

# LES NOUVELLES DU SHIATSU



*Le dragon de bois 2012*



*L'Atelier*  
du Shiatsu et de la  
Médecine Chinoise

*Hervé Eugène*

Cours , Stages et Formations

www.france-shiatsu.com

## SOMMAIRE

Page 2 : une bonne année

Page 3 : les infos du printemps

Pages 4: la recette du mois

Page 5 : la pensée du mois

Page 6: formations  
à Luynes et Chartres

Page 7 : Actéa Santé

Page 8 : les programmes

« le port de Luynes »  
37230 LUYNES  
02.47.41.41.25

[shiatsu2@wanadoo.fr](mailto:shiatsu2@wanadoo.fr)

**AKEMASHITE**

**OMEDETO**

**GOSAIMASU !**

Une année bois et dragon à la fois...ça n'arrive qu'une fois tous les 60 ans. C'est le début d'un grand cycle de croissance, profitez en pour démarrer les projets qui vous tiennent à cœur !

Dorothee, Rachel, Anne, Marie Laure, Laurence, Julie, Patrick et Hervé vous souhaitent une bonne année 2012.

Dans ce numéro 32 de février 2012, vous trouverez les rendez vous que nous vous proposons dans les écoles de Luynes et Chartres.

Les formations initiales, mais aussi les perfectionnements au shiatsu (douleurs, moyens thérapeutiques, Yin et pieds nus) et les perfectionnements en médecine chinoise (Yin/Yang, wu Xing, san bao, tsang/fu et le psychisme) avec cette année la suite des « trésors » (l'esprit des points, l'acupuncture, l'étiologie et la pathologie)

Nous vous proposons également les programmes d'« Actéa Santé » label de qualité qui va permettre de référencer les praticiens grâce à des critères de compétence couvrant aussi bien les pratiques manuelles (shiatsu, tuina, seitai, etc.), les connaissances en médecine chinoise (bilans et moyens thérapeutiques), en alimentation, mouvement et respiration.

## LES INFOS DU PRINTEMPS

Le 2 février la chandeleur fêtera le chant de l'ours, la nature se réveillera, il est vrai que ce réveil restera discret jusqu'au 21 mars (Hua : la métamorphose, où nous passerons de la nuit de l'hiver à la lumière). Quand au nouvel an chinois, il a eu lieu le 23 janvier, le lendemain de la nouvelle lune la plus proche du 4 février...

Jusqu'au 04 février, il faut traiter les points 2 et 3 du Foie afin de l'aider dans la période Terre qui précède le printemps.

A partir du 04/02 il faudra stimuler les points 1 et 8, jusqu'au 21 mars.

Etirer le Foie et la Vésicule Biliaire



### **Manger et bouger au printemps :**

Jusqu'au 21 mars, il faut éviter de manger de l'acide, car cette saveur permet de ralentir les fonctions de mise en mouvement du Foie. Si le Yin du Foie a été suffisamment préparé à la fin de l'hiver, c'est le Yang qu'il faut favoriser en ce moment. L'élan que nous prenons dans cette période va favoriser la montée de l'énergie vers son point culminant (21 juin). Il ne faut pas rater ce départ, au risque de voir la descente devenir vertigineuse. Les apports énergétiques (piquant, amer) seront faits sans excès en tenant compte du climat externe. S'il y a du vent, il faudra équilibrer avec des aliments plus doux.

Favoriser également les exercices respiratoires pendant cette période afin d'aider le Foie par des apports Yang (le Yang vient de l'air).

Quant aux exercices physiques, ils seront limités jusqu'au 21 mars (dénouer ses cheveux et faire des grands pas « dans la cour », cette précision pour montrer que la période n'est pas encore à l'extravagance. Attention aux tendons et ligaments ainsi qu'« au muscle des ancêtres » . Par contre, la deuxième partie du printemps permet de libérer son énergie sans contrainte et profiter de la montée du feu du 21 mars au 21 juin.

## La recette du mois

### *Pavé de cabillaud rôti au jus de viande et jardinière de légumes nouveaux*

#### **Ingrédients :**

Pour 6 personnes.

6 pavés de dos de cabillaud de 150 g environ  
1 carotte, un oignon et une branche de céleri  
1 bouquet d'estragon  
1 cuiller à café de sucre en poudre  
2 tranches de poitrine salée de 1 cm d'épaisseur environ  
3 cuiller à soupe de beurre clarifié  
300 g de petits pois frais écosés  
300 g de pois gourmands  
1 botte de carottes fanes  
6 petits navets  
1 botte d'oignons nouveaux  
sel, poivre

#### **Recette :**

##### **1. La jardinière**

Lavez, épluchez les carottes et les navets en laissant un peu de fanes. Ecossez les petits pois. Équeutez les pois gourmands. Nettoyez les oignons, coupez les en deux s'ils sont trop gros. Lavez, essorez le bouquet d'estragon et détachez les feuilles de la tige.

Faites cuire à la vapeur tous les légumes, sauf les oignons. Comptez 15 mn pour les carottes et les navets, 10 pour les petits pois et 5 pour les pois gourmands. Pendant ce temps faites colorer les petits oignons dans un peu de beurre, saupoudrez de sucre en poudre.

Débitez la poitrine en dés, faites la blanchir dans de l'eau bouillante, égouttez la avant de la faire revenir dans le reste de beurre clarifié et ajoutez tous les légumes. Réchauffez le tout très doucement pendant 5 à 10 minutes, salez, poivrez, parfumez avec l'estragon. Servez aussitôt.

##### **2. Le cabillaud**

Taillez une carotte, un oignon et une branche de céleri en brunoise (petits cubes), faites les revenir dans un peu de graissage (beurre, huile d'olive ou graisse de canard), mouillez avec du jus de veau lié, gardez au chaud.

Pendant ce temps, poêlez les dos de cabillaud sur toutes les faces et placez les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Salez, poivrez et enfournez à four chaud (200 °) pendant 10 minutes environ.

##### **3. Dressage**

Versez une cuiller de jus de rôti au fond de l'assiette, dressez la jardinière sur le jus avec un cercle et posez le pavé de cabillaud sur la jardinière, parsemez de quelques feuilles de persil plat.

Servez avec un vin de Loire rouge ou blanc selon les goûts

## ***Comment prend on l'énergie de l'extérieur et comment circule t elle ?***

*« le Yin vient des saveurs*

*le Yang vient de l'air » Huang Di Nei Jing Sou Wen*

Le Yin nous vient donc essentiellement des boissons et des céréales qui entrent par l'Estomac, sont transformées et dirigées vers la Rate, laquelle va nourrir le Poumon, le Poumon en tire un bénéfice et peut donc nourrir à son tour le Rein qui va compléter le Sang du Foie. C'est enfin le Cœur qui va pouvoir profiter de cet apport en Sang pour réchauffer la Rate.

Le Yang, quant à lui, va pénétrer principalement par le Poumon et va suivre le cycle Ko pour apporter du Qi au Foie. Grâce à cet apport de Qi le Foie va pouvoir favoriser la libre circulation de l'énergie (et du Sang) à travers le corps et la Rate va pouvoir en profiter. Ce Qi lui permettra de transporter l'énergie et les liquides vers le Poumon, mais également de maintenir les organes à leur place. Le Qi de la Rate permet de contenir les liquides du Rein dans les vaisseaux. Le Qi du Rein assure la libération du Sang du Cœur. On peut remarquer que quel que soit le cycle empreinté, le Cœur est toujours servi en dernier.

Ces deux sources d'énergies sont donc essentielles à notre survie, mais elles ne sont pas les seules :

La lumière, captée par les yeux est au moins aussi importante à la Vie que l'air inspiré.

Dans l'air, l'oxygène représente une partie importante du Qi (kon Qi), mais il y a aussi l'énergie du moment, la saison, le moment du jour, l'environnement familial ou professionnel.

Une atmosphère peut être étouffante tout en étant chargée en oxygène. Le manque d'expiration associé à une décharge excessive d'hormones dans le Sang pour lutter contre les stress finira par intoxiquer le Sang et donc les muscles.

Quand au Yin, il vient bien sûr principalement des saveurs, c'est à dire la qualité nutritive des aliments et pas seulement leurs goûts, mais aussi de l'énergie tellurique transmise par les pieds. Pensez à marcher pieds nus sur des sols meubles afin d'en tirer une substantifique...énergie.

la réflexion du mois

la réflexion du mois

la réflexion du mois  
la réflexion du mois

# LES FORMATIONS EN 2012 :



## ECOLE FRANCAISE DE SHIATSU EQUIN

La pratique en shiatsu équin débutera au mois de mars et se déroulera sur 18 journées. Les 10 journées de médecine chinoise ont déjà eu lieu cet hiver et les groupes sont déjà complets pour cette année. .

Les personnes qui désirent faire cette formation pourront participer à des journées d'initiation. Les dates seront prochainement sur le site.

Les praticiens en shiatsu humain sont dispensés de la formation initiale de médecine chinoise et peuvent directement participer aux 18 journées de pratique équine.



Hervé Eugène

Cours , Stages et Formations

## POUR LES HUMAINS à LUYNES (37)

### ***Formations de praticien :***

La nouvelle formation débutera le 31 mars. Elle se déroulera sur 40 journées à raison de 10 journées par niveau, soit 5 stages de 2 jours de mars à juillet pour le premier niveau, 5 stages de 2 jours pour le deuxième niveau, de septembre à janvier, etc.

La journée du 31 pourra servir de journée d'initiation.

## POUR LES HUMAINS à CHARTRES (28)

### ***Formations de praticien :***

**La nouvelle formation** (groupe 8) débutera le 18 février. Elle se déroulera sur 40 journées à raison de 10 journées par niveau, soit 5 stages de 2 jours de février à juin pour le premier niveau, 5 stages de 2 jours pour le deuxième niveau, de septembre à janvier, etc.

La journée du 18 pourra servir de journée d'initiation.

### ***Do-In :***

L'école de Chartres propose toujours plusieurs cours de Do-In chaque semaine avec Dorothee et aussi avec Annie.

Renseignez vous directement sur le lieu des cours : technopolis rue Blaise Pascal à Chartres.

### ***Atelier découverte :***

Nous accueillons le public en séance découverte à 5€ le samedi de 17 heures à 20 heures. Les dates sont sur le site de l'Atelier de Chartres.



## ***Formations de perfectionnement :***

Cette année encore l'école propose un nouveau concept validé par un label : « actéa santé ». pour obtenir ce label et être référencé sur le site , il faut avoir une formation complète comprenant des connaissances en thérapie manuelle (shiatsu, seitai, tuina, ostéopathie, massages, etc.)

Mais aussi des connaissances en alimentation, respiration exercices physiques, etc.

C'est pourquoi l'Atelier du Shiatsu propose cette année des formations complémentaires dans ces domaines. Ces formations seront assurées par les enseignants habituels de l'atelier, mais aussi par de nombreux intervenants extérieurs experts dans leurs domaines (diététique, acupuncture, pilates, stretching, Qi gong, secourisme, physiologie, etc.)

Une formation très complète mais aussi de nombreux thèmes de perfectionnement pour les praticiens désirant rejoindre ce label.

***Les trésors*** : approfondissement des thèmes essentiels de la médecine chinoise. (Yin/Yang, Wu Xing, San Bao, Tsang/Fu et le psychisme).

***Les trésors (suite)*** : l'esprit des points, l'étiologie, la pathologie, l'acupuncture...

***Les douleurs*** : un stage de 2 jours où nous parlons de la douleur sous toutes ses formes (psychique, sociologique, structurelles, fonctionnelles, etc.).

***Shiatsu Yin et les pieds nus*** : on y étudie de nombreuses techniques qui permettent de passer quand le shiatsu classique ne suffit pas. Ce stage permet de régler des problèmes anciens, plus chroniques.

***Se nourrir*** : 5 jours pour comprendre et maîtriser les techniques culinaires et le rapport entre le corps et l'alimentation.

***Eveiller le corps*** : 5 jours pour acquérir des exercices de santé simples et efficaces. (avec des intervenants en Pilates, QiGong, stretching, karaté, etc.)

***Mais aussi*** : stage de pratique sur la ***table***, la ***chaise*** et le « ***lifting japonais*** » pour que la beauté intérieure puisse se voir dehors...

# Le calendrier des réjouissances Pour le début 2012

*Le lifting japonais 25 et 26 février 2012*

*Le shiatsu sur chaise 22 et 23 mars 2012*

*Nouveaux stages des « trésors 1 » 17 et 18 mars 2012 (5 stages)*

*Le shiatsu Yin et les pieds nus 19 et 20 avril 2012*

*Le shiatsu sur table 12 et 13 avril 2012*

*Les douleurs 17 et 18 mai 2012*

*Trésors 2, se nourrir, éveiller le corps : dates à définir prochainement.*

**Tarif préférentiel pour élèves de l'école et les adhérents à « actéa Santé »**

---

Retrouvez toutes les informations détaillées sur le site :

[www.shiatsuluynes.fr](http://www.shiatsuluynes.fr)

ou sur

[www.acteasante.fr](http://www.acteasante.fr)

et recevez des informations sur les places disponibles et les inscriptions en envoyant un e-mail à :

[shiatsu2@wanadoo.fr](mailto:shiatsu2@wanadoo.fr)

---