

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°75 – AUTOMNE 2020-
8 € -
le 8 septembre 2020.



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

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

Adaptation...

Ces caractéristiques « idéales » doivent être notre horizon, notre axe d’éthique et de vie. La situation de crise actuelle est très malmenante pour nous. Elle nous fait douter, parfois peut être perdre pied, voire même éventuellement nous isoler. Penser de façon autonome et ne pas courber l’échine, est aujourd’hui parfois bien compliqué. Et c’est vrai que l’accumulation des contraintes, des injonctions, des menaces ou des conflits, épuisent notre capacité de lutte.

Alors que faire? Deux choses. Tout d’abord accepter le prix du choix de vie que nous avons fait, à savoir celui de la liberté, de l’indépendance, de la différence. Ensuite comprendre que la réponse n’est peut être pas dans la « lutte contre » mais dans l’adaptation. C’est la souplesse des énergies du Bois qui permet à la petite pousse de végétation de traverser la dureté du sol encore gelé à la fin de l’hiver. Elle semble faible et pourrait facilement être déchirée par les aspérités de la terre durcie. Mais il n’en est rien, parce qu’elle s’adapte et utilise toutes les failles et les interstices pour pousser et grandir. Dans un certain nombre de pratiques martiales, on enseigne d’ailleurs que face à la force, à la dureté, il est mieux de répondre par la souplesse et le vide.

N’est-ce pas ainsi que nous pourrions traverser au mieux la période actuelle? Notre corps fonctionne à l’identique. Si nous sommes stressés, il est tendu, il se durcit. Et

c’est alors qu’il risque de se briser. Lorsque nous sommes confiants, dans ce que nous sommes et dans notre capacité à faire face, notre corps est relâché, et de ce fait capable de mobilité.

Restons droits et sereins. Ce que nous avons appris et ce que nous pratiquons, fonctionne. Nous en avons chaque jour le retour et la confirmation par nos patients. La formidable puissance de la vie nous le montre, et ce parfois malgré tous les freins qu’on lui met. Ce que nous sommes et faisons est juste et utile et nombreux seront ceux qui, dans les temps à venir, auront besoin de ce que nous sommes. L’automne voit les feuilles tomber tristement, la lumière diminuer et l’obscurité augmenter. Mais si la sève se retire dans la profondeur des racines, ce n’est pas pour disparaître, ou se cacher, c’est juste pour laisser passer l’hiver et y puiser la force de renaître.

Alors bel automne à tous. Rien n’est plus prometteur d’un printemps à venir dont la force ne dépend que de ce qui aura été intégré pendant l’hiver.

Bonne rentrée.

Michel Odoul.

Nombreux parmi vous m’ont déjà entendu exprimer cette formule « *si je ne puis changer ce qui m’entoure, au moins puis-je changer ma façon de le vivre* ».

Nous sommes aujourd’hui très précisément dans un contexte sur lequel nous n’avons aucune prise et qui nous malmène profondément. Que nous reste-t-il alors? Si nous n’avons aucun levier d’action face à un monde qui semble s’effondrer, que pouvons nous faire? Voire même, y a-t-il quelque chose que nous puissions faire?

La question est complexe et la réponse est paradoxalement simple. La déferlante du tsunami peut nous emporter et la seule action potentielle qui nous reste, est de nous donner les moyens d’éviter que cela nous soit fatal. C’est ce qu’ont su faire, à Fukushima, certains pêcheurs japonais qui ont compris ce qui se passait. Au lieu de rentrer se réfugier au plus vite au port, vers la sécurité apparente de la terre, ils sont partis à toute force vers le large. Ils ont su immédiatement qu’ils allaient sans doute tout perdre et qu’ils ne retrouveraient plus le monde qui était le leur. Ils ont préservé cependant l’essentiel et l’ont fait grâce à une incroyable capacité d’adaptation. Ils ont aussi fait preuve d’une non moins incroyable confiance dans ce que la vie leur montrait en suivant les bancs de poissons qui partaient tous vers le large! A l’inverse de ce que la majorité des individus ont ou auraient fait.

Notre monde a basculé dans l’inimaginable et les pires zones d’ombre de l’humanité. La lame de fond qui nous menace est sombre et visqueuse. Il nous faut accepter de la voir pour pouvoir en faire quelque chose et éviter qu’elle nous emporte. Il nous faut accepter de comprendre ce qu’elle signifie et les vecteurs agissants qui sont les siens, comme la peur.

Il nous faut accepter que notre monde ne sera plus jamais pareil. Il nous faut accepter que l’issue se situe vers le large et non vers l’illusoire densité de la terre. Garder le cap, c’est ne pas perdre de vue les étoiles qui nous guident. La puissance et la forte présence des samourais, venaient de leur acceptation totale de la mort. C’est ainsi qu’ils appréciaient la vie et rencontraient les situations les plus périlleuses sans contamination émotionnelle. La confiance sans limites qu’ils faisaient à leur technique et à leur sabre les rendait forts. La confiance absolue qu’ils mettaient dans la justesse de leur code de déontologie, les rendait justes et protecteurs envers les plus faibles. Une de leurs règles précisait on ne peut plus clairement qu’ils devaient « *respecter la vie respectable* ».



Une rentrée sereine?

Un éclairage M.T.C., des outils pour le faire ...

Proposé par Michel Odoul.

Il est question « d'adaptation » dans cette Lettre. Et le sujet n'est pas des moindres! Nous vivons en effet une période que nous n'aurions sans doute jamais imaginé devoir vivre un jour. Les citadelles des certitudes et des pseudo vérités se lézardent voire s'effondrent. La permanence des acquis révèle son illusoire caractère. Peut-on aujourd'hui croire encore à toutes ces promesses auxquelles nous avons tous tant voulu croire, parce que cela nous rassurait? L'atterrissage est brutal. Tout a basculé en 24 heures. Liberté de mouvement, de penser, d'expression, de croyance, libre disposition de son corps et des choix pour le soigner, etc. La liste est longue et au fur et à mesure qu'on l'égrène, le moral chute...

Une autre lecture de ce que nous vivons est pourtant possible. Certains l'ont effleurée parfois, lorsqu'ils ont plus ou moins ressenti que le confinement, par exemple, ait pu leur être profitable. Comment objectiver cette autre lecture?

Ce qui est incontestable, c'est que la déstructuration évoquée, est d'abord et avant tout, celle du monde qui nous est extérieur, le macrocosme. C'est lui qui s'effondre sur la pourriture de ses racines. Ce qui nous concerne personnellement en est d'autant plus affecté, que nous nous laissons infecter, contaminer. Il peut sembler difficile que ce ne soit pas le cas. Face au macrocosme, nous nous sentons fragiles et peu armés. Pourtant, est-ce que le fétu de paille se sent menacé par le torrent en furie?

Il nous faut absolument reprendre le chemin et la posture droite. Il nous faut faire ce qui convient pour cela, et ce ne sera personne d'extérieur qui pourra le faire pour nous. Il nous faut revenir en conscience, en présence, en confiance et en densité dans notre vie, dans ce que nous sommes et dans ce que nous faisons. Nous sommes dans l'épreuve herculéenne de « La descente aux Enfers ». Le héros n'a pu la dépasser que parce qu'il s'est laissé initier aux secrets de la mort, condition sine qua non pour que le voyage ne soit pas sans retour. C'est donc parce que nous comprendrons un peu mieux ce qui se passe, que nous pourrons, autant que faire se peut, nous en préserver.

Lisez plutôt.



Les vacances font toujours du bien. Cependant le chaos extérieur continue et distribue son lot incessant de nouvelles et de contre-nouvelles. Notre société et ses dirigeants sont devenus des pervers narcissiques, qui brutalisent puis rassurent, puis brutalisent à nouveau pour juste après rassurer.

C'est difficile à vivre et à supporter si l'on cherche une rationalité à tout cela, en particulier dans notre logique occidentale. La vision de l'Orient philosophique peut nous aider à nous sortir du caractère hypnotique et déstabilisant de ce mode comportemental bien connu en psychologie, où c'est la victime qui finit par douter d'elle-même. C'est ce qui risquait de se passer pour beaucoup d'entre nous, depuis le confinement. J'ai d'ailleurs reçu de nombreux

témoignages à ce sujet. Et tous exprimaient le fait que les différents textes que j'avais publiés, les avaient rassuré(e)s alors que le doute commençait son travail de sape sur leur moral fragilisé. Puisque « *tout le monde confine et a peur de ce terrible fléau qui nous accable, n'est-ce pas moi qui ai tort de penser qu'ils se trompent. N'ont-ils pas raison de véhiculer cela et les médias ne font-ils pas que nous informer à juste titre, d'un risque majeur* » ?

Comment comprendre ce qui se passe?

La fermeture des champs de conscience, par la peur instillée, restreint les capacités d'analyse et de rationalité. C'est l'énergie de la Rate Pancréas qui gère tout cela, nécessitant le recul pour le faire. Mais ce n'est pas possible quand

on lui assène à longueur de temps des infos anxiogènes. Elle s'emballle, et, selon le cycle de Contrôle, fragilise l'énergie des Reins. Or c'est cette énergie des Reins qui gère la peur. Le cercle vicieux est enclenché. L'énergie des Poumons est quant à elle, incapable de contrebalancer cette perversion énergétique puisqu'elle est castrée par le port obligé des masques. Nous n'oxygénons plus correctement notre corps et notre cerveau que nous saturons de gaz carbonique et des différents miasmes, que normalement nous rejetons en exhalant l'air lors de l'expiration (lire pour cela l'excellente Lettre de Jean Pélissier accessible sur son site <https://www.jeanpelissier.net>, à la rubrique « mensuel »).

Or revenons à la raison. La première qualité d'une « vérité », c'est sa cohérence globale avec le

Alors, des chemins battus des leures et des conventions, il est des sentes buissonnières, des pistes traversières, où s'aventure le risque de ta vie.

C. Nys-Mazure.



Une rentrée sereine?

Nous sommes dans l'épreuve herculéenne de « La descente aux Enfers ». Le héros n'a pu la dépasser que parce qu'il s'est laissé initier aux secrets de la mort, condition sine qua non pour que le voyage ne soit pas sans retour.

reste des éléments en lien avec elle. L'incohérence totale de ce qui se passe aujourd'hui interroge vraiment. La deuxième chose intéressante à faire est de poser simplement la question: *quel est le risque?* Le monde entier est concerné par la crise actuelle. Or quel pays, quelles que soient ses capacités de soin, de surveillance, d'hygiène, quel que soit son choix politique de confiner ou non, quelle que soit son obligation de porter des masques ou non, montre un taux de mortalité par habitant, pire ou meilleur que les autres? Aucun! Les chiffres existent et sont disponibles, même s'ils sont peu publiés. Alors que chacun se fasse son idée, au calme et « à froid », de la façon la plus objective possible. C'est vital et n'oublions pas que cette capacité d'objectivité dépend de notre intestin grêle, ce « deuxième cerveau » tant à la mode. C'est lui qui énergétiquement, comme physiquement, permet le « tri » de ce que qui « rentre en nous », dont nous acceptons de nous nourrir ou non (physiquement = aliments et psychiquement = informations). Mais c'est aussi lui qui a la charge de la « saturation » et du surmenage. La saturation informationnelle mobilise son énergie aux dépens de sa capacité d'analyse objective. La contamination informationnelle fait le lit du doute, etc. Elle fra-

gilise l'énergie de l'intestin grêle et déséquilibre le microbiote, si important pour notre immunité.

Nous voyons bien là combien la situation actuelle est complexe et combien la capacité à faire la part du vrai et du faux est majeure. Elle est apportée par l'énergie du Triple Foyer (capacité à faire la part des choses), ombre fidèle, obscure et travailleuse de l'intestin grêle. C'est le Triple Foyer qui a la charge, notamment, du système lymphatique, autre élément central de la nutrition (physique et psychique) et de l'immunité.

Un sombre constat que la M.T.C. peut éclairer?

Il est clair (?) que le tableau ainsi dépeint est peu réjouissant. Vais-je me mettre, moi aussi, à devenir anxiogène? Non, à aucun prix ce n'est mon propos. Le constat n'est pas destiné à insécuriser. Il est destiné à poser précisément ce qui se passe dans cette crise. C'est la condition sine qua non, pour comprendre ce qui se joue en nous et de facto savoir quoi faire.

J'évoquai plus haut une loi connue en MTC, la loi ou cycle de Contrôle. Rappelons que, selon les

principes de la MTC, les énergies qui animent le monde et les êtres humains (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau) existent et sont en relation entre elles, selon 2 cycles fondamentaux, le cycle (ou loi) d'Engendrement et le cycle (ou loi) de Contrôle. Le Bois engendre le Feu, qui engendre la Terre, qui engendre le Métal, qui engendre l'Eau qui à son tour engendre le Bois. C'est ce cycle qui produit le continuum de la vie. Dans un même temps, le Bois contrôle la Terre, qui contrôle l'Eau, qui contrôle le Feu, qui contrôle le Métal, qui contrôle le Bois. C'est ce cycle qui empêche l'emballement du précédent.

Plus l'individu a un cycle d'Engendrement équilibré, plus il est en capacité de créer, de produire, de générer, de subvenir à ses besoins ou attentes. Moins ce cycle est équilibré, plus l'individu aura besoin d'être aidé, pris en charge, assisté, ou en cas d'excès, d'être contrôlé.

Ces deux cycles sont à la fois extérieurs aux êtres humains (et macrocosmiques), ou bien intérieurs (et microcosmiques). Au niveau macrocosmique, ce sont les lois, les décrets, les autorisations, les interdits, etc. édictés par les sociétés humaines, afin que la vie s'écoule de façon équilibrée. Tout cela organise la vie sociale et sociétale. C'est ce qui protège la société et la défend.



Engendrement et Contrôle

Les étoiles éternelles apparaissent dès qu'il fait sombre.
Thomas Carlyle.

Une rentrée sereine?



Au niveau microcosmique, ce sont les règles de vie et les valeurs propres à chaque individu qui font qu'il avance sur le chemin de sa Vie, en se préservant et en respectant l'autre. C'est valable sur le plan psychique comme sur le plan physique. C'est ce qui protège l'individu psycho-émotionnellement (évite la dépression) comme physiquement (immunité).

Dans les deux cas, ces lois ont besoin d'être équilibrées. Plus l'individu a un cycle d'Engendrement équilibré, plus il est en capacité de créer, de produire, de générer, de subvenir à ses besoins ou attentes. Moins ce cycle est équilibré, plus l'individu aura besoin d'être aidé, pris en charge, assisté, ou en cas d'excès, d'être contrôlé. Plus alors la société dans laquelle il existe devra développer son cycle d'Engendrement (prise en charge, aides, principe de précaution, assurances, etc.). Elle édictera des autorisations, des exonérations, des facilitations, des délais, etc. afin d'aider.

Plus l'individu a un cycle de Contrôle équilibré, plus il est autonome, tranquille, rassuré et rassurant. Moins ce cycle est équilibré chez lui, plus il est un individu à risque, pour lui ou pour les autres. Il ne connaît pas ses limites ni celles des autres. Il aura besoin d'être contrôlé, cadré, normé, calmé.

Plus l'individu a un cycle de Contrôle équilibré, plus il est autonome, tranquille, rassuré et rassurant. Il sait ce qu'il peut faire ou non, jusqu'où il peut aller, quelles sont ses capacités réelles, il n'a pas peur de la vérité ou de la contradiction parce qu'il a confiance dans ses croyances. Moins ce cycle est équilibré chez lui, plus il est un individu à risque, pour lui ou pour les autres. Il ne connaît pas ses limites ni celles des autres. Il aura besoin d'être contrôlé, cadré, normé, calmé. C'est la société qui édictera des lois et des interdits pour éviter ses débordements éventuels. Elle posera des règles strictes que l'on ne doit pas enfreindre, au risque d'être sanctionné.

Il y a donc une intrication claire entre les cycles macrocosmiques (extérieurs) et microcosmiques (intérieurs). De ce fait, plus les cycles sont déséquilibrés au niveau individuel, plus la société devra développer ses propres cycles pour pallier ces déséquilibres. Plus au contraire, les cycles sont équilibrés chez l'individu, moins la société est censée avoir besoin de développer les siens.

Mais à l'inverse, plus une société développe ses cycles de Contrôle et d'Engendrement, moins les individus ont besoin de développer les leurs. Le confort facilitant venant de l'extérieur, permet d'éviter l'effort et la vigilance nécessaires à l'équilibre des cycles intérieurs. C'est le piège de la prise en charge, de la dépendance et de la perte d'autonomie. C'est le positionnement du curseur individuel que l'on éloigne du point « liberté » pour le rapprocher du point « sécurité »...

La mise en conscience, et la prise de conscience du point où

nous avons placé ce curseur, sont essentielles pour la reconquête de cette verticalité qui peut nous replacer au centre de notre vie. C'est elle qui nous permet de cultiver, de façon juste, l'Engendrement et le Contrôle en nous, nous protégeant ainsi du chaos extérieur. C'est l'équilibre de ces cycles qui construit, entretient la confiance. L'individu est serein avec ses croyances quelles qu'elles soient. Il sait ce qu'elles valent et d'où elles viennent. Il comprend en quoi elles lui sont utiles et bénéfiques et lorsqu'elles sont devenues obsolètes, il n'a pas peur d'en changer. C'est le déséquilibre de ces mêmes cycles qui fait douter l'individu de ce à quoi il croit. C'est ce qui le conduit à chercher des sécurités « dehors », à l'extérieur. Le doute sur ses croyances le conduit à les ignorer ou à les abandonner et à se sécuriser par des certitudes. Il s'accroche alors à ces certitudes et ne peut en changer parce que c'est trop insécurisant. Il s'arcboute sur elles et craint tout ce qui pourrait les remettre en cause. C'est ce qui est à la racine de toutes les « guerres » et de tous les conflits.

C'est malheureusement ce qui est latent dans de nombreuses régions, villes, entreprises, groupes, familles et déchire le tissu relationnel. Nous n'y pouvons rien, c'est l'histoire du monde et des humains. Cependant nous pouvons éviter, aussi loin que possible d'y prendre part ou que cela nous affecte. Il n'est pas simple de se

La première chose à faire est de renforcer nos cycles personnels d'Engendrement et de Contrôle.

Les dieux ont connaissance des choses du futur, les hommes de celles du présent et les sages de celles qui approchent.

Philostrate.

Une rentrée sereine?



protéger des influences toxiques, certes. Mais ici aussi la MTC peut nous aider.

Alors que faire?

La première chose à faire est de renforcer nos cycles personnels d'Engendrement et de Contrôle. C'est essentiel à tout le reste. Cela se travaille, se pratique, s'apprend, s'éduque. Mais fonctionne! Ce sont toutes les techniques qui vous ont été apprises ou que vous apprendrez, de « préparation du praticien ». Elles forgent votre capacité à vous centrer, à vous protéger. Techniques et postures en Réflexologie, préparation en Shiat-su Fondamental, Misogi, QQQQCP (Psychologie du Praticien), mélanges d'huiles essentielles (voir textes de Elske). Pour chacun il existe des outils efficaces.

Ces énergies dépendent de l'énergie de nos Poumons. Nous devons par conséquent rester toujours vigilants à notre respiration. Or les contextes actuels nous asphyxient.

Il est important ensuite de renforcer nos capacités de protection réflexe et de territoire et nos capacités de « projection » (avenir, devenir, futur). Leur importance est centrale et trop souvent ignorées. Pourtant, toutes les grandes épidémies, en particulier au Moyen Age, ont laissé apparaître le fait que

Le stress nous conduit en sous ventilation (respiration claviculaire), le masque nous étouffe et « l'autre » est devenu un risque que l'on ne sait plus gérer que par la distance, l'éloignement.

deux catégories d'individus, en particulier, échappaient à l'épidémie, les voleurs et les soignants! Peut-on envisager que c'est parce qu'ils n'étaient pas des « victimes », mais parce qu'ils étaient « actifs », savaient « qui ils étaient » et « pourquoi » ils étaient là et ce qu'ils « avaient à faire »? C'est à réfléchir, je crois.

Ces énergies dépendent de l'énergie de nos Poumons. Nous devons par conséquent rester toujours vigilants à notre respiration. Les contextes actuels nous asphyxient, au propre comme au figuré. Le stress nous conduit en sous ventilation (respiration claviculaire), le masque nous étouffe et « l'autre » est devenu un risque que l'on ne sait plus gérer que par la distance, l'éloignement. Pensons à bien respirer, de façon systématique, dès le réveil (5 respirations calmes et profondes), à chaque moment possible (quand on est seul, dans sa voiture, chez soi) et bien évidemment le soir avant de s'endormir. Cette habitude de respirer ainsi, en pleine conscience, est majeure et salvatrice.

Pour tous ceux d'entre vous qui ont déjà suivi le module de MTC, il est bien de renforcer, si nécessaire, l'axe du Sing (Prô/Poumon et Roun/Foie) qui est l'axe de « l'individualité, de la conscience individuelle dans une intention « d'équilibre » (tonifier les points « Terre » de chacun de ces méridiens en les massant 3 fois trente secondes dans le sens des aiguilles d'une montre).

Pour ceux qui ont été impactés fortement par la situation, voire qui ont vécu des tensions ou des conflits consécutifs à elle, en homéopathie, Arnica 30CH en granules, peut être d'une grande aide (5 granules chaque matin du jour de la semaine où on est né, pendant 4 semaines).

Le jour où j'ai pris l'avion pour la première fois, il faisait mauvais temps. La pluie était battante et le ciel couvert de nuages gris et noirs. Une bien triste journée, donc. Cependant, après le décollage, l'avion a traversé la couche de nuages, et j'ai découvert... le soleil!

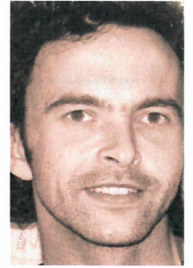
J'ai compris ce jour là que ce n'est pas parce que je ne le vois pas, que le soleil n'est pas là. Et que pour le voir et quitter la grisaille, il me fallait m'élever.

Portez-vous bien.

Michel Odoul.



Stress et immunité...



Le dossier de cette Lettre de rentrée, traite de l'adaptation. Le contexte actuel est très porteur pour un tel sujet. En effet, il nous faut nous adapter à tous les niveaux et dans tous les plans de notre vie. Travail, école, société, famille, amis, collectivité, loisirs, alimentation, information, etc. Tout est bousculé et devient chaotique. La nécessité d'adaptation est par conséquent primordiale. Mais cette capacité n'est pas une simple faculté dont certains seraient dotés et d'autres non. Elle dépend beaucoup de ce que nous sommes, ou plutôt avons été avant de rencontrer la situation face à laquelle il nous faut nous adapter. Il en est comme de la résistance de l'élastique à l'étirement. Elle dépend de la qualité de celui-ci, de son âge, des éventuels étirements précédents et de la façon dont il a été entretenu.

Le dossier proposé par Lukasz Jablonski éclaire la question d'excellente façon. Comprendre le stress, qui est ce que l'on appelle un syndrome d'adaptation, et ses liens directs avec notre immunité, est une clé majeure de la préservation de soi.

Lisez plutôt.



Proposé par Lukasz Jablonski.

Observer sans évaluer est la plus haute forme d'intelligence humaine.
Krishnamurti

Le stress et l'immunité sont au coeur des préoccupations que nous rencontrons ces derniers mois. Ils ont des mécanismes qui se complètent et se répondent à bien des égards : au niveau physiologique bien entendu, mais aussi au niveau énergétique et psycho-émotionnel. Tout d'abord revenons aux définitions et aux fondamentaux de chacun d'entre eux. Je vais volontairement grossir le trait pour chaque mécanisme pour, je l'espère, mieux en saisir les limites et les enjeux.

Qu'est-ce que le stress ?

Stress est un terme qui provient des sciences physiques et plus précisément des sciences des matériaux. Il désigne les contraintes que l'on peut faire subir à un objet physique. On peut déterminer la pression, la chaleur, la déformation, l'élongation, la torsion que peut soutenir cet objet avant de céder. Un crayon finit par casser si on cherche à le plier. Un ballon éclate sous une certaine pression. Un stylo en plastique fond et se déforme si on le chauffe. Etc etc.

Le stress humain.

Il en est de même pour un organisme vivant où le stress cor-

respond à l'ensemble des contraintes extérieures mais aussi intérieures (systèmes de croyances et de pensées, gestion des émotions, ...) que cet organisme est en mesure de recevoir. De la bonne gestion de ces contraintes dépend son intégrité et sa continuité.

L'ensemble des mécanismes de réponses au stress, dont l'immunité est un des pans, permettent la survie, autrement dit la continuité de l'existence. La survie est cet ensemble de phénomènes qui permettent au vivant de le rester instant après instant. La réponse d'adaptation au stress est gérée avant tout par le système nerveux autonome (ou végétatif) et par le système endocrinien qui présentent l'avantage de ne pas avoir besoin du mental et du conscient pour fonctionner.

Stress et motivation.

Si on entend le stress comme une contrainte, l'idée qu'il puisse y avoir un stress positif perd son sens. Bien que le terme de stress positif soit utilisé, il semble plus cohérent de parler de stimulus positif et donc de motivation. La motivation est en quelque sorte l'élan ou l'impulsion provenant de l'intérieur et qui lance une action. Tandis que le stress est toujours générateur d'une ré-action.

La confusion vient du fait

qu'on puisse observer des mécanismes physiologiques similaires en apparence. Dans les 2 cas, il y a activation du système nerveux orthosympathique (le versant yang du système nerveux neuro-végétatif) qui s'accompagne de la sécrétion d'adrénaline principalement. Dans le cas d'un élan spontané à faire, il ne s'agit pas de la réaction à une contrainte mais simplement de la marque d'une mise en route et de l'adaptation de tout l'organisme à celle-ci. Prendre la décision de se mettre debout, après une sieste par exemple, active l'orthosympathique. Ce n'est pas un stress pour autant (sauf dans le cas du réveil qui sonne bien entendu).

Les mécanismes : la routine.

Dans 90 à 95% des situations, un individu évolue en faisant appel à ses routines (ses habitudes comportementales, son système de croyances, ses modes de pensées). Ces situations n'ont pas à passer par le conscient pour être gérées. L'individu est dans une zone de confort qui concerne autant la gestion de ce qui vient de l'extérieur : un aliment connu, des conditions météorologiques habituelles, un environnement microbien familial (celui de son foyer en l'occurrence) que ce qui vient de l'intérieur (gestion des émotions, des affects, des pensées, des ressentis habituellement rencontrés). Il gère ces sollicitations de manière

re automatique.

Les mécanismes : allumer le feu.

Mais lorsque le même individu fait face à une situation nouvelle : un goût inédit en bouche, un phénomène météo jamais vu, un microbe jamais rencontré, un bruit intense, une émotion qu'il n'a pas encore ressentie ou une manière de pensée qui diffère de la sienne, sa vigilance va augmenter. Le système global est mis en alerte et une plus grande part des stimuli va être amenée à la conscience.

Le système orthosympathique s'active. L'adrénaline alors sécrétée produit un effet sur la plupart des systèmes organiques : accélération du rythme cardiaque, élévation de la pression artérielle, mise à disposition de réserves d'énergie (au niveau des muscles et du foie), dilatation des vaisseaux alimentant les muscles, dilatation de la pupille, dilatation des bronches, constriction des vaisseaux qui alimentent le cerveau et le tube digestif, contraction des sphincters, inhibition de la sécrétion des sucs digestifs et de l'insuline.

Bref, tout est fait pour mieux respirer, mieux alimenter les muscles pour mieux courir, et mieux voir droit devant soi. Toutes les fonctions qui pourraient être secondaires dans ce temps sont « délaissées » (baisse de l'afflux sanguin dans le système digestif et urinaire) au profit de celles qui vont permettre de passer le cap (vision accrue, augmentation du flux sanguin, de la tension artérielle et du rythme cardiaque, activité musculaire).

Les mécanismes : lutte ou fuite.

Ces phénomènes permettent 2 choses : la lutte ou la fuite. Toutes ces stratégies sont avant tout des réactions d'un niveau

réflexe et l'ouverture à la nouveauté est ici très limitée (mais pas close pour autant ; nous allons y revenir). Il y a peu de place à l'originalité : le champ de vision est restreint à ce qui se passe droit devant et la capacité à produire une stratégie de réponse nouvelle également (par fermeture du champ de conscience).

C'est à ce niveau que seront activés les phénomènes inflammatoires que nous verrons plus loin. L'ensemble de ce qui se produit est régi par l'énergie des reins qui gère la réponse au stress. Pour rappel, la peur qui lui est associée est justement l'émotion qui permet la survie puisqu'elle sert d'alerte face à ce qui est vécu comme un potentiel danger.

Les mécanismes : calmer le feu.

Suite à cette activation du système nerveux orthosympathique et de son représentant l'adrénaline, va se produire une sécrétion de cortisol qui va jouer le rôle de pompiers (versant yin de l'énergie des reins). Le cortisol est un anti-inflammatoire naturel. La survie immédiate a été assurée par la décharge d'adrénaline et vient le temps de « refroidir » et de faire baisser la pression, réparer et restaurer le système.

Pour cela le cortisol va poursuivre la production d'énergie en puisant dans les réserves (protéines et graisses), il va permettre de retenir l'eau, d'augmenter la production de globules rouges (ceux qui transportent l'oxygène et éliminent le gaz carbonique), de bloquer le système immunitaire spécifique (celui notamment de la réponse au virus), d'augmenter la sensibilité à l'adrénaline au niveau cardio-vasculaire (qui va faire que le cœur se contractera plus fort et plus vite et que la pression artérielle pourra monter plus rapide-

ment).

Et puis un dernier point, il va retarder la cicatrisation de la peau en rendant le tissu cutané plus « fragile » et favoriser la dégradation du tissu osseux. On dit souvent que le cortisol est délétère. Cette affirmation est juste à condition d'ajouter « à long terme » à la phrase. Sur le moment, il y a de nombreux bénéfices et une lecture énergétique permet de mieux comprendre pourquoi. Par son effet hypersensibilisant sur les organes feu (cœur et MC), il va permettre à l'information de circuler davantage. L'émotion préconsciente voire non consciente pourra émerger à la conscience, et éclairer autrement le vécu stressant. L'augmentation des globules rouges va non seulement permettre d'améliorer l'oxygénation des tissus mais aussi d'amener plus efficacement l'information en provenance du Ciel à chaque organe-viscère (le versant yang de l'énergie environnementale en lien avec l'énergie du poumon).

Pour quel bénéfice?

Un système immunitaire ralenti aura comme bénéfice d'améliorer la perméabilité à du neuf et à de l'inconnu. Cela permet de baisser la garde et la réactivité instinctive. Il est alors possible de découvrir ce que l'étranger peut offrir comme moyens d'évolution. Le microbe qu'on laisse entrer en soi va donner l'opportunité d'élaborer une nouvelle stratégie de réponse et donc de croître et d'évoluer. S'il est considéré d'office comme ennemi, il est détruit et cela ampute la possibilité de la rencontre intime avec l'expérience.

La peau plus fragile joue le même rôle, celui de laisser l'intrus pénétrer. Il s'agit en quelque sorte d'une invitation claire à sortir de la dualité ami-ennemi pour entrer

dans la notion de partenaire et d'échange. Il devient possible d'envisager que ce qui est perçu comme un danger dans un premier temps puisse avoir un intérêt et un bénéfice pour notre évolution. Enfin, la dégradation osseuse va permettre de laisser une vieille croyance se désagréger pour donner la possibilité à une nouvelle de se construire.

Le risque d'inonder et de noyer.

C'est seulement à long terme que tous ces effets peuvent être délétères. Cela fige et prostre l'être, et le noie. L'eau des reins déborde et enlève dans le doute. L'hyperperméabilité à l'inconnu va donner comme résultat que rien de neuf ne saura se construire solidement. L'influçabilité est maximale. Les affres de l'incertitude laisseront à la dernière pensée-croyance le statut de vérité. Ce qui peut changer à chaque instant. Autrement dit, la dernière pensée ou solution qui vient à la conscience sera considérée comme vraie et sera balayée par la suivante et ce, instant après instant. La confiance ne reprend pas sa place. Le calme et la paix ne s'installent pas. Il en est de même que pour un sol : bien préparé il permettra d'ensemencer les choses qui y sont plantées. Mais baigné dans une eau stagnante, tout le potentiel vital y sera dilué, ouvrant la porte au pourrissement.

Un cortisol libéré en continu (comme dans les situations de stress chronique) aura comme inconvénient de maintenir en berne le système immunitaire spécifique (celui qui passe par l'élaboration d'anticorps spécifiques comme dans la réponse aux virus) et rendra l'individu beaucoup plus vulnérable aux infections, de manière chronique. Or les virus

ont comme particularité d'utiliser la machinerie cellulaire à leur compte pour se répliquer et venir modifier le contenu de l'ADN. La cellule subit de force l'ajout de l'ADN virale au sien. L'apprentissage se limite au dressage et au conditionnement. Alors que dans la situation d'un stress qui a pu être géré, l'information liée à l'expérience peut être « nourrissante ». La mise en place d'une réponse immunitaire construite permet de saisir et d'intégrer toutes les subtilités et richesses liés à son acceptation pacifiée.

Comment sortir de la situation stressante ?

Il y a pour sûr une première « urgence » : respirer. C'est d'ailleurs ce que font les pompiers en s'administrant de l'oxygène dès les premiers instants de leurs interventions. Respirer profondément ralentit instantanément le rythme cardiaque. Cela redonne de la dimension à l'intérieur : au niveau physique tout d'abord en augmentant le volume de la cage thoracique et du ventre, en permettant une sorte de massage des viscères par le mouvement ample du diaphragme, mais aussi au niveau de l'esprit en ré-ouvrant le champ de conscience.

Au niveau énergétique, le rein responsable des sécrétions surrénales (adrénaline et cortisol) se trouve alors nourri par le poumon (qui est sa mère). Le ralentissement du rythme cardiaque et la baisse de la pression artérielle va permettre de ré-irriguer les viscères et notamment ceux du tube digestif et de la vessie. L'estomac pourra reprendre son rôle de gestionnaire et de digesteur de l'expérience, l'intestin grêle permettra à une possibilité neuve de pénétrer et le gros intestin apportera du relâchement en désencombrant de ce qui as-

phyxie.

Augmenter sa zone de confort.

La gestion du stress est par conséquent d'autant plus aisée que la personne est détendue, souple intérieurement, disposée à recevoir de nouvelles informations, expériences ou contenus. Le but de la respiration consciente n'est pas d'annuler les effets du stress et de la peur, mais de pouvoir traverser l'expérience en récoltant l'ensemble des informations nouvelles qui vont se présenter.

La zone de confort possède donc une possibilité d'extension, un peu comme un ballon que l'on peut gonfler. Cette extensibilité dépend de la solidité des références fondamentales dont la personne est porteuse d'une part (rein) et de sa capacité à se laisser imbiber par du nouveau sans le juger d'autre part (IG). Cela est d'autant possible que l'individu lâche ce qui l'encombre (GI) et évacue ce qui n'est plus à même de le nourrir ou est devenu obsolète (V).

Qu'en est-il de la peur ?

Il me paraît indispensable pour compléter ce propos de faire un petit détour par les neurosciences cognitives et ce qu'elles nous disent de la peur.

93% des peurs sont sans objet réel, c'est à dire sans qu'il y ait un danger dans la réalité manifestée.

Si celle-ci est indispensable à notre survie dans un environnement hostile, il peut être intéressant de savoir que 93% des peurs sont sans objet réel, c'est à dire

Il suffit de se croire esclave, pour l'être en effet.

Emile Chartier.



Stress et immunité...

sans qu'il y ait un danger dans la réalité manifestée. Et il ne s'agit pas seulement de peurs liées à des éléments qui seraient inaccessibles à nos sens, non il est tout simplement question de nos projections mentales.

La salle de projection.

Il existe une aire dans le cerveau qui porte d'ailleurs le nom de « salle de projection » et qui permet d'échafauder les scénarios catastrophe les plus invraisemblables. Dans l'évolution de l'espèce, cette zone a bien sûr sa raison d'être puisqu'elle permet d'élaborer des stratégies à des situations qui n'ont encore jamais été rencontrées et donc d'anticiper les dangers. Si ceci présente l'avantage de pouvoir anticiper au maximum l'inconnu et de gérer l'incertitude, cela donne comme inconvénient que rien ne fait plus peur que ce qu'on peut imaginer en pire.

« la peur n'empêche pas de mourir, elle empêche de vivre ».

Dans les cadres sécurisés de nos vies modernes, ce sont avant tout des peurs sans objets qui concernent nos quotidiens. Et vous l'aurez peut être remarqué ces derniers temps, les sources de peurs irréelles existent à foison. L'état de stress permanent des populations de nos pays se rapproche de plus en plus de celui d'une antilope poursuivie par une horde de prédateurs. Quelqu'un écrivait : « la peur n'empêche pas de mourir, elle empêche de vivre ». Il me semble bien que nous y soyons. Là aussi il existe une

porte de sortie très concrète : revenir au réel, confronter la peur à la réalité de l'instant, la traverser avec discernement. Ce processus a un coût : l'inconfort du moment et l'incertitude sur la durée de l'épreuve. De l'acceptation de ces 2 points dépend la possibilité d'être nourri de ce qui se passe.

Et l'immunité ?

il existe une porte de sortie très concrète : revenir au réel, confronter la peur à la réalité de l'instant, la traverser avec discernement.

Voyons maintenant pour compléter cette notion de stress à quoi correspond l'immunité et en quoi elle fait partie des mécanismes d'adaptation et de réponses aux contraintes extérieures. Étymologiquement, immunité provient du langage juridique et veut dire « dispensé de toute charge, libre de tout impôt, exempt de quelque chose ».

Dans un organisme vivant, l'immunité correspond à un ensemble de mécanismes qui permettent de maintenir l'équilibre vis à vis de l'environnement dans lequel vit un individu. Il s'agit de s'affranchir de la charge qui vient de l'extérieur : le vécu d'une agression lors de la rencontre avec un autre.

L'élément clé à retenir dans cette notion d'immunité est que pour qu'il y ait une agression, il

faut pouvoir juger qu'un élément est un agresseur potentiel. Il faut savoir contre quoi se défendre avant de s'y employer. Ceci implique d'être en capacité à discriminer ce qui est du soi et qui serait à défendre et protéger, de ce qui ne l'est pas. C'est en sachant ce qui, précisément, est soi que je peux juger de ce qui ne l'est pas. C'est un pré requis indispensable.

Les cas extrêmes.

Il existe 2 extrémités dans cette capacité à faire ce distinguo : la première est une capacité limitée à faire la différence. C'est le cas des nouveaux nés ou des enfants en bas âge. Ils sont d'une grande vulnérabilité, s'infectent d'un rien et c'est d'ailleurs de cette façon qu'ils construisent leur immunité. Un enfant qui ne serait jamais infecté ne serait pas en mesure de développer une défense immunitaire.

Chez les personnes immuno-déprimées (par une maladie chronique ou le grand-âge) ce n'est pas tant cette étape de distinction entre soi et non-soi qui pose problème mais la mise en œuvre de moyens de défense suffisants.

L'autre pôle concerne les « hyper-réponses » dans lesquelles un rien est considéré comme dangereux : c'est l'allergie et l'auto-immunité. Dans l'allergie, un élément inoffensif faisant partie de l'environnement commun est vécu comme menaçant, alors que dans les phénomènes auto-immunes le soi et le non soi sont confondus. Dans les 2 cas, il y a activation excessive des systèmes de réponses immunitaires pouvant mettre en danger la vie de l'individu.

Les moyens et processus de défense.

Le deuxième point important de l'immunité concerne les moyens de défense une fois que la distinction soi-non-soi a eu lieu. On peut voir l'immunité comme un ensemble de 4 barrières : une barrière physique (mécanique) c'est le rôle de la peau, une barrière chimique avec les substances présentes sur la peau et les muqueuses, une barrière biologique par les nombreux germes qui habitent les sphères ORL, digestives, cutanées, pulmonaires et urinaires. La 4e barrière consiste en l'armada de défense immunitaire par elle-même qui se subdivise en immunité non-spécifique et immunité spécifique.

La première s'attaque de manière assez large voire grossière, pourrait on dire, à tout ce qui est repéré comme étranger. La deuxième est élaborée, fine et demande du temps. C'est la réponse qui implique les lymphocytes et qui génère la mémoire immunitaire sur laquelle s'appuie aussi la vaccination. On peut voir que plus on progresse dans ces 4 niveaux de défenses plus ils sont fins et élaborés. La peau va « mécaniquement » faire barrière et empêcher l'intrusion à la manière d'un rempart avec « peu » de discernement (on retrouve ici la notion instinctive du Prô associé à l'énergie du poumon). La réponse impliquant les lymphocytes sera beaucoup plus intime : il s'agit de faire avec l'intrus. Cela implique de comprendre finement cet autre : le reconnaître, l'apprivoiser. Cela prend alors du temps (quelques jours) pour produire une solution inédite (on trouve ici le lien au Roun qui gère l'imaginaire, la créativité, etc).

Stress, immunité, inflammation.

La réponse immunitaire quelque soit son niveau est liée aux phénomènes inflammatoires.

L'inflammation est cet ensemble de manifestations qui fait suite à l'identification d'un élément comme délétère pour l'organisme. Elle implique tant de mécanismes qu'il serait vain de tenter de les décrire. Il y a simplement à retenir que l'inflammation fait partie de la réponse immunitaire adaptative à un stress extérieur.

Elle est déterminée par une foultitude de messagers dont les fameuses cytokines. Certains activent l'inflammation (on parle de substances pro inflammatoire) là où d'autres la tempèrent (on parle de substance anti-inflammatoire). Cette classification est arbitraire et limitée. Les messagers de l'inflammation pouvant avoir tantôt une action pro-inflammatoire tantôt anti. C'est avant tout l'équilibre dans l'entente entre les 2 parties qui est important. La solution qui sera « choisie » ne doit pas se faire aux dépens du système lui-même. L'emballement de la réponse inflammatoire pouvant être tout aussi délétère que son absence. Le fameux orage cytokinique dont nous avons pu entendre parler pendant la pandémie en est une parfaite illustration.

Objectivité, justesse et microbiote.

Pour aller plus loin dans cette notion, il est intéressant de voir l'autre origine étymologique d'immunité qui est : « non soumis à la justice ». Il se rapporte en quelque sorte à la capacité juste à se faire justice soi-même, en l'absence d'une justice extérieure. On peut retrouver ici 2 méridiens : la vésicule biliaire qui nous parle de la justice, de la justesse et qui nourrit, dans le cycle mère-fils, l'intestin grêle qui a la gestion de la subjectivité et de la capacité à laisser du neuf entrer en nous.

On peut observer que quelque soit la virulence d'un germe, quelque soit l'intensité d'un vécu, si le terrain de fond est stable, la maladie sera gérable

Ces 2 méridiens participent au discernement en donnant de la clarté dans notre manière de vivre les affects et l'harmonie dans les rencontres (gérés par VB) et notre capacité d'ouverture à l'inconnu (l'IG). Cette lecture énergétique permet de mieux comprendre l'importance de l'axe cerveau-intestin dans la réponse immunitaire dont nous parle la biologie du microbiote intestinal.

Le microbiote correspond à l'ensemble des germes (bactéries, parasites, champignons et virus) qui peuplent notre organisme : la peau, la sphère respiratoire et ORL, le tube digestif et le système uro-génital. Une analyse simpliste porte à croire qu'une infection ou un état inflammatoire chronique seraient liés au fait qu'un germe du microbiote deviendrait agresseur dans certaines conditions. Ce raisonnement donne un éclairage sur la dynamique mais demeure une impasse pour la compréhension globale. On peut découvrir qu'un virus extérieur au microbiote peut venir activer une bactérie commune de l'intestin devenant à son tour le vecteur de messagers pro et anti-inflammatoire. Déterminer LE déclencheur peut rapidement relever du casse-tête.

Le terrain.

Ce qu'il est intéressant de retenir est que la relation entre le microbiote et son hôte humain possède une stabilité relative qui dépend de plusieurs facteurs :

Stress et immunité...



l'âge, le lieu de vie, l'alimentation, la consommation de médicaments, l'activité physique, la gestion des émotions, la qualité des relations, le niveau de socialisation. Autrement dit des éléments sur lesquels, il est possible d'avoir une action et une marge de décision. On peut observer que quelque soit la virulence d'un germe, quelque soit l'intensité d'un vécu, si le terrain de fond est stable, la maladie sera gérable. A l'inverse, un germe peu virulent saura produire de nombreux dégâts si la qualité de la relation entre l'hôte et le « monde » qui l'habite (ou qu'il habite, ça marche aussi vu le grand nombre des germes du mi-

crobiote) est fructueuse et respectueuse des 2.

Pour conclure.

C'est bien de la qualité de la relation entre le terrain et son « utilisateur » que dépend l'état de santé. La manière dont l'information est véhiculée, notamment par le nerf vague qui assure le lien entre le cerveau et les viscères, a elle aussi toute son importance.

C'est ici que stress et immunité se chevauchent. Le stress chronique perturbe la relation entre l'intestin et le système de communication (système nerveux et système endocrinien). Les viscères

fonctionnent d'autant mieux que le niveau de stress est bas. Le calme, la respiration consciente et dans une mesure plus large, un rapport au temps pacifié, font une communication entre cerveau et intestin plus fluide, plus performante, davantage au service du bien-être et de l'état de santé. Au final, nous retrouvons là, cette notion incontournable de la MTC qui est que de la bonne relation entre Ciel et Terre, entre esprit et corps dépend l'harmonie et l'équilibre de l'Homme.

Lukasz Jablonski.

- PERSPECTIVES - PERSPECTIVES - PERSPECTIVES -



EUROPEAN SHIATSU CONGRESS AMSTERDAM 2020

Nous vous avons informés, dans la Lettre de septembre 2019, que Michel avait été invité à participer au Congrès Européen de Shiatsu, prévu pour les 4, 5 et 6 septembre 2020. Les circonstances connues de tous, ont rendu cette manifestation compliquée. Aussi les organisateurs ont-ils décidé de réaliser ce Congrès « on line », **les 9, 10 et 11 octobre 2020.**

Michel interviendra **le samedi 10 octobre 2020**, de 11h. 30 à 12 h. 30 (GMT), ce qui signifie pour nous, en France, **de 12 h. 30 à 13 h. 30.** Alors n'hésitez pas à suivre nombreux, les présentations effectuées par des représentants européens de tous les styles de shiatsu. Un tel évènement n'a lieu que tous les 2 ans.

Vous trouverez les programme en allant sur: <https://el2.convertkit-mail.com/c/d0u8g2zg53a0hdzg92im/kkhhmh6h97m5zo2/aHR0cHM6Ly93d3cuaW50ZXJuYXRpb25hbHNNoaWF0c3Vjb25ncmVzc29ubGluZS5vcmc=>

Et vous pourrez vous inscrire sur:

www.newenergywork.com.



The Presenters

Carola Beresford- Cooke - Wales UK	
Diego Sanchez - Uruguay	
Patrizia Stefanini - Italy	
Antigoni Tsegelli - Greece	
Nick Pole - UK	
Margot Rossi - USA	
Dr Dan Keown - UK	
Galit Shaviv - Israel	
Suzanne Yates - UK	
Michel Odoul - France	
Nicola Ley - UK	
Alan Nash - Netherlands	
Rita Gresche - Germany/Spain	
Philippe Vandenaebelle - Belgium / Japan	
Alice Whieldon - UK	
Cliff Andrews - UK	
The Shiatsu Research Network International	

Des huiles essentielles adaptogènes pour assurer la rentrée 2020.

Dans le climat particulier qui caractérise cette rentrée, je tiens à vous présenter les huiles essentielles sous un angle un peu différent que d'habitude. Je vais vous parler des propriétés adaptogènes de quelques HE qui vont pouvoir vous accompagner et accompagner votre clientèle dans les mois qui viennent.

Un premier temps de réaction.

Dans la première phase de l'épidémie Covid-19, au début de cette année mémorable, il était surtout opportun de se tourner vers les grandes HE toniques qui soutiennent la sphère respiratoire. L'heure était aux grandes HE contenant la molécule expectorante (le 1,8 cinéole), comme par exemple HE Ravintsare, HE eucalyptus radiata, HE Niaouli. Nous étions au cœur de l'hiver et le niveau de fatigue et d'inquiétude nécessitaient de renforcer les défenses immunitaires innées en faisant des frictions au niveau des avant-bras avec 4 gouttes HE Ravintsare (Cinnamomum camphora CT cinéole).

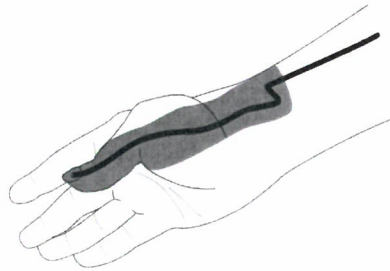
Un second temps de prévention.

Cet automne, il sera toujours opportun de soutenir ses défenses immunitaires dans un but de prévention. Par contre, point besoin de faire une friction en cette période de l'année: il suffit de réguler en premier lieu, l'énergie défensive du Poumon. Vous ferez cela en appliquant, pendant une semaine, le mélange « métal » (mélange phyto-énergétique), trois fois par jour sur le trajet du méridien du Poumon.

La synergie « métal » et son trajet d'application

- ✓ 4% HE Lavande aspic (Lavandula latifolia spica)
- ✓ 4% HE Pin sylvestre (Pinus sylvestris)

- ✓ 2% Ravintsare (Cinnamomum camphora CT cinéole)
- ✓ 90% HV



Zone d'application du mélange Poumon

Cette application convient à tous et a pour but d'harmoniser la qualité énergétique du méridien du Poumon au moment de l'année où c'est le plus approprié. L'esprit dans lequel les synergies en phyto-énergétique a été élaboré respecte la logique adaptogène.

La nécessité adaptogène physique.

Cette année, la rentrée se fait dans une ambiance d'incertitude, de profondes déchirures politiques et sociétales. Ce qui manque terriblement, c'est le recul, le bon

On considère qu'une HE est particulièrement adaptogène quand elle régule plusieurs systèmes dans l'organisme, notamment le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire.

sens. Dans un monde qui semble avoir perdu le sens de la mesure, l'heure est à l'utilisation de la nature adaptogène des huiles essentielles.



On considère qu'une HE est particulièrement adaptogène quand elle régule plusieurs systèmes dans l'organisme, notamment le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire.

Or, de part leur complexité biochimique, bon nombre d'huiles essentielles ont des vertus thérapeutiques leur permettant d'agir, simultanément et à différents niveaux de l'organisme.

Cette diversité thérapeutique est le propre d'un certain nombre d'huiles essentielles. Ce sont celles qui agissent au niveau nerveux et hormonal grâce à leurs parfums et qui ont des propriétés sédatives et toniques. Elles permettent ainsi d'apporter à un organisme ce dont il a besoin pour s'adapter de manière optimale aux nombreuses sollicitations qui l'assaillent au quotidien. **HE Laurier noble comme HE lavande vraie que vous connaissez bien sont des HE reflétant cette complexité thérapeutique.**

La nécessité adaptogène psychique.

Dans cette aromathèque de la rentrée 2020, en plus de la synergie « métal » et de ces deux grandes huiles essentielles sûres et connues de tous, je souhaite vous présenter d'autres huiles essentielles ayant de grandes vertus adaptogènes. Ce sont des HE qui permet-

Des huiles essentielles adaptogènes pour assurer la rentrée 2020.

tent d'aider l'organisme à mieux gérer les multiples informations parfois contradictoires lui venant de son environnement.

Ce sont surtout des HE qui possèdent des propriétés thérapeutiques tellement diverses qu'elles semblent même être « contradictoires » qui nous intéressent particulièrement ici. Ces huiles essentielles adaptogènes stimulent l'organisme tout en le calmant et en ayant toujours une action à large spectre notamment sur le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire.

Une HE exceptionnelle.

Etant donnée le caractère exceptionnel du contexte que l'on vit actuellement, je vais vous parler de la plus rare (et la plus chère) entre toutes les huiles essentielles adaptogènes: **HE Ledon du Groenland**. Cette merveille au parfum inimitable, à la fois vert et capiteux, a une immense valeur thérapeutique. Elle agit spécifiquement sur la sphère digestive où elle aide les cellules hépatiques à se régénérer, sur l'équilibre acide-basique du corps de par son action sur les émonctoires ainsi que sur l'équilibre neuro-endocrinien.

Les recherches en psychoneuro-immunologie attestent de l'influence de facteurs comme l'estime de soi, la confiance en ses référents, les relations avec l'entourage et la santé digestive sur la réponse immunitaire. Dans cette période de crise où nous devons faire preuve d'une adaptabilité hors du commun pour restaurer notre équilibre intérieur, un travail subtil avec HE Ledon du Groenland peut s'avérer intéressant.

HE Ledon groenlandicum agit sur la sphère neuro-endocrinienne et par extension sur

la dimension subtile psycho-émotionnelle. La capacité des émonctoires (poumon, foie et reins) à gérer et à éliminer correctement les toxines a indéniablement une dimension psycho-émotionnelle importante. C'est ce qui explique l'importance de cette HE pour des problèmes liés au système immunitaire - problèmes qui ont tendance à flamber sous l'influence du stress.

Comment l'utiliser?

Sa fragrance est intime et nécessite que l'on se l'approprie, qu'on l'intègre au plus profond de soi. Pour cette raison, la voie sublinguale est très intéressante, tout comme le massage sur des zones nerveuses stratégiques. Par conséquent, en plus d'une prise sublinguale de deux gouttes de cette HE dans un peu huile d'olive ou de miel, en cure de trois semaines, il peut être opportun de réaliser un massage avec cette HE pour mettre pleinement sa puissante activité psycho-émotionnelle à profit de la santé de notre esprit.

Recréer la confiance.

En cohérence parfaite avec son tropisme spécifique pour le foie, HE Ledon agit puissamment sur la psyché. C'est une fragrance hypnotique et sédative qui calme les angoisses et estompe le manque de confiance en soi. Sur le plan énergétique l'énergie psychique du foie est responsable de la conscience du Moi, de la motivation et du sens de la mission que chaque individu se doit de développer dans l'accomplissement de son chemin de Vie.

Pour tout état de crise émotionnelle (avec une tendance aux débordements, aux états erratiques passant des larmes aux colères, cédant place à la culpabilité) vous

pouvez appliquer une goutte HE Ledon directement sur le pli interne de votre poignet avant de faire trois inhalations profondes et ce en portant vos mains vers votre nez.

Pour contrecarrer un état dépressif, de lassitude et d'insécurité, qui se manifeste par un manque de motivation pour les projets de la rentrée, vous pouvez combiner plusieurs voies d'administration:

- ✓ la voie sublinguale à raison de deux gouttes HE Ledon une fois par jour dans un peu de miel pendant trois semaines,
- ✓ un massage du plexus solaire et des poignets, au besoin dans la journée, avec quelques gouttes d'une dilution de 10% HE Ledon du Groenland dans 90% HV Amande douce.

Calmer la révolte.

Les HE que l'on peut utiliser pour rééquilibrer de manière profonde et durable le système nerveux, le système hormonal et le système immunitaire sont classiquement de grandes références en aromathérapie. Ce sont celles que l'on utilise pour calmer les réactions de « révolte » dans l'organisme. Les molécules appartenant à la famille biochimique des sesquiterpènes sont particulièrement indiquées lorsque l'on a besoin de restaurer un sens de mesure dedans comme dehors...

Pour n'en citer que les plus grandes, il y a HE Cèdre de l'Atlas, HE Matricaire, HE Ylang ylang et, évidemment, HE Ledon du Groenland.

Bonne rentrée à tous.

Elske Miles.



Réflexologie « orthopédique ».

En temps de crise, optez pour le global...

DOSSIER



Une semaine importante.

Le mois de septembre est celui de la promotion des réflexothérapies. Il y a un an déjà, nous vous avons présenté le travail effectué par l'ICR et vous avons invité(e)s à y participer. Cette année, la semaine mondiale de la réflexologie aura lieu du lundi 21 septembre au dimanche 27 septembre 2020.

Du lundi au vendredi, l'ICR prévoit des présentations autour de la thématique « **La réflexologie, le système immunitaire et le système nerveux** ». Les membres de l'ICR (et donc de l'IFS) peuvent participer à ces présentations par le biais de l'application Zoom.



Le logo de la WRW

Les présentations seront accessibles en plusieurs langues, y compris en français. N'hésitez donc pas à consulter la page de l'ICR (icr-reflexology.org) qui présente la WRW (World Reflexology Week) à l'approche de la semaine en question.

Soutenir les défenses.

Comme vous pourrez le constater, la thématique choisie pour cette semaine dont le but est de promouvoir les réflexologies est en accord avec la période sanitaire actuelle. Soutenir les défenses immunitaires en rééquilibrant le système nerveux semble effectivement tout à fait approprié comme stratégie thérapeutique.

Dans les techniques réflexes qui sont enseignées à l'Institut vous avez de remarquables outils pour harmoniser l'ensemble neuro-endocrinien dans le but de soutenir l'équilibre immunitaire de l'organisme.

- ✓ La technique « douce » est remarquable dans sa vision globale et harmonisante de l'ensemble
- ✓ la technique orientale permet de restaurer l'équilibre yin/yang dans l'organisme
- ✓ la technique faciale globale sur les zones réflexes sans protocole précis sur les points réflexes sont autant d'approches permettant de faire baisser la pression intérieure afin de revenir à son « centre » d'équilibre.

La sédation en cas de crise.

Nous enseignons toujours qu'en cas de crise, il n'est pas opportun de faire un protocole qui vise à stimuler les zones réflexes symptomatiques de la crise. En cas de crise, il convient d'utiliser les techniques de sédation (soit en dispersant l'excès énergétique, en utilisant le système des méridiens d'acupuncture, soit en faisant des techniques de sédation sur les zones réflexes dites « symptomatiques ») et de veiller à restaurer un équilibre nerveux global de l'organisme par des techniques corporelles de détente.

La fragilisation des reins.

La rentrée actuelle fait suite à une gestion de crise sanitaire qui a été parsemée d'informations contradictoires, de prévisions apocalyptiques et de d'injonctions peu rassurantes de la part des autorités qui nous gouvernent. Je reviens sur ce passé collectif récent car il a impacté la santé psychique, émotionnelle et physique de tous. En termes énergétiques, cette gestion de la crise sanitaire a directement touché l'énergie des reins.

Pour rappel, cette énergie porte nos croyances de fond, nos certitudes, les références fondamentales sur lesquelles nous nous sommes construits. Or, toute forme de réflexologie plantaire (qu'elle prenne en considération l'univers oriental des méridiens ou pas) agit indirectement sur les reins.



Ce que les hommes appellent civilisation, c'est l'état actuel des mœurs.
Anatole France.

Une prudence nécessaire.

Dans le climat d'incertitude qui règne actuellement, il faut exercer beaucoup de prudence avant de stimuler activement des zones réflexes engorgées ou des organes fragilisés. L'utilisation des techniques de la podo-réflexologie appliquée et de la réflexologie plantaire chinoise ne sont pas les plus indiquées.

Nos fondations ont été ébranlées par l'épisode pandémique, d'où l'impératif d'une approche globale et respectueuse de l'ensemble psycho-neuro-endocrinien de l'organisme lui permettant de se remettre sur pied, pour ainsi dire.

De ce fait, la première étape dans la prise en charge d'une personne sera de veiller à restaurer un équilibre dans l'état global de la personne avant de lancer des processus de détoxication qui risqueraient de s'avérer inconfortables. La technique « douce » est le mieux à

même de répondre à notre besoin. Elle agit parfaitement en ce sens.

Elargir à la question du sens.

Cependant, pour les praticiens ayant d'autres outils dans leur besace réflexologique, une approche énergétique qui vise à restaurer l'axe du sens, l'axe du principe de l'Eau et du principe du Feu sera tout à fait judicieuse.

Ce type de protocole d'harmonisation autour de l'axe de la verticalité nécessitera un travail d'harmonisation des zones réflexes du système urinaire selon la technique de réflexologie plantaire chinoise. Il sera suivi d'un rééquilibrage du yin et du yang dans les zones réflexes plantaires dans leur ensemble pour terminer avec le protocole palmaire pour l'équilibre cardiaque.

Un complément avec les H.E.

Ce soin peut se terminer par une application d'huiles essentielles

adaptogènes, diluées à 10% dans une huile végétale porteuse, sur des points d'acupuncture précis. On commencera par l'application de HE Cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*) sur le point 3R pour tranquilliser la personne sur ses références de fond. Puis, on fera une application de HE Ylang ylang extra (*Cananga odorata extra*) sur le point 7MC pour apporter du calme à l'esprit.

En conclusion.

On pourrait alors parler d'une réflexologie « orthopédique ». Le préfix « ortho » vient du grec et signifie, « droit ». Et « pedis », signifie « pied ». Il s'agit véritablement d'un protocole qui permet de redonner de la « verticalité ».

Voilà une belle perspective pour les soins en réflexologie qui nous attendent en ce dernier trimestre de 2020.

Elske Miles.



- A PARAÎTRE - A PARAÎTRE - A PARAÎTRE -

Bas les masques

Ce que le confinement nous a appris,

Collectif sous la direction d'Arnaud Riou

Editions Massot

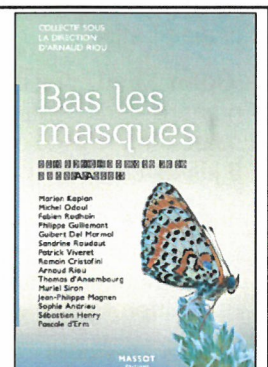
Prix : 4,99 € en version numérique (sortie le 25 juin 2020)

Et 15 € en version papier (sortie le 18 octobre).

Nous vous avons présenté ce livre dans la précédente Lettre de juin 2020. Ouvrage collectif (nous sommes 15 auteurs à avoir participé), ce livre nous propose une mise en perspective de la crise actuelle. Comment la traverser, la dépasser et qu'en tirer en termes d'expérience et de réflexion.

Un contenu éclairant face à une situation encore chaotique. Avec un tel titre, cet ouvrage ne peut qu'interpeller! Soyons tous vigilants parce que les masques tomberont bientôt.

Alors découvrez le et faites le découvrir. **La version papier sera en librairie le 18 octobre prochain, et ce, toujours au bénéfice des librairies en difficulté.**



- ARTICLES A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

Dans cette lettre, nous allons faire le point sur tous les médias qui ont choisi, dans cette période particulière où les infos anxiogènes et répétitives sont légion, de parler de bien être, de mieux être, de proposer des solutions à tout un chacun pour mieux gérer son quotidien.

Pendant tout le temps du confinement, de nombreux médias ont continué à publier et interviewer sur ces sujets de bien-être et de santé. Michel a notamment été sollicité, pratiquement chaque semaine du confinement, pour donner son avis sur la situation, proposer des solutions pour mieux sortir du confinement, pour mieux prendre soin de soi, etc. et chaque fois que possible, renvoyer sur des praticiens de l'Institut.

1/Tout d'abord , les « grands médias » généralistes de la presse écrite, ceux ayant une couverture nationale et un lectorat divers et varié.

Femme actuelle : Cet hebdomadaire dans son numéro du **15 juillet 2020** et sa déclinaison web, femmeactuelle.fr ont interviewé Michel sur « Dis moi comment aller chaque jour de mieux en mieux » et dans ce cadre, ont consacré 3 pages à l'utilisation des huiles essentielles au quotidien pour tous les bobos et plus !



Pleine Vie : Ce mensuel consacre, dans son numéro de **juillet 2020**, 4 pages aux « rituels pour préparer la rentrée » et dans ce cadre, propose lui aussi de « masser certains points avec les huiles essentielles » comme Michel le propose dans son dernier livre.



Marie Claire : Cet hebdomadaire dans son numéro du **17 avril 2020** et sa déclinaison web marieclaire.fr consacre 4 pages à « somatiser, des maux psychiques aux douleurs physiques ». Un médecin homéopathe, un chef de service psychiatrie de l'hôpital Henri Mondor de Créteil et Michel sont interviewés de façon à faire comprendre le sens des mal être ou des maladies mais aussi de pouvoir y apporter des solutions. Là, également, « dis moi comment aller chaque jour de mieux en mieux » est présenté avec les 50 clés pour vivre en pleine santé et en pleine confiance.

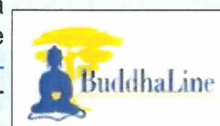


Figaro Madame : Cet hebdomadaire dans son numéro du **15 mai 2020** et sa déclinaison web consacre 7 pages dont 4 de texte à « la carte vitalité ». L'article est dédié aux solutions après confinement ,pour « reprendre contact » dans tous les sens du terme. Bien entendu , Michel est interviewé autour de toutes les solutions proposées dans « Dis moi comment », comment relancer l'énergie des reins et des poumons, les méditations pour l'esprit , etc... **avec en fin d'article le site de l'Institut pour trouver les adresses de « thérapeutes certifiés » ! Cette information est très importante pour vous tous car vous vous rendez compte que même dans plusieurs mois, des patients viendront vous voir suite à cet article, qu'ils auront lu chez leur coiffeur, leur dentiste, etc...**



2/La presse écrite spécialisée

Bouddhanews : Cette Lettre, de l'éditeur Buddhaline, traite de nombreux sujets autour de la pensée bouddhiste. Michel a été interviewé, une première fois **en avril 2020** pour la sortie de « Dis moi COMMENT aller chaque jour de mieux en mieux (<http://bouddhanews.fr/dis-moi-comment-aller-chaque-jour-de-mieux-en-mieux-de-michel-odoul/>), puis une seconde fois autour du lien racinial entre Shiatsu et bouddhisme (cette interview fera l'objet d'un article dans la prochaine Lettre).



Open Mind : Ce bimensuel consacre son dossier à « se recentrer sur l'essentiel » dans son numéro post confinement de **juin juillet 2020**. Dans ce cadre, Michel est interviewé sur le sujet « Nous pouvons prendre soin de notre immunité ». Au long des 4 pages , il présente les 5 justes comportements et tous les outils y afférents présents dans Dis moi comment.



Inexploré, le magazine de l'Inrees :Ce trimestriel consacre dans son numéro de **juillet, août septembre 2020**, 12 pages au dossier « zone d'ombre :coronavirus » analysé sous les angles suivants, une expérience humaine inédite, de la crise sanitaire à la crise de conscience, et enfin, trouver du sens et évoluer. Michel est interviewé dans ce dernier volet.



Recto Verséau : Ce trimestriel suisse a consacré son numéro de **mars avril mai 2020** au « rôle du thérapeute en cette période de transition ». Quand on sait qu'un numéro se prépare 2 à 3 mois à l'avance, on ne peut que se dire que l'intuition était présente chez le rédacteur en chef ! Dans son article, Michel lui aussi, inspiré(?) , l'article ayant été écrit en janvier 2020, explique entre autres, combien dans cette période « d'impermanence », le praticien doit être un référent fiable, solide, pacifiant. La question du sens et l'approche par le toucher avec le shiatsu par exemple sont vraiment des outils le facilitant.



3/ Les radios

RTL : Dans son émission du **13 avril 2020**, « On est fait pour s'entendre », Flavie Flamant, de 14h à 15h30, a fait intervenir 3 invités dont Michel sur le thème « le contact physique vous manque-t-il ? ». Le sujet était effectivement à l'ordre du jour un mois après le début du confinement et en particulier pour toutes les personnes isolées ou interdites de visite !



Sud Radio : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. En plus d'une intervention le **6 avril** de quelques minutes, ce fut le cas les **16 avril, 14 mai, 24 juin, 8 juillet 2020**, les prochaines émissions ayant lieu les **9 septembre et 20 octobre 2020**. Le confinement et le déconfinement ont coloré là aussi les interventions. Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



Radio Chalom Nitsan / Nice Côte d'Azur : le **21 mai 2020**, JJ Biton a diffusé l'interview de Michel présentant entre autres, les bienfaits du shiatsu., en période de post confinement.

A ré écouter sur www.rcnradio.info



Fréquence Terre RFI : La dimension environnementale de cette radio a consacré fin **mars 2020**, l'un de ses billets à « un être humain, qu'est ce que c'est ? ». MP Peuteman, chroniqueuse a présenté dans ce cadre, « Dis moi comment... » avec les justes comportements et les différents outils pour les atteindre.



Radio JM : C. Amadeo, journaliste de cette radio marseillaise a consacré sa chronique « dans les coulisses » du **1^{er} juin 2020** à « Dis moi comment aller chaque jour de mieux en mieux »



4/ Nos amis canadiens

Michel a été interviewé par zoom

-d'une part par Claude Lucie Gagnon, qui dirige le « rassemblement des masso's et kinés pour la santé » et est éditrice d'un nouveau mensuel intitulé « **Bien, le magazine qui fait du bien** ».. Le numéro **2 d'août 2020** consacre 13 pages à la Médecine Traditionnelle Chinoise, dont le rôle de la Rate Pancréas, aux soins de phyto énergétique, de travail homéopathe pour cet organe, à la méditation pour équilibrer son énergie Terre.....dans cette période compliquée pour nous comme pour nos cousins d'outre Atlantique.

-d'autre part, par Jacky Poulin, compositeur, interprète et auteur de spectacles au Québec qui organise des entrevues Web autour de personnalités développant des approches différentes, alternatives sur de multiples sujets dont la santé. Dans ce cadre, Michel a participé à une entrevue web d'une heure le **27 mai 2020** en direct avec le Québec, entrevue intitulée « entre vraies richesses et tabous »

5/ Médias divers :

Vous pourrez trouver une interview de Michel et une de Elske par Didier Santiago sur les conseils prodigués pendant le confinement, enregistrées sur Youtube en **mars 2020**, ainsi qu'une interview de Michel par Nathalie Le Borgne, également sur **Youtube** en **mai 2020**.

Et en plus, la **newsletter spéciale confinement des sophrologues de mars 2020** où Michèle Freud (arrière petite fille de....) présente Dis moi comment en tant que « lecture inspirante »

Et puis, passionlitteraire.com du **2 juin 2020**, ecolomag.fr du **12 juin 2020**, blogdesarts.com du **17 mars 2020**, passeportsante.net du **14 août 2020**, and so on....

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... ». Aujourd'hui l'éclairage porte sur la jouissance de l'éphémère. Le *mono no aware*, nom japonais, signifie l'essentiel: *la sensibilité pour l'éphémère*. L'éphémère s'apprécie tout particulièrement au printemps, avec les cerisiers en fleurs et en automne, avec le rougissement flamboyant et écarlate des érables.

Lisez plutôt.

Jouissance de l'éphémère.

Sei Shonagon fut dame d'honneur de l'impératrice Teishi au début du XIe siècle. A l'impératrice qui lui montra un jour une grosse liasse de papiers en lui demandant ce qu'il faudrait en faire, elle répondit qu'elle en ferait un makura, soit ce qu'on traduit généralement par « oreiller », mais dont il convient de se souvenir qu'il n'était qu'un support en bois de la nuque des élégantes qui pouvaient ainsi dormir sans compromettre l'ordonnement de leur coiffure.

Notre dame en fera bon usage car elle va y rédiger ses notes intimes « en laissant aller son pinceau » sous forme d'esquisses, y raconter les grands événements de la Cour, ceux du quotidien qui l'ont émue, charmée ou exaspérée, faire des remarques personnelles, émettre des critiques sur ses contemporains. S'il existe au Japon une tradition littéraire des listes, Sei Shonagon nous rappelle mieux que d'autres la manière si japonaise d'approcher le monde, avec une délicate attention à tous les détails de la vie. Ses notes nous rendent présent ce passé d'un autre millénaire.

Au printemps, c'est l'aurore que je préfère. La cime des monts devient peu à peu distincte et s'éclaire faiblement. Des nuages violacés s'allongent en minces traînées.

En été, c'est la nuit. J'admire, naturellement, le clair de lune ; mais j'aime aussi l'obscurité où volent en se croisant les lucioles. Même s'il pleut, la nuit d'été me charme.

En automne, c'est le soir. Le soleil couchant darde ses brillants rayons et s'approche de la crête des montagnes. Alors les corbeaux s'en vont dormir, et en les voyant passer, par trois, par quatre, par deux, on se sent délicieusement triste. Et quand les longues files d'oies sauvages paraissent toutes petites ! c'est encore plus joli. Puis, après que le soleil a disparu, le bruit du vent et la musique des insectes ont une mélodie qui me ravit.

En hiver, j'aime le matin, de très bonne heure. Il n'est pas besoin de dire le charme de la neige ; mais je goûte également l'extrême pureté de la gelée blanche ou tout simplement, un très grand froid ; bien vite, on allume le feu, on apporte le charbon de bois incandescent ; voilà qui convient à la saison. Cependant, à l'approche de midi, le froid se relâche, il est déplaisant que le feu des brasiers carrés ou ronds se couvre de cendres blanches.

Notes de chevet

Traduction d'André Beaujard
Editions Gallimard.

L'impermanence des choses du monde, la fragilité de la vie, le « moment fugace », l'écoulement du temps devient une esthétique théorisée au XVIIe



siècle : le *mono no aware*, sensibilité pour l'éphémère, sorte de sympathie pour la beauté poignante des choses, fragiles et passagères qui ne relève pas du tragique mais devient une douce mélancolie, une force, une beauté : les saisons, les fleurs de cerisiers comme les lucioles ont vocation à disparaître. Si, en Occident, les monuments de pierre doivent pouvoir défier le temps, au Japon tout au contraire, l'immobilité est signe de mort. Les saisons sont à l'image de la vie humaine ; concevoir le changement des saisons c'est accepter la brièveté du temps présent. « Le printemps qui s'en va, s'attarde, Dans les derniers cerisiers en fleurs » (Buson Yosa).



- INITIATIVES - INITIATIVES - INITIATIVES -

Nous avons présenté dans la Lettre de mars 2020, le projet d'Antoine Di Novi, praticien professionnel en shiatsu, référencé par l'Institut à Poitiers (86) de se lancer dans un projet d'envergure : lancer un magazine des professionnels du shiatsu. Vous aviez pu sans doute apprécier le premier numéro de cette revue, **parue en juin 2020**, dans laquelle le syle Nakazono enseigné à l'Institut était présenté.

Aujourd'hui, c'est un numéro hors-série et entièrement numérique qu'il nous propose. En suivant ce lien: <https://www.shiatsu-france.com/article-revue-hors-serie-2020.html> vous découvrirez quelques éléments de contenu et comment acquérir ce hors-série.

Bonne lecture.



- INFOS SOIREE DE PRATIQUE - - INFOS SOIREE DE PRATIQUE -

Du fait de la situation actuelle, nous reprenons progressivement les soirées 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 octobre: le samedi 10.
(dernière soirée avant les vacances de Toussaint).
En novembre: le samedi 28.
(dernière soirée avant les vacances de fin d'année).

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 octobre: le samedi 3.
(dernière soirée avant les vacances de Toussaint).
En décembre: le samedi 4.
(dernière soirée avant les vacances de fin d'année).

- INFOS EXAMENS - INFOS EXAMENS - INFOS EXAMENS -

Nous vous rappelons que cette année il n'y aura pas de session d'examen Shiatsu, Réflexologies et Huiles Essentielles en décembre. Les sessions d'examen auront dorénavant lieu en juin.

Par conséquent les prochaines épreuves sont programmées pour juin 2021. Les dates et conditions d'inscription seront précisées dans la prochaine Lettre de décembre 2020.

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.

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.



Ces sites sont mis à jour en permanence.

Allez découvrir ...

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Carolyn, Céline, Laurent,
Stéphane.

Assistants de stages

Babeth, Claire, Elodie, Evelyne, Frédéric, Katharina, Laurie, Perrine, Rémy, Sophie et les autres.

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, etc... et aussi bien sûr, du Japon... ainsi que les documents de l'ICR.

The image shows a screenshot of the 'Accès Adhérent IFS' login page. At the top, there is a navigation bar with links for 'Accueil', 'Le Shiatsu', 'L'IFS', 'Les Formations', and 'La Lettre - Michel Odoul'. Below this, there is a yellow bar with the text 'Accès Adhérent IFS'. The main content area contains a white box with the title 'Accès Adhérent' and two input fields: 'Adresse e-mail' and 'N° adhérent IFS'. Below these fields is a blue button labeled 'Connexion'. At the bottom of the page, there is a small text: 'Mentions légales. Institut Français de Shiatsu, © avril 2005 / septembre 2019' and a 'Confidentialité' link.