

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français  
de Shiatsu

N°70 – ETE 2019-  
8 € -  
le 05 juin 2019.

## Mythes et symboles...

J'ai eu la chance, il y a quelques jours, d'assister à une représentation de « La Flûte Enchantée », opéra majeur dans l'œuvre de Mozart. Si je parle de « chance » et de « majeur », ce n'est pas dans l'idée d'une formule ou pour faire de l'emphase ou de l'exagération sémantique, c'est volontairement.

Assister à cet opéra est une chance parce que sa qualité mélodique transporte le spectateur tout en portant un livret particulièrement fort et riche en symbolique, et ce bien au-delà des repères maçonniques qui lui sont traditionnellement associés. Et c'est en cela que cette œuvre est majeure, même si pour certains, c'est plutôt « Don Giovanni » qui doit tenir cette place chez Mozart. Ou si pour d'autres la sombre puissance d'un Wagner ou les envolées d'un Verdi sont plus fortes.

Ces œuvres ne sont pas comparables, à mon sens. Ce qui les différencie, c'est la force du message, du mythe que portent la plupart des œuvres mozartiennes. Amadéus ne fut pas que le personnage présenté dans le film du même nom. Je crois même qu'il fut dépassé par ce qu'il écrivait et mettait en musique, à l'instar d'un Georges Lucas qui n'a pas un seul instant mesuré ce qu'il était en train de produire avec la trilogie de « Star wars ». Ces œuvres portent des mythes et la puissance de leur souffle, dépasse l'histoire racontée. C'est d'ombre et de lumière dont il s'agit. Chaque personnage ou situation a besoin d'être entendu ou regardé, dans ce qu'il représente et non dans ce qu'il est au premier degré.

Les archétypes universels viennent nourrir notre cœur et notre âme, bien au-delà du ressenti émotionnel premier. Ils sollicitent l'imaginaire et notre cerveau droit, laissant parfois notre rationalité désappointée, voire contrariée par ce qui est dit ou montré. Ils rompent la gangue des certitudes habituelles et des références de premier degré, augmentant ainsi l'espace de respiration spirituelle. Alors si Mozart fait dire au Prince Tamino, son personnage masculin que « les femmes sont dangereuses », peut être ne s'agit-il pas là, d'une bête misogynie mozartienne. C'est d'un propos symbolique, invitant à la maîtrise (le masculin) des émotions (le féminin) qui sinon peuvent fragiliser parfois face à la dureté des épreuves rencontrées. Et les symboles sont légion comme cette unité réconciliante entre l'ombre et la lumière qui recrée le couple intérieur et reconstitue l'être « complet ».

C'est ici que se comprennent la force et la puissance des mythes et des symboles. Ils nous tirent de la boue matérielle pour nous élever vers des horizons célestes. Alors on peut toujours vouloir faire interdire la Belle au bois dormant dans les écoles, sous prétexte que le Prince Charmant abuserait de la Princesse en l'embrassant pendant son sommeil. Il faudrait juste en rire, si ce n'était le signe de la pauvreté intellectuelle ou plutôt spirituelle qui règne aujourd'hui. Elle nous empêche de comprendre le symbole du « réveil à la vie généré par l'amour ». Elle tue le symbole et castre l'imaginaire comme cette mise en scène désolante où le personnage de la Flûte Enchantée, Papageno, l'oiseleur (tout un symbole!) est transformé en pseudo SDF qui ne pense qu'à boire ou à manger. Comme si dans le drame de Notre Dame, nous étions choqués par la destruction du simple bâtiment et non du symbole.

Mais mon propos n'est pas sociétal, même s'il est impossible de dissocier ce plan de celui qui nous concerne dans nos domaines de soin. Mon propos est de rappeler l'importance des symboles et des mythes, dans nos pratiques.

La profondeur d'un soin ne dépend pas que de la technique prodiguée. Elle dépend aussi, de la qualité d'être du praticien, de sa capacité à déshypnotiser le patient de sa zone de souffrance en donnant du sens à celle-ci. C'est ici que se placent tous les exercices « symboliques » que nous faisons parfois faire au patient, en lui faisant nommer les choses, en lui conseillant certains travaux d'écriture, en remettant ses vécus dans les contextes historiques qui furent les leurs, etc. Nous ne sommes sans doute pas bien loin des ingrédients du placebo, ce subtil en nous qui soigne avec une telle force que même la science pure et dure, est obligée de l'intégrer dans ses protocoles.

Mais tout ceci implique une liberté intérieure et la tranquillité sur ce que l'on est et fait. C'est ce que nous vous proposons, à l'Institut, à travers l'ouverture et les rencontres avec d'autres pratiques. Rencontrer le Japon et différents styles de Shiatsu est riche et destiné à rassurer les élèves formés dans notre style. Nous ouvrir à la Réflexologie dans le monde, à travers la rencontre d'Elske avec l'ICR (voir le dossier de cette Lettre), s'inscrit totalement dans notre démarche.

Michel Odoul.



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

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

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

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

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

[www.shiatsu-institut.fr](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.

Un dossier proposé par Elske Miles.

*Le dossier de cette Lettre est la continuation de toute une évolution concernant notre Institut et les domaines qui y sont enseignés. Vous avez pu constater combien il nous tient à cœur de développer la connaissance et la reconnaissance de nos approches. Le contexte peut sembler, a priori, plutôt peu favorable. Les attaques et les nombreux articles publiés dans certains médias, instillent le doute, le questionnement voire le dénigrement le plus flagrant. L'homéopathie, et dans sa foulée la plupart des « médecines douces » sont dédaigneusement mis au banc des pratiques nobles de la médecine.*

*Pourtant, ce mouvement n'est peut-être que de l'écume, car partout paraissent des publications, jusque dans les écrits de l'OMS, signifiant que les « tradi-médecines » ne peuvent être ignorées, n'en déplaise aux tenants d'un système dans lequel de plus en plus d'usagers ne font plus aveuglement confiance. De nombreux médecins s'interrogent, des DU de médecine se créent, des publications de fond paraissent sur la nécessité d'établir des protocoles adaptés et non « biaisés » pour valider les médecines complémentaires, etc. Bref, nous sommes ici aussi, sans doute, dans cette lutte archétypique et incessante, entre l'ombre et la lumière, la matière et l'esprit, que j'évoque dans mon éditorial. Mais gardons confiance, car dans l'obscurité la plus totale, une seule bougie suffit à éclairer le chemin. Gardons confiance dans nos pratiques, dont le seul défaut est d'être efficaces. N'oublions pas par exemple qu'au Japon, un pays moderne et scientifique de 130 millions d'habitants, c'est-à-dire deux fois la France, le Shiatsu est une médecine officiellement reconnue par le Ministère de la Santé.*

*Il est donc essentiel d'être tranquilles et fiers de nos pratiques. Elles sont justes et pertinentes et ne prétendent aucunement tout régler ou traiter. Elles sont un soin totalement complémentaire à toute autre forme de soin et lorsqu'elles sont pratiquées par un vrai professionnel, ne présentent aucun risque ni effet iatrogène. Alors n'hésitons pas à en parler, à communiquer à leur sujet et à nous ouvrir. C'est ce que nous faisons depuis déjà plusieurs années avec le Shiatsu. C'est ce que Elske vous propose aujourd'hui avec la Réflexologie. Notre adhésion à l'ICR (International Council of Reflexologists) et la World Reflexology Week à laquelle vous pourrez participer, sont des opportunités à saisir absolument.*

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



L'Institut Français de Shiatsu, et son département « Réflexologies » vient d'adhérer au Conseil International des Réflexologues (ICR) qui est le plus ancien organisme professionnel de la réflexologie au monde. L'esprit fondateur du ICR est caractérisé par le respect de toutes les formes de techniques réflexes. De ce fait, l'ICR représente les différentes méthodes de réflexologie existant dans le monde ainsi que les techniques interdisciplinaires et multidisciplinaires que l'on voit émerger dans le domaine des réflexothérapies sur le plan international.

La diversité des approches que nous proposons dans le cursus des réflexologies à l'Institut Français des Réflexologies témoigne de notre approche ouverte et dynamique de la réflexologie, et des réflexologies. Cela nous permet de proposer un cursus solide, ancré dans des racines référentielles, sur lequel les praticiens diplômés de l'IFR peuvent s'appuyer. Il devient ainsi possible de s'ouvrir à de nouvelles découvertes, de s'enrichir techniquement sans être déstabilisés par la rencontre de techniques différentes de celles connues.

Nous apprécions particulièrement la vision globale du ICR qui reconnaît, intègre et valorise la contribution à la réflexothérapie des disciplines comme la posturologie, l'ostéopathie, la fasciathérapie et la neuralthérapie. Cette confrontation interdisciplinaire a été fondamentale dans l'évolution de la réflexologie moderne. La réflexolo-

gie est une technique corporelle dont les bases fondamentales sont posées et connues, et pourtant, c'est une discipline dynamique en constante évolution.

### Qu'est-ce que l'ICR?

La réflexologie plantaire a été développée aux Etats Unis au début du 20e siècle. D'abord par la contribution fondamentale du docteur Fitzgerald ayant exposé sa théorie des zones, puis par Eunice Ingham, d'origine danoise, mais travaillant en tant que kinésithérapeute dans un cabinet médical aux USA. Il me paraît donc évident et cohérent que le plus ancien organisme professionnel dédié à la réflexologie ait vu le jour sur le continent de l'Amérique du Nord.





En 1990 au Canada à Toronto, le Conseil international des réflexologues (ICR) a été créé par plusieurs praticiens nord-américains et canadiens désireux de contribuer d'avantage à la réflexologie, notamment en proposant un forum d'échanges et d'apprentissage d'autres techniques de la réflexologie ayant vu le jour de par le monde. Parmi les fondateurs les plus impliqués dès le départ de l'ICR on trouve Larry Clemmons, Christine Issel, Kevin Kunz, Don et Ruby Bisson et plus tard Beryl Crane qui a énormément ouvert pour que les portes de l'Asie s'ouvrent aux praticiens de la réflexologie originale occidentale de Madame Ingham.

L'ICR est la plus ancienne organisation internationale dédiée à la profession, avec une base de membres répartie dans le monde entier: Argentine, USA, Canada, Japon, Singapour, Malaisie, Chine, Sri Lanka, Golfe Arabique, Liban, Grèce, Suisse, Portugal, Belgique, Norvège, Suède, Danemark, Nouvelle Zélande, Australie et Afrique du Sud. Pour boucler la boucle, je précise que le secrétariat de l'ICR se trouve en Afrique du Sud.

La mission de l'ICR est de répondre aux besoins de la profession de réflexologue en fournissant un forum mondial pour l'échange d'idées et d'informations.

Il a pour objectif d'organiser des conférences internationales bisannuelles; d'assurer une vitrine à la réflexologie, notamment à travers les médias sociaux; et de promouvoir son initiative de la « Semaine mondiale de la réflexologie ».

### Pourquoi adhérer à cette instance professionnelle internationale?

Tout d'abord cette démarche s'inscrit dans la dynamique d'ouverture sur le monde, comme c'est le cas avec le cursus de Shiatsu et

le Japon. De ce fait, proposer aux élèves dans le cursus de réflexologie de s'enrichir, tant sur le plan de la compréhension que sur le plan technique, de cette dynamique professionnelle donnant des perspectives au delà de nos frontières me paraît cohérent et bénéfique pour tous.

La réflexologie fait partie des propositions de cursus professionnels de l'IFS depuis bientôt vingt ans. Les nombreux praticiens diplômés de l'institut qui pratiquent la réflexologie professionnellement attestent du fait que le moment est venu de nourrir la conscience qu'ont les élèves de leur profession d'une vision plus grande, plus globale, plus internationale. Ayant moi-même appris différentes techniques de réflexologie dans différents pays du globe: dans l'hémisphère sud et nord, en Afrique, en Asie, aux Etats Unis et en Europe, je sais que l'ouverture sur le monde ne peut qu'être bénéfique pour la pratique de la réflexologie.

De par notre adhésion à l'ICR, les élèves de l'institut bénéficient d'un accès en langue française aux recherches menées par des réflexologues dans leurs pays respectifs.

Cet accès à la littérature technique et scientifique de la profession est intéressant à plusieurs titres.

- ✓ Avoir conscience du sérieux avec lequel la réflexologie est considérée ailleurs dans le monde permet de rassurer les praticiens sur leur technique.
- ✓ S'appuyer sur des recherches et des expériences d'autres réflexologues du monde entier, publiées en langue française, permet de se préparer à la rigueur que nécessite la médecine intégrative qui, pour l'instant, n'est pas encore une réalité

en France, mais dont les bases sont déjà bien établies dans plusieurs pays.

Une autre raison de notre adhésion à l'ICR concerne notre vision commune de la réflexologie. Dans les statuts de l'ICR, il est clairement stipulé que toutes les techniques sont respectées, représentées dans l'ICR et reconnues pour leurs apports thérapeutiques.

Cet esprit est tout à fait en phase avec la conception que nous avons à l'Institut. Pour cette raison, nous proposons dans notre cursus de multiples approches en matière de réflexologie: la technique métamorphique sud-africaine, la réflexologie orientale, la réflexothérapie zonale (de type Ingham et Marquardt), la réflexologie palmaire, auriculaire et faciale.

Et enfin, cette ouverture sur la scène internationale soutient une vision globale tout en respectant profondément une pratique locale, individuelle. ICR a pris les devants avec la Semaine mondiale de la réflexologie (WRW) en concevant un événement lors duquel les réflexologues peuvent agir localement tout en produisant un impact global. Le retour des initiatives menées dans le cadre du WRW à l'ensemble des membres de l'organisme, parachève le travail effectué. Par ce biais, l'ICR joue le rôle de centre impartial d'échange d'informations - ce qui s'avère indispensable à la recherche.

L'événement du World Reflexology Week (WRW) est une des initiatives phares de cette organisation professionnelle dont le but est de promouvoir la réflexologie sous toutes ses formes, et ceci, sur la scène internationale. Comme tous les ans depuis maintenant 30 ans, la dernière semaine de septembre est consacrée à mieux faire connaître la réflexologie autour de nous.

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

*Henry Sakal.*



## Réflexologies

## Ouvertures...

Cette année, nous proposons aux élèves de l'Institut qui le souhaitent, de participer à cet événement mondial. Vous trouverez à la fin de cet article des informations concrètes pour vous aider à faire connaître votre pratique en saisissant l'occasion de la WRW.

De plus, l'ICR organise tous les deux ans un Congrès international où des réflexologies peuvent se rencontrer pour approfondir leurs connaissances, partager leurs expériences professionnelles et présenter des approches ayant trait aux réflexothérapies. C'est un forum d'échanges et de recherches dédié aux réflexothérapies.

### Les conséquences de notre adhésion à l'ICR.

#### 1/ Congrès international du ICR à Alaska du 19 au 22 septembre 2019

Le prochain congrès international du ICR aura lieu du 19 au 22 septembre prochain à Anchorage, en Alaska. C'est le 17<sup>e</sup> congrès international que l'ICR organise : une plate-forme qui permet aux réflexologues du monde entier de se réunir pour partager, approfondir et entretenir leurs connaissances techniques et théoriques des techniques de réflexologie qu'ils pratiquent.

Le programme est très prometteur. Je vous donne un petit aperçu rapide des intervenants clefs qui sont prévus pour ces quelques jours de congrès.

Il y aura le Réflexologue britannique, Anthony Tailor, qui présentera sa vision des relations corps-esprit pour la pratique de la réflexologie. A l'Institut nous avons la grande chance et la fierté de

pouvoir se former à la psycho-énergétique, puis à la psychologie corporelle appliquée. Je suis curieuse de découvrir comment Anthony Tailor aborde ces questions fondamentales pour une pratique portant du sens aux troubles dont souffrent les personnes qui font appel à nos techniques. La publication, en langue anglaise, du livre fondamental de Michel, « Dis-moi où tu as mal », n'en est que plus en harmonie avec ce thème !

Marie-France Muller que les personnes ayant suivi la formation en réflexologie faciale à l'Institut connaissent, présentera la réflexologie faciale sur les animaux de compagnie. Les museaux des chiens, des chats, des hamsters n'auront plus de secrets...

Il y aura aussi l'intervention très attendue de Sharon Statis qui est LA référence mondiale de la réflexologie ayurvédique. Suzanne Lofgren va présenter sa pratique d'une forme uniciste de réflexologie, « one point reflexology » qui promet de retenir l'attention. Leila Eriksen du Danemark que j'ai déjà interviewée dans mon dossier sur le statut de la réflexologie au Danemark, se propose de présenter à l'assemblée une méthodologie pour recenser des informations lors d'études de cas cliniques. Ensuite, Alison Rippin des USA présentera des techniques pour promouvoir la dimension « économique » de la pratique de la réflexologie.

La présentation de la Sud-Africaine, Heinrike Bergmans, retient particulièrement mon attention. Elle démontrera ses résultats obtenus sur des personnes souffrant de stress post traumatique par sa pratique de la technique « douce ». Et, enfin, Vera Krijn propose de faire découvrir sa mé-

thode de « Réflexologie de Réponse Conditionnée » (CRR) dont je n'ai jamais entendu parler.

Je participerai à ce congrès et m'engage à vous faire un retour détaillé des points forts de ce congrès dans les mois à venir.

#### 2/ Notre participation à la Semaine Mondiale de Réflexologie, la World Reflexology Week du 23 au 29 septembre 2019.

##### L'investissement de IFS

Michel et moi mèneront des activités de communication auprès des médias (télévision, journaux, radio) pour faire parler de la réflexologie, de la Semaine Mondiale de la Réflexologie et de la réflexologie à IFS.

Lors de ce type d'action médiatique, le site de l'Institut est toujours cité - ce qui permet de renvoyer sur la liste des praticiens référencés par l'Institut.

Nous mettons à votre disposition, dans la page « adhérents » du site de l'IFS, les documents officiels de l'ICR qui pourront vous être utiles et que vous pourrez utiliser comme de véritables cartes de visite (voir pages suivantes).

##### Votre participation à vous

La première participation est au niveau de votre conscience: ayez à l'esprit cette activité et parlez-en autour de vous. C'est une occasion en or pour tout le monde (même si vous n'êtes pas encore diplômé) de s'inscrire dans une dynamique globale et de parler de cette technique que vous pratiquez. Curieusement, cela rend ce que vous apprenez à l'IFS plus crédible aux yeux des proches qui se positionnent en tant qu'observateurs un peu sceptiques.



*On fait la science avec des faits, comme on fait une maison avec des pierres; mais une accumulation de faits n'est pas plus une science qu'un tas de pierre n'est une maison.*

*Raymond Poincaré.*

## Réflexologies

## Ouvertures... suite.



Vous êtes libre de prendre l'initiative de contacter le média local pour les informer de cet événement et, bien sûr, de parler de votre pratique de la réflexologie.

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à relayer l'information fournie par l'ICR sur votre page Face-

book. Vous trouverez sur le site de l'institut une brève présentation de cet événement comportant le logo de l'ICR. Vous pouvez télécharger tous les documents mis à votre disposition pour faciliter vos démarches auprès d'autres professionnels dans votre région: parlez-en à votre coiffeur,

aux pharmaciens autour de chez vous, au centre de yoga ou de cours de Pilates etc. A vous de jouer !

Elske Miles.




## Les documents disponibles.



Un signet imprimable et sur lequel vous pouvez apposer vos coordonnées.

Le logo de la WRW



Le Conseil International des Réflexologues vous invite à célébrer la Semaine Mondiale de Réflexologie du 23 au 29 septembre 2019. En l'honneur de cet événement, il me fait plaisir de vous offrir une séance de réflexologie.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Offert par: \_\_\_\_\_ Date d'expiration: \_\_\_\_\_

Un coupon, au format word, imprimable et personnalisable à souhait, selon les propositions que vous souhaitez faire pour la durée de la WRW.

**Communiqué de presse**

Date :

Contactez: (votre nom)

**Pour diffusion immédiate :**

Afin de promouvoir la **Semaine Mondiale de la Réflexologie**, qui aura lieu du **23 au 29 septembre 2019** et en collaboration avec le Conseil International des Réflexologues (ICR), les réflexologues dans plus de 30 pays participeront à cet événement afin de sensibiliser les gens dans leurs communautés respectives à prévenir la maladie et à maintenir une bonne santé par la réflexologie.

La réflexologie est une thérapie ancienne basée sur le principe qu'il y a dans les pieds (ainsi que les mains et autres parties du corps) des zones et des points réflexes qui correspondent à toutes les parties, glandes et organes du corps. Tels des microcosmes parfaits du corps, vos pieds (et vos mains) renferment toutes les informations contenues dans votre corps.

Grâce à l'application d'une pression spécifique sur les points réflexes des pieds (ou des mains), nous bénéficions des nombreux bienfaits :

- relâchement des tensions
- amélioration de la circulation sanguine
- meilleure qualité de sommeil
- sentiment de bien être

En bref, la réflexologie encourage le corps à retrouver son fonctionnement naturel pour ainsi atteindre un équilibre global, c'est à dire, l'homéostasie.

Pour plus de renseignements, visitez :

[www.icr-reflexology.org](http://www.icr-reflexology.org)

Un communiqué de presse à propos de la WRW, que vous pouvez utiliser pour la durée de la WRW, en direction des médias locaux ou des institutions dans lesquelles vous souhaitez proposer des démonstrations..

## Evènement exceptionnel, la venue de l'école Zen Shiatsu Association de Tokyo !

La venue à l'Institut de représentants du Shiatsu japonais est toujours un évènement. C'est un cadeau qui nous est fait, c'est une reconnaissance d'autant plus forte, qu'à chaque fois ce sont des représentants de styles différents de celui que nous enseignons. Il s'agit là, concrètement d'une ouverture sans précédent, qui s'inscrit dans tout le travail que nous évoquons dans ce dossier.

Le 13 mai dernier nous avons eu le plaisir de recevoir Masami Fujisaki, épouse de Nobuyuki Fujisaki, fondateur de l'école Zen Shiatsu Association. Profitant d'un voyage qu'elle effectuait en Europe (Danemark, Suède, Pays Bas, Luxembourg, Belgique), Masami Fujisaki avait souhaité faire un crochet par Paris. Elle était très curieuse de voir l'Institut, après nous avoir reçus, chez elle à To-

kyo, lors de nos différents voyages au Japon.

Une masterclass d'une demi-journée fut organisée, pour laquelle les 3 formateurs du cursus Shiatsu, Bertrand, David et Jacques, les assistants capés et les assistants les plus assidus du cursus Shiatsu, furent conviés.

Lors de cette rencontre, Masami Fujisaki répondit aux questions nombreuses sur le Shiatsu au Japon (pratique, formation, coût, etc.). Puis elle nous proposa très vite de faire quelques démonstrations, après avoir observé notre propre façon de travailler.

Cet échange de pratiques fut très riche et très étonnant pour les praticiens présents. Il faut avouer que le style présenté pouvait paraître déroutant. Il n'en fut que plus enrichissant. En effet, le style présenté, propre à la Zen Shiatsu Association, est le résultat d'une rencontre entre deux êtres venant de deux styles: Nobuyuki Fujisaki qui vient de l'école Masunaga et Masami, son épouse, qui fut formée à l'école Namikoshi.

C'est la rencontre de ce couple étonnant et attachant, qui produisit une façon particulière de travailler: des pressions

très denses et musculaires, sur des trajets énergétiques et sur des points d'acupuncture.

Il en émane un style très particulier, dont le premier des effets est de démontrer combien le Shiatsu est « pluriel » et combien il nous faut, à la fois nous rassurer par rapport à notre propre style et nous ouvrir aux autres façons de travailler, sans chercher à comparer et évaluer à travers des certitudes personnelles.

Les échanges furent cordiaux tout au long de cette masterclass qui se termina par une « welcome party » comme disent les Japonais, c'est-à-dire autour de quelques libations qui finirent de libérer Masami Fujisaki.

Dès son voyage de retour en train vers Amsterdam, afin de prendre l'avion du retour, elle nous fit parvenir ses plus chaleureux remerciements. Elle avait vraiment apprécié l'accueil et l'attitude de tous les participants, au point d'envoyer aussitôt un mail à tous ses élèves pour leur parler de nous dans les termes les plus élogieux.

Une belle expérience, en attendant le retour, au mois d'août, de Kazuo Watanabe, de l'école Namikoshi.

Michel Odoul.

Ndlr: nous attendons des images vidéo que Masami Fujisaki doit nous envoyer.





### *Echanges franco-japonais*

Les 2 années qui viennent de s'écouler ont vu, grâce à Michel et Nelly, les portes s'ouvrir vers la source du Shiatsu, en l'occurrence le Japon, à travers les échanges avec 3 des écoles les plus représentatives de ce pays, à savoir : Masunaga, Namikochi et Fujisaki.

La venue récente à l'Institut, de Masami Fujisaki a été autant déroutante que confortante.

Si Haruhiko Masunaga avait confirmé le travail de son père sur les méridiens et les zones du ventre et du dos qui les représentaient, Watanabe, de son côté, enseignant à l'école Namikochi, nous avait prouvé l'efficacité d'un travail axé uniquement sur des points musculotendineux, sans aucun lien avec les trajets énergétiques que nous connaissons.

Pour couronner le tout, voilà que Masami Fujisaki, en peu de temps, nous fait la démonstration d'un travail qui est la synthèse des 2, à savoir des pressions, parfois statiques, sur des points situés...sur les trajets des méridiens.

Le tout sans développer la notion de transfert de poids du corps sur lequel nous insistons tant dans les formations de l'Institut...

Que faut-il en conclure ?

- Qu'il n'existe pas un seul Shiatsu de « référence », et que toutes les approches ont leur raison d'être et leur efficacité, à partir du moment où l'intention et la cohérence s'associent et se complètent dans le geste du praticien.

- que nous n'avons pas à « rougir » de la comparaison avec les écoles Japonaises, et que l'enseignement « Nakasono-doulien »

est de grande qualité.

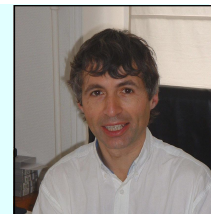
- que cet art ne doit pas être enfermé dans un style unique, et que son évolution passera sans doute par une ouverture et une complémentarité des différentes approches.

Nous avons à l'IFS les outils pour participer efficacement à cette ouverture, et construire la partie du pont nous concernant, et qui a commencé à prendre forme entre l'Orient et l'Occident.

Nul doute également que certaines formations de l'Institut vont évoluer, et tenir compte de ces échanges ;

Alors vivement la suite ! Bon été à tous,

Jacques Blanc.



### *Retour d'expérience.*

Nous avons eu le grand privilège de recevoir la représentante de l'école de Shiatsu japonaise « Zen Shiatsu » le lundi 13 mai 2019 à l'Institut. Nous l'avons déjà rencontrée lors du séjour que nous avons effectué en avril 2018 au Japon.

Au-delà de la joie de la revoir et pouvoir la remercier de l'accueil que l'école nous avait réservé lors de notre séjour, les participants à cet après-midi d'échange ont eu l'occasion, dans un premier temps de poser des questions quant à la place de la pratique du shiatsu au Japon.

Dans un second temps, une partie des participants a eu la chance de ressentir sa pratique du Shiatsu.

C'est toujours enrichissant d'observer, de sentir, à quel point, malgré les différences de « protocoles » parfois déroutantes au premier abord, nous partageons une manière de faire commune. Elle nous a permis d'ancrer en chacun, un peu plus le fait qu'il n'y a pas qu'un Shiatsu mais que plusieurs formes coexistent. C'est ce qui fait la grande richesse de cet art du soin et l'expression sa vitalité.

Il est très rassurant de partager les valeurs communes de nos

pratiques. Tant sur le plan technique que sur le plan humain. Masami Fujisaki a fait preuve d'une grande générosité en nous faisant ressentir pendant un long moment, sa manière de pratiquer, à la fois douce et pénétrante. Les bases d'un soin d'une grande qualité.

Nous œuvrons à pouvoir, à nouveau, partager sa « présence », un jour prochain. Bonnes vacances à toutes et à tous.

Bertrand Caillet.



Un grand grand merci Nelly et Michel pour cet après-midi formidable. Je me suis régalée à tous les niveaux.

J'ai été touchée par l'effort de Masami essayant de retenir nos prénoms français si difficiles à prononcer pour elle.

Il était vraiment intéressant de découvrir comment le Shiatsu est enseigné et pratiqué au Japon. Étonnant d'apprendre que le praticien ne parle pas frontalement au client, mais attend d'être derrière lui lors de la pratique.

J'ai pu apprécier la richesse de la pratique et ne pas oublier d'utiliser mes coudes, genoux ou poings fermés.

J'ai vu à nouveau l'importance des couples de force, des contre-appuis, d'une main posée sur le ventre pendant que l'autre travaille.

Ce qui m'a vraiment surpris est la profondeur des appuis pour un style qui travaille sur les méridiens.

Je regrette juste de ne pas avoir eu le temps de pratiquer ce

que Masami nous a montré.

Que de belles rencontres, sans oublier Naomi si agréable dans sa traduction et sa présence !!

Pour finir, merci aussi pour le buffet aussi délicieux que convivial.

Sophie Ramos.





Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage porte sur les emballages des cadeaux et ce qu'ils symbolisent et vectorisent, au point de rendre le contenu du paquet quasi secondaire par rapport au paquet lui-même.

Il suffit d'ailleurs d'avoir acheté un jour quelque chose dans une boutique, au Japon, pour constater cela réellement. L'emballage est un art porteur d'un symbole incroyablement riche.

Lisez plutôt.

### La boîte, l'objet du cadeau

*Segalen avait dit du Japon que c'était « un pays illisible ». En s'attachant à des détails en apparence tout à fait insignifiants, Roland Barthes, dans L'empire des signes, va rendre intelligible ce « là-bas japonais ». C'est sous la forme de vingt six chapitres thématiques qu'il se propose d'évoquer les « signes » du quotidien car, précise-t-il, la « saveur humaine » est plus éloquente que le « savoir ». Il n'y sera donc question « ni d'art, ni de folklore, ni même de civilisation. Il sera question de la ville, du théâtre, de la politesse, (...) des visages, des yeux et des pinceaux avec quoi tout cela s'écrit mais ne se peint pas ».*

L'intention sadique (bien plus affichée qu'accomplie) est naïvement-ou ironiquement-absorbée dans la pratique, non d'une passivité, mais d'un art extrême : celui du paquet, du cordage.

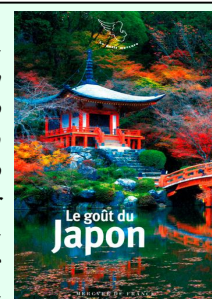
Cependant, par sa perfection même, cette enveloppe, souvent répétée (on n'en finit pas de défaire le paquet), recule la découverte de l'objet qu'elle renferme- et qui est souvent insignifiant, car c'est précisément une spécialité du paquet japonais, que la futilité de la chose soit disproportionnée au luxe de l'enveloppe : une confiserie, un peu de pâte sucrée de haricots, un « souvenir » vulgaire (comme le Japon sait malheureusement en produire) sont emballés avec autant de somptuosité qu'un bijou. On dirait en somme que c'est la boîte qui est l'objet du cadeau, non ce qu'elle contient : des nuées d'écoliers, en excursion d'un jour, ramènent à leurs parents un beau paquet contenant on ne sait quoi, comme s'ils étaient partis très loin et que ce fût une occasion de s'adonner par

bandes à la volupté du paquet. Ainsi la boîte joue au signe : comme enveloppe, écran, masque, elle vaut pour ce qu'elle cache, protège, et cependant désigne : elle donne le change, si l'on veut bien prendre cette expression dans son double sens, monétaire et psychologique ; mais cela même qu'elle renferme et signifie, est très longtemps remis à plus tard, comme si la fonction du paquet n'était pas de protéger dans l'espace mais de renvoyer dans le temps ; c'est dans l'enveloppe que semble s'investir le travail de la confection (du faire), mais par là même l'objet perd de son existence, il devient mirage : d'enveloppe en enveloppe, le signifié fuit, et lorsque enfin on le tient (il y a toujours un petit quelque chose dans le paquet), il apparaît insignifiant, dérisoire, vil : le plaisir, champ du signifiant, a été pris : le paquet n'est pas vide, mais vidé : trouver l'objet qui est dans le paquet ou le signifié qui est dans le signe, c'est le jeter : ce que les Japonais transportent, avec une énergie formicante, ce sont des signes vides. Car il y a au Japon une profusion de ce que l'on pourrait appeler : les instruments de transports ; ils sont de toutes sortes, de toutes formes, de toutes substances : paquets, poches, sacs, valises, linges (le *fujô* : mouchoir ou foulard paysan dont on enveloppe la chose), tout citoyen a dans la rue un baluchon quelconque, un signe vide, énergiquement protégé, prestement transporté, comme si le fini, l'encadrement, le cerne hallucinatoire qui fonde l'objet japonais le destinait à une translation généralisée.

*L'empire des signes,  
Roland Barthes  
Editions du Seuil  
« Points essais », 2005.*

*L'emballage, origami, est un art à part entière qui requiert minutie et précision. Le sens des plis, leur nombre, l'association des couleurs ont une signification précise. Si l'on plie le papier cadeau sur la droite en laissant une légère ouverture sur le côté gauche, il s'agira d'un message de « bonne chance ». A l'inverse en réalisant le « pli du malheur », on adressera un message de condoléances à une famille en deuil. Pour emballer un cadeau de mariage, on s'emploiera à en faire le nœud indénouable. Mais il faudra faire attention dans le choix de la couleur de la ficelle : si les teintes rouge, or et argent sont propices, le blanc seul ou combiné avec le noir ou le bleu sont évocateurs d'un destin funeste.*

*Il existe d'innombrables occasions d'échanger des cadeaux : lors de rites de passage, des changements de saisons si joliment appelés « les pliures du temps », des départs, des retours, des rencontres, etc. Dans un pays où les kamis sont partout, S.Izumi dit : « L'objet étant le réceptacle d'une existence, l'emballage ne sert pas uniquement à préserver un objet mais à offrir un abri à un cadeau plein de vie. » Et Hideyuki Oka a même consacré un livre à la question de savoir : « Comment emballer cinq œufs ». Mais gare au respect de la règle de la réciprocité de l'échange des cadeaux, sous peine de tomber dans le piège inextricable des On et Giri, et de ne pouvoir faire face à une escalade de dettes et obligations, dons et contre dons.*



## ~ ECLAIRAGE TRANSVERSE ET PERSPECTIVES TECHNIQUES ~

*Nombreux sont les praticiens qui ont été confrontés, lors de leur pratique, à un ou une patiente, porteuse de traumatisme émotionnel. Le stress inconscient qui en découle parfois n'est pas simple à gérer voire même déjà à objectiver. Mais comment aider notre patient à éliminer ces traces toxiques? Nous avons des outils utiles et pertinents en Shiatsu et en Réflexologie. Nous allons bien entendu travailler sur les énergies de la vessie, afin de faciliter l'élimination des « vieilles mémoires ». Nous allons travailler sur les Reins, afin de renforcer la capacité de gestion des stress, etc.*

*Il peut aussi être parfois utile, de s'appuyer sur des pratiques totalement complémentaires avec les nôtres et dont l'efficacité n'est plus à démontrer. C'est le cas par exemple de l'EMDR dont David nous parle ci-après.*

*Lisez plutô.*

### Le travail des yeux pour réveiller la conscience et gérer les traumatismes

En médecine traditionnelle chinoise, on apprend que les yeux sont en relation à la fois avec le principe du Bois, soutenu par les méridiens Foie et Vésicule Biliaire, mais que la brillance du regard est en lien avec le Shen (que l'on peut associer à l'âme ou la conscience).

Il existe de nombreuses techniques oculaires qui permettent d'une part d'améliorer la qualité de la vue mais également de gérer des tensions émotionnelles parfois profondes. Le travail des yeux a toujours fait partie des techniques traditionnelles de santé (Do In, Yoga, Qi Gong, etc.). Parmi les techniques modernes oculaires dans la gestion du stress, la méthode la plus connue est l'EMDR (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing). J'ai eu l'occasion de constater à plusieurs reprises l'efficacité de cette technique. Avant de voir comment les praticiens en énergétique peuvent l'utiliser essayons de comprendre son principe d'action.

La gestion du stress s'appuie sur deux circuits neurologiques. Le premier est un circuit d'urgence, reptilien, extrêmement rapide mais dont le niveau d'analyse est profondément basique. Si vous marchez tranquillement en forêt et que vous croisez une image qui s'apparente à un serpent, vous allez sursauter pour mettre de la distance entre vous et votre agresseur potentiel. Il faudra ensuite l'intervention d'un 2ème circuit plus lent qui va analyser plus efficacement la situation et qui s'appuie sur le néocortex. Avec la mise en jeu du deuxième système vous allez

réaliser que ce qui vous a fait peur est simplement un bâton sur le sol recouvert de mousse. A cet instant le stress généré pour produire une réponse de survie est tempéré et dans certains cas complètement arrêté par le néocortex.

Dans certaines situations, la mise en danger est réelle, comme ont pu le vivre certaines personnes lors des attentats parisiens. Le premier circuit est extrêmement sollicité et le deuxième circuit ne se met pas en place pour tempérer le stress. Même à distance de l'événement traumatisant, la personne reste en état de survie et continue de fonctionner avec le système reptilien. Il faut alors trouver un outil pour réactiver le néocortex afin que ce dernier puisse mettre en œuvre les freins au stress. C'est exactement ce que fait le « travail du regard ».

Nous avons deux types de vision. La première est périphérique et capte un maximum d'informations dont la plus grande partie est en dehors du conscient. Les pratiquants d'arts martiaux apprennent à développer cette vision pour ne pas se focaliser sur un ennemi mais sur l'ensemble de l'espace dangereux.

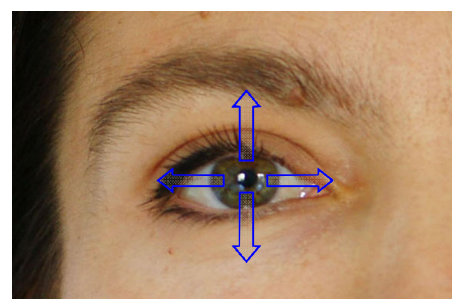
La seconde est une vision fine et précise, en lien avec ce sur quoi nous portons notre attention. Cette vision centrale est connectée directement à notre conscience et à notre néocortex.

En amenant le regard et donc la conscience dans toutes les directions, on active toutes les zones du néocortex et on stimule la capacité à reconnecter le conscient

avec des zones de notre vie que nous avons du mal à voir et donc à accepter.

Le travail oculaire de gestion du stress consiste justement à amener le regard dans toutes les directions et notamment dans les zones où le regard a du mal à se porter. Il y a un grand respect du patient car on amène ce dernier à regarder dans une direction sans forcer son regard. Il n'amènera par conséquent de lumière sur certains pans de sa vie que s'il est en capacité à le faire.

Le protocole est relativement simple puisqu'il consiste à regarder, sans bouger la tête, vers le haut puis vers le bas, à droite puis à gauche et enfin d'expérimenter toutes les directions en faisant un 8 (la sempiternelle lemniscate que les élèves avancés connaissent bien), en travaillant dans un sens puis dans l'autre.



Lorsqu'un patient a vécu ce qui représente pour lui un traumatisme, il est intéressant de lui demander de se rattacher à un détail visuel de son expérience, les émotions qu'il perçoit et les sensations corporelles ressenties. On peut ensuite lui proposer quelques minutes de travail oculaire en se tenant face à lui et en le faisant suivre du regard le bout de notre index.

Après cette gymnastique des yeux, on peut refaire le bilan du ressenti et des perceptions émotionnelles et corporelles. Ceci n'est pas de l'EMDR, cette technique est un travail complet qui nécessite une formation professionnelle. Mais la gymnastique oculaire peut venir enrichir ou compléter une pratique corporelle comme le Shiatsu ou la Réflexologie plantaire et venir dynamiser des zones qui n'avaient peut-être pas pu être atteintes par la pratique corporelle.

#### L'exemple de Mathilde:

*Mathilde m'a appelé pour une séance en urgence car elle venait de vivre une agression. En rentrant à son domicile, elle a été confrontée à deux cambrioleurs. Elle a été prise d'un effroi important et a hurlé. Cette juste réaction a fait fuir ses visiteurs. Elle les a même poursuivis dans la rue en continuant à hurler sans être vraiment consciente de ce qu'elle faisait, ni des risques encourus.*

*Le cerveau reptilien de Mathilde avait trois solutions possibles pour répondre à l'agression: la fuite,*

*la tétanie ou l'attaque. Le fait de crier et de poursuivre ses agresseurs nous montre bien qu'elle est passée en posture d'attaque. Avec un peu de recul, c'est elle qui est devenue l'agresseur !*

*Pourtant depuis ce jour Mathilde était terrifiée à chaque fois qu'elle rentrait chez elle et elle ne dormait plus. Le travail corporel nous a amené à travailler sur le méridien des reins (la gestion des peurs), et également l'énergie du cœur (gestion des émotions et de la frayeur). A la fin de notre travail Mathilde m'a dit quelle se sentait plus détendue mais qu'elle avait le sentiment de ne pas être totalement libérée de son expérience.*

*J'envisage alors de faire un travail de libération oculaire. Je lui demande de visualiser l'image la plus marquante de son expérience traumatique. Elle me dit voir l'escalier de son entrée et les deux hommes qui descendent. Je lui demande ce qu'elle ressent. Elle me dit qu'elle a peur, elle sent une oppression dans sa poitrine, elle a le sentiment qu'elle va mourir. Je lui demande de rester en attention sur toutes ces informations pendant que nous ferons le travail oculaire.*

*Montée, descente, droite gauche puis le travail du 8 dans un sens puis dans l'autre. Il y a effectivement un secteur dans lequel l'œil gauche semble avoir une difficulté à aller. Nous prenons quelques minutes pour faire le 8 encore et encore. Au fur et à mesure de la pratique Mathilde m'explique que la peur disparaît progressivement*

*pour laisser place à de la colère. Nous poursuivons le travail jusqu'à ce que l'émotion semble s'être apaisée. L'œil semble plus mobile. Je lui demande comment elle se sent. Elle m'explique alors que l'image est plus lointaine, diffuse. Elle ne ressent plus l'émotion ni l'oppression au niveau de la poitrine. Elle m'explique aussi qu'elle n'est plus en danger et qu'elle ne laissera personne envahir son territoire.*

La pratique énergétique nous laisse penser, entre la colère et les problématiques de territoire, qu'un travail sur le Métal et le Bois était encore nécessaire. Depuis la séance Mathilde peut rentrer chez elle sans stress et a retrouvé un sommeil serein.

N'hésitez pas à envoyer votre patient vers un praticien spécialisé lorsque vous constatez que des traumatismes semblent très profondément engrammés. Vous pouvez également travailler cette technique, à votre niveau. Si vous le faites comme indiqué et sans insistance, elle ne peut avoir d'effet négatif. Cependant, avant de proposer cette technique à une tierce personne, expérimentez la déjà de manière personnelle. Faites votre gymnastique oculaire quelques minutes par jour pour vous permettre d'être disponible au quotidien à ce que la vie vous propose dans toutes ses dimensions.

Bonne pratique et bonne gymnastique des yeux

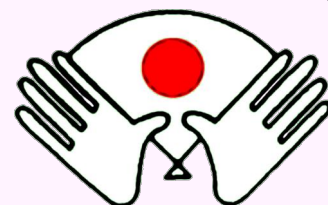
David Sayag.

## - SESSION EXCEPTIONNELLE - - SESSION EXCEPTIONNELLE -

Nous vous avons informés, dans la précédente Lettre que l'équipe « Namikoshi » formée de Watanabe Senseï et de son assistant Hiroki Koizumi, revenait à l'Institut cet été.

Cette nouvelle venue s'inscrit totalement dans le thème du dossier de cette Lettre. Elle est une ouverture, une reconnaissance et une opportunité de rencontre très enrichissante. Je n'en voudrais pour preuve que le fait que la session avancée est déjà complète depuis plusieurs semaines.

Alors, pour ceux qui n'avaient pas eu la chance ou la possibilité d'assister à l'initiation d'août 2018, **une autre session d'initiation, de 2 jours, aura lieu les 17 et 18 août de cette année.** Elle est encore ouverte (il restent 2 places) aux élèves ayant à minima terminé le 2ème cycle de Shiatsu. Son coût est de 365 €. C'est une occasion unique de rencontrer le Japon et l'un des styles les plus importants de Shiatsu dans le monde. C'est une rencontre d'une richesse incroyable qu'il ne faut manquer à aucun prix, car la venue d'enseignants de cette valeur est un fait rare et dont nous ne savons pas s'il pourra être renouvelé.



Japan Shiatsu College



## HE Citrus aurantium (fleurs) Néroli ou le flambeau parfumé qui éclaire l'esprit.

Pour cet été, je vous présente une des fragrances les plus admirées et convoitées par les plus grands nez du monde entier, une des fragrances dignes des plus grandes cours du monde: l'huile essentielle de fleur d'oranger amer, ou de fleur du bigaradier (HE Citrus aurantium fleurs). Elle parfumait aussi bien la cour impériale de Chine, la grande Mosquée de Séville que la cour du Roi Soleil.



**Citrus Aurantium, le Néroli.**

Les orangers sont originaires d'Asie. Ces arbres aux fleurs richement parfumées et aux fruits juteux, colorés dont la peau est délicieusement parfumée, ont été introduits en Europe par les Croisés qui les rapportèrent de Palestine. Les citruses se plaisaient naturellement dans le sud de la France dans la région d'Hyères où les navires des croisés accostaient. C'est justement dans les jardins d'Hyères que Louis XIV a découvert l'inimitable parfum, à la fois délicat et puissant, de la fleur d'oranger amer.

Cette découverte passionnée de l'arbre est à l'origine de la

conception architecturale des orangeries. A Versailles, l'orangerie permettait au roi Soleil de profiter tous les ans de l'odeur dans sa demeure royale. La présence royale de l'orange amer au château de Versailles est responsable du nouveau nom de l'arbre qui s'appelait désormais le bigaradier « Grand Bourbon ».

C'est l'époque où la Cour de France influençait les Cours de toute l'Europe. C'est en Italie que Anne-Marie de La Trémoille, veuve du Marquis d'Excideuil, épouse le prince Flavio degli Orsini qui a le titre de Prince de Nerola. C'est justement l'adoration totale qu'exprime la princesse de Néroli pour la fragrance de la fleur du bigaradier « Grand Bourbon » qui est responsable du nom vernaculaire que l'on utilise encore aujourd'hui pour désigner l'essence de la fleur d'oranger amer: le néroli.

Si cette fragrance a parfumé les Cours d'Europe faisant ainsi rayonner d'avantage l'opulence, la puissance et la splendeur, elle a continué à souffler tel un vent de renouveau au XVIIIe siècle comme pour éclairer les puissants des Lumières.

A travers les âges et les cultures, l'HE Néroli inspire les puissants, les séduit et les élève tout à la fois. C'est aussi un composant incontournable dans la parfumerie moderne. Depuis l'Aqua Mirabilis qu'un marchand de parfums à Cologne a confectionné (la Véritable Eau de Cologne), jusqu'aux plus grandes références en parfumerie moderne (« Pour Monsieur » de Chanel, « Eau Sauvage » de Dior, « L'Heure bleue » de Guerlain, « Cologne » de Mugler et « l'Eau d'Orange douce » d'Hermès), HE Fleur de bigaradier fascine et élève l'esprit.

Si je vous parle de royautés, c'est pour évoquer l'esprit de grandeur, d'inspiration céleste qui accompagne indéniablement cette huile essentielle. Et si je vous parle de parfumerie, c'est parce que c'est la fragrance de cette huile essentielle qui recèle la puissante activité thérapeutique de la fleur.

Il est en effet très rare d'utiliser cette HE en friction pour les propriétés anti-infectieuses que l'huile essentielle contient également. Sa composition biochimique révèle effectivement une majorité de monoterpénols anti-infectieux et toniques dont le linalol, le géraniol et le nérol. Mais la dynamique tonique de toutes ces molécules odoriférantes ont un puissant effet apaisant sur l'esprit. De plus, cette huile essentielle contient encore environ 15% d'esters qui sont réputés pour leur activité sédative sur le système nerveux.

En observant de plus près la fleur, on trouve des indices symboliques qui soutiennent l'effet de son huile essentielle sur la dimension psycho-émotionnelle de l'Homme. Dans la vision orientale, la fleur exprime la dimension « feu » du cycle de vie de la plante. Or le principe du « feu » est en lien avec le système nerveux et plus globalement avec la dimension psychique chez l'humain. On comprend donc facilement la résonance particulière entre cette HE distillée d'une fleur et l'équilibre nerveux et psychique.

Mais il existe plusieurs types de « feu » en médecine chinoise: un feu qui réchauffe, un feu qui protège, un feu qui purifie, un feu qui



détruit et un feu qui éclaire... Pour mieux comprendre de quel type de feu il s'agit quand j'évoque l'esprit de la fleur d'oranger bigarade, je vous propose d'étudier de plus près la floraison de cet arbre.

Les branches florifères correspondent aux pousses de l'année précédente, donc au bois le plus jeune de l'arbre. Quand les bourgeons floraux, recouverts de petites écailles vertes, commencent le processus de différenciation florale, les écailles se séparent pour laisser apparaître les fleurs sous leur première forme encore immature de petits boutons verts.

Ces boutons verts apparaissent en grappes au bout des branches. Ils grandissent considérablement et, leurs pétales toujours soudés, prennent la forme de torpilles blanches. Une après l'autre ces torpilles blanches dressées vers un ciel bleu vont s'ouvrir pour répandre leur blancheur immaculée encore plus spectaculairement face à l'azur céleste et au vert luisant des feuilles de l'arbre.

La floraison du bigaradier est une véritable mise en scène : un spectacle éclatant pour les sens. Les fleurs d'un blanc pur sont constituées d'un calice de 5 sépales et d'une corolle de 5 ou 7 pétales. Parfois on peut compter plus de pétales encore : vraisemblablement des étamines qui se sont transformées en pétales. Ainsi la partie mâle de la fleur se sublime pour « en mettre d'avantage plein les yeux » : la virilité au service de la beauté, Hermès dans toute sa splendeur!

Les fleurs d'oranger amer font appel à la volupté, à la pureté, à l'opulence et à la clarté. C'est une essence qui semble pouvoir sublimer les contradictions de l'esprit. De ce fait, c'est une des huiles essentielles les plus importantes pour chasser les idées noires et les confusions de l'esprit.

Pour les praticiens de Shiatsu ou de Réflexologie, je conseille de vous parfumer les mains en frictionnant une goutte de l'huile essentielle entre vos mains avant de faire un Shiatsu du visage ou une technique de Réflexologie faciale à votre client.

C'est une manière subtile, agréable et très efficace d'aider une personne à retrouver une meilleure qualité de son Chen. Cette fragrance détend profondément tout en élevant l'esprit.

Pour faire l'expérience de ce « feu » qui éclaire l'esprit, vous pouvez en frictionner une goutte entre les paumes de vos mains, puis les approcher en coupe autour de votre nez. Faites trois fois trois inhalations profondes et observez la clarté s'emparer de votre esprit. C'est une pratique olfactive particulièrement indiquée pour les personnes qui ont besoin de faire preuve de créativité et de clarté dans leurs pensées. C'est pour cela que l'on conseille cette HE en application sur le plexus cervical pour débloquer la peur de la page blanche chez les artistes !

HE Citrus aurantium (fleurs) convient à tous. Vous pouvez aussi simplement l'utiliser pour sublimer vos journées en ajoutant une goutte de cette HE à votre crème de jour ou dans un peu de gel d'aloé vera comme après rasage pour les hommes.

Elske Miles.

- 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.

En juin: le vendredi 14 juin (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre: le samedi 21 et le samedi 28 .

En octobre: le vendredi 18 (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

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.

En juin: le mardi 11 juin (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre: le vendredi 20 et le lundi 30.

En octobre: le jeudi 17 (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

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

**Sud Radio** : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas les **6 mai, 4 juin 2019**, la prochaine émission ayant lieu le **1<sup>er</sup> juillet 2019**. Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



**RTL** : Flavie Flament a consacré son émission du **2 mai 2019** de 15h à 16h au sujet « Est-il bon d'être rêveur ? ». Michel était l'un des invités avec un éditeur écrivain et une journaliste chargée du domaine psy du magazine Le Figaro.



**Open Mind** : ce bimestriel consacre 8 pages de son numéro de **mai et juin 2019** au dossier « relier le corps et l'esprit, toute une expérience ». Les approches de Lise Bourbeau et de Michel sont exposées.



**Recto Verso** : Ce mensuel suisse consacre son dossier du mois d'**avril 2019** à « Vivre longtemps et vieillir sainement ». Dans ce cadre, Michel signe un article de 4 pages sur les principes de longue vie en MTC. En juillet, un nouvel article à venir dans le >Hors-série de l'été....on vous en dira plus en septembre.



**Inexploré** : Le magazine trimestriel de l'INREES consacre 4 pages de son numéro d'**avril mai juin 2019**, à un article intitulé « Les messages des symptômes »: les allergies ,le système digestif ,les maux de tête, etc...sont analysés par Claudia Rainville, Olivier Soulier et Michel.



**Féminin Bio** :Après celui de février mars ,ce bimensuel consacre trois pages du numéro de **avril mai 2019** à un article de Michel « Existe-t-il un lien entre nos états émotionnels et la maladie ».



**Fémi-9** : Ce bimestriel consacre en **mars avril 2019** un dossier de 12 pages à la mauvaise humeur (oui 12 pages !!) intitulé « j'ai mal au caractère mais j'apprends à le soigner ». Le Dr Jean Luc Ducher, médecin psychiatre, Maël Lemoine, philosophe de la médecine et Michel donnent mutuellement leur avis sur la mélancolie, les idées noires, les envies de pleurer, les sautes d'humeur, etc...



### Les conférences You Tube :

C'est le nouveau média !!!!! Découvrez toutes les vidéos déjà sur You Tube consacrées à Michel. En plus depuis quelques jours ou semaines.....

En **avril 2019**, Guillemette Lepelletier, journaliste du magazine « grandir autrement » a interviewé Michel sur le soin, la guérison, l'approche de la maladie, etc....un article sera publié dans la revue à la rentrée mais déjà, cette journaliste a posté 15 petites vidéos de l'interview consacrées chacune à une question particulière de l'entretien. A découvrir sur

<https://amaorire.com/odoul/> et sur <https://www.facebook.com/GuillemetteAmaOrire>

En **mai 2019**, Elodie Jacques , thérapeute spécialisée dans les maladies du burn out a interviewé Michel sur ce sujet et a posté cette interview sur <https://www.youtube.com/watch?v=L1kaS2IEglq>





## Le chemin de Pierre

Jean Pélissier

Edité à compte d'auteur

Prix : 22 €.

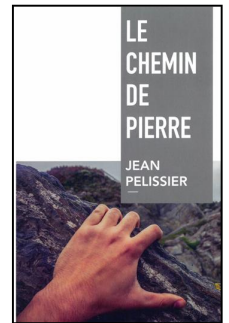
Vous connaissez tous Jean Pélissier en tant que formateur du module de Diététique Energétique Chinoise et comme auteur de plusieurs ouvrages basés sur sa grande connaissance de la MTC pour la plupart.

Aujourd'hui, vous le découvrirez sous un autre jour, dans ce livre né à la suite de la réalisation d'une épreuve initiatique majeure de vie, elle-même consécutive au vécu d'une « épreuve de vie ».

Jean qui dans ce livre s'appelle Pierre va partir sur les routes de St Jacques de Compostelle. Il nous emmène avec lui tout au long de ce voyage initiatique où l'esprit et le corps devront être des compagnons complémentaires indéfectibles pour réussir l'épreuve. Nous découvrons la préparation, précise, minutieuse, clé de la réussite puis le cheminement jour après jour où les vraies rencontres sur ce chemin de pierre sont celles que l'on fait avec soi-même. Le chemin de Pierre ? de pierre ? Vous l'écrivez comment ?

A lire pour découvrir la force de Vie qui peut exister en chacun de nous grâce en plus à cet éclairage supplémentaire des enseignements de la MTC tout au long du parcours. A lire par tous ceux qui ont déjà apprécié « Le Grand Jeu de la Vie ».

**Ndlr:** *Le Chemin de Pierre étant édité « à comptes d'auteur » par Jean Pélissier, vous pourrez acquérir ce livre, soit à l'Institut, soit directement sur le site internet de Jean ([www.jeanpelissier.com](http://www.jeanpelissier.com)).*



## La papeterie Tsubaki

Ito Ogawa

Editions Philippe Picquier

Prix : 20 €.

Dans cette lettre, nous parlons de mythes, symboles (cf édito), chemin initiatique (cf livre de Jean Pélissier), de ce qui est caché par la boîte enveloppant le cadeau (cf article sur le Goût du Japon), et bien ce livre va lui aussi nous parler d'invisible, d'ombre et de lumière.....

A Kamakura, ancienne ville impériale située au bord de la mer à environ une demi heure de Tokyo, Poppo décide de reprendre l'activité de papeterie et d'écrivain public que sa grand-mère exerçait précédemment. Bien entendu, au Japon, la fonction d'écrivain public ne se résume pas à écrire un texte pour quelqu'un, cela ne représente que 10% de l'activité et ce livre nous fait rencontrer la face immergée de ce qui crée « la correspondance » avec l'autre.

Quel papier utiliser, quelle encre, quel stylo, quel style d'écriture, quelle enveloppe, quel timbre si c'est une lettre d'amour, une lettre de condoléances, un courrier d'affaires, si la personne est plus jeune ou non, etc...

Par exemple : pour une lettre de condoléances, l'encre est délayée comme si les larmes coulaient en écrivant, l'enveloppe n'est pas doublée pour éviter de redoubler le malheur, etc... Le subtil se cache dans tous les détails. La poésie, la délicatesse habillent tous les gestes. L'intention doit être perceptible.....

A lire pour continuer à découvrir ce pays étonnant et ressentir son âme.



**Dernière  
Minute.**

### Deux informations de dernière minute et très en lien avec le thème de cette Lettre!

1/ Une grande enquête internationale, neutre et sans aucun lien avec une fédération, un syndicat ou une école, a été lancée par l'EBST (Ecole Bruxelloise de Shiatsu Thérapeutique) et son fondateur Yvan Bel, avec le Ryoho Shiatsu et la Professional Shiatsu de Londres. Nous avons chaleureusement été invités à y participer et à donner notre avis. Aussi n'hésitez pas à aller sur:

<https://fr.surveymonkey.com/r/LY2HFYD>

2/ Une autre nouvelle très intéressante: Michel vient d'être invité en tant que conférencier pour le prochain Congrès Européen de Shiatsu qui aura lieu à Amsterdam en septembre 2019. Il sera avec l'Institut, le seul représentant français. Une nouvelle ouverture...

## 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, Claire, Delphine,  
Elise, Elodie, Frédéric, Katharina, Laurie, Perrine,  
Sophie et les autres.

Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc.....

**Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites**

**www.shiatsu-institut.fr et**

**www.reflexologie-institut.fr**

Ces sites sont mis à jour en permanence.



### Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez connaître les dates de soirée de pratique, découvrir la dernière lettre trimestrielle, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage d'examens et à partir de la lettre d'automne les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir assistant de formation, devenir un praticien référencé de l'Institut,

**Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec votre mail et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent**

**A noter : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres avec l'école Namikoshi, Masunaga, et bientôt Zen Shiatsu... et aussi bien sûr, du Japon... Ainsi que les documents de l'ICR et de la WRW.**



### Vous êtes un praticien référencé et

- vous souhaitez échanger sur votre pratique, parler de cas rencontrés, donner des infos sur la suite du cas que vous avez présenté et analysé lors du module « Pratique de consultation » ou « Supervision en réflexologie »

**Vous pourrez le faire sur notre site en vous connectant avec votre code praticien et votre numéro d'adhérent sur l'accès adhérent.**