

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français
de Shiatsu

N°90 – ETE 2024-
8 € -
le 13 juin 2024.



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.

Trouver la lumière...

C’est l’été! Chic, les jours rallongent, la luminosité augmente comme les températures. L’atmosphère est chaleureuse et festive et les vacances arrivent...

Quoi, pourquoi cet air dubitatif que je peux sentir sur vos visages de lecteurs assidus? Ai-je écrit une bêtise ou une non-vérité?

Il est vrai que ce que le macrocosme nous donne à voir peut nous faire penser cela. Depuis octobre dernier, une météo exécrable. Depuis plus de 3 années un marasme sociétal quasi létal, issu de la gestion désastreuse d’une crise dite sanitaire, qui a conduit nos jeunes filles à la désespérance auto-mutiliante et nos jeunes garçons à de la violence imbécile. Nos repères sont malmenés et ce n’est pas notre monde politique qui va nous rassurer. Il montre, bien au contraire et bien au delà de nos frontières, ses facettes les plus troubles et les plus exaspérantes. Les perspectives les plus inquiétantes se profilent pour ce que pourrait être demain. Et si ce monde politique nous parle de vacance, c’est de celle du pouvoir dont il s’agit. Et ce n’est pas l’hypothétique plongeon promis par une élue qui va, s’il a lieu, sans doute nous faire rire mais en aucun cas nous redonner le moral. Dois-je continuer le tableau. Bref, on peut comprendre votre doute.

Mais si le macrocosme est si sombre et triste, rien ne nous oblige à participer à cette dépression collective, au contraire. Il est crucial de changer de regard, de perspective et d’aller chercher la lumière au dessus des nuages. Seulement voilà, cette capacité demande une qualité centrale, la confiance! La confiance dans l’existence incontestable de quelque chose que l’on ne voit pas. Et qui pourtant est là. La confiance dans notre capacité à *atteindre à l’inaccessible étoile* comme le chantait Brel. Et cette confiance existe, en chacun de nous, même si parfois nous la perdons de vue voire même oublions sa réalité du fait de l’hypnotisme de l’obscur. Pourtant, par exemple, aucun d’entre nous ne s’endort le soir, en doutant du fait que le lendemain matin le soleil ne se lève. La confiance est comme une veilleuse

de chaudière, une petite flamme que le déplacement d’un simple curseur peut relancer avec force.

Car la confiance n’est pas un don de naissance ou un dû, elle est une quête incessante, un travail à soi. Elle est comme ces gammes que même les plus grands artistes exécutent inlassablement et chaque jour et font de la musique un art sacré parce que construit *sur et pour* la Vie (voir l’article de Claire Meyer p. 6). Elle est une absence de question, ou plutôt de mauvaises questions, comme nous le montre Reyan Yurdaul (P. 14 et 15) avec les graines qui essaient

et qui, de toute façon, germeront un jour, n’importe où ou partout, en faisant fi des circonstances apparemment les plus défavorables, au point de les transformer en opportunités de vie. Elles font ainsi preuve de cette adaptabilité que nous évoque Jacques Blanc (p. 13). Elle est enfin le résultat d’une construction de soi qui a pu, dans l’enfance, constituer des racines si importantes pour l’établissement d’une identité sereine comme nous l’ex-

plique Lukasz Jablonski dans son dossier (p. 2) et que l’on peut restaurer ou faire grandir, si l’on prend conscience de son existence. Au point que la vie elle-même nous offre des merveilles comme nous le montre Elske Miles dans son aromathèque (p. 8).

C’est ce qui nous fait entrevoir que la confiance est cette lumière qu’il nous faut rechercher « au dedans ». Et cette lumière n’attend qu’une chose de nous pour réapparaître, notre joie de vivre et son rayonnement, à l’instar de ce qui fit sortir Amateratsu (Déesse de la Lumière), de la grotte où elle s’était retirée par déception de ce que le monde lui donnait à voir.

Il nous appartient d’éclairer ainsi, dans le rôle de praticien qui est le nôtre. Il nous appartient de le faire en gardant à l’esprit d’êtres des phares et non des vigies. Il ne nous appartient pas d’être ceux qui préservent, mais d’être ceux qui montrent une direction.

Bel été à tous.

Michel Odoul.

L'homme porte en lui toutes les merveilles qu'il cherche au dehors.

Sir Thomas Browne.



Marée noire...

Depuis la Lettre du Printemps 2024, Lukasz Jablonski nous propose d'évoquer des paysages pathologiques particuliers que nous sommes parfois, et pour certains de plus en plus, conduits à rencontrer en consultation. Ce sont 5 tensions psychiques précises qui peuvent concerner tout individu à un moment de sa vie et que l'on peut comprendre, et traiter selon les principes de la M.T.C. Relisez ci-après, l'introduction de ce dossier, défini dans la Lettre de Printemps portant sur la première d'entre elles : la fascination.

« Il est des maladies qui ne disent par leurs noms. On ne leur associe aucune physiologie ni aucune mécanique pathologique. Sourdes, elles vont comme une lame de fond dans les profondeurs de l'individu. Elles empruntent des noms communs du langage : honte, culpabilité, fascination, ou encore désespérance et vanité. Plus ou moins insaisissable quand on s'en approche. Chacune ayant quasiment une couleur identifiable. Entre la noirceur de la honte et le gris pâle de la désespérance, ou encore le vert sombre de la culpabilité, ...ou tellement écarlate qu'on la prend pour lumineuse comme la fascination ».

Le véritable intérêt, pour nous, de ce que présente Lukasz Jablonski est informationnel, car chacune de ces « maladies » donne des signes qui la rendent identifiable et chacune d'elle trouve une logique énergétique qui la rend traitable par nos approches. C'est majeur car cela nous évite le sentiment qui nous arrive parfois, d'être désarmé face à ce que le patient nous amène.

Lisez plutôt.



Un dossier proposé par Lukasz Jablonski.

Selon les principes de la M.T.C., « rompre le lien entre le corps et l'esprit », ou entre le Ciel et la Terre, comme les orientaux le nomment, est à l'origine des maladies. C'est en tout cas ce que cette vision nous propose et ce qui est enseigné à l'Institut. Dans la Lettre de printemps, nous avons exploré les affres de la fascination et l'état hors-sol, proche du délire, dans lequel un individu peut se retrouver plongé.

Aujourd'hui, je vous propose d'aller « visiter » l'opposé de cette fascination. Tout autant délétère pour le lien entre Terre et Ciel (corps et esprit) et donc tout aussi morcelant. Il ne sera plus question de grandes envolées brûlantes et flamboyantes qui peuvent aller jusqu'à consumer l'Être, mais de l'inverse. Un état d'apparence banale, fondu dans le décor intérieur. Sans vraiment de couleur en dehors de ce qui permet de saisir les variations qui apparaissent d'un masque à l'autre. Si la fascination aveugle par son intensité, la honte peut totalement passer inaperçue, parce qu'elle reste cachée, qu'elle ne se dit pas.

L'énergie du Rein et le coq

Pour comprendre la suite, revenons sur ce que gère l'énergie du Rein en MTC. Sur le plan physique, elle assure la gestion des toxines et de l'acidité par la filtration du sang. En cela, le Rein permet de gérer la réponse à la fatigue et permet au terrain d'être fertile. L'autre fonction importante sur le plan physique est la réponse au stress via les surrénales soit en faisant face au danger, soit en se mettant à l'abri. Ce sont les 2 composantes des hormones du stress. L'adrénaline active tous les systèmes et met en action alors que le cortisol éteint l'incendie et met à l'abri. On parle en MTC du feu du Rein pour l'adrénaline et de l'eau du Rein pour le cortisol.

Sur le plan psychosémotique, l'énergie du Rein gère les peurs et en cela elle est en rapport avec le courage et la capacité à prendre une décision. Une énergie du Rein fragile donnera une vitalité en berne et un manque de confiance en général. Dernier point d'importance, l'énergie du Rein est porteuse de nos racines et de nos origines.

Pour affiner la compréhension de ce qu'elle énonce, la MTC utilise souvent des images ou des paraboles. A chaque énergie, elle associe un animal qui permet de mieux en comprendre les aspects. Le coq est l'animal associé au Rein. On lui prête entre autres les qualités de dignité et de fierté d'être, en lien avec ses origines. L'individu qui a une conscience tranquille d'où il vient et de qui sont ses ancêtres, est en capacité de le porter fièrement, dignement sans avoir à « faire le coq ». Il est courageux sans démesure, c'est à dire sans témérité et il est capable de prendre le juste-risque, indispensable pour pouvoir vivre des expériences nouvelles tout au long de son existence. Et notamment de participer à la vie des autres en rendant service, sans se sacrifier. Simplement parce qu'il estime que c'est son rôle.



Chez le coq, le besoin d'appartenance prévaut. Il se demande d'abord comment participer au groupe plutôt que d'attendre ce que le groupe pourrait lui apporter.

On doit apprendre beaucoup pour reconnaître qu'on est peu.

Michel de Montaigne.



Marée noire...

Il n'a pas besoin d'identité personnelle propre et démonstrative, puisqu'il la connaît. Il est là pour permettre la continuité à la fois en évitant la mort (c'est à cela que sert la peur) et en permettant la vie par la fertilité qu'il assure.

Stress social

Parmi les stress reconnus générant les plus grandes décharges d'hormones de stress, on trouve le « stress social ». C'est celui que l'on ressent à chaque fois que l'on se sent jugé ou évalué. Pour l'étudier, on utilise des situations d'évaluation de type « entretien d'embauche » dans lesquelles on demande aux personnes de « se vendre » en vue d'obtenir un poste. Pour accentuer la difficulté, l'organisation de la situation est conçue pour accroître le sentiment de danger (distance avec l'interlocuteur, symboles d'autorité de celui qui fait passer le test). Suite à l'entretien, on peut mesurer les taux d'hormones de stress.

Alors pourquoi ces situations sont-elles si stressantes ? Au premier abord, un entretien d'embauche (ou un examen) a comme vocation de valider des compétences. C'est à dire de vérifier que la personne est capable de faire un certain nombre de choses requises pour un poste donné (ou pour obtenir un diplôme sanctionnant des aptitudes). Comment cela peut-il mettre autant en branle les systèmes liés à la survie ? Peut être justement parce que l'enjeu sous-jacent est tout autre.

Axe terrestre et axe céleste

De la même manière que l'humain est composé d'une dimension terrestre (son corps) et d'une dimension céleste (son esprit), il traverse l'existence en ré-

pondant à des nécessités qui peuvent se résumer à 2 axes. Un premier axe est celui de la nécessaire nourriture du corps et des besoins premiers (manger, boire, respirer, s'abriter, se reposer etc). C'est sur cet axe que s'appuie la recherche de confort matériel et l'envie de réussir socialement.

Un second axe est la nécessaire nourriture de l'esprit et des besoins subtils : comprendre le monde, se cultiver, donner du sens à nos actions, mais aussi se réjouir et jouir de l'existence (dans toutes les acceptions du terme). C'est de cet axe que l'envie irrépressible de donner sens à sa vie ou de connaître ses origines peut émerger.

Le premier axe peut être représenté par une horizontale parce qu'il concerne davantage la dimension terrestre de l'individu. Alors que le second peut être représenté par une verticale car il est en résonance avec la dimension céleste de l'individu. Si on voulait résumer, l'axe terrestre concerne « *ce que je fais* » dans mon existence alors que l'axe céleste concerne « *ce que je suis* ».

Une confusion apocalyptique ?

En permanence, un individu navigue entre ces 2 axes. S'il parvient à répondre aux différents besoins de chacune de ces 2 dimensions, il trouve un certain équilibre. Mais lorsque de la confusion apparaît entre l'horizontalité et la verticalité, les problèmes ne sont jamais loin, problèmes physiques, psycho-émotionnels, relationnels, professionnels, existentiels etc.

Notre époque est une illustration de la contamination entre le faire et l'être en ce qu'un certain nombre d'individus sont dans la tentative de résoudre les ques-

tions de sens (axe vertical) en multipliant les réussites « horizontales » (réussites matérielles, réussites relationnelles dans le sens où elles sont socialement visibles etc). Au fur et à mesure des années, l'angoisse existentielle ne fait que s'accroître si du sens n'est pas trouvé dans cette quête.

Une autre grande contamination entre le faire et l'être concerne le nécessaire besoin de se sentir aimé. Croire que l'on est aimé au travers de ce qu'on fait pour l'autre ou des services qu'on lui rend est totalement illusoire. Nous sommes aimés pour ce que nous sommes et nous recevons éventuellement des signes de reconnaissance et de gratitude pour ce que nous faisons. Là aussi la quête peut amener à un sentiment de vide abyssal.

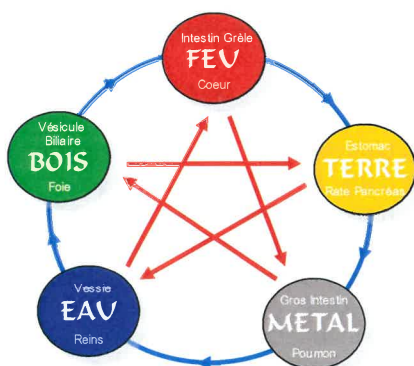
Vous comprendrez combien cette confusion peut être catastrophique voire apocalyptique dans la vie d'un individu si elle n'est pas identifiée ou si elle est déniée. L'étymologie du mot « apocalypse » le démontre. Apocalypse veut dire révélation ou dévoilement et d'ailleurs dans les bibles en langue anglaise, le dernier chapitre s'appelle « Révélation » et non « Apocalypse », comme c'est le cas en français notamment. Est-ce que c'est en levant le voile sur la confusion entre le faire et l'être (entre l'axe céleste et l'axe terrestre) que se situe une première réponse ? Et un premier potentiel de transformation ?

Dignité et valeur de soi : la honte rouge

Nous avons là un premier élément de compréhension du niveau de stress que nous ressentons lorsque nous nous sentons jugé ou évalué. La situation d'évaluation (entretien ou exa-

Marée noire...

men) concerne ce que nous sommes en mesure de faire. Lorsque l'énergie du Rein est puissante et équilibrée, l'individu sait d'où il vient et sur quoi il prend appui (des racines, une culture). Lorsqu'il est jugé ou évalué, son esprit reste clair sur le sujet et même si ce n'est pas conscient, sur le fait qu'on l'interroge sur ce qu'il sait faire. Par extension, il est tranquille sur le fait qu'une réponse à laquelle il ne sait pas répondre est une opportunité d'apprendre et qu'une erreur commise une occasion de s'améliorer. En revanche lorsque la confusion est présente le stress monte, la personne s'active intérieurement. On l'interroge sur « *ce qu'elle fait* », elle entend la question sur « *ce qu'elle est* ». Cette confusion naissante fait qu'elle ressent une gêne et voit apparaître un sentiment où elle remet en cause sa valeur. Elle rougit.



Les Cinq Principes

Nous avons vu que l'énergie du Rein est en lien avec la fierté et la dignité d'être. Celles-ci découlent directement du fait qu'un individu appartient à une lignée : une famille, un nom, une région, un système de croyances et donc une culture. La MTC nous apprend que la valeur est en lien avec l'énergie du Poumon qui gère le sens du futur et le territoire. La loi d'engendrement, qui décrit comment une énergie engendre, soutient et nourrit une autre, nous montre que l'énergie du Poumon nourrit celle du Rein. La valeur

que l'on s'accorde et que l'on sait défendre nourrit et soutient la capacité à être fier de soi.

Sortie de la situation de stress, la personne peut recouvrer son calme, respirer et orienter son travail de manière à améliorer une possible future situation similaire. Ce moment de honte rouge est moteur et donc fonctionnelle. D'ailleurs à l'inverse ne dit-on peut de quelqu'un qui est parvenu à quelque chose et dont il peut être fier qu'il n'a pas en rougir.

Honte noire

Si les structures de fond (gérées par le Rein) et le sentiment d'appartenance ne sont pas pacifiés voire sont entachés, c'est un état tout différent qui peut s'installer chez l'individu. Il ne s'agit plus de « honte rouge », fonctionnelle et positive parce qu'elle met l'être en mouvement, mais de « honte noire » qui, elle, rétracte.

Il existe 2 types de situations qui amènent à une honte noire. La première est celle où un référent (un parent par exemple) assène à un enfant une phrase de type « tu n'as pas honte de faire ceci ou cela » ou encore « tu devrais avoir honte de faire ceci ou cela ». Dans ces situations, l'adulte ressentant de la gêne, tente de la faire porter à plus vulnérable que lui.

L'autre type de situations est le moment où l'enfant se montre avec vulnérabilité et où il n'est pas reçu avec l'intensité et la joie qu'il met dans son élan. C'est l'enfant qui montre un dessin ou dévoile son émotion. L'adulte en face n'est pas dans la gêne et la honte rouge, mais lui-même figé et en incapacité à répondre à l'enfant. L'enfant se sent seul parce que coupé du lien à l'adulte en face de lui. Il intègre que ce qu'il est n'est pas « digne d'être », spontanément et simplement. Il va à son tour développer des réactions de figement. La genèse de ces 2 ty-

pes de hontes noires ne se base pas sur une seule situation. Il est souvent le fait d'environnements défailants, humiliants voire violents (psychologiquement ou physiquement).

Des travaux récents en psychologie tendent à montrer que la véritable difficulté dans les agressions et les viols dans l'enfance, ne consiste pas dans le fait de garder un stigmate physique de l'évènement. L'enfant garde une marque profonde d'un sentiment d'avoir eu un moment de totale solitude alors qu'il était en présence d'un autre. Il l'enregistre comme signifiant qu'il n'est pas digne de simplement être.

Cette coupure morcèle l'Être et handicape la capacité à être en lien et faire des liens (dans tous les sens du terme). L'individu ne réagit plus, ne ressent plus la gêne, il ne rougit plus. Cette répétition d'évènements est comme autant d'éclaboussures qui font qu'au fond, l'Être est englué comme un oiseau mazouté pris dans une marée noire de pétrole. Il ne peut ni voler ni même respirer.

En résumé : Que faire ?

Pourquoi vous parler d'un sujet comme celui là ? Tout d'abord parce que cela peut être ou plutôt devenir un sujet de travail dans une consultation bien que le motif ne soit qu'exceptionnellement nommé par le patient. C'est une source de dérèglements des axes du stress et donc une source de nombreuses maladies (voir article de la Lettre d'automne 2022).

La question qui taraude tout praticien est souvent « *comment faire face à cela ?* ». La première chose est d'intégrer qu'il n'y a qu'une seule urgence dans une situation identifiée comme celle-ci : c'est qu'il n'y a plus aucune urgence. Il y a à prendre du temps et se rappeler que la caractéristique première du figement est que

L'homme ne souffre pas autant à cause des événements qui lui arrivent que de la façon dont il les supporte.

Michel de Montaigne.



Marée noire...

la personne ne le ressent pas. Comment alors faire prendre conscience à l'autre qu'il n'a pas conscience d'un certain ressenti ?

Les différents cursus de l'Institut vous donnent des réponses à la manière de procéder. Les techniques du shiatsu et des réflexologies, en utilisant le corps comme support constituent déjà un moyen de restaurer le lien par le ressenti. Chaque zone touchée amène l'attention et donc le « phare éclairant de la conscience ».

Si la honte rouge (Yang) est facile à débusquer, et participe d'une version « fonctionnelle », la honte noire (Yin) est un abysse glacial. Elle est comme une haine de soi qui a pris racine sournoisement et isole. Dans le même temps, elle laisse le Soi sans racine, sans origine, sans sentiment d'appartenance. Ce qui parvient à

l'esprit de l'individu ne descend plus et ne l'informe plus. La conscience de soi est comme voilée.

De manière générique, il s'agit donc de permettre à l'autre de cultiver la confiance. La confiance dans le fait d'être totalement digne d'être en vie, comme désiré par elle et pour elle. C'est là le sens le plus vaste de la dignité. C'est le sens profond de l'expression « la vie en vaut la peine » (et non l'inverse...). Cela passe par le fait de répondre aux 5 besoins associés au Soi dont le premier est le besoin d'être vu et reconnu. Non pas dans le sens égotique de nos mondes instagramés, mais dans le fait de se sentir vu pour l'Être que nous sommes. Là aussi c'est un axe d'éthique qui est développé dans les formations de l'Institut mais aussi dans l'attitude que nous cherchons à y cultiver.

Alors, au-delà de la philosophie et de la psychologie, que faire ? La M.T.C. nous donne les pistes essentielles. C'est l'axe Rein/Poumon (que l'on retrouve dans plusieurs protocoles) qui est concerné ici. C'est lui qui va nous permettre de dépasser les nuages de ce qui, sinon, se prépare pour le patient (risques pathogènes ou accidentogènes). Le renforcement des énergies Poumon (9P) et Rein (7R) va reconstituer la conscience d'un champ territorial sans doute fragilisé, d'une valeur de soi sans doute dégradée, d'une identité certainement blessée ou non constituée. C'est ce qui constitue les trois piliers sacrés de la confiance, lumière intérieure que l'être découvre lorsqu'il s'élève au dessus des nuages.

Bel été à tous.

Lukasz Jablonski.

- INFOS JOURNEES DE PRATIQUES -

Dates de pratiques du trimestre.

Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En septembre: le jeudi 12 (matin)

En octobre: le mercredi 2 (matin).

En novembre: le lundi 25 (matin).

En décembre: le mardi 3 (après-midi).

Merci de venir avec un drap de bain.

Dates de pratique du trimestre

Shiatsu

Elles ont lieu de soit 10 h. à 12 h. (matin), soit de 14 h. à 16 h. (après-midi)

Merci donc de n'arriver qu'un 1/4 d'heure avant, cela permettant de préparer la salle.

En septembre: le jeudi 12 (après-midi)

En octobre: le mercredi 2 (après-midi).

En novembre: le vendredi 15 (matin).

En décembre: le mardi 3 (matin).

Voici un nouveau témoignage, ou plutôt un partage, proposé par Claire Meyer sur le thème du Shiatsu et de la Musique. Nous avons déjà publié, dans la Lettre du Printemps 2017, sous la plume de Claire Lisiécki, également Praticienne Shiatsu référencée, un dossier intitulé ainsi. Y aurait-il une prédestination du prénom... :)))

Praticienne en Shiatsu et en Réflexologie, référencée par l'Institut à Liège en Belgique, Claire Meyer est aussi une musicienne « complète » puisqu'elle est à la fois organiste et claveciniste et à la fois Docteur en Musicologie. Par conséquent lorsqu'elle évoque les questions musicales, elle sait de quoi elle parle. Et il en est de même avec le Shiatsu.

C'est pourquoi son article est particulièrement intéressant. Parce qu'elle maîtrise les techniques et leur tenants et aboutissants, elle peut s'en détacher pour toucher à leur âme. Elle peut dépasser l'horizontalité nécessaire de ces pratiques (gestes techniques, gammes, etc.) pour aller toucher à leur verticalité quasi sacrée, essence même de tout ce qui est le vibratoire. C'est un sacré coup de vent ébouriffant que ce partage! Si vous voulez vraiment le ressentir, profitez de cet été pour entrer dans une église où un organiste interprète quelque morceau écrit pour cette résonance si particulière que celle des orgues, ces instruments que seul le vent, souffle céleste archétypique, active. Et si en plus il joue la « Toccata et fugue en Ré mineur » de Jean Sébastien Bach, je vous mets au défi de me dire ensuite que vous n'avez pas eu la chair de poule. La vibration vous traverse et touche le cœur, comme une flèche de la Vie. Elle ne blesse pas, elle emporte.

Nous sommes là très près de la pensée shinhô, animiste voire mystique, dans le sens philosophique du terme. Au Japon, toute pratique qui touche au vertical, est considérée comme un art dont la portée découle directement du caractère sacré qui lui est donné.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Shiatsu et Musique

A mes amis musiciens et praticiens de shiatsu, à tous ceux qui traversent la vie comme une grande partition de musique avec ses temps forts, ses pauses, ses dissonances et ses moments de grâce.

L'Art de toucher l'orgue.

Le concert va commencer. L'église est pleine à craquer. Les gens murmurent, s'interpellent, les chaises crissent. J'allume le moteur de l'orgue, les soufflets se remplissent d'air. Une dernière grande respiration, vérification des lacets de mes chaussures et hop, j'avance vers le centre du jubé.

Les applaudissements éclatent, je salue un grand sourire aux lèvres, la peur au ventre, le mental en panique. J'ajuste le banc de l'orgue, me glisse dessus, vérifie la partition et la registration. Je caresse le clavier d'os et d'ébène, ferme les yeux et je me concentre sur le bas de mon ventre, le hara selon la tradition japonaise. J'inspire, j'expire et je me centre. Je lève les bras, pose les doigts sur le clavier, et, c'est parti : un accord somptueux, majestueux, renforcé par le pédalier avec des basses de 16' et 32'. Le son, tel des ondes, des vagues d'eau, se répercute sur les piliers de l'église jusqu'à transpercer chaque parcelle de mon corps et le corps de chaque auditeur. Tous se mettent au diapason de cette acoustique grandiose et du magnifique instrument tout d'or et de blanc. Le son vibre et fait vibrer chacune des cellules des personnes présentes les accordant comme un grand Tout, immense et vibrant. L'organiste reçoit cette vibration également, et, toujours dans son hara,

maintenant l'équilibre malgré les deux pieds et les deux mains qui virevoltent sur l'instrument, accorde son jeu, son toucher et il entre lui aussi en vibration, en résonance avec ce Tout.

L'Art de toucher le corps.

La séance de shiatsu débute bien avant le premier rendez-vous, avant même la prise de rendez-vous. L'énergie et la résonance du binôme praticien-receveur s'accorde déjà sur la fréquence de la rencontre. Le rendez-vous pris, l'énergie circule et commence à se frayer un chemin dans le sens indiqué par la Vie.

Poignée de main, premier regard, la relation s'ancre. Ressenti de l'un et de l'autre, ce qui se passe, ce qui coince, ce qui se joue dans la rencontre, dans la séance. L'entretien terminé, le soin de shiatsu débute, rencontre par le toucher des deux énergies qui s'apportent mutuellement dans ce grand jeu de la Vie.

Le receveur s'allonge et se prépare à se détendre. Le praticien se pose. Il a déjà médité. Il s'est centré avant de commencer sa journée, mais il prend encore un peu de temps pour se poser dans son corps, dans son cœur, sentir le souffle de vie le traverser, poser son attention dans son hara, ressentir sa propre énergie, écouter, percevoir celle du receveur.

Une main se pose, écoute, reçoit et donne déjà, vibre à la fréquence de la vie, de l'Amour, à la recherche, bien que sans réellement chercher, de l'é-



nergie qui circule chez le receveur, des coins, des angles, des aspérités, des bouchons, juste à l'écoute dans un silence des deux cœurs. Le praticien est là, centré dans l'instant, dans son hara et débarrassé des soucis du quotidien, juste à l'écoute de ce merveilleux instrument qu'est le corps humain.

Peut-être un son, une harmonie, une discordance, le praticien accueille, observe le corps et les sensations avec beaucoup d'amour, de bienveillance, de compassion, d'ouverture, de non jugement. Cela est, simplement.

Puis, doucement, il se met en action, prend une posture qui lui permet de guider le son de son instrument vers la libération des blocages, des tensions, tout en douceur, écoute de ce qui est là, sans forcer mais avec toute la puissance nécessaire. Il imprime un rythme, un ton à la séance en harmonie avec la fréquence à libérer chez le receveur. Et, toujours à l'écoute de cette fréquence, prêt à modifier son jeu en fonction des réactions du corps du receveur, de sa fréquence, il poursuit la séance.

Telle une œuvre musicale qui débute, se dirige vers un sommet dramatique puis trouve sa résolution, la séance de shiatsu débute par ce centrage, cette connexion, se dirige vers la libération de blocages, de tensions et trouve sa résolution dans le ressenti d'apaisement présent la plupart du temps en fin de séance.

Le Corps comme Instrument.

Quelques exemples musicaux permettant d'approfondir ce parallèle entre musique et shiatsu...

Les préludes non mesurés ont pour origine l'habitude des luthistes d'improviser tout en accordant leur instrument. Ils égrainaient des accords tout en rectifiant la tension des cordes jusqu'à arriver à l'accord parfait et à entamer la suite de danses qu'ils avaient prévu d'interpréter. Cette habitude s'est transmise et formalisée dans le cadre des préludes non mesurés, par

exemple, dont les plus connus furent composés pour le clavecin par Louis Couperin. Parmi les plus construits d'entre eux, une partie mesurée dans un rythme de danse est encadrée par deux parties libres, non rythmées et aux enchaînements harmoniques parfois audacieux. Ainsi, le claveciniste s'accorde à l'instrument et à l'acoustique de la salle dans la partie non mesurée, entame ensuite la partie mesurée et dansante pour terminer par une partie non mesurée, libre, amenant une autre harmonie pour terminer la pièce.

Ainsi le praticien de shiatsu se pose et s'accorde, accorde sa vibration à celle du receveur, palpe, écoute, observe avant d'entrer dans la danse mesurée du soin de shiatsu pour conclure par un temps de vérification de l'équilibre de la vibration, de l'énergie du receveur.

Dans un autre répertoire, un orchestre ou un quatuor à cordes va prendre un temps, avant de jouer, pour accorder les instruments. Les musiciens vont répéter ensemble, accorder leur fréquence, leur vibration pour ne faire qu'un avant de jouer en public. Dans certains cas, la vibration est tellement forte que la musique est présente dans la salle avant que ne résonne la première note.

Les résonances entre musique et shiatsu sont nombreuses. Elles peuvent être multipliées à l'infini tant le corps, le cœur et l'âme sont vibration, tout est vibration.

Accord, dissonance, résolution ou cluster d'une dissonance qui s'installe et dure impactant profondément le corps, la matière de l'individu, sa structure profonde. Bien souvent, la discordance, dissonance, douleur, dysharmonie, maladie est nécessaire pour accorder autrement, à une nouvelle fréquence, ce magnifique instrument qu'est notre corps physique. L'âme s'élève, le corps et l'humain ont parfois du mal à suivre ou ont simplement besoin de temps pour s'accorder à la nouvelle fréquence de l'âme induite par une plus grande connexion à la

source de Vie, d'Amour, à une fréquence nouvelle du plan de vie de l'individu en accord avec le tout vibrant à la fréquence définie par l'Amour incarné à travers le corps de chacun, fréquence qui évolue au cours de l'existence.

Dénouer les nœuds énergétiques, accorder les vibrations de l'âme avec celles du corps, détendre les nœuds physiques pour arriver à la résolution du conflit intérieur créé par la tension entre le corps et l'âme, l'humain et le divin en nous. Voilà ce que propose le shiatsu comme toute œuvre musicale qui part d'un thème amplifie les fréquences, amène des dissonances puis résout le tout dans l'apaisement magistral d'un accord parfait final.

En conclusion, travailler la vibration interne, le flux de l'énergie par la voix, le souffle, le son, le toucher, l'Amour en connexion pleine et entière de ce qui est. Voilà ce que sont le son, la vibration, le shiatsu et toute relation entre individus. S'accorder les uns les autres, les uns aux autres apporte paix, détente, joie. Le monde vibre la discordance à toutes sortes de niveaux différents. Accordons-nous à la Paix en nous en entrant en relation véritable avec soi, faisant ainsi la paix en notre intérieur, nous accordant à la joie profonde de l'être et vibrons cette joie. Elle s'étendra et vibrera à une fréquence supérieure à celle du conflit qu'il soit interne, externe voir planétaire. La paix, la plénitude, la conscience parfaite de ce qui est passe par l'accord de cette vibration d'Amour dans nos corps peu importe le moyen utilisé : son, musique, toucher, shiatsu.

Que vous soyez musicien, praticien de shiatsu ou simplement un humain vibrant au cœur de cette harmonie sonore et universelle, vous contribuez par vos gestes, votre résonance intérieure, votre rayonnement à cette harmonie universelle.

Bonne pratique !

Claire Meyer

Un été pour dire oui à la vie...

L'été est, pour la plupart d'entre nous, une phase propice au repos, à la récupération, à la recharge en énergie solaire et lumineuse. Elle favorise la réparation des « lézardes » que les quotidiens du reste de l'année peuvent produire. Elle permet la restauration du stock de vitamine D qui peut permettre de faire face au futur automne à venir. Elske Miles nous propose ici de découvrir combien les énergies du Poumon, pourtant associées à l'automne, trouvent déjà leurs racines en été et combien en prendre soin, grâce à certaines huiles essentielles, peut permettre à tout un chacun, de faire face.

Lisez plutôt.

Les huiles essentielles d'eucalyptus, ces géants australiens, pour garder la tête haute, le dos droit et le regard porté sur un avenir riche de merveilleuses perspectives!



Pour faire face résolument à des sollicitations de tous ordres au quotidien, la valeur quantitative et qualitative de l'énergie du Poumon est fondamentale. Je vous rappelle que c'est la première fonction organique qui s'active à la naissance au moment de la coupure du cordon quand le nouveau-né pousse son premier cri. L'énergie du Poumon porte la capacité de l'individu à s'ouvrir au monde extérieur pour laisser entrer l'oxygène vital, mais aussi à poser les limites, à marquer son territoire afin de se protéger efficacement des agressions venant de l'extérieur.

Pour cette raison le Poumon est inséparable du sens de la valeur intrinsèque de l'être, de son réflexe de survie, de sa vitalité et de l'instinct de protection. C'est aussi sur le méridien du Poumon, au niveau de l'artère radiale, que nous prenons les pouls pour écouter l'état du flux énergétique dans tous les méridiens. Tous les jours c'est avec la charge de ce méridien, entre 3 heures et 5 heures du matin (heure solaire) quand les oiseaux commencent à chanter, que démarre le cycle journalier des marées énergétiques.

Je tiens à rappeler rapidement le trajet du méridien dans le corps car ce parcours est très « parlant ». Le méridien commence son trajet sur le thorax à côté des épaules et à hauteur du premier espace intercostal sous les clavicles. Et il se termine sur l'angle interne du pouce. Bomber le torse, se redresser pour regarder l'horizon, lever les bras en V pour signaler

que vous êtes victorieux, faire le signe du pouce redressé pour dire votre accord: « c'est OK, oui! » voici autant de gestes qui ouvrent le trajet du méridien du Poumon. Et en faisant ces gestes, nous entretenons un optimisme fermement ancré dans le présent. En MTC la dimension psychique de l'énergie du Poumon est appelée « l'âme animale » (ou incarnée), le Prô. Cette « entité viscérale » nous permet de nous projeter dans le futur, d'entretenir des perspectives d'accomplissement personnel, d'aspirer à réaliser un but élevé.

Voyons maintenant quelques signes d'un déséquilibre de l'énergie du Poumon. Comme cette énergie gère la peau et la respiration, un déséquilibre peut se manifester tant par des problèmes cutanés comme de l'eczéma, du psoriasis, des allergies de contact ou des urticaires, que par des symptômes affectant la sphère respiratoire comme des infections respiratoires, des sinusites ou de l'asthme. Et sur le plan psycho-émotionnel, l'effondrement de l'énergie du Poumon impacte radicalement notre sens d'auto-préservation.

Dans le monde d'aujourd'hui, cette énergie se déséquilibre avec une facilité déconcertante. Railleries à l'école, harcèlements, travail en « open-space », surveillance de plus en plus étendue sur l'espace public, insultes... autant de contraintes dans le monde extérieur qui peuvent conduire un individu à se sentir mal dans sa peau et à se replier sur lui-même dans la solitude et la tristesse.

Quand le Poumon est au beau fixe, nous sommes confiants. Connaissant notre territoire personnel, bien dans notre peau, nous sommes aussi à l'aise avec le toucher: toucher l'autre et être touché par l'autre. Ainsi, le toucher est-il le sens corporel correspondant à l'énergie du Poumon. Nous voyons l'importance de son équilibre dans le cadre des soins corporels que nous pratiquons. Si nous ne pouvons pas faire un soin en réflexologie ou en shiatsu, le simple fait de faire une prise de pouls peut déjà relancer la dynamique énergétique chez la personne qui souffre. Comme Michel le rappelle souvent, la prise de pouls fait partie de l'arsenal des techniques énergétiques.

Mais que faire quand une personne est tellement emmurée dans sa souffrance et sa solitude qu'elle rejette le toucher? C'est là que les huiles essentielles peuvent se révéler déterminantes pour inviter la personne à s'ouvrir de nouveau à la vie autour d'elle. Indissociable de l'énergie du Poumon, l'olfaction est une précieuse clef thérapeutique pour relancer le réflexe de protection.

D'ailleurs parmi les douze paires de nerfs crâniens chargés d'informer l'organisme de tout ce qui se passe, au dehors comme en dedans, seul le trajet nerveux de la première paire n'est pas croisé dans le cerveau. Comme toujours, la forme soutient la fonction: or, si les informations nerveuses venant

Un été pour dire oui à la vie...

de la narine droite n'atteignent pas le cerveau gauche et inversement, c'est pour ne pas perdre de temps dans la perception; le message olfactif se doit d'être traité de toute urgence! On reconnaît bien la dynamique vitale du Poumon. On peut vivre un certain temps sans manger, mais pas sans respirer.

Que cela soit pour les personnes qui viennent consulter ou pour les praticiens eux-mêmes, voici des conseils concrets en matière d'huiles essentielles pour soutenir l'énergie du Poumon. S'il y a bien une huile essentielle connue de tous et reconnue de tous temps pour ses vertus salutaires sur l'arbre respiratoire, c'est HE Eucalyptus. En fait, il y a différentes huiles essentielles d'eucalyptus, mais l'efficacité sur la sphère ORL de la plupart des eucalyptus est telle que pour tout le monde « eucalyptus » rime avec « dégager le nez ».

C'est donc naturellement vers les géants d'Australie que je me tourne quand une personne a besoin de mieux respirer, de prendre l'air, de se dégager les bronches. La grande famille botanique qui porte à merveille la Signature de la sphère respiratoire ce sont les eucalyptus.

Des arbres hors du commun.

Regardons d'abord le dénominateur commun des arbres de cette famille immense qui compte pas moins de 300 espèces différentes. Les eucalyptus sont de grands arbres originaires d'Australie et de Tasmanie. Ils ont des attributs particuliers qui les préparent parfaitement à s'adapter pour survivre à des conditions climatiques difficiles.

Le premier point en commun est leur enracinement puissant et profond qui leur permet de puiser l'eau dans les profondeurs de la terre afin de l'acheminer vers leur cime haut dans le firmament. Ils arrivent à charrier une telle quantité d'eau que les koalas qui se nourris-

sent quasi exclusivement des feuilles d'eucalyptus s'y abreuvent sans avoir besoin de descendre sur terre.

De ce fait, ils assainissent les marécages et permettent de combattre efficacement une infestation de moustiques. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'eucalyptus a été introduit en Europe. Particulièrement friands d'eau, les eucalyptus sont aujourd'hui moins appréciés dans des régions touchées par une pénurie d'eau, mais cela n'enlève rien à leur valeur inestimable.

Le deuxième point qu'ils ont en commun est la pubescence de leurs feuilles. En grandissant, leurs feuilles changent de forme : on pourrait apparenter cette métamorphose formelle à ce qui se passe lors de l'adolescence chez l'humain. De forme arrondie, les feuilles juvéniles s'organisent de manière opposée autour d'une branche. Sur le sujet mature, les feuilles auront entièrement changé de forme pour devenir falciforme. De plus, les longues feuilles falciformes s'inclinent vers le sol pour laisser passer la lumière du soleil. C'est une très belle stratégie pour éviter à tout prix la perte d'eau, précieuse, par l'évaporation.

Le troisième dénominateur commun est la forme très particulière de floraison. C'est justement cet aspect qui est retenu dans le nom qui désigne cette famille d'arbres, les eucalyptus. Le nom vient du latin « eu » et « calypsos » qui veut littéralement dire « bien fermé », ou « bien encapsulé ». En effet, les boutons floraux des eucalyptus sont particulièrement bien fermés par des opercules dans des calices en bois dur. La floraison s'exprime par l'opercule qui est éjecté par le jaillissement de très nombreuses étamines. La fleur n'a donc pas de pétales, seulement des étamines de couleurs différentes.

L'écorce des eucalyptus est encore une autre caractéristique de toutes les espèces. En termes sym-

boliques, l'écorce de l'arbre rappelle la peau. Les eucalyptus ont des écorces remarquables: tantôt épaisses et desquamant en lamelles (ndlr: *du psoriasis?*), tantôt lisse marquée de taches de couleurs variées (ndlr: *du vitiligo?*).

Des indications particulières.

Je vous propose maintenant quelques exemples concrets d'utilisation de trois grandes huiles essentielles d'eucalyptus particulièrement indiquées pour la sphère respiratoire que nous trouvons facilement dans le commerce: HE Eucalyptus radiata, HE Eucalyptus globulus et HE Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*). Je ne vais pas m'attarder ici à donner des indications pour un usage en aromathérapie classique pour des cas d'infections virales ou bactériennes de la sphère respiratoire. Vous trouverez des conseils clairs dans tous les ouvrages sérieux d'aromathérapie. Ce qui m'importe ici est plutôt de vous donner des outils complémentaires pour agir sur la dimension psychique et la dimension énergétique.

Voyons donc le type d'utilisation que vous pouvez faire dans votre cabinet pour soutenir l'énergie du Poumon.

HE Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Tout le monde connaît l'utilisation de 5 gouttes HE eucalyptus radiata en inhalation (le visage au dessus d'un bol d'eau bouillante où flottent les gouttes d'HE, la tête recouverte d'une serviette) pour décongestionner rapidement le nez en cas de rhumes. C'est une huile essentielle qui devrait faire partie de toute trousse de pharmacie naturelle. HE Eucalyptus radiata est parfaitement tolérée par quasiment tout le monde. La forte présence (environ 60%) de 1,8 cinéole - la molécule expectorante qui est caractéristique de l'odeur d'eucalyptus

Un été pour dire oui à la vie...

dans les huiles essentielles - vaut une précaution d'usage chez les personnes asthmatiques en phase de crise ainsi que chez le bébé ayant fait des convulsions.

Hormis ces précautions d'usage, HE eucalyptus radié peut être diffusée dans votre cabinet de soins à raison de 5 minutes toutes les heures pour assainir l'air efficacement tout en améliorant la capacité respiratoire de toute personne franchissant votre porte. Par votre accueil aromatisé, vous pouvez déjà permettre à votre client de « changer d'air », de se sentir respecté, de respirer mieux.

Pour soutenir la capacité d'une personne à faire respecter son territoire, vous pouvez lui conseiller une application d'HE Eucalyptus radié diluée à 10% dans 90% HV Amande douce sur un point d'acupuncture précis, le point 8P qui aidera à retrouver la qualité de l'énergie du Poumon. Cette application peut se faire tous les matins en période de forte sollicitation de l'extérieur.

HE Eucalyptus globuleux (*Eucalyptus globulus*)

HE Eucalyptus globuleux est plus difficile d'emploi que la précédente, car elle contient un pourcentage très élevé (jusqu'à 90%) de cette même molécule expectorante, le 1,8 cinéole. La diffusion de cette HE se fait rarement seule (sans mélange avec d'autres HE dénuées de 1,8 cinéole) et ne se prête pas à une diffusion en cabinet de soin.

Par contre, l'application d'une goutte d'une dilution de HE Eucalyptus globulus à 10% diluée dans 90% HV Amande douce peut très souvent être pratiquée lors d'une consultation quand vous constatez une faiblesse quantitative de l'énergie du Poumon. Dans ce cas, le point d'acupuncture qui convient est le point de tonification du méridien, le point 9P.

Pour cette application très localisée avec une quantité infime d'HE, il n'y a pas de contre-indication liée à la toxicité très relative du 1,8 cinéole. Toute personne ayant besoin d'affirmer son sens d'espace personnel, relancer son réflexe de survie ou poser des limites pour se protéger, peut bénéficier de ce conseil d'application qui peut être réitéré jusqu'à trois fois dans la journée sur une période d'une semaine.

HE Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*)

La troisième HE Eucalyptus que je vous présente ici a une fragrance unique qui devrait vous rappeler HE menthe poivrée avec laquelle elle a en commun 45% de la molécule piperitone. Il s'agit d'un cétone neurotoxique qui est particulièrement **vivifiant** et **tonique** sur le plan neuro-psychique quand on l'utilise **avec parcimonie**.

Grande référence en aromathérapie pour des infections bronchiques purulentes, HE Eucalyptus dives a une activité antalgique et anti-inflammatoire remarquable. Elle calme très efficacement la douleur due à l'inflammation qui accompagne les congestions respiratoires, si caractéristiques des bronchites, des otites et des sinusites chroniques.

Il s'agit aussi d'une HE majeure en olfaction grâce à son activité subtile et puissante sur la psyché. Pour créer une ambiance optimiste chez vous ou dans votre cabinet, vous pouvez diffuser 20 gouttes HE Eucalyptus mentholé dans un diffuseur à ultrasons. Il s'agit du type de diffuseur dans lequel vous remplissez d'eau le réceptacle prévu à cet effet avant d'y ajouter 20 gouttes d'huile essentielle HE Eucalyptus mentholé (*Eucalyptus dives*). Il n'y a pas de durée limite pour la diffusion avec cette méthode.

Vous pouvez aussi proposer une application de 30% HE Eucalyptus mentholé diluée dans 70% HV Amande douce sur le premier point du méridien du Poumon. Comme il s'agit du point d'alarme de l'énergie du Poumon, ce massage localisé sous les clavicules permet de réguler l'énergie de ce méridien, qu'il s'agisse d'un excès ou d'une insuffisance de charge dans le méridien.

De plus, l'effet de ce massage au niveau du point d'acupuncture 1 P avec Eucalyptus mentholé permet d'éliminer les scories émotionnelles entravant la respiration libre. Ces scories sont en fait très souvent liées à des vécus d'intrusion que l'on laisse pourrir en nous et qui finissent par nous « étouffer ».

En régulant la charge du méridien, vous accédez au trésor inné qu'est votre vitalité instinctive. C'est la clef pour ne pas baisser les bras et de dire résolument, haut et fort, « oui » à la vie.

Très bel été à tous et toutes.

Elske Miles.

Je rappelle que ces molécules peuvent s'avérer neurotoxiques quand on les applique sur des zones neurologiques à risque la tête, la nuque, la colonne vertébrale), quand on les ingère ou quand on les utilise sur certaines catégories de personnes à risque. Le profil biochimique de HE Eucalyptus mentholé interdit son utilisation chez l'enfant de moins de 6 ans, chez la femme enceinte, chez la femme allaitante et chez les personnes souffrant d'épilepsie.

Qu'est-ce l'homme dans la nature? Un néant à l'égard de l'infini, un tout à l'égard du néant, un milieu entre rien et tout. Blaise Pascal.

~ NOUVEAUTÉS CURSUS ~ NOUVEAUTÉS CURSUS ~

Nouveau module d'Anatomie Fondamentale !

Les modules d'anatomie (pour le shiatsu et pour les réflexologies) et de physiologie abordent le corps dans sa dimension la plus dense. On y apprend comment le corps est constitué et comment les systèmes organiques fonctionnent (et dysfonctionnent).

De leur côté, les modules de psycho-énergétique et de psychologie corporelle appliquée abordent le corps dans sa dimension symbolique et subtile. En repartant des systèmes biologiques dans leur dimension dense, il est possible de lire les champs subtils et symboliques dans une continuité, sans rupture ni saut explicatif. Apparaissent alors des clés de compréhension qui permettent d'enrichir le travail du praticien autant dans la phase de l'entretien que dans le soin shiatsu ou de réflexologie.

Comprendre les processus qui font que le patient évolue (ou non) dans sa guérison, dans un va-et-vient entre dense et subtil renforce la cohérence du travail qui est le notre, et par conséquent sa portée. C'est ce que propose de vous apporter cette nouvelle mouture du module d'Anatomie Fondamentale qui naviguera entre apports de connaissances et moments de pratiques.

Qui dit « anatomie », dit « corps ». Au programme, nous reviendrons sur les grands fondamentaux de l'anatomie du sys-

tème nerveux. Son organisation permet de comprendre comment il participe à la relation au monde du patient aux travers de 2 grandes fonctions.

La première de ces fonctions est la capacité du système nerveux à recueillir de l'information du monde extérieur (par les 5 sens) mais aussi de ce qui se passe à l'intérieur (ressentis intérieurs, affects, émotions).

La seconde fonction consiste à filtrer, trier et intégrer ces informations pour en faire une sorte de synthèse qui permet de comprendre et d'agir sur le monde.

Nous verrons alors combien l'état de santé dépend de la qualité de la relation entre ces 2 grandes fonctions, et quels sont les 3 acteurs qui assurent cette mise en relation :

- ✓ le système hormonal,
- ✓ le système nerveux autonome,
- ✓ les fascias.

Nous pourrions alors recouper la MTC avec le fait qu'une distension voire un morcellement entre ces 2 aspects du système nerveux constitue le lit des déséquilibres énergétiques et donc des maladies.

Dans la suite du module, nous verrons comment le principal acteur « énergétique » qu'est

le Chenn (entité viscérale associée au système cardio-circulatoire) est à l'avant garde de tous les fonctionnements et comment on peut lui associer 5 substances informationnelles et 5 besoins fondamentaux.

Nous terminerons ce module en revenant sur l'importance d'une juste posture du praticien dans l'écoute du patient, et notamment sur la grande différence existant entre empathie et compassion. La mise en lumière de la confusion entre les 2 constitue une véritable clé pour comprendre et éviter l'épuisement dans le travail.

La pratique d'exercices en binôme permettra d'apporter des moyens concrets.

Lukasz Jablonski.



CONSULTATIONS ~ TEMOIGNAGE ~ EXPERIENCE ~

Ce témoignage est intéressant à plus d'un titre. Il rentre tout d'abord en résonance avec l'article de Lukasz Jablonski. S'il n'y a pas de « marée noire », on peut s'autoriser à aller de l'avant. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de peurs ou de questions, cela signifie qu'il n'y a pas de sabotage, d'interdit, d'auto-sclérose. Et c'est ce que nous montre Benoit Lefrère, praticien référencé en Shiatsu à Alforville.

Convaincu par le module « Protocole dysménorrhées et endométriose », qu'il venait de suivre, Benoit a fait des recherches et découvert un « groupe de travail » sur ces questions sensibles. Il a pris son courage à deux mains et a pris contact avec ce groupe. Je vous laisse découvrir son parcours. Bravo à lui pour cette aventure et pour avoir osé.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.



Bonjour à tous. Je souhaite vous faire un partage d'expérience sur l'endométriose.

Suite au module sur les dysménorrhées et endométriose, j'ai poussé un peu mes recherches sur internet. Je suis tombé sur le site:

[À propos de la filière Endo IDF - EndoIDF \(endo-idf.fr\)](http://EndoIDF (endo-idf.fr))

(Je suis actuellement en cours de référencement dans leur filière SUD) et j'ai pris contact.

Grâce à ces premiers contacts, j'ai pu assister à la première réunion pluridisciplinaire ce jeudi 6 juin 2024, au centre hospitalier Intercommunal de Créteil.

Une vingtaine de professionnels de la santé étaient présents : Kinés, ostéopathes, chirurgiens, gynécologues, nutritionniste, etc...

La première partie de la réunion consistait à se rencontrer et à discuter au tour d'un buffet. Ma petite voix « s.... » (dixit MO) intérieure m'a vite encouragé à me rétracter, à rentrer dans ma coquille face à tant de « blouses blanches ». Bref !

Ensuite, il y a eu deux chirurgiens gynécologues qui ont présenté deux cas. Je passe sur le jargon médical et les acronymes dont je suis loin d'être familier. Nous avons même eu droit à une vidéo d'opération et quelques IRM d'utérus.

Pour chaque étude de cas, le débat était ensuite libre et ouvert pour proposer des solutions et approches autres que chirurgicales (ndlr: *ce qui est très encourageant pour nous*).

Ce qui m'a paru clair et que j'ai retenu:

- ✓ Tout d'abord, malgré ce que l'on peut entendre dans la critique ambiante, il y a des praticiens de haut niveau dans notre monde médical. J'ai trouvé qu'ils étaient véritablement des « horlogers » du corps humain. Cela m'a vraiment impressionné.
- ✓ Ensuite, la difficulté de faire communiquer le monde hospitalier et les professionnels de santé de ville. Il y a une vraie difficulté à envoyer des patientes dans les « bons » services avec les « bonnes » personnes. Et à l'inverse, l'un des chirurgiens a beaucoup de mal à « lâcher dans la nature » les patientes qu'il a opérées, ne sachant pas vers qui les envoyer pour la suite.

Ce que j'ai pu constater par la suite ressemble beaucoup à la parabole de la MTC par rapport à la différence de vision entre l'Orient et l'Occident : la fourchette VS le dîner qui s'installe (ndlr: *symbolique de la tortue « occidentale » dont la vision détaillée et précise des ustensiles posés sur une table, est différente de celle de l'aigle*

« oriental » qui voit, de façon globale qu'un dîner est prêt à être servi).



Dans les premiers slides de description des études de cas, il a eu des évidences, de mon point de vue, sur la problématique de ces patientes. C'était flagrant et même les IRM, donc le corps, exprimaient la problématique « globale ». Et là, je suis resté bouche bée devant l'absence de cette compréhension par le corps médical.

Osant sortir de ma coquille, j'ai évoqué la question psycho-émotionnelle « transpirante » dans ce cas. A cela, la chirurgienne a répondu qu'elle ne se sentait pas armée pour aller sur ce terrain. Et qu'elle se « dédouanait » sur l'ensemble du parcours médical, qui comprend un suivi psychologique.

Que dire en conclusion de tout ce qui précède. Cela m'a beaucoup enrichi et j'ai hâte de participer à la prochaine rencontre qui aura lieu en octobre (ndlr: *nous attendrons un compte-rendu avec impatience*).

Et je crois que cela peut également représenter une belle porte d'entrée pour des praticiens(es) de l'IFS.

Je vous souhaite un bel été.

Benoît Lefrère.

Adaptabilité.

Un article proposé par Jacques Blanc.

Nous sommes tous soumis à des contraintes extérieures qui demandent de l'adaptabilité permanente. C'est le cas tout d'abord de manière constante par rapport aux influences de notre environnement naturel, de part notre position de microcosme dans le macrocosme de l'univers. D'autre part en raison de circonstances extérieures indépendantes de notre volonté, la période de la dernière crise sanitaire en a été un bel exemple. Enfin de manière très ponctuelle, à l'échelle de notre rôle de praticien vis à vis du patient que nous recevons.

Il arrive parfois que la technique que nous avons prévu d'utiliser ne soit pas adaptée, pour des raisons anatomiques, physiologiques, ou en raison de douleurs trop importantes chez la personne. Heureusement, toutes les techniques apprises lors des modules 1 et 2 à l'Institut, nous permettent de couvrir la grande majorité des besoins, que ce soit pour une séance de bien-être, ou pour un travail préparatoire à l'utilisation des techniques qui seront celles des praticiens confirmés.

En pratique générale.

Il ne faut jamais oublier que le travail corporel reste la base de notre pratique, il faudra donc dans tous les cas utiliser l'un de ces outils, quel que soit l'objectif de la séance.

- ✓ Pour un travail d'harmonisation générale chez une personne ne présentant pas de problème particulier, le protocole du niveau 1 est bien sûr à privilégier, parce qu'il sollicite tous les points d'assentiment du dos en relation avec tous les organes.
- ✓ Pour les praticiens confirmés, c'est bien sûr le « petit dos » qui sera utilisé, en préparation aux autres techniques.

Par contre, il peut arriver qu'une personne ne puisse pas se met-

tre à plat ventre au sol. Nous avons alors quelques alternatives à notre disposition:

- ✓ Le Shiatsu assis en est une, car il permet lui aussi de travailler sur les points « SHU » du dos. Il sera pratiqué dans son intégralité pour une séance de détente (sous la forme courte, avec 1 seul passage, ou longue, avec 3 passages). Par contre, pour un travail préparatoire à d'autres techniques de type « fondamental », vous pourrez très bien n'utiliser que les parties 1, 3 et 4 du protocole, puis ensuite faire installer le patient au sol pour la suite de votre séance (étirements, points spécifiques etc...).

Si une personne ne peut se mettre à plat ventre au sol, ni assise, mais peut être sur le dos sans problème, vous pouvez être un peu plus inventifs :

- ✓ pourquoi ne pas pratiquer les techniques d'**ouvertures générales des méridiens**, mais cette fois-ci en réalisant le travail sur chaque membre avec les 2 mains **simultanément** : l'une travaillant sur la partie interne des membres (méridiens YIN), pendant que l'autre, habituellement en contact uniquement à la racine de ce membre, réalise le travail sur la partie externe du même membre, (méridiens YANG) de sa racine jusqu'à son extrémité. Il faut, dans ce cas, conserver l'ordre appris en stage : commencer par la jambe droite, puis la gauche, dans les 4 positions d'ouverture connues. Puis continuer par le membre supérieur droit, puis le gauche, dans les 3 positions d'ouvertures connues. Tout ce travail devra se faire sur 3 passages, sur le rythme harmonisant bien sûr.

Cette pratique vous demandera une « adaptation » (c'est notre sujet...):

- ✓ Pour les membres inférieurs : l'installation d'un petit coussin ou zafu sous le genou pour le soulever du sol, et permettre à la main externe de « balayer » les méridiens yang sur tout leur trajet. Le passage au niveau de l'appui du genou sur le coussin se fera alors en soulevant légèrement celui-ci.
- ✓ Pour les membres supérieurs : il sera très facile d'utiliser la position de contrôle apprise dans le stage de niveau 2 (utilisée habituellement pour les patients qui auraient des raideurs importantes de l'épaule). Dans ce cas, votre main « externe » qui servait de prise de contact sur l'épaule deviendra « active » en exerçant des pressions en même temps que la main interne, et ceci de la racine du bras jusqu'au bout des doigts. Vous effectuerez dans ce cas ce travail sur les 3 positions d'ouverture du bras.

Enfin, et toujours pour une personne qui ne peut pas se mettre à plat ventre, pourquoi ne pas pratiquer, sur 3 passages en rythme harmonisant, les 12 **ouvertures spécifiques** de Masunaga, en respectant l'ordre donné en stage : du bas vers le haut, et toujours en « bouclant » le méridien, à droite puis à gauche, avant de commencer le suivant.

Cette pratique vous demandera un certain temps, il faudra donc anticiper sur la durée de votre séance !

Et comme un peu d'humour ne fait jamais de mal: pour les patients qui ne peuvent se mettre ni à plat ventre, ni sur le dos, ni assis, donnez-vous le droit de leur dire que votre pratique n'est pas adaptée à leur cas...

Bel été à tous,
Jacques Blanc.





Il est des lectures qui vous nourrissent, dont vous ressortez plus riches et pleins de ce qu'elles vous ont donné. C'est le cas de ce livre que Reyhan Yurdakul, praticienne référencée en région parisienne, nous propose de découvrir. Et elle le fait très bien, avec une synthèse et une précision de qualité. Elle dépasse la lecture de premier degré pour faire ressortir l'essence du propos de l'auteur et nous donne une envie folle de faire de ce livre notre lecture d'été.

Michel Odoul.



Dis moi ce que tu sèmes...

En cette période d'été pendant laquelle la nature prend toute son ampleur et nous offre la joie de ses couleurs, de ses parfums, de ses sons et de ses lumières, certains ressortent leurs flores, herbiers ou atlas des insectes et même parfois leurs jumelles avec leurs livres sur les oiseaux. Tous ces ouvrages classent et décrivent, ils ont des clés, des descriptions alphabétiques précises, ils sont scientifiques et parfois à usage pratique.

Chlorophylle et bêtes de ville, dont le titre aurait tout aussi bien pu être "*Dis-moi ce que tu plantes, je te dirai qui tu es*", (phrase qui apparaît d'ailleurs dans le livre), a pour trame de fond la place du vivant entre autres dans nos villes. Il a l'audace de faire le lien entre ces ouvrages et de nous raconter l'interdépendance de la faune et de la flore mais aussi le lien qui existe entre les fleurs, les animaux et nous les humains.

En prime certains chapitres illustrent de façon tantôt poétique tantôt coquine et néanmoins concrète comment les graines matérielles et palpables résultent en racines, tiges, feuilles, fleurs et fruits. Pour nous, stagiaires et praticiens de l'Institut, qui sommes invités à en semer dans nos pratiques, il me semblait intéressant de proposer une lecture qui décrit le fonctionnement de celles qui sont coutumières de la technique depuis des temps ancestraux. Et dont nous pourrions parfois nous inspirer. Il y a d'ailleurs tout un chapitre dédié aux multiples techniques que les fleurs ont mis en place pour semer les graines, c'est renversant de créativité et de technicité.

Voici donc un compagnon pour les balades à la campagne et

même du côté des citadins, des balades en ville. Car la grande richesse de *Chlorophylle et bêtes de ville* c'est de nous raconter, sous un regard passionné, comment la nature s'est organisée dans son milieu naturel, comment nos manies interfèrent avec elle et comment parfois un acteur du maillon ou même un infime bout de paysage peut faire disparaître ou réapparaître une espèce. Le livre nous raconte aussi la place qu'elle a trouvée en ville, place dont on ne soupçonne pas à première vue l'étendue.

Un architecte paysagiste.

L'auteur, Nicolas Gilsoul, annonce d'emblée qu'il n'est pas biologiste ou ethnobotaniste et effectivement son livre n'est ni une flore ni un traité. Il n'a pas à démontrer qu'il en connaît un rayon sur le sujet. Voire même mieux, puisqu'il y ajoute une touche d'exception, celle de l'architecte-paysagiste, observateur et passionné du vivant, dont il use avec un grand naturel pour raconter l'organisation et la structure de ce vivant. Et quand un architecte prend cette place, c'est digne d'un fabuliste moderne, ça vaut un petit détour et son pesant de lecture. On sort de la description scientifique pour entrer dans l'écologie au sens le plus noble du terme. Il n'y a pas de politique malgré une forme de militantisme pour "composer avec le génie végétal et non contre lui", c'est structurel et organique. Sans jugement direct, à travers des histoires sur les espèces, qu'elles soient végétales ou animales, avec pédagogie, parfois en semant des graines, il nous invite à réfléchir sur nos erreurs, nos législations, notre manque d'observation ou de bon sens. Il en évoque le pendant, qui, quand il n'est pas totalement déséquilibrant, est de mettre en valeur le fonction-

nement d'espèces entre elles comme celles de l'arganier et "des chèvres marocaines qui jardinent avec le ventre".

L'écologie, ça marche! Le vivant est donc abordé sous toutes ses coutures ou devrait-on dire ses angles. Les récits sont riches d'exemples, parfois proches et nobles comme avec les chênes qui serviront à reconstruire la flèche de Notre-Dame de Paris et parfois lointains et moins glamour comme avec les techniques naturelles de lutte des mamies bulgares contre les punaises de lit.

Du pissenlit à l'escargot.

D'ailleurs concernant la structure du vivant, qui d'autre qu'un architecte féru de botanique peut dire avec autant d'aplomb d'une fleur aussi banale et peu aimée comme un certain pissenlit qu'il est "une merveille d'architecture"? S'il évoque un léger retour d'intérêt à son sujet ces dernières années, il n'oublie pas de signaler un détail dont seul un architecte peut révéler le secret: les cinq feuilles du pissenlit sont espacées de 72° exactement, soit le même espacement que dans les rosaces des cathédrales gothiques! C'est un détail mais soudain nos jardins semblent riches d'œuvres d'art et ces œuvres d'art ont même trouvé comment survivre en ville. Je vous laisse le soin de lire l'astuce que Pissenlit a mis en place pour se multiplier même dans un environnement bétonné. Car oui c'est la façon dont Nicolas Gilsoul parle des plantes qui deviennent sujets et acteurs autant que nous. C'est presque de l'anthropomorphisme végétal.



Dans la globalité, il nomme la flore "Chlorophylle" mais dans le détail nous en découvrons les différents membres. C'est Asclépiade star des jardins de Montréal, Lierre qui a la magie d'être skototrope, Onagre la mélomane ou même les "bêtes" comme Crapaud-Buffle devenu cannibale en Australie ou Kéa le perroquet Néo-Zélandais grand chef cuisinier qui s'est révélé loup qui s'ignore, hyperactif et toqué des objets humains. Un peu à la façon des Fables de La Fontaine, les animaux et les végétaux nous suggèrent des morales tantôt espiègles, tantôt graves mais toujours en tenue d'humour et de tendresse. Il y a des alexandrins dans les sources scientifiques, des rimes dans les inter-relations, des gravures dans les croquis et surtout un poète dans l'architecte. Car encore une fois, qui d'autre pourrait écrire de l'escargot qu'il est "un architecte créatif et dis-ruptif"...

La ville qui protège.

On chemine avec cet admirateur partout dans le monde, partout dans le temps et partout dans la famille de *Chlorophylle et bêtes de ville*. En tant qu'architecte, il ne cache pas son goût de la ville et sa force est de nous décrire comment elle accueille et permet à la nature d'y avoir sa place. Il y a même au milieu du chapitre sur les lézards cette phrase loin d'être anodine : "Quoiqu'on en pense, habiter en ville peut sauver des vies" et qui les concerne. Certains oiseaux ont fui les pesticides des campagnes et ont trouvé refuge en ville où le gîte et le couvert sont disponibles. D'autres sont chassés à cause de leurs fientes mais sont vengés par ceux qui mettent le bazar comme le goéland qui, en 2014, attaqua des colombes lors d'un lâcher papal devenu mémorable. Tout au long des pages, il révèle nos paradoxes et comment le vivant y navigue selon ses possibilités. Et ce, dans ce que nous lui imposons ou modifions parfois, dans le bon sens pour mieux l'accompagner et qui bien souvent peut nous pousser à l'admiration comme pour ces

constructions de nids géants qui assurent la fraîcheur l'été et la chaleur l'hiver et où logent plusieurs espèces d'oiseaux et d'insectes qui vivent ensemble. Nous découvrons aussi les plantes instagrammables, les plantes dignes d'un bon James Bond, celles à ne pas confondre au péril de notre vie et celles, allergènes, préférées des architectes pour leurs essences "volontaires et discrètes" mais qui viennent chatouiller l'immunité déjà affaiblie de certains citadins.

Prudence et adaptation.

Nicolas Gilsoul raconte aussi comment parfois l'homme utilise les bêtes pour améliorer un rendement ou pour contrôler la population d'une espèce. Sur le papier l'idée est bonne, remplacer un pesticide par un prédateur naturel, c'est plutôt "écologique". Le hic c'est que l'incidence a dans certains cas un résultat à effet domino inattendu quasi catastrophique surtout quand on déplace une espèce d'un continent à un autre. Il profite donc de ces récits pour glisser de discrètes morales optimistes, "*Même au ras des pâquerettes, on peut être créatif*" ou plus fondamentales sur le fonctionnement du vivant "*Dans la nature, ce qui marche ici ne fonctionne pas forcément là-bas*". Celle-ci je l'ai ajoutée dans mes conseils à moi-même pour ma pratique, ce qui marche avec cette personne aujourd'hui, ne fonctionnera pas forcément avec cette autre demain.

De la graine aux racines.

Pour finir sur une note plus personnelle et qui pourrait s'étendre ailleurs ou à d'autres, *Chlorophylle et bêtes de ville* m'a ramenée sur terre quant à un de mes questionnements sur le "déplacement racinaire" et les effets d'un changement de biotope chez l'humain. La réponse, si elle existe individuellement, semble simple : la graine ne se pose pas de question.

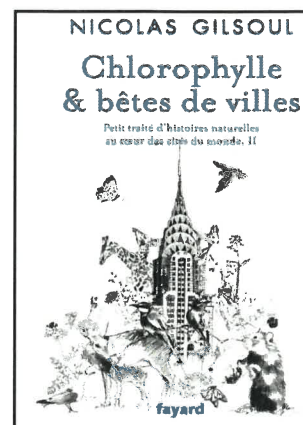
Elle se sème, certes au gré de

vent, au gré des animaux, au gré de nos pantalons, souvent grâce à des jeux de séduction. Puis elle invente et trouve des façons de se déplacer et par des mouvements sur lesquels elle ne semble en apparence pas vraiment avoir de contrôle. Mais dont elle se sert pour aller explorer plus loin, elle trouve le terrain qui sera suffisamment fertile pour lui permettre de germer, plonger ses racines et assurer ainsi son développement. Elle pourra alors croître, porter ses fruits et semer ses propres graines qui iront elles-mêmes se nourrir près ou loin de ce pied avant de continuer les cycles de croissance. Parfois, comme la fougère ou le lierre, elle a survécu à l'ère glaciaire. Parfois la graine fait même des milliers et des milliers de kilomètres, bravant les mers et les « 40ème rugissants et 50ème hurlants » pour s'installer dans les terres australes et antarctiques. D'autres fois, elle sert simplement de nourriture à un piaf. C'est dire si, mettant de côté le bien et le mal, les raisons ou les motivations, la graine peut aussi connaître un "déplacement racinaire".

La graine, donc, ne se pose pas de question, elle se sème et trouve sa place dans le mouvement du vivant. L'important étant de bien observer et de poser les bonnes questions avant de la semer.

J'en ai pris de la graine.

Reyhan Yurdakul.



Aux Editions Fayard, 19,00 €.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous.

La page « **Trouver un praticien référencé par l'IFS** », 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. N'hésitez pas à aller le découvrir ...

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Lukasz Jablonski
Elske Miles
Michel Odoul

Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,
Laurent, Stéphane.

Assistants de stages

Aurélia, Cécile, Céline,
Evelyne, Helga, Jian-
guang, Katharina, Laurie,
Reyhan, Sophie, Stépha-
ne et les autres.

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...