Ingham une précision millimétrique et a élaboré des cartographies beaucoup plus précises que celles fondatrices et originelles de toutes les réflexologie plantaires. Par contre, son enseignement est réservé aux personnes issues du monde médical ou paramédical. J'ai eu la grande chance d'avoir reçu sa formation personnellement par Mme Ann Lett qui était responsable de l'enseignement de la technique Marquardt en Afrique du Sud et en Grande Bretagne.

La podo-réflexologie appliquée que j'enseigne à l'institut est la synthèse unique que je fais de

l'ensemble des réflexothérapies plantaires: celle qui agit sur la dimension psycho-émotionnelle, celle qui agit sur la dimension énergétique et celle qui agit sur la dimension physique. Mes années d'expérience pratique avec différentes techniques de réflexologie ainsi que ma confrontation avec des approches divergentes s'appuyant chacune sur sa propre cohérence m'a permis de comprendre la raison d'être et le bien-fondé de l'existence de différentes cartographies et élaborer un système capable d'intégrer les différents niveaux d'action.

La réflexologie faciale.

La réflexologie facio-cranienne est une formation qui pose les bases de la réflexologie faciale développée par le dr. Bui Quoc Chau au Vietnam dans les années 80. Je suis profondément honorée d'avoir reçu un enseignement personnel et individuel en « dièn chan » par le Dr Son à Hanoi en 2005. Il s'agit d'un système de multiples cartographies de zo-



Illustration du Prof. Bui Quoc Chau

nes réflexes et de points réflexes qui sont projetées simultanément sur le visage.

La technique telle qu'elle est pratiquée au Vietnam et telle qu'elle m'a été enseignée par le Dr. Son vise une action symptomatique rapide dans l'organisme. La mise au point de cette réflexologie ressemble fortement à la réflexologie auriculaire telle qu'elle a été élaborée par le Dr. Paul Nogier en France.

A l'Institut j'enseigne évidemment les bases de la pratique du bien chan traditionnel pour pouvoir en faire un usage symptomatique. Cependant, l'approche de la réflexologie du visage telle que je l'enseigne à l'Institut m'est propre. J'apporte à cette forme de réflexologie à visée symptomatique sa dimension subtile, son activité sur le plan psychique. Pour ce qui est de la mise en place du protocole psychique appelé « Caliméro » c'est un travail inspiré d'échanges avec David Sayag. Tous les protocoles psychiques enseignés à l'Institut sont spécifiques à la formation que j'enseigne.

Ma contribution aux des différentes formes de réflexologie vient de la racine originelle qui me nourrit depuis le début de mon cheminement avec la réflexologie plantaire: l'approche subtile de la métamorphose.

Elske Miles.



Nous vous en prions, sous le familier, découvrez l'insolite, sous le quotidien, décelez l'inexplicable. Puisse toute chose dite habituelle vous inquiéter.

Berthold Brecht.

Les Huiles Essentielles...

DOSSIER

Le cursus de formation aux H.E. comprend trois approches thérapeutiques permettant d'intégrer les huiles essentielles aux techniques corporelles enseignées à l'Institut Français de Shiatsu.



Ce cursus complet pose clairement les trois niveaux d'action des HE : le physique, l'énergétique et le psychique (neuro-endocrinien).

La première approche thérapeutique que j'enseigne à l'institut pose les fondamentaux de l'utilisation des huiles essentielles selon l'Ecole française d'Aromathérapie.



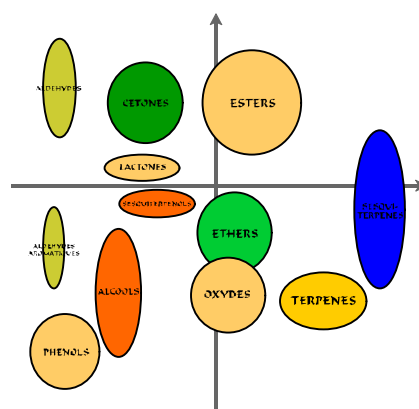
Dominique Baudoux

Il s'agit d'une association qui a été fondée en 1998 sous la présidence de Dominique Baudoux pour garantir la qualité et la rigueur pédagogique dans l'enseignement professionnel de l'usage des HE. L'aromathérapie professionnelle enseignée à l'institut se fait selon les principes de l'Ecole française d'Aromathérapie. De ce fait, les préparations citées en exemple dans cette formation ont été formulées par Dominique Baudoux pour cette formation. Les principes fondamentaux de la biochimie enseignés sont ceux de Pierre Franchomme, vice-président de l'Ecole française d'Aromathérapie.

La contribution particulière que j'apporte à ces bases fondamentales de l'aromathérapie scientifique française concerne le sens alchimique des remèdes, ce que j'appelle les Signatures des HE. De plus, en associant d'une façon originale, les tempéraments hippocratiques et les H.E., j'ai posé les bases d'une première utilisation psycho-émotionnelle de celles-ci.

La phyto-énergétique est une discipline unique qui est exclusivement enseignée à l'institut. Cette approche thérapeutique est née de ma collaboration avec Michel Odoul qui y a notamment apporté sa connaissance de la médecine énergétique chinoise, moi-même apportant ma connaissance de l'aromathérapie française. La phyto-énergétique consiste en l'application des huiles essentielles sur des méridiens d'acupuncture. Elle est née de la mise en résonance de l'approche bio-

chimique occidentale des HE et la vision énergétique orientale. C'est sur cette base qu'a été publié le livre de référence qui s'intitule, à juste titre « la Phyto-énergétique » (éd. Albin Michel).



Le référentiel électrique

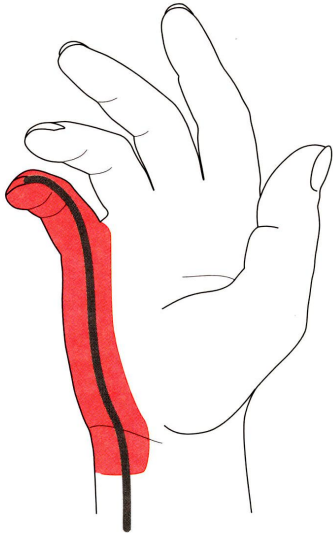
Cette mise en résonance de deux visions complémentaires est fondée sur les travaux de Louis Claude Vincent. Ce dernier a élaboré la bio-électrique qui a inspiré d'abord le célèbre docteur Jean Valnet (un contemporain de Vincent) qui a fait connaître l'aromathérapie à un grand public, puis le biochimiste, Pierre Franchomme. Franchomme (président honoraire de l'Ecole française d'aromathérapie) est le premier à avoir positionné sur le référentiel électrique de Vincent les différentes familles biochimiques composant les HE. Ces travaux de recherches permettant de mesurer les valeurs électriques des molécules composant une huile essentielle ont constitué le premier pont vers une vision énergétique des

C'est à la fleur que l'on reconnaît l'arbre, mais c'est à ses racines que l'on voit sa force.

S. Rougier.



HE, dont la clé a été élucidée par Michel Odoul en croisant les référentiels électromagnétiques et les tempéraments émotionnels.



Application sur un méridien

L'olfactothérapie enseignée à l'Institut est une exclusivité que j'ai élaborée spécifiquement pour l'Institut. C'est le fruit de mon savoir aussi bien empirique qu'intuitif de l'activité des HE sur le plan biochimique, énergétique et psychique.

Pour enseigner mes connaissances du niveau d'activité de l'information olfactive pure de la fragrance d'une HE, je me suis appuyé sur des modèles de psychologie enseignés à l'institut par Michel Odoul. Ceci permet de faire de l'olfactothérapie une approche thérapeutique concrète que les praticiens peuvent décliner dans leur utilisation des HE de manière autonome.

Pour ce faire j'ai notamment élaboré l'« Ennéagramme des Arbres » © permettant aux praticiens professionnels ayant suivi le cours de Psychologie du Praticien d'utiliser les HE pour identifier et rééquilibrer les tensions psychiques et comportementales chez leurs patients.

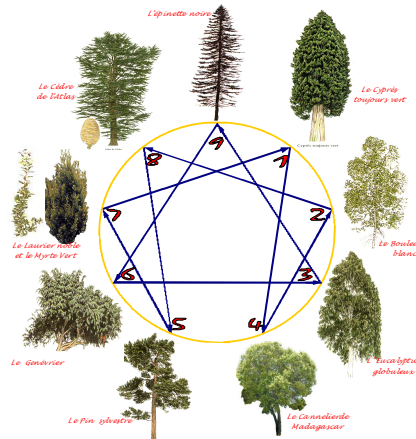
Jung pour révéler la dimension psychique sur laquelle agit chaque HE différente. J'associe ce nouvel éclairage des HE à l'ayurvéda et à l'alchimie, deux approches particulièrement appréciées de Carl Gustav Jung. Ces recherches ont abouti à la mise en place d'un outil olfacto-thérapeutique unique à l'enseignement à l'institut: les sept absolus agissant sur les sept roues énergétiques ayurvédiques (chakras) majeures du corps.

La résonance de l'information olfactive d'une HE sur la dimension psychique m'amène à identifier des HE correspondant spécifiquement aux 5 Psychés organiques de la MTC pour aller plus loin dans la logique enseignée dans la phyto-énergétique.

J'ai construit cette formation à la demande de l'Institut Français de Shiatsu. Ce dernier a la propriété exclusive (code de la propriété intellectuelle) de ce qui a été construit, structuré, organisé et développé dans une logique pédagogique, ni copiable ni reproductible en l'état.

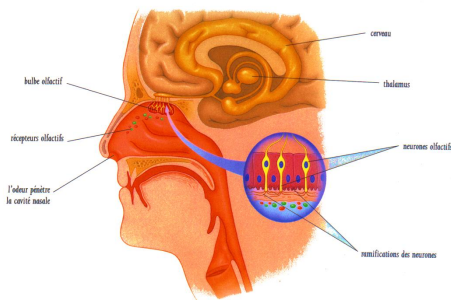
De ce fait, personne en dehors de l'Institut n'est habilité ou autorisé à l'enseigner.

Elske Miles.



L'ennéagramme des arbres

J'y reprends aussi la déclinaison unique que fait Michel Odoul des 4 types psychologiques jungiens avec les 5 Principes énergétiques de la M.T.C. A mon tour, je décline le référentiel électrique de Claude Vincent sur le modèle des 4 types psychiques de



Le système olfactif



L'automne est aussi quelque chose qui commence.

Paul Claudel.

~ ECLAIRAGE TRANSVERSE ~ ~ ECLAIRAGE TRANSVERSE ~

Les fêtes de fin d'année sont souvent des occasions où le festif est associé à certains excès (alimentation, excitation, manque de sommeil, etc.). Nos organismes ont une certaine capacité à récupérer et notamment à éliminer des charges toxinales qui sinon feront le lit de la maladie. Avec l'huile de ricin, David remet en actualité un « remède de grand-mère » particulièrement intéressant, que ce soit pour notre usage personnel, ou pour celui de nos patients à qui nous pourrions la conseiller sans hésiter, et ce « avec des arguments ».

Alors lisez plutôt, avec attention et plaisir...



L'huile de ricin, l'huile aux vertus « magiques » des Egyptiens dans l'Antiquité!

Au cours d'une séance, une de mes patientes me racontait son enfance, juste après la guerre. Son papa pharmacien lui donnait le lundi matin une cuillère d'huile de ricin et le jeudi une cuillère d'huile de foie de morue. L'huile de foie de morue est connue pour ses apports d'oméga 3 et de vitamine D. Mais pourquoi l'huile de Ricin? Qu'apporte cette huile si particulière et si réputée dans l'univers de la naturopathie ?

Depuis l'antiquité, le ricin est une plante connue dans de nombreuses cultures pour ses valeurs thérapeutiques. Les plus anciennes traces écrites remontent aux égyptiens. On dit que c'était l'huile préférée de Cléopâtre, qui s'en servait journalièrement pour se démaquiller. C'est une plante originaire des tropiques mais on la retrouve dans les pays tempérés. Elle a pour particularité d'avoir de larges feuilles palmées et des fruits dangereux. Les graines de ricin donnent un poison, la ricine, particulièrement toxique. L'ingestion de quelques graines peut tuer un individu. La plante contient également une grande quantité d'huile. Celle-ci est extraite des graines d'Euphorbiacées, par pression à froid du fruit de la plante et est très riche en acide ricinoléique. Or c'est cette molécule dont les vertus sont extraordinaires. En naturopathie on dit qu'elle favorise la sortie des "glaires", qui s'apparentent à l'humidité stagnante et au « tan » de la médecine chinoise. L'huile a été longtemps utilisée par

voie interne comme purgatif pour nettoyer la muqueuse de l'intestin. Mais elle est très abrasive et crée des pertes de minéraux. Si vous désirez purger l'intestin ou simplement faciliter le transit, favorisez le chlorure de magnésium bien moins irritant.

C'est en application cutanée que l'acide ricinoléique prend toute sa dimension. L'huile de Ricin achetée dans le commerce ne contient aucune trace de ricine et peut être utilisée en toute sécurité. Elle est réputée pour nourrir le cheveu et favoriser sa repousse. Il en est de même pour les ongles, cils et sour-



cils. En cataplasme, elle remet en circulation les toxines stagnantes qui font le lit de l'arthrose et des inflammations. Elle a une action antifongique et astringente. De plus, elle favoriserait la circulation lymphatique, conduisant à l'évacuation des déchets et dynamisant le système immunitaire.

Son utilisation est simple, imbinez un tissu d'huile de ricin. Posez le sur la zone en souffrance, puis installez une bouillotte chaude des-

sus. Laissez agir environ 30 à 45 minutes. La chaleur va augmenter la circulation sanguine et l'action de l'huile.

L'huile de ricin peut être utilisée sur le ventre pour décongestionner l'ensemble du système digestif. Une application régulière accompagne magnifiquement les changements de saison.

L'application en masque sur le cheveu aura également une action décongestionnante cérébrale et fera un bien fou à toutes les personnes qui pensent trop ou sur les migraines légères. L'utilisation en local peut donner des résultats spectaculaires. J'ai pu observer personnellement des effets sur des lombagos, des douleurs de règles, des otites aiguës ainsi que des crises de zona. Facile à conseiller après un soin en shiatsu ou en réflexologie, en cure quotidienne, on peut y adjoindre des huiles essentielles pour compléter le cataplasme. A utiliser sans modération. Un conseil toutefois, l'huile de ricin est à la mode et se trouve dans toutes les boutiques bio à des tarifs souvent déraisonnables. On trouve des huiles de qualité et bio pour 15 euros le litre, n'hésitez pas à comparer les prix sur internet.

Je vous souhaite une bonne cure et une excellente pratique.

David Sayag.



**Le module Do In devient
« Misogi ».**

La caractéristique première des événements « forts », c'est qu'ils laissent toujours des traces et impactent sur le fond et sur le long terme. Ils sont comme une onde de choc, qui secoue et transforme ce qu'elle touche. Le moins que l'on puisse dire, c'est que la Masterclass avec Masunaga Senseï est dans ce cas. Le dossier de la précédente Lettre nous a permis de partager avec vous tout ce qui fut ressenti et vécu par les participants, avec un maître mot: « présence ».

Car la présence de Haruhiko Masunaga a touché tout le monde, tant dans la façon d'être que dans la pratique, en particulier de « l'écoute ». Il revint à plusieurs reprises sur la notion de « vide » et de « ressenti ». Nous eûmes l'opportunité de revenir sur ces questions, lors du dîner que nous avons partagé avec lui. Masunaga Senseï nous a confié combien le juste placement et la juste neutralité du praticien, étaient les bases incontournables du repérage et du traitement des déséquilibres énergétiques. Pour lui, ces qualités sont parfois mais rarement innées. Elles s'apprennent et se travaillent sans cesse, un peu comme un musicien qui fait des gammes quotidiennes. Il disait cela naturellement, comme s'il évoquait la douche du matin ou le brossage des dents, car pour un japonais ancré dans sa tradition, il s'agit d'une évidence.

En réponse à ses propos, j'évoquai la façon dont nous cherchions à apprendre cela à l'Institut, en particulier dans le module intitulé Do In. Je lui donnai les éléments de contenu de ce module. Il fut très intéressé par l'approche de Nakasono Senseï, en particulier vis-à-vis de Misogi et de Kototama. L'empreinte culturelle et spirituelle forte de ces deux techniques lui « parlait » très clairement et cet apport lui sembla

non seulement judicieux mais également rare. Ainsi qu'il l'avait évoqué lors de la Masterclass, il rappela l'ancrage total de la pratique du Shiatsu dans le fonds culturel japonais et en particulier des Arts Martiaux et de l'Aïkido. De facto, une telle préparation à la pratique martiale, dans son sens noble (Misogi et Kototama étaient pratiqués avant chaque cours d'Aïkido par Ueshiba Senseï), est totalement pertinente pour la préparation du praticien Shiatsu. Il apprécia beaucoup la qualité de ce qui a été ainsi transmis par Nakasono Senseï.

Ces remarques furent la source d'une vraie réflexion pédagogique au sujet du module de Do In. Elle a porté sur la forme et sur le fond, et m'a conduit tout d'abord à renommer ce module afin de clairement évoquer ce qui était enseigné, à savoir, d'abord et avant tout la pratique de Misogi. Dans le même ordre d'idée, le nom de Do In, choisi du fait de la technique de Do In An Kyo, pouvait porter à confusion, vis-à-vis de ce qu'est le Do In traditionnel (technique de travail sur soi-même des méridiens et des points d'acupuncture).

En ce qui concerne le fond, le contenu, la réflexion nous a conduit à prendre vraiment conscience de la valeur et de la pertinence de la technique Misogi et des éléments de centrage (Chinkon, Kototama, Kokyu). Ce sont des techniques majeures ayant une raison d'être par elles-mêmes. Elles devaient par conséquent constituer le « noyau dur » de contenu du module qui leur était consacré et la pédagogie devait de ce fait les mettre en avant et en exergue. Aussi, afin que les praticiens puissent s'approprier réellement ce contenu de ce module de « préparation du praticien », il fallait qu'ils puissent pratiquer le Misogi « complet » de façon répétée lors des deux journées qui le composent. Chaque demi-journée sera donc une

occasion de le pratiquer et ce sont un Misogi « court », une pratique à deux (Do In An Kyo) ainsi qu'une pratique de Kototama qui viendront enrichir les espaces restés libres.



Misogi devient ainsi un module de préparation du praticien, « à part entière ». Les données d'Ampuku, de positionnement des points d'alarme, etc., qui complétaient l'ancien module, feront l'objet d'un module spécifique qui s'intitulera « Ampuku et techniques articulaires ». Ce module, qui appartiendra au troisième cycle du cursus Shiatsu, sera constitué des techniques d'Ampuku (spécifique et général), de couplages de zones, de retour sur des placement de points et sur des techniques particulières d'ouverture de membres.

Un vaste programme qui fera de vous tous des praticiens encore plus efficaces et légitimes.

Michel Odoul.

ndlr: Le module de Misogi Harai, ainsi que le futur module de « Ampuku et techniques articulaires », seront animés par Michel, assisté des formateurs.

Le module de Misogi sera de deux journées complètes et, pour 2018 au tarif du module précédent de Do In, à savoir 295,00€. Les inscriptions seront prioritairement réservées aux élèves n'ayant pas encore suivi de module de Do In.

Le module « Ampuku » sera de trois journées et au tarif de 525,00€.



Les essences des Hespérides pour éclairer votre esprit dans cette saison festive

La découverte des propriétés des agrumes, « pommes des Hespérides ».

Cap de la Bonne Espérance , 1652 : dans le cadre d'une beauté spectaculaire de la majestueuse montagne de la Table, les Hollandais cultivent des fruits et des légumes. C'est bien pour éviter le scorbut – cette redoutable maladie qui coûtait la vie à de très nombreux marins explorateurs du XVIIème siècle lors de leurs longs voyages en mer, loin de toute alimentation fraîche - qu'au Cap de Bonne Espérance fût établie une halte où les membres des équipages pouvaient faire le plein d'agrumes et de produits frais. Encore aujourd'hui la région du Cap en Afrique du Sud est une corne d'abondance, notamment en richesse d'agrumes.



Gorgée de la lumière, des couleurs vives et du soleil de mon pays natal dans l'hémisphère sud, je vous propose dans mon aromathèque pour cette saison festive où il fait froid de découvrir ces trésors botaniques qui, à force d'être trop connus sont en fait mal connus ; les agrumes. Un grand nombre d'espèces différentes appartenant à la famille des Rutacées et du très généreux genre des Citrus, nous donnent des fruits globuleux, gorgés d'une pulpe colorée et juteuse, formée de petits sacs fuselés. La première chose qui vient à l'esprit quand on évoque les oranges, les citrons, les mandarines, les clémentines, les pamplemousses, les limettes, les sanguines c'est leur teneur en vitamine C. On sait que ces fruits qui furent

jadis de dignes cadeaux de Noël, sont particulièrement juteux et excellents pour la santé !

Ce lieu commun traduit en effet le besoin vital de l'organisme humain qui a la particularité de ne pouvoir ni fabriquer ni stocker la vitamine C. Cette incapacité génétique humaine serait due à une mutation génétique qui aurait eu lieu il y a 40 millions d'années bloquant la transformation du glucose en acide ascorbique. Une équipe du CNRS a démontré que nos globules rouges portent une grande quantité d'une protéine spécifiquement dédiée à capter la vitamine C est indispensable à la vie dans notre alimentation afin de l'apporter à toutes nos cellules. La fonction essentielle de l'acide ascorbique est de permettre aux fibres de collagène de s'assembler comme il convient en triple hélice. Une carence sévère en vitamine C entraîne des anomalies dans la structure du collagène causant des difficultés à cicatriser et provoquant des hémorragies spontanées si caractéristiques du redouté scorbut.

Récemment, au grand étonnement d'une équipe médicale à Grenoble, un cas de scorbut a été identifié chez un enfant de 3 ans qui était nourri uniquement au lait entier. On constate d'ailleurs assez couramment dans nos sociétés modernes un déficit en vitamine C. Au moins un tiers de la population dans les pays dits développés aurait un déficit en vit C. Ceci veut dire que leur taux de vitamine C journalier est en-dessous de 66% des AJR (apport journalier régulier). Rappelons que la AJR en vitamine C est de 100 mg ce que les 5 portions de fruits et de légumes frais par jour devraient apporter sans problème. Un déficit en vitamine C augmente le risque de maladies dégénératives. L'apologie faite par le Prix Nobel, Linus Paulin, de la vitamine C est aujourd'hui plus valable que jamais.

Les agrumes en Aromathérapie.

Cette précieuse substance dont recèlent les fruits d'agrumes confirme au niveau de la Signature de la plante son intérêt nutritionnel pour l'humain, mais je vous propose de découvrir aussi les propriétés des essences aromatiques contenues dans le péricarpe de leurs fruits. Car, ce n'est pas dans l'écorce colorée – carapace fortement aromatique - qui protège ces précieux fruits que l'on

trouve la vitamine C. On y trouve d'autres substances aux vertus multiples.

A quelques exceptions près, il est rare de faire des huiles essentielles des agrumes. Et pourtant, on trouve assez facilement des huiles essentielles de citron, d'orange douce, de pamplemousse, de bergamote ou encore de mandarine. Ceux qui connaissent l'aromathérapie savent que c'est ainsi que l'on nomme communément le concentré d'essences naturelles obtenus par simple expression des zestes d'agrumes, même s'il serait plus exact d'appeler simplement « essences » les produits aromatiques ainsi obtenus, plutôt que de les appeler « huiles essentielles ».

Précisons que, pour obtenir une huile essentielle, il faut distiller la matière végétale aromatique. On pourrait distiller les zestes d'agrumes ou même les fruits entiers d'agrumes (ce qui est par exemple le cas pour le kumquat, le yuzu et la limette), mais pour ce qui est des zestes de citruses comme l'orange douce, l'orange amère, la mandarine et le citron, ce type de production reste expérimentale et marginale. Le processus d'expression permet d'extraire facilement (et à relativement faible coût) les essences aromatiques naturelles contenues dans la peau épaisse et vivement colorée des fruits.

Par contre, lors du processus de distillation, une transformation chimique (en termes alchimiques, une transmutation) a lieu qui permet de recueillir dans l'essencier des molécules qui ne sont pas présentes dans la plante à l'état frais. De ce fait, la distillation fait aussi disparaître certaines substances biochimiques qui font partie de la plante dans son état non transformé, naturel. Pour ce qui est des essences d'agrumes, la distillation enlève la présence de coumarines et de furocoumarines. Un des furocoumarines les plus connus en médecine s'appelle le psoralène qui est utilisé pour traiter localement les squames dermatologiques caractéristiques du psoriasis. Dans le traitement cutané de cette maladie, la peau atteinte est exposée aux furocoumari-



nes et aux UVA pour en atténuer l'apparition, permettant d'intervenir sur la coloration des plaques sur la peau.

Ces mêmes substances que nous trouvons dans les essences naturelles sont justement responsables de la photosensibilisation qui impose des précautions d'emploi pour toutes les essences. De ce fait, l'usage des essences en massage doit toujours s'accompagner d'une mise en garde de ne pas exposer la zone d'application aux rayons UV pendant au moins 8 heures – ce qui n'est pas le cas pour le massage avec la version distillée du même fruit.

Connaissant l'éclairage que donne Michel de l'aspect psycho-émotionnel du psoriasis, je trouve particulièrement intéressant que la médecine classique associée au rayonnement lumineux, des substances que l'on trouve naturellement dans la peau colorée de fruits à l'aspect solaire. Rappelons que le psoriasis est une maladie dermatologique à priori d'origine auto-immune qui se caractérise par l'apparition de plaques rouges, inflammatoires qui se recouvrent de squames blanches. Sur le plan psychologique cette fabrication exacerbée de cellules de peau peut être comprise comme une réponse de protection face à une agression perçue de l'extérieur. C'est une tentative de se « durcir » la peau, de mettre une cuirasse entre soi et les agresseurs externes.

Dans ma pratique j'ai souvent pu faire le lien entre le psoriasis et un vécu affectif douloureux où la personne atteinte de cette problématique s'est senti mal aimée, voire pas désirée, dans son enfance, à tort ou à raison. Or, la lumière du soleil est indispensable à la vie sur la planète, notamment au processus de photosynthèse. Notre peau a besoin d'exposition aux rayons bénéfiques du soleil pour synthétiser la vitamine D. Quelle merveilleuse idée que d'associer une caresse solaire nutritive pour apaiser le vécu de manque d'amour chez l'enfant en nous !

Tous les fruits du jardin des Hespérides - ces pommes d'or mythologiques – ont un lien symbolique fort avec le soleil. Ils portent une Signature solaire : la couleur appartient au monde diurne, éclairé : c'est la lumière qui nous permet de voir les couleurs. Un paysage naturel n'a effectivement pas le même aspect coloré de jour que de nuit. La présence

de coumarines est souvent annoncée par des couleurs vives comme les couleurs si gaies des hespéridés, le jaune saturé de la fleur du mélilot, et l'orange vif solaire que la carotte emporte dans les profondeurs de la terre dans sa racine. Ces substances naturelles ont de puissantes propriétés antifongique, antibactérienne et insecticide permettant de protéger les fruits de la dégradation et du pourrissement.

La composition biochimique caractéristique de l'ensemble des essences extraites des zestes est la suivante : une grande majorité de terpènes (des chaînes hydrocarbonnées qui sont les structures aromatiques de base dans la plupart des synthèses naturelles de molécules aromatiques dans la nature) et des coumarines. Les terpènes sont globalement tonifiants, immunomodulateurs et, en diffusion atmosphérique, antiseptiques.

Quant aux coumarines, en plus de leurs propriétés photo sensibilisantes, elles ont des propriétés anticoagulantes et elles sont de puissants fluidifiants. Pour cette raison, on utilise souvent les essences de citron, de pamplemousse et de mandarine (HE Citrus limonum zeste, HE Citrus paradisi zeste et HE Citrus reticulata zeste) dans des synergies à visée lymphotoniques, anti-cellulitique et drainant. Je laisse à ceux qui ont connaissance du lien que fait Michel entre la onzième épreuve herculéenne et le système lymphatique, le plaisir de constater la cohérence entre la dimension symbolique et la composition biochimique des « pommes d'or ».

Les essences d'agrumes au quotidien.

Accompagner notre entrée dans la saison festive sur des notes d'agrumes est intéressant à plusieurs titres. D'abord c'est une excellente manière pour les praticiens d'allier l'efficace à l'agréable dans leur travail en diffusant des synergies aromatiques contenant des essences d'agrumes. Ainsi pouvez-vous aseptiser l'air ambiant de votre cabinet, tout en instillant une ambiance propre, apaisante et fraîche à l'accueil que vous réservez à vos clients. Il est très important de désinfecter votre lieu de travail surtout en période hivernale où les agresseurs externes sont multiples : virus, froid, fatigue, tensions relationnelles, etc...

Vous savez que le système immunitaire peut baisser la garde dans des moments de stress et de fatigue. Pour mieux se protéger des agresseurs saisonniers qui peuvent prendre avantage d'une période de l'année chargée, et évidemment protéger les clients qui franchissent le seuil de votre cabinet, vous pouvez diffuser entre chaque consultation pendant 2 minutes une essence (ou une « huile essentielle ») d'agrumes.

Sur le plan informationnel, l'odeur des coumarines présentes dans les essences a une forte action sédative, voire hypnotique. Rien de plus merveilleux pour faire barrage à toute forme de morosité hivernale qui puisse émerger chez vous ou chez autrui ! Alors, profitez-en et faites profiter vos clients et vos proches de l'ambiance lumineuse et calme qui émane d'un cœur joyeux !

Il n'y a aucune contre-indication à la diffusion modérée (2 minutes toutes les 3 heures) des essences d'agrumes. Si vous utilisez votre diffuseur tous les jours, il ne devrait pas s'encrasser, mais si vous trouvez que les essences ont tendance à boucher l'embout du diffuseur, ajoutez une huile essentielle bien tolérée par tous aux essences. Deux HE qui se marient bien aux essences et qui ne sont pas contre-indiquées pour des catégories spécifiques de patients (épileptiques ou asthmatiques) sont HE Lavandin X super acétate et HE Cinnamosma fragrans (Saro). Les deux sont sublimes !

Puis, pour vous donner une idée de cadeau à mettre sous le sapin – cadeau qui devrait faire plaisir à tout le monde, il existe de nouveaux modèles de diffuseurs d'huiles essentielles à ultra sons faciles d'entretien et esthétiquement plaisant. L'intérêt de ce type de diffusion d'ambiance est de permettre la diffusion sur des périodes plus longues que pour la diffusion dans un diffuseur d'HE classique et ce sans risque de saturer l'espace d'HE. Vous limitez de fait la quantité de gouttes d'HE que vous ajoutez sur l'eau à 20 gouttes sur une période de 1 heure 30. C'est une superbe manière de bénéficier de la formidable activité des fragrances naturelles sur l'esprit.

Bonnes célébrations de la lumière !

Elske Miles.

Je ne me lasse pas de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... » dont le but est de présenter avec culture et excellence, des villes ou des pays différents. En s'appuyant sur de nombreuses références littéraires et culturelles, elle nous révèle les merveilleuses facettes du monde. Nous vous avons présenté, dans plusieurs précédentes Lettres, des textes sur le Japon. Aujourd'hui l'éclairage est toujours en lien avec le pays du Soleil Levant mais plus précisément avec Tokyo, sa capitale. Le texte, écrit par Roland Barthes, excusez-nous du peu!, nous présente ici cette énigme pour tous les occidentaux qu'est celle des adresses et des numéros de rue... qui ne servent en fait quasiment à rien, et en tous cas pas à s'orienter! Un peu comme les numéros des points d'acupuncture?

Ndlr: *ce texte est extrait d'un adorable petit ouvrage intitulé « Le goût de Tokyo » publié par le Mercure de France.*



Marcher, voir, écrire.

En trois séjours, Roland Barthes (1915-1980) a passé environ trois mois au Japon : c'est peu et pourtant son livre est rempli d'intuitions profondes et de suggestions pétillantes. Car Barthes a un œil et un style : en quelques pages, il invente « l'écriture-séquence, le montage flexible, le bloc de prose à l'état fluide, la classification musicale, l'utopie vibrante du détail, le satori syntaxique » (Philippe Sollers).

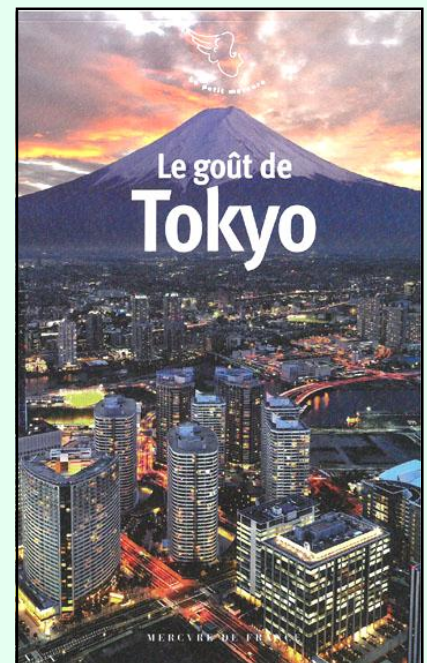
Euphorique, ironique, attendri, L'Empire des signes regroupe les fragments d'un véritable discours amoureux sur le Japon. Il nous révèle le « système » élaboré par Barthes pour caresser la ville et, sinon la comprendre, du moins la goûter en toute liberté : marcher, voir, écrire à petits traits.

Les rues n'ont pas de nom. Il y a bien une adresse écrite, mais elle n'a qu'une valeur postale, elle se réfère à un cadastre (par quartiers et par blocs, nullement géométriques), dont la connaissance est accessible au facteur, non au visiteur : la plus grande ville du monde est pratiquement inclassée, les espaces qui la composent en détail sont innommés. Cette oblitération domiciliaire paraît incommode à ceux (comme nous) qui ont été habitués à décréter que le plus pratique est toujours le plus rationnel (principe en vertu duquel la meilleure toponymie urbaine serait celle des rues-numéros, comme aux Etats-Unis ou à Kyoto, ville chinoise). Tokyo nous redit cependant que le rationnel n'est qu'un système parmi d'autres. Pour qu'il y ait maîtrise du réel (en l'occurrence celui des adresses), il suffit qu'il y ait système fut-il apparemment illogique, inutile-

ment compliqué, curieusement disparate : un bon bricolage peut non seulement tenir très longtemps, on le sait, mais encore il peut satisfaire des millions d'habitants, dressés d'autre part à toutes les perfections de la civilisation technicienne.

L'anonymat est suppléé par un certain nombre d'expédients (c'est du moins ainsi qu'ils nous apparaissent), dont la combinaison forme système. On peut figurer l'adresse par un schéma d'orientation (dessiné ou imprimé), sorte de relevé géographique qui situe le domicile à partir d'un repère connu, une gare par exemple (les habitants excellent à ces dessins impromptus, où l'on voit s'ébaucher, à même un bout de papier, une rue, un immeuble, un canal, une voie ferrée, une enseigne, et qui font de l'échange des adresses une communication délicate, où reprend place une vie du corps, un art du geste graphique : il est toujours savoureux de voir quelqu'un écrire, à plus forte raison dessiner : de toutes les fois où l'on m'a de la sorte communiqué une adresse, je retiens le geste de mon interlocuteur retournant son crayon pour frotter doucement, de la gomme placée à son extrémité, la courbe excessive d'une avenue, la jointure d'un viaduc ; bien que la gomme soit un objet contraire à la tradition graphique du Japon, il venait encore de ce geste quelque chose de paisible, de caressant et de sûr, comme si, même dans cet acte futile, le corps « travaillait avec plus de réserve que l'esprit », conformément au précepte de l'acteur Zeami ; la fabrication de l'adresse l'emportait de beaucoup sur l'adresse elle-même, et, fasciné, j'aurais souhaité que l'on mît des heures à me donner cette adresse).

....



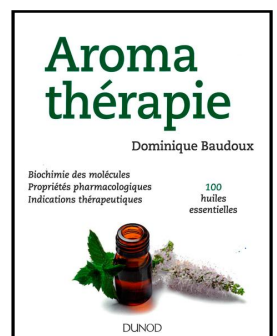
Cette ville ne peut être connue que par une activité de type ethnographique : il faut s'y orienter, non par le livre, l'adresse, mais par la marche, la vue, l'habitude, l'expérience ; toute découverte y est intense et fragile, elle ne pourra être retrouvée que par le souvenir de la trace qu'elle a laissée en nous : visiter un lieu pour la première fois, c'est de la sorte commencer à l'écrire : l'adresse n'étant pas écrite, il faut bien qu'elle fonde elle-même sa propre écriture.

Roland Barthes
L'Empire des signes
C Editions Skira, 1970

Extrait du recueil « le goût de Tokyo » Editions Mercure de France, 2008



Aromathérapie.
Dominique Baudoux.
Ed. Dunod.
Prix: 34,90 €.



A l'Institut, nous connaissons bien Dominique Baudoux, docteur en pharmacie, aromatalogue fondateur et dirigeant du laboratoire Pranarôm et last but not least, grand initiateur à l'aromathérapie de notre formatrice Elske Miles !

C'est toujours un grand plaisir pour nous de lire un nouveau livre de Elske ou de Dominique Baudoux .Nous savons que nous allons aller encore un peu plus loin dans notre connaissance de l'aromathérapie et ce avec la clarté et la pédagogie qui rendent intéressant voire passionnant un domaine qui pourrait sembler ardu au départ.

Le livre est présenté comme « un manuel d'aromathérapie scientifique destiné au monde médical, para médical des soignants et de tous les intervenants dans le domaine du bien être » et j'ajouterai pour tout un chacun qui souhaite continuer à « s'autonomiser » avec l'utilisation des HE.

La 2^{ème} partie du livre est consacré à l'étude de 100 HE avec bien sûr ses propriétés, indications et contre indications MAIS surtout plusieurs formules utilisant l'huile essentielle présentée pour bon nombre de pathologies. Par exemple, les pneumonies avec HE Ajowan, les extra systoles avec HE Angélique, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques ou les hépatites virales avec HE Basilic exotique, etc....

Vous l'aurez compris, Dominique Baudoux est un homme qui s'engage ! Dans la 1^{ère} partie du livre, dans le chapitre consacré aux risques et toxicités, il nomme sans concession les risques mais n'hésite pas à écrire que l'action carcinogénique de l'isoeugénol du basilic exotique peut provoquer des carcinomes hépatiques chez le rat, mais que les craintes n'ont jamais été confirmées pour l'homme.

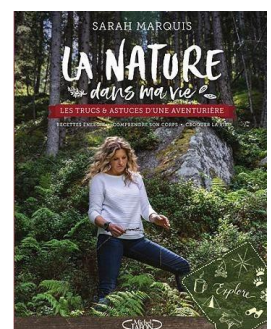
Terminons par l'une des phrases de sa préface, où il nous indique avec beaucoup de poésie que « ces belles personnes que sont les HE sauront nous séduire pour nous accompagner au quotidien dans notre art de guérir ». N'est-ce pas là une poésie qui nous rappelle certains textes de Elske dans son cours et le livre « La Phytoénergétique »! Nous retrouvons en tous cas là cette vérité universelle, très présente en M.T.C., à savoir que toute médecine est avant tout « poésie et humanité ».

Est-il nécessaire de préciser que chacun doit s'offrir ce livre !

Merci Dominique !

Nelly Odoul.

La Nature dans ma vie.
Editions Michel Lafon.
Prix : 22,95 €



Cette aventurière suisse de 45 ans a déjà parcouru 44000 kms en 25 ans d'expédition ! Elle s'apprête d'ailleurs à repartir en Australie dans les forêts de Tasmanie où sur 800 kms, elle fera des relevés scientifiques sur la faune et la flore pour un organisme gouvernemental. Inutile de dire que les astuces et conseils qu'elle prodigue dans cet ouvrage s'appuient sur du vécu dans moult situations rencontrées, parfois très inconfortables.

Comment a-t-elle par exemple, découvert le tea tree que nous connaissons bien à l'Institut ? Un jour, elle se réveille avec le visage couvert d'une plaque purulente due à une bactérie. Elle réussit à téléphoner à sa mère qui se précipite chez le pharmacien et lui donne le conseil adapté : « en Australie, au cœur de la montagne australienne, il n'y a qu'une solution, trouver du tea tree et en faire une décoction ». Elle repère le buisson, fait tremper les feuilles dans l'eau chaude et applique la lotion sur le visage. Le lendemain, elle n'avait plus rien! Depuis, elle ne se sépare plus de tea tree, sous forme de HE, formidable pour la fatigue, les infections virales, le rhume, etc....

Une autre fois, dans le désert de l'Ouest des USA, elle découvre l'aloé vera sous forme de plante. Elle en applique la sève sur son visage, il fait 52° et cela la rafraichit immédiatement. Elle la teste sur les coups de soleil et les cicatrices, puis ensuite sous forme de gel ou de lotion.

Découvrez tous les autres secrets de cette baroudeuse, l'eau de coco, pour régler les bactéries buccales, l'argile verte qui vient à bout de ses douleurs d'estomac, etc....

Vous découvrirez aussi ses cocktails de santé : le « guerrier antigrippe » ou le « hulk juice ».

Un livre utile au quotidien même pour les non baroudeurs.

Nelly Odoul.

- ARTICLES A SIGNALER -

- EMISSIONS A SIGNALER -

C NEWS : le 07 octobre 2017, Michel a eu le plaisir d'être invité par Marc Menant qui anime avec ardeur et dynamisme son émission "Vent positif". Cette émission, tournée vers tous ceux qui "vont de l'avant", au propre comme au figuré, a été l'occasion d'évoquer comment mieux se préparer à l'hiver et gérer ses énergies. Un bel élan... qui a permis à Michel d'évoquer la diététique énergétique, le Shiatsu et ses bienfaits!

Le 14 octobre 2017, Elske a été reçue également par Marc Menant, dans la même émission pour parler, avec talent, des reflexologies enseignées à l'Institut.



Sud Radio : les 26 septembre, 26 octobre et 05 décembre 2017, Michel a de nouveau été invité sur Sud-Radio, dans l'émission que Brigitte Lahaie anime. Trois émissions riches en partage et menée, comme toujours de main de maître, et dont les thèmes proposés abordent tous les sujets du mieux-être et du mieux-vivre. Michel est régulièrement convié à venir partager avec les auditeurs, sur ces thèmes. Ces émissions sont multi-diffusées tant sur la radio que sur le net.



Inexploré : le numéro Hors Série de novembre 2017 de cette revue trimestrielle, a pour thème: « Guérir, trouver sa voie » et a sélectionné pour faciliter le choix de ses lecteurs, 40 thérapies naturelles et holistiques. Dans ce cadre, la journaliste Réjane Ereau a fait appel à Michel pour introduire l'ensemble de ce dossier et apporter son éclairage particulier sur la question du sens de la maladie. Sur quatre pleines pages, elle l'interviewe sur sa vision de la maladie et de la santé. Une indéniable reconnaissance et une indéniable fierté que tous les praticiens formés à l'Institut peuvent partager et revendiquer vis-à-vis de leur patientèle.

Cela est d'autant plus vrai, que dans le même dossier, deux autres articles, l'un sur le Shiatsu et l'autre sur « le corps physique, le messager », Michel et l'Institut sont cités en référence, et par incidence évidente, les praticiens qu'ils forment.

Un numéro à avoir absolument dans vos cabinets, à la disposition de vos patients.



Enquêtes de santé : le numéro de l'automne 2017 de cette revue bimestrielle, a pour thème de son dossier « Arthrose, ses traitements, ses solutions naturelles et ses messages ». Michel partage avec Bruno Toussaint, Directeur éditorial de la célèbre revue médicale indépendante « Prescrire », la une et le dossier sur l'arthrose. Quelle reconnaissance ici aussi de se retrouver associé dans son travail à celui de l'un des référents de cette prestigieuse revue, qui fait autorité au niveau international.

Une nouvelle fois l'Institut est cité en référence et ce en bonne compagnie. Un numéro qu'il faut par conséquent avoir également (www.enquetedesante.com).



Je mange bien, tout va bien : la dernière publication du 17 novembre 2017 de ce blog publié par une journaliste de France Inter, traite de la nutrition et de l'importance de la conscience nutritionnelle qui est la nôtre. L'interview « audio » de Michel peut être écoutée sur : www.jemangebientoutvabien.com



Naturelles: Cette revue qui se revendique « le magazine des naturos fait par des naturos », publie dans son numéro de **novembre, décembre 2017 et janvier, février 2018**, un dossier sur les maladies de civilisation. Michel y est interviewé en ouverture de ce dossier. Cette revue que vous pouvez trouver en kiosque, est également accessible sur le net (www.naturelles-magazine.com).



Cuerpo Mente : le numéro de l'automne 2017 de cette revue espagnole qui traite « du corps et l'esprit », a publié une interview de Michel sur quatre pleines pages. Une opportunité d'évoquer les liens corps/esprit pour les lecteurs ibériques et une nouvelle reconnaissance qui dépasse même les frontières de l'Hexagone.



- INFOS EXAMENS - - INFOS EXAMENS - - INFOS EXAMENS -

Les sessions d'examens de 2017 sont bouclées et ont lieu les 11 et 12 décembre 2017, avec cette année plus de 80 candidats inscrits.

Celles de l'année 2018

en Shiatsu (Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel), en Réflexologie (Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel) et en Huiles Essentielles,

auront lieu en décembre 2018. Les modalités d'inscription seront précisées dans la Lettre de septembre ainsi que sur la page adhérent du site.

- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Le programme des conférences à venir.

A Romans, le jeudi 07 décembre 2017, à 20 h. , à l'invitation de l'Association Planétaire, sur le thème « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ».

Renseignements et réservation: www.planetaire.fr et au 09.54.69.62.11.

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



- 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 janvier: les 19, 27 (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 17 et 24 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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 janvier: les 17 et 26 (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 16 et 26 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Catherine, Céline,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Bernadette, Carole, Claire, Elisabeth, Elodie, Evelyne, Frédéric, Laurie, Morgane, Perrine, et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet
www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		16, 17, 18 mars 2018	395 €
Module 2 Tech. Avancées		18, 19, 20 mai 2018	395 €
Module de Shiatsu Assis		3, 4 février 2018	295 €
Module de M.T.C.		5, 6, 7 février + 12, 13, 14 mars 2018	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		16, 17/10 + 27, 28/11/2017 + 24, 25/01 2018	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		26, 27, 28 janvier 2018	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		1, 2, 3 juin 2018	485 €
Module de Misogi		19, 20 mars 2018	295 €
Module de Physio Pathologies		7, 8, 9 septembre 2018	485 €
Module de Diététique Energétique		14, 15 mai 2018	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2018	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		22, 23 janvier + 26, 27 mars 2018	625 €
Anatomie Fondamentale		21, 22, 23 mai 2018	525 €
Psychologie du Praticien		13, 14, 15/11/2017 + 29, 30, 31/01/2018	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		13, 14 juin 2018	325 €
Etude de cas		Deuxième semestre 2018	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		Deuxième semestre 2018	125 €
Perfectionnements 1 / 2		Deuxième semestre 2018	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		Deuxième semestre 2018	125 €
Perfectionnement M.T.C.		Deuxième semestre 2018	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		21, 22 mars 2018	295 €
Module 2 Pratique Avancée		5, 6 mai 2018	325 €
Module 3 de Théorie Générale		9, 10, 11 juin 2017 ou 8, 9, 10 janvier 2018	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		5, 6, 7 février + 12, 13, 14 mars 2018	825 €
Anatomie pour les RéflexologieS		23, 24 mars 2018	325 €
Module de Techniques et Postures.		25 mars 2018	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		25, 26, 27 mai + 15, 16, 17 juin 2018	1025 €
Module de Physio Pathologies		7, 8, 9 septembre 2018	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		3, 4, 5/11 2017 + 19, 20, 21/01 2018	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		Deuxième semestre 2018	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		Premier semestre 2019	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		Deuxième semestre 2018	325 €
Perfectionnement RP Douce		Deuxième semestre 2018	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		Deuxième semestre 2018	125 €
Perfectionnement RP Faciale		Deuxième semestre 2018	125 €
Perfectionnement RP Chinoise		Deuxième semestre 2018	125 €
Perfectionnement M.T.C.		Deuxième semestre 2018	145 €
Pratique Avancée Zones Réflexes		Deuxième semestre 2018	145 €
Module de Diététique Energétique		14, 15 mai 2018	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		9, 10 décembre 2017	295 €
Module Aroma Pro		12, 13, 14 janvier 2018	485 €
Module de M.T.C.		5, 6, 7 février + 12, 13, 14 mars 2018	825 €
Module de Phyto-énergétique		19, 20, 21 juin 2018	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		Deuxième semestre 2018	455 €
Module de Physio-pathologies		7, 8, 9 septembre 2018	485 €
Module de Diététique Energétique		14, 15 mai 2018	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2018. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.