

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°79 – AUTOMNE 2021-
8 € -
le 6 septembre 2021.



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.

C’est la rentrée! C’est la reprise? La reprise de quoi? D’une existence normale? Des habitudes qui jalonnent nos quotidiens? De la réussite des projets? De la possibilité de projeter un futur, envisageable et viable, pérenne et réjouissant? C’était sans doute tout ça « la rentrée », avant. Mais voilà, un ouragan est passé par là et il a tout dévasté, tout défoncé, tout mis à nu.

Alors cette rentrée, si nous la regardons au premier degré, va sans être douloureuse pour tous ceux qui pensent la vie autrement. Souvent, face à des moments forts de la vie, on se souvient avec fierté en se disant « j’y étais ». Face à aujourd’hui, on se dira sans doute « j’ai vécu ce cauchemar ». De nombreux messages reçus à l’Institut, nous font part du désarroi de certains, de leur crainte, de leur peur, de leur colère. Certains nous écrivent pour nous dire qu’ils vont perdre leur emploi puisqu’ils ne veulent pas...

Que tout cela semble sombre, n’est-ce pas? Ça l’est, indéniablement, et surtout, je le répète, si nous vivons cette période au premier degré.

Dans son « sermon sur la chute de Rome », Saint Augustin comparait la dégradation des structures socio-politiques de la Ville Eternelle, à celle d’un corps vieillissant, dont petit à petit la grangrène progressive conduit à la disparition. Belle analogie, car nous y sommes, je crois.

Cette analogie, nous pouvons la reprendre à l’aune de la M.T.C. Cette vision globale et interactive de la vie et du vivant, va nous permettre un peu plus de perspective que ne peut le faire un regard hypnotisé par la zone douloureuse.

En M.T.C., la phase de désagrégation commence à la fin de l’été et est portée par l’énergie du Métal. Cette énergie est celle de l’automne, de la sève qui quitte les feuilles et les branches pour redescendre dans les profondeurs de la terre. La vie quitte ces zones visibles et exposées qui ont fait la prestance de l’arbre et de la plante. Ils deviennent alors des squelettes gris et tristes. Le spectacle de l’automne est certes moins réjouissant que celui du printemps. Il est moins flamboyant que celui de l’été. Il est celui d’une fin de cy-

Reprise...

cle, d’une fin provisoire, d’une fin destinée à préparer autre chose. En cela l’énergie du Métal porte la capacité au deuil, à la mue, à la métamorphose. Tous ceux qui ont suivi le module M.T.C., se souviennent de mon analogie avec la mue des insectes. C’est une transformation douloureuse que celle de la perte de l’ancienne carcasse, mais c’est la clé de l’envol à venir.

L’énergie du Métal nous prépare à l’hiver, aux profondeurs, à la nuit. C’est le Principe de l’Eau et son lien fondamental aux racines. Dans l’obscurité des profondeurs, elles se préparent au retour à la lumière. C’est lent, c’est long, c’est froid, c’est solitaire, c’est silencieux, mais c’est l’essence du potentiel de renaissance, qui viendra au printemps. Il en est ainsi depuis l’aube de notre univers. Mais l’énergie du Métal, c’est aussi celle de la respiration et du lien au ciel. La respiration, c’est l’expir (se laisser expirer?), c’est-à-dire rejeter le gaz carbonique, le subtil toxique, le céleste dégradé. Mais c’est aussi l’inspir (se laisser inspirer?), c’est-à-dire l’accueil de la fécondation céleste.

C’est de cette reprise là dont j’ai envie de vous parler. Nous allons descendre au fond, parce que nous allons retrouver nos racines. Elles en deviendront chaque jour plus solides, si le gel ne les emporte pas, et ce à la condition que nous ayons su garder de la chaleur en elles (amour, confiance). Elles feront naître à nouveau des arbres aux branches solides, auxquelles pourront s’accrocher tous ceux qui auront été si malmenés qu’ils n’auront plus la force de se relever seuls. Nos anciens, nos compagnons, nos enfants, nos patients, nos amis, sont autant de projets qui justifient de rentrer dans l’automne d’aujourd’hui, avec une confiance déterminée à traverser le brouillard qui nous environne.

Faisons le, soyons là pour nous et pour eux. Ce sera la fierté qui s’inscrira dans les mémoires et nous laissera le sentiment d’avoir fait ce que nous avions à faire, en notre âme et conscience.

A good job, don’t you think so?

Michel Odoul.

La Réflexologie cranio-sacrée de la Dre Martine Faure Alderson...

DOSSIER

Un dossier proposé par Elske Miles.

Le dossier de cette Lettre s'inscrit dans le propos de l'éditorial. A travers la présentation d'une technique de Réflexologie développée par la Dre Martine Faure Alderson, Elske Miles nous invite à prendre conscience de la pertinence de notre pratique, telle qu'elle est enseignée à l'Institut, et ce dès les premiers modules. Elle nous montre également à quel point la Réflexologie est une approche vivante, qui, à l'instar du Shiatsu, s'enrichit au fur et à mesure des pratiques et des recherches. L'intérêt de ce dossier, enfin, est « culturel ». Il est en effet très important pour tous ceux qui pratiquent la Réflexologie, de connaître ce qu'est l'approche de la Dre Martine Faure Alderson. Cette praticienne, médecin « intégrative » avant l'heure est une figure dans le domaine. Nombre d'entre vous connaissent les livres qu'elle a publiés (voir ci-après) et ont apprécié la qualité de leur contenu, que ce soit pour les textes comme pour les illustrations. Cela nourrit la connaissance, enrichit l'intention et donne confiance dans sa propre pratique.

Lisez plutôt.



La réflexologie cranio-sacrée, développée par la Dre. Martine Faure-Alderson une technique globale qui élève la conscience.

En cette rentrée mouvementée où nous sommes en prise avec des préoccupations très matérielles (contraintes multiples, injonctions confuses et conflits multiples) qui menacent de nous tirer vers le bas, nous avons grandement besoin d'élévation.

Pour le praticien réflexologue, rien de plus évident que de partir des pieds pour se redresser. C'est d'ailleurs le sens littéral du mot « orthopédie » : l'art de se tenir droit (orthos) grâce à ses pieds. Pour se tenir droit, se « verticaliser » et avancer vers un à-venir avec confiance et espoir, nous avons besoin d'être droits et solides sur nos appuis. Les réflexologies plantaires sont de merveilleux outils qui peuvent permettre au praticien de donner ce soutien fondamental si nécessaire à sa clientèle.

J'ai eu l'opportunité cet été d'évoquer cette question avec une collègue réflexologue et amie, Isabelle Moinon. Elle pratique et enseigne la réflexologie crânio-sacrée, développée par la docteure Martine Faure-Alderson. Nous partageons l'idée que la condition sine qua non

pour réussir ce travail « orthopédique » par réflexe est une vision globale de l'être humain et de son état de santé. Une telle approche thérapeutique vise à restaurer l'unicité de l'être dans toutes ses dimensions : physique, émotionnelle et spirituelle.

C'est précisément ce qui fait de la réflexologie crânio-sacrée, un outil remarquable pour élever la conscience de l'être qui le reçoit comme de celui qui la pratique. Comme vous le savez fort bien, cette vision à la fois précise et globale, est commune à tous les enseignements à l'Institut.

Pourquoi présenter la Réflexologie cranio-sacrée?

Le but de cet article que je consacre à la réflexologie crânio-sacrée est multiple :

Tout d'abord, rendre un hommage à une des plus grandes personnalités de la réflexologie moderne qui a achevé son cheminement terrestre en 2019 ;

Ensuite, vous permettre de découvrir une technique de réflexologie, d'origine française, respectée à travers le monde, comme cela est le cas pour la réflexologie auriculaire du docteur Nogier ;

Enfin, vous inspirer pour que vous puissiez approfondir votre compréhension des techniques que vous pratiquez déjà et renforcer vo-

tre confiance en votre pratique de la réflexologie.

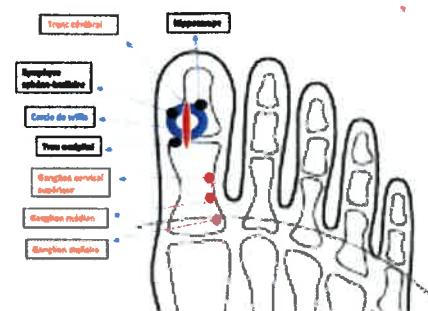
La Dre. Martine Faure-Alderson (1934-2019) : une « grande dame » de la réflexologie.



Martine Faure-Alderson est une référence incontournable en réflexologie moderne. Sa plus importante contribution à la réflexologie est certainement son esprit de recherche infatigable qui a abouti à des cartographies sur les pieds et les mains d'une extrême précision anatomique, notamment des zones réflexes des structures et des fonctions cérébrales.

Voici un exemple d'une de ses cartographies des structures cérébrales reflétées sur le pied.

Schéma de zones réflexes cérébrales selon Dr. Martine Faure-Alderson



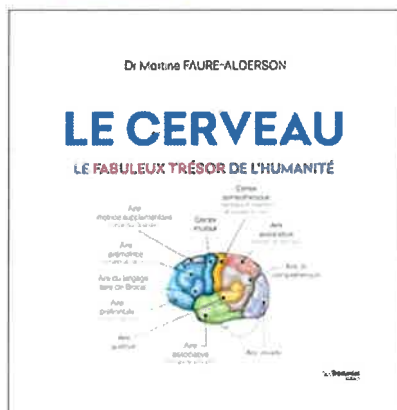
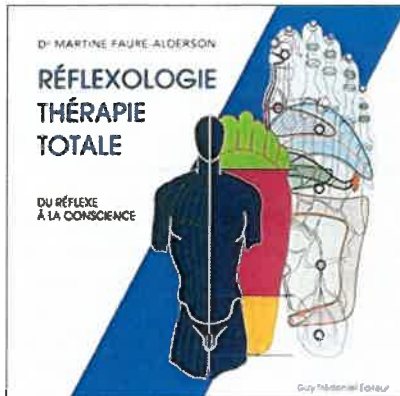
Tout nous est donné à chaque instant, le bleu avec le noir, la force avec la blessure.

Christian Balin.

La Réflexologie cranio-sacrée...



Beaucoup d'entre vous ont déjà apprécié ses trois livres en format carré qui s'imposent comme un monument en trois volets (voir ci-dessous).



Pour mieux comprendre sa passion pour les recherches rigoureuses qui aboutissent à la réflexologie cranio-sacrée, voyons quel fut son parcours.

Un parcours personnel riche.

La Dre Faure-Alderson a fait ses études de médecine à Londres. Née avec une malformation de la hanche, elle fut conduite à fréquenter les chirurgiens orthopédiques dès son plus jeune âge. Comme elle était allergique à la pénicilline, elle était obligée de s'intéresser à des techniques alternatives.

Son titre de médecin en poche, elle poursuit ses études dans de nombreuses directions complémentaires. En 1968 elle est diplômée en ostéopathie à Londres où elle se forme également à l'herboristerie médicale, puis à l'homéopathie. Dans un entretien réalisé en 2018 par l'association des réflexologues du Canada, elle explique que son parcours personnel en tant que patient l'a amenée à toujours chercher des techniques complémentaires pour pouvoir proposer les soins les plus pertinents à ses propres patients. En plus de ses compétences médicales et ostéopathiques, elle est également diplômée en acuponcture et en homéopathie.

Dans ce même entretien, elle précise qu'elle a beaucoup utilisé l'homéopathie et s'était surtout passionnée pour sa dimension psychique qu'elle trouvait particulièrement développée dans les facultés de médecine en Argentine.

Une attraction particulière pour la Réflexologie.

Certes, un palmarès de diplômes impressionnant, mais la réflexologie dans tout ceci? C'est en 1967, au moment de ses études en ostéopathie qu'elle rencontre Doreen Bayly lors d'une conférence. Mme Bayly était une élève directe d'Eunice Ingham (autre gran-

de dame de la réflexologie). Elle enseignait la méthode Ingham en Grande Bretagne. Plus tard, après avoir vu les effets cliniques de la réflexologie dans sa pratique, Martine Faure-Alderson s'est formée auprès de Doreen Bayly et elle est vite devenue son assistante pour ses formations en Europe.

En 1974 elle fonde sa propre école de formation à Paris, la RTTFA (Réflexologie Thérapie Totale Faure Alderson). C'est au sein de son école qu'elle poursuit ses recherches en réflexologie - recherches basées sur ses vastes connaissances en médecine, ostéopathie, acuponcture et homéopathie. Elle intègre ainsi l'ostéopathie crânio-sacrée au travail sur les interfaces réflexologiques que sont les pieds et les mains. De ces recherches rigoureuses est née la réflexologie crânio-sacrée.

C'est à Londres que la Dre Faure-Alderson crée l'association Cranio-Sacral Reflexology International (CSRI) qui détient la propriété intellectuelle de la réflexologie cranio-sacrée et dont fait partie son équipe de formateurs.



La Dre Martine Faure-Alderson a continué d'enseigner jusqu'au terme de sa vie, le 28 avril 2019. Ses élèves évoquent toujours son niveau d'exigence pour la connaissance anatomique, et physiologique sa profonde bienveillance et sa générosité à transmettre son savoir. Bref, une grande dame...

La patience est l'antidote à la précipitation, la fidélité l'antidote à la consommation. Si je pense à ces deux qualités d'une manière concrète, je vois des petites briques ou des racines. Avec les briques, on construit; grâce aux racines, on grandit....

S. Tamara.

La Réflexologie cranio-sacrée...



La relève: Entretien avec Isabelle Moinon.

Bien avant d'entreprendre son dernier voyage, Martine Faure-Alderson a prévu la relève. Elle a mis en place autour d'elle une équipe de praticiens-formateurs responsable d'enseigner sa méthode dans plusieurs pays du monde notamment aux USA, en Australie, au Canada et dans plusieurs pays en Europe. Isabelle Moinon, fondatrice et directrice de l'Ecole Réflexe Santé en Suisse, a été désignée par Martine Faure-Alderson pour enseigner cette technique particulière de réflexologie en Suisse.

Isabelle Moinon s'est formée à la technique « Ingham » en 1997 à Genève, mais est restée sur sa faim en termes de techniques réflexes. Elle a poursuivi ses études en naturopathie. C'est au sein de ce cursus complet qu'elle a découvert d'autres techniques réflexes fondamentales: l'auriculothérapie de Nogier, la sympathicothérapie et l'iridologie. Ces études l'ont confortée dans sa passion pour les réflexo-thérapies et elle a continué à se former auprès de différents enseignants tout en assistant à des congrès dès qu'elle le pouvait. En 2005 elle ouvre sa propre école en se faisant une fierté d'inviter des enseignants de renom du monde entier à venir assurer des formations continues dans différentes formes de réflexologie.

Elle rencontre Martine Faure-Alderson en 2010 à Zürich où cette dernière, invitée par l'Association Suisse des Réflexothérapies (ASRT), est venue assurer un cours exceptionnel de 4 jours. Les deux femmes s'entendent à merveille et Martine propose à Isabelle de la suivre à Londres pour intégrer son équipe d'enseignants qui bénéficie

d'une formation particulière auprès d'elle. Depuis sa mise en place, cette équipe d'une vingtaine de personnes se rencontre une fois tous les deux ans pour faire le point sur les recherches en cours et partager leurs expériences.

Depuis le décès de Martine Faure-Alderson, Isabelle Moinon a continué à approfondir sa compréhension de ce que son mentor lui a transmis, notamment en se formant à la thérapie crânio-sacrée du docteur John Upledger.

Il semble, en final, que le but ultime de l'apport de la Dre Faure-Alderson à son équipe, ait été de leur transmettre une base solide en anatomie et physiologie, de la rigueur professionnelle, une écoute exceptionnelle et un esprit de recherche toujours en éveil...

L'esprit de la réflexologie cranio-sacrée : « du réflexe à la conscience ».

La technique Faure-Alderson est globale ou « totale » comme l'annonce clairement le nom de son école à Paris « Réflexologie Thérapie Totale ». Elle prend en considération les trois niveaux de l'être humain pour l'inviter à restaurer la santé en son sein. Les trois niveaux sont le physique, l'émotionnel et le mental (le spirituel).

Cette vision tripartite se trouve aussi déclinée dans les trois membranes

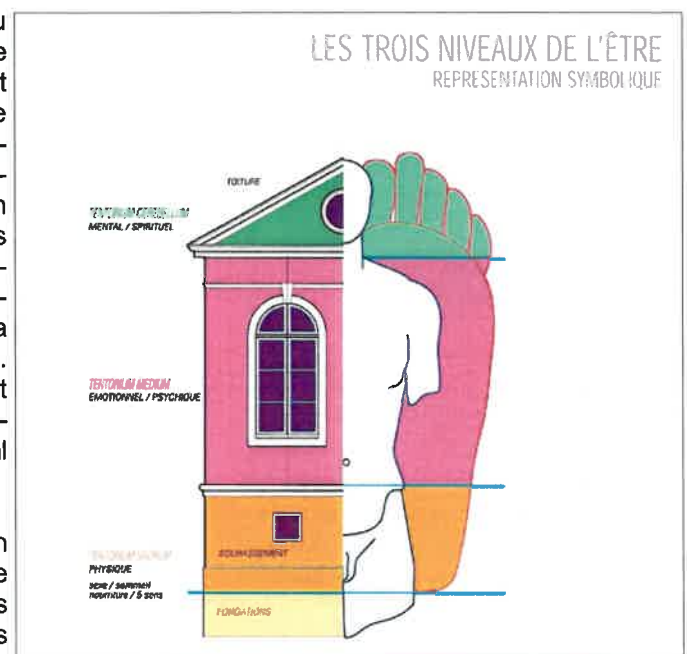
qui enveloppent le cerveau: la dure-mère, l'arachnoïde et la pie-mère. Isabelle Moinon précise que c'est surtout au niveau de la dure-mère que la réflexologie crânio-sacrée « agit » car le manchon dure-merien s'étend du crâne au sacrum.

Le praticien commence toujours par faire un bilan général pour identifier à quel niveau se situe le déséquilibre majeur. Dr. Faure-Alderson a élaboré 6 zones réflexes au niveau de l'occiput donnant de précieuses informations pour identifier le système incriminé.

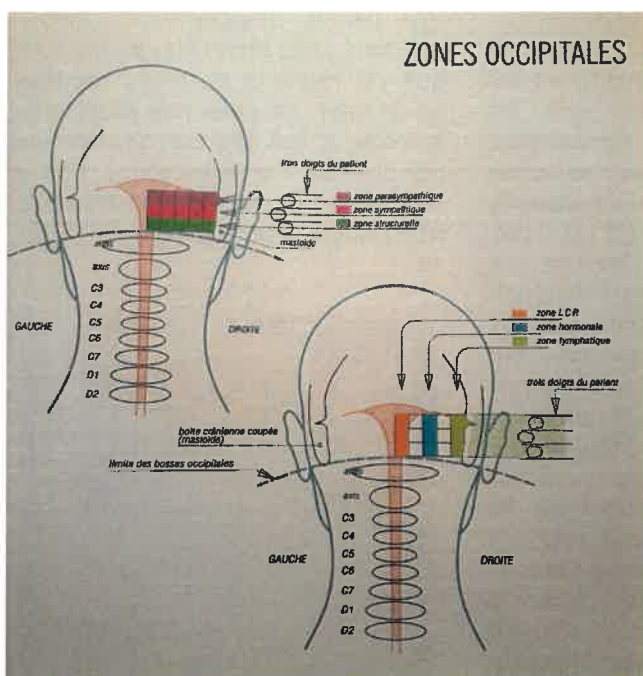
Il y a trois zones occipitales horizontales et 3 zones occipitales verticales (voir page ci-contre).

Les 3 zones horizontales correspondent :

- ✓ à la structure physique (la zone horizontale du bas);
- ✓ à l'orthosympathique (la zone horizontale médiane);
- ✓ au parasympathique (la zone horizontale du haut).



La Réflexologie cranio-sacrée...



déclinées au niveau articulaire du pied est un formidable outil pour laisser « respirer » ce siège de la conscience. L'effet de cette technique agit sur le rythme du liquide céphalo-rachidien ainsi donnant de l'ampleur à nos états de conscience.

Une fois que le bilan est fait, le praticien choisit un protocole adapté à la situation.

La Dre. Faure-Alderson a développé plusieurs protocoles dont un protocole de base (général), un protocole lymphatique, un protocole cardio-vasculaire, un protocole hormonal, un protocole du système nerveux autonome, mais aussi pour la femme enceinte, le bébé, le coup du lapin, etc ...

Mon expérience de la technique est une stimulation très douce, subtile et légère qui ressemble beaucoup à la finesse du toucher caractéristique de la technique « sud-africaine » que vous connaissez. Mais Isabelle Moinon précise que le niveau de stimulation peut être bien plus profond chez certaines personnes.

Les 3 zones occipitales verticales se trouvent au sein des 5 zones fondamentales élaborées par Fitzgerald.

Le bilan palpatoire se fait dans la zone 1, dans la zone 3 et dans la zone 5.

Chaque zone verticale donne des informations précieuses pour compléter le bilan plus dense, fait par l'écoute des zones horizontales, en mesurant la qualité des différents « mouvements » au sein de l'organisme.

Voici un aperçu des informations auxquelles donnent accès le bilan palpatoire des différentes zones occipitales verticales:

- ✓ Zone LCR permet de mesurer le mouvement respiratoire primaire (MRP) pour y déceler d'éventuels blocages et pour ressentir la vitesse de la circulation du liquide céphalo-rachidien (en zone 1);
- ✓ Zone hormonale permet de ressentir l'activité énergétique dans l'organisme et l'équilibre hormonal (en zone 3);
- ✓ Zone lymphatique permet d'identifier les stases à ce niveau (en zone 5).

La place de la conscience.

La Dre Faure Alderson place le siège de la conscience dans le cerveau qu'elle appelle dans son dernier ouvrage le « trésor de l'humanité ». Il n'est par conséquent pas étonnant qu'elle accorde une attention toute particulière à stimuler les zones réflexes du système nerveux dans son ensemble (en apportant une attention toute particulière à la dure-mère) pour agir au niveau de la Conscience. Sa technique de réflexologie plantaire est basée sur la stimulation méticuleuse de différentes zones réflexes des structures cérébrales et nerveuses sur les pieds.

La réflexologie crânio-sacrée consiste donc à informer l'ensemble des niveaux de l'organisme. Cela se fait par le biais d'une stimulation des zones réflexes des nerfs crâniens, des nerfs rachidiens, du crâne, de la colonne vertébrale, des glandes endocrines et de leurs connexions avec les plexus nerveux (eux mêmes en résonance avec les chakras) et des membranes qui enveloppent le système nerveux central.

La cartographie détaillée des sutures au niveau des os du crâne

Mon expérience de la technique est une stimulation très douce, subtile et légère qui ressemble beaucoup à la finesse du toucher caractéristique de la technique « sud-africaine » que vous connaissez.

Il n'est pas rare de « voyager » lors du soin en réflexologie crânio-sacrée entre différents états de conscience. La détente que procure le soin est totale et donne souvent accès à des prises de conscience, à des rêves éveillés et évidemment à des rêves suite au soin.

A ma question « Comment intégrer la conscience dans le corps par le biais de la réflexologie? », Isabelle Moinon a répondu qu'il est indispensable d'impliquer directement le receveur dans le soin. A cet égard, la justesse de l'accompagnement subtil, discret et adapté à chaque personne, que propose le praticien, est fondamentale.

Votre posture en ces temps de crise.

La lecture de cet article doit vous inspirer une grande confiance dans votre pratique des réflexologies que vous connaissez. De toute évidence, la réflexologie crânio-sacrée de Martine Faure-Alderson montre de nombreuses similitudes avec la technique « sud-africaine » que vous pratiquez.

D'abord, il s'agit d'une technique globale qui fait « voyager » le receveur en favorisant son accès à l'état alpha de conscience. Ensuite, vous connaissez l'importance de la stimulation minutieuse des zones réflexes de la région céphalée (sinus, visage, dents, mâchoire, nuque), du système nerveux central et du système endocrinien dans votre protocole global.

Enfin, vous avez là une clef pour comprendre la fonction de la zone réflexe de l'Alta Major dans votre soin. L'Alta Major n'est pas une partie anatomiquement identifiée du cerveau, mais bel et bien le nom d'un état de conscience très connu des yogis. Les praticiens qui ont déjà participé aux journées de Pratique de Consultation, feront le lien entre le système endocrinien et la dimension énergétique des chakras.

Choisir les pieds plutôt qu'une autre interface réflexologique en temps de crise me paraît un choix thérapeutique fondamental pour renforcer le sens de l'ancrage, de la stabilité, de la solidité dans ses fondations. Puis, de proposer au receveur de se dresser, de s'élever et même de prendre de la hauteur pour mieux appréhender sa réalité...

C'est ce que vous savez déjà faire avec beaucoup de talent grâce à votre pratique de la technique douce.

Les praticiens maîtrisant les techniques enseignées dans les deuxième et troisième cycles, peuvent adapter leurs protocoles autour d'une « arborescence » de base de la technique « douce » (cf votre protocole de 20 minutes). Dans ce cas, je conseillerais de faire l'ensemble du travail sur le système endocrinien suivant la technique de Chris Stormer en accompagnant le travail de rééquilibrage des glandes endocrines et leurs plexus nerveux correspondant aux champs vibratoires des chakras. Votre travail sur les zones réflexes céphalées peut évidemment inclure la précision des 12 nerfs crâniens et surtout la technique de « déploiement des antennes ». Commencez et terminez par la traction des talons en apportant votre écoute au rythme de la circulation céphalo-rachidien afin de mesurer les effets de votre soin à ce niveau fondamental de l'être.

Conclusion.

Quelle que soit la technique que vous pratiquez, votre présence à ce que vous faites, votre rigueur et votre posture feront que les soins que vous apporterez à votre clientèle lui sera d'un grand secours, un peu comme un phare en pleine tempête. Ils renforceront la confiance et la capacité à faire face au mauvais temps.

Elske Miles.

Remerciements.

Je remercie Isabelle Moinon pour l'échange profond et amical qui m'a permis d'appréhender théoriquement cette technique particulière que j'ai reçue à plusieurs reprises de la main de différents praticiens. Isabelle a été formée directement par Martine Faure-Alderson. Elle a l'exclusivité de l'enseignement de la réflexologie crânio-sacrée en Suisse.



la Dre Martine Faure Alderson



Isabelle Moinon en compagnie la Dre Martine Faure Alderson

- **INFOS SOIREES DE PRATIQUE** - - **INFOS SOIREES DE PRATIQUE** -

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site.



Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire et de Shiatsu

Nous reviendrons vers vous en octobre pour décider, en fonction de la situation sanitaire, de la reprise des soirées de pratique.

Quelques conseils pour traverser la crise et gérer les pollutions.



La tempête estivale sanitaire a multiplié les questions et les craintes. La pression augmente. Les informations de tous bords s'entrechoquent et finissent par s'annihiler entre elles. Que faut-il faire? Comment faut-il faire? Vers qui puis-je me tourner? Etc. Les questions venant de praticiens ou d'élèves sont nombreuses, que ce soit à titre personnel ou bien pour répondre à la patientèle. Tout le monde a des conseils à donner, tous meilleurs les uns que les autres et internet est un florilège de toutes ces propositions, pas forcément bonnes et pas toujours gratuites.

Alors que pouvons-nous, nous, proposer comme réponses. Elles sont de deux ordres, un ordre pratique et technique pour accompagner les situations, et un ordre plus « subtil » pour les gérer au mieux en profondeur.

Les réponses à la patientèle.

Rappelons nous tout d'abord une règle de déontologie que tout praticien se doit de respecter: nous n'avons pas à intervenir dans la question des choix médicaux et des traitements que nos patients suivent. La réponse doit toujours être de conseiller au patient de voir cela avec son médecin traitant. Ceci doit être clair et n'est pas discutable. En revanche notre rôle est aussi d'informer le patient et de le faire de façon sereine.

Notre rôle est d'informer le patient et de le faire de façon sereine.

Il n'est à aucun moment question de le convertir à nos propres croyances. Il est question de l'informer et de nourrir sa connaissance et sa conscience.

1/ Si la question qui est posée est celle de savoir s'il faut suivre les préconisations officielles, vous devez affirmer votre « non-compétence » sur la question. En revanche vous pouvez tout à fait conseiller à votre patient de consulter un autre avis médical, en lui indiquant, s'il le souhaite, les coordonnées d'un médecin que vous connaissez et qui sera à même de l'éclairer. Vous pourrez, quant à vous, accompagner ce conseil de quelques préconisations pour renforcer son immunité.

2/ Si la question posée est celle d'un patient qui a déjà décidé de suivre, voire a déjà suivi les préconisations institutionnelles, et qui souhaite limiter certains risques ou effets, vous pourrez lui proposer quelques solutions pour éviter ces inconvénients. Elles existent que ce soit avec des compléments alimentaires, avec des huiles essentielles ou des préparations homéopathiques. Mais à aucun moment vous ne discuterez du choix du patient.

Les réponses personnelles.

Les questions sont aussi nombreuses, en ce qui nous concerne personnellement, que ce soit dans notre pratique ou non. De nombreuses informations, anxiogènes, circulent sur la toile, sur des risques de pollutions de tous ordres. Selon certains, nous risquerions de nous faire contaminer ou polluer par certaines substances véhiculées et libérées par « les autres ». De ce fait, les praticiens qui touchent le corps d'autres personnes seraient soumis à ce risque.

Je ne sais pas si ces informations qui soulèvent la menace de certaines microparticules sont exactes ou non. La réalité de ce type de pollution est indéniable (pollution automobile ou dans le métro par exemple) et existe de-

puis bien avant la crise actuelle.

Mais restons prudents et ne rentrons pas dans des peurs irrationnelles. Il n'y a pas si longtemps, le même type de menaces avait été brandi à propos des fours à micro-ondes. Aujourd'hui plus personne n'en parle. Alors, est-ce que certaines microparticules qui seraient utilisées dans certains produits médicaux vont nous affecter? La réponse ne peut être, pour l'instant, qu'une hypothèse.

Restons prudents et ne rentrons pas dans des peurs irrationnelles.

En revanche une chose est certaine, ce n'est pas le fait d'être en contact avec le corps des patients qui va augmenter le risque. Chaque jour et à chaque instant, nous croisons du monde, nous touchons, volontairement ou non, d'autres personnes (transports, magasins, famille, école, etc.). Chaque jour et à chaque instant nous touchons des objets, touchés par d'autres (poignées de portes, sièges, produits dans les magasins, boutons d'ascenseurs, etc.). Chaque jour nous respirons de l'air « déjà respiré » ou avec lequel d'autres ont été en contact (climatisation du train, au bureau, dans les gares, les aéroports, les restaurants, les cinémas, etc.).

C'est le principe même de la vie et du vivant, que ces contacts et rencontres permanents. Ce sont eux qui construisent nos défenses, et ce avec d'autant plus d'efficacité, que nous en avons conscience, que nous les acceptons et que nous nous donnons les moyens de les gérer.

C'est le principe même de la vie et du vivant, que ces contacts et rencontres permanents. Ce sont eux qui construisent nos défenses, et ce avec d'autant plus d'efficacité, que nous en avons conscience, que nous les acceptons et que nous nous donnons les moyens de les gérer.

Et c'est là notre force et non notre risque. En tant que praticien, nous savons comment travailler sur nous pour « **rester droits et ancrés** ». Chaque cursus comporte des modules qui nous apportent des techniques.

Nous allons en rappeler certaines et vous en donner d'autres, issues d'autres approches et dont la pertinence est reconnue, mais également issues de nos domaines.

Les techniques connues.

Les techniques connues par nombre d'entre vous sont celles qui sont enseignées dans le cadre des cursus à l'Institut.

Dans le cursus Shiatsu.

Ce sont toutes les techniques comme celles enseignées en **Shiatsu Fondamental**, avec la préparation du praticien et celles qui sont enseignée dans le module **Misogi**.

N'oublions pas l'**importance de la posture et de la droiture corporelle**. En ouvrant les poumons, elle renforce la capacité d'oxygénation et de détoxification du sang et du corps. Elle **renforce le Métal**, c'est-à-dire la capacité à se protéger des agressions venant du monde extérieur. C'est-à-dire exactement ce dont nous avons besoin.

Ne perdons pas de vue l'**importance de la posture mentale et psychique**. La peur ouvre des portes dans lesquelles tout peut s'engouff-

rer. Nous évoquons cela dans le module « **Psychologie du Praticien** ». Dans le module de **Misogi**, terme qui je vous le rappelle signifie « purification », nous « nettoyons notre corps comme notre esprit » par le **balayage des membres**, etc. Et pour ceux qui le connaissent, la pratique du **Kototama** est particulièrement efficace.

Dans le cursus de Réflexologie.

Ce sont toutes les techniques abordées avec Elske Miles, dans le module « **Technique et Postures** ». Tous ces gestes de préparation au travail de Réflexologie, recentrent, ancrent, redonnent la posture juste, à la fois pour nous protéger et à la fois pour assurer le bon geste.

Ici aussi la posture mentale est mise en avant (voir le paragraphe sur « la place de la conscience » du dossier de cette Lettre proposé par Elske Miles). L'attitude générale, la façon de penser le patient et de se penser sont primordiales et protègent parce qu'elles « replacent chacun au centre de soi ». C'est la force du travail sur « **l'Alta Major** » comme celle de la **technique Sud Africaine** de Chris Stormer, enseignée à l'Institut.

C'est la force du travail sur « l'Alta Major » comme celle de la technique Sud Africaine de Chris Stormer

Dans le cursus Huiles Essentielles.

Ce sont toutes les **préparations et mélanges enseignés** par Elske Miles pour purifier l'air, traiter les situations à risque. Et Dieu sait si ces mélanges sont efficaces. Une **synergie** particulière a été proposée, dès le début de cette crise par Elske (voir « **textes d'actualité** » sur le site de l'Institut). Dans son **aromathèque** de cette Lettre, elle nous propose d'autres réponses, d'une grande qualité. **Trois solutions** sont présentées qui vont vous aider, vous et votre patientèle.

Pour tous les praticiens, quel que soit le cursus.

Dans tous les cursus, nous présentons, et utilisons nous-mêmes, à l'Institut, les **sprays assainissants** à base d'huiles essentielles, disponibles sur le marché. Tous les grands laboratoires comme Prânarom, Florame ou PuresSENTIEL proposent des synergies extrêmement efficaces. Elles purifient l'air, que ce soit en termes de microbes, virus ou autres, mais également fixent certaines particules. Ces sprays sont à utiliser, tant sur le plan personnel que professionnel et à conseiller aux patients qui demandent des solutions.

La deuxième technique que nous avons également évoquée, quel que soit le cursus suivi, est celle de **l'utilisation d'une bougie**, lorsque l'on se sert de moxas. J'insiste à chaque fois sur la nécessité d'aérer la pièce et de laisser brûler la bougie, utilisée pour allumer le moxa, pendant toute la séance. J'explique en effet que **la flamme d'une bougie est un ioniseur d'air** et qu'en cela elle détruit les fumées. Or les fumées, quelles qu'elles soient sont des microparticules. C'est la protection minimale à mettre en place.

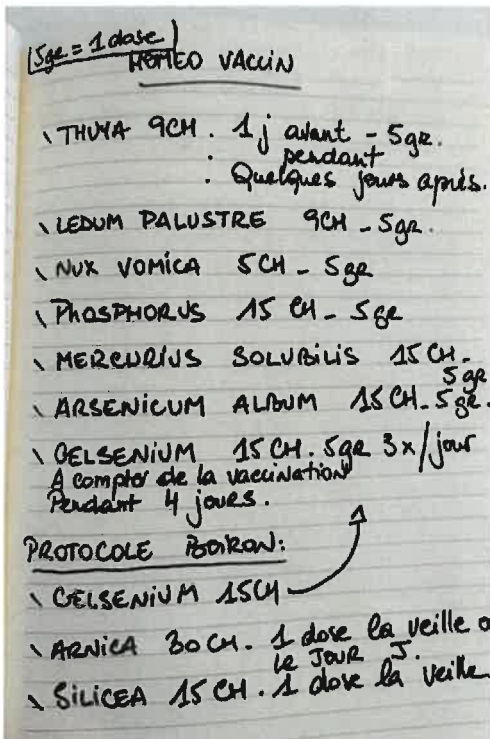
Dans l'idéal, il est encore plus efficace de se procurer un **ioniseur d'air**, que l'on peut trouver dans de nombreuses boutiques de produits naturels ou sur internet. Ils sont de taille différentes et leur puissance dépend du nombre de « pointes » dont ils disposent. Pour un espace habituel, un ioniseur à « 2 pointes » sera suffisant et permet de rester dans un budget raisonnable. A ce propos, Elske Miles propose dans son aromathèque une autre solution ionisante également intéressante, qui permet d'associer des mélanges de HE.

De façon plus générale.

Certains naturopathes conseillent, en cas de piqure, d'utiliser le plus tôt possible un « **aspivenin** », petit appareil bien connu que l'on emporte avec soi à chaque départ en vacances. Ils conseillent ensuite

de rajouter un **emplâtre d'argile verte humide**, à appliquer aussitôt sur la zone piquée. A couvrir avec un pansement et laisser agir 1/2 à 1 heure.

De nombreuses autres réponses existent enfin, et ce en particulier grâce notamment à l'homéopathie. Voici ci-après, **2 protocoles homéopathiques** complets, prescrits par un médecin homéopathe (le premier) ou bien conseillé par les laboratoires Boiron (le deuxième). Je vous les présentent tels que notés par l'une des praticiennes de l'Institut, sur son cahier à spirale. Cela m'a semblé beaucoup plus poétique et porteur.



Je ne rajouterai à ces protocoles qu'une seule chose, **Graphites** en granules de 7 et 15 ch, 5 granules ensemble, chaque lundi matin. Graphites est une des préparations utilisée pour la radioprotection en radiothérapie.

Et bien sûr l'incontournable « **artémisia annua** » (bien vérifier « annua »), en infusion, que ce soit en préventif comme en curatif. Elle est disponible à la vente « libre » sur Amazon, ce qui n'est pas le moindre des paradoxes...

Conclusion.

En conclusion de ces quelques conseils, rappelons nous que ce n'est pas la « lutte contre » qui constitue l'immunité. C'est la rencontre! C'est la connaissance et la reconnaissance de ce qui pourrait nous nuire. Cela semble paradoxal, mais c'est vrai. Cela fonctionne. J'ai pu expérimenter cette réalité pendant de nombreuses années dans ma pratique personnelle d'un art martial, l'Aïkido.

Un des principes centraux et fondateur de la vision d'Ueshiba Senseï, le créateur de cet art, est que toute tentative d'opposition à une attaque est vaine. C'est l'acceptation, totale et sans à priori de cette attaque qui est, au contraire efficace. Ce n'est pas le mur qui peut annihiler l'attaque, c'est le vide qu'elle rencontre. Ce n'est pas la peur ou la colère qui peut transformer l'énergie de l'agression, c'est l'absence d'émotion qu'elle génère. Et ça fonctionne. La condition à cela est, selon lui, *que je sois « droit, branché à l'Univers »*. Alors celui qui m'affronte, affronte l'Univers, s'il génère du plein, il rencontre le vide ».

Peut être allez vous penser que tout cela c'est bien joli, mais si je suis contraint dans mon quotidien, si je suis mis à l'écart de ma famille ou de certains « amis », si je risque de perdre mon travail, etc. je fais quoi? A quoi toute cette belle philosophie va-t-elle me servir? Ce n'est pas dans ces termes qu'il faut entendre le message.

Le message doit être entendu à deux niveaux. En premier celui du **terrain**, c'est-à-dire de l'état général de mon **corps** et de mon **psychisme**. Si je suis fatigué, malade ou que je nourris mal mon corps, il sera mal à même de répondre à toute sollicitation ou agression. J'ouvrirai la porte à l'agresseur et ne serai pas capable de m'en défendre. Si je suis déprimé ou que je nourris mal mon esprit, il ne sera pas à même de répondre correctement aux agressions du quotidien et aux toxiques ambiants. Si je suis droit, corps et esprit, je serai juste dans ma posture.

Qu'est-ce que cela veut dire? Cela veut dire que si je tiens mon corps droit, ma colonne vertébrale est droite, ma tête est redressée et je regarde devant. Ainsi je vois et peux anticiper tout ce qui arrive dans mon espace vital. Mon corps droit libère mon poumon. Je respire mieux, j'oxygène mon cerveau et mes muscles, je vitalise toutes mes capacités sensorielles et perceptives. C'est de cela dont il s'agit. Rappelons-nous enfin que le Poumon, c'est la capacité à se protéger des agressions venant du monde extérieur! C'est difficile d'être concrètement plus clair.

Cela veut dire aussi que si mon esprit est droit et clair, je percevrai la réalité et non les fantasmes projetés ou venant de moi même. Je saurai regarder au-delà du miroir et je ne me laisserai pas prendre par la peur que l'on cherche à m'instiller ou par celle qui vient de mes propres peurs archaïques. La force incroyable des samourais anciens, venaient de leur rapport dénué d'émotions, à la mort. Cette non-peur leur permettait de la voir en face, de la voir arriver et ainsi de pouvoir l'anticiper ou l'éviter. Si je me laisse envahir par les incantations anxiogènes de tous ordres, officielles ou venant de certains tenants des médecines alternatives, je fais le lit à une peur qui finira par me détruire, par épuisement de mes capacités de défenses.

Alors comment atteindre à cette sérénité, si j'ose le terme? Accepter d'avoir peur et la reconnaître comme telle. Lui répondre à chaque instant par de la distance et de la mise en perspective, sans arrêt, sans faiblir. C'est dur, on est parfois un peu fatigué, mais c'est nécessaire. Nier la peur ou la dénier est illusoire, mais systématiquement lui répondre par des propos ou des idées de confiance, c'est concret et ça marche. Vous m'avez souvent entendu dire « qu'une seule bougie perce l'obscurité la plus profonde ». Mais pour cela, encore faut-il l'allumer.

Michel Odoul.

1, 2, 3, des solutions pour se prémunir...

Protocole de survie...
dans un environnement impacté par diverses pollutions atmosphériques: champs électromagnétiques délétères au bon fonctionnement de l'organisme, taux élevé de gaz carbonique dans l'air, microparticules chimiques contribuant à un stress oxydatif important...

De l'air ! Tout organisme vivant sur notre planète a un besoin vital d'oxygène, cette substance que les plantes vertes « rejettent » en grande quantité dans l'air ambiant en l'épurant d'une partie de son carbon-dioxyde.

Le taux de saturation du sang en oxygène est devenu un marqueur important au cours de cette dernière année. Or, il y a plusieurs facteurs (autres que celui de contracter une infection virale respiratoire) qui conduisent à un risque d'hypoxie chez les humains. Parmi ces facteurs se trouve la pollution atmosphérique. Suivant les recherches menées par le laboratoire Holistica (fabricant du Bol d'air Jacquier), dès que le taux de gaz carbonique dans l'air ambiant augmente et dépasse 0,06% il y a une perturbation de la libération dans les cellules de l'oxygène par l'hémoglobine et une augmentation de l'hypoxie. En ville, le taux de gaz carbonique dans l'air dépasse largement ce pourcentage pour atteindre facilement le 0,10% et plus.

Notre première alliée pour permettre aux batteries (les mitochondries) qui se trouvent au coeur de nos cellules de recevoir suffisamment d'oxygène afin de leur permettre de nous fournir de l'énergie, est la nature. Plus elle est verte mieux c'est. Car c'est la

chlorophylle, ce trésor vert du règne végétal, qui permet la photosynthèse à l'origine de l'oxygène indispensable à notre survie. De ce fait, les bains de forêt très réguliers sont plus que recommandés pour les citadins. La valeur thérapeutique des arbres dont les feuilles sont persistantes, toujours vertes, est une évidence. Ce sont des maîtres dans l'art de la synthèse d'oxygène et ceci en toute saison.

Cependant, une pratique régulière de sylvothérapie n'est pas toujours facile à mettre en place au quotidien. Pour cette raison, je vous rappelle que toutes les huiles essentielles des Pins (pin sylvestre, pin de Sibérie, pin maritime, etc), des Sapins (sapin baumier) et des épinettes (épinette noire, bleue, blanche) ont des propriétés balsamiques qui protègent la sphère respiratoire, toniques qui resserrent la batterie des reins et drainantes qui améliorent la circulation.

Dans un cadre environnemental pollué, je retiens surtout deux conifères dont les HE sont particulièrement indiquées pour nous protéger des effets délétères d'une pollution atmosphérique. Il s'agit de HE pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) et HE Cèdre de Virginie (*Juniperus virginiana*).

Les deux arbres ont le tronc rougeâtre (évoquant la circulation du sang richement oxygéné dans l'organisme plein de vitalité) et le feuillage toujours vert (signe évident de la généreuse émission d'oxygène dans l'environnement).

SOLUTION N°1:

Le matin 1 goutte HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) par voie sublinguale.

HE Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) est bien connue de la plupart d'entre vous. Il s'agit d'une HE sans toxicité aux dosages que je vous conseille. Sa sphère de prédilection est la sphère respiratoire et l'oxygénation du cerveau. Pour cette raison sa fragrance est importante.



Pour se protéger des toxines atmosphériques hyperoxydantes, vous pouvez prendre une goutte HE Pin sylvestre par voie sublinguale une fois par jour.



Pin sylvestre.

Le laboratoire Pranarom conditionne cette HE sous forme de petites « perles » contenant chacune une goutte HE Pin sylvestre. Cette forme galénique est très pratique : il suffit de laisser fondre une petite perle sous la langue tous les jours avant d'entamer sa journée de consultations. De cette manière, vous profitez pleinement et facilement de l'infor-

1, 2, 3, des solutions pour se prémunir...

mation olfactive par voie rétro-nasale. Cette prise sublinguale peut être répétée dans la journée si vous vous sentez particulièrement envahi par votre environnement.

SOLUTION N°2:

Le soir 2 gouttes HE Cèdre de Virginie (*Juniperus virginiana*) en friction sous la plante des pieds ou une fois par semaine 20 gouttes en bain aromatique

Attention! HE cèdre de Virginie n'est pas une HE de cèdre, mais une huile essentielle obtenue par la distillation des feuilles toujours vertes d'un conifère qui appartient à la famille des cyprès. Celles et ceux qui ont fait leur scolarité sans écrans reconnaîtront immédiatement l'odeur de ce géant originnaire d'Amérique du Nord. Les crayons de papier, de grande qualité, contenant une mine en graphite, étaient fabriqués en bois de cèdre de Virginie. Son bois de couleur rosé, imputrescible, parfaitement droit et à la fragrance inimitable s'avère particulièrement indiquée pour contenir et isoler la mine (ndlr : et éviter ainsi la pollution au graphite).



Cèdre de Virginie.

HE Cèdre de virginie (*Juniperus virginiana*) a de puissantes propriétés pour neutraliser les toxines volatiles d'origine minérale. Elle contient une très large majorité de sesquiterpènes qui sont connues pour leur activité rééquilibrante et adaptogène.

A la fin d'une journée de travail, vous pouvez frictionner la plante de vos pieds avec deux gouttes de cette HE pour chaque pied. Cette application peut se faire 5 jours sur 7.

Si vous vous sentez particulièrement « minés », vous pouvez même prendre un bain aromatique le soir pour neutraliser le stress oxydatif. Pour ce faire, diluez 20 gouttes HE *Juniperus virginiana* dans un petit verre de lait entier ou de lait végétal. Ensuite, mélangez le tout à l'eau de votre bain.

Les solutions 1 et 2 sont à utiliser en synergie, la solution 1 pour le matin et la 2 pour le soir. La solution 3 est indépendante et complémentaire. Elle concerne l'environnement qui est le nôtre.

SOLUTION N°3:

Ionisez votre intérieur en diffusant des huiles essentielles « négativantes » grâce à un diffuseur à ultrasons.

Vous savez déjà diffuser des HE antiseptiques dans votre cabinet pour assainir l'air ambiant. Pour ce faire, vous utilisez soit un spray aux HE, soit un diffuseur d'huiles essentielles. Entre chaque client, vous avez pris l'habitude d'aérer et d'assainir l'air de cette manière.

Mais vous pouvez aussi diffuser une synergie d'huiles essentielles lors du soin pour créer une ambiance favorable à la détente tout en neutralisant les ondes électromagnétiques. Pour ce faire, vous

aurez besoin d'un autre type de diffuseur que celui que vous utilisez pour désinfecter l'air.

Ici, le but n'est pas d'avoir un débit important d'huiles essentielles dans l'air, mais simplement de créer une ionisation négative constante (ndlr : les ions négatifs protègent en neutralisant de nombreux polluants et microparticules. C'est pour cette raison qu'ils neutralisent la fumée des moxas, par exemple). Il existe des diffuseurs à ultrasons de différentes tailles suivant l'espace pour lequel ils sont prévus. Pour une pièce d'environ 20 m², il convient de diffuser 10 gouttes de la synergie à visée négativante. Toutes les HE contenant un taux important d'esters (comme HE Lavande vraie, HE Lavandin, HE Saugé sclérée, HE Camomille noble, HE Petit grain bigarade, HE Petit grain mandarine, ...) vont retenir notre attention.



Lavande vraie.

Voici un exemple de synergie « négativante » qui associe l'utile à l'agréable:

5 gouttes HE Lavande vraie
3 gouttes HE petit grain bigarade
2 gouttes HE Bergamote (zeste)

Je nous souhaite à toutes et à tous une rentrée sereine.

Elske Miles.

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

Une salle couverte de tapis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu et de Réflexologie. En la présence et sous la responsabilité de nos 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
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Claire, Elodie, Evelyne,
Laurie, Rémy, Sophie et
les autres.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous. La page « **un praticien près de chez vous** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique. De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile.

Allez découvrir ...

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 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 de printemps 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.

