

 Clotilde Poivillers



l'énergie corps-esprit

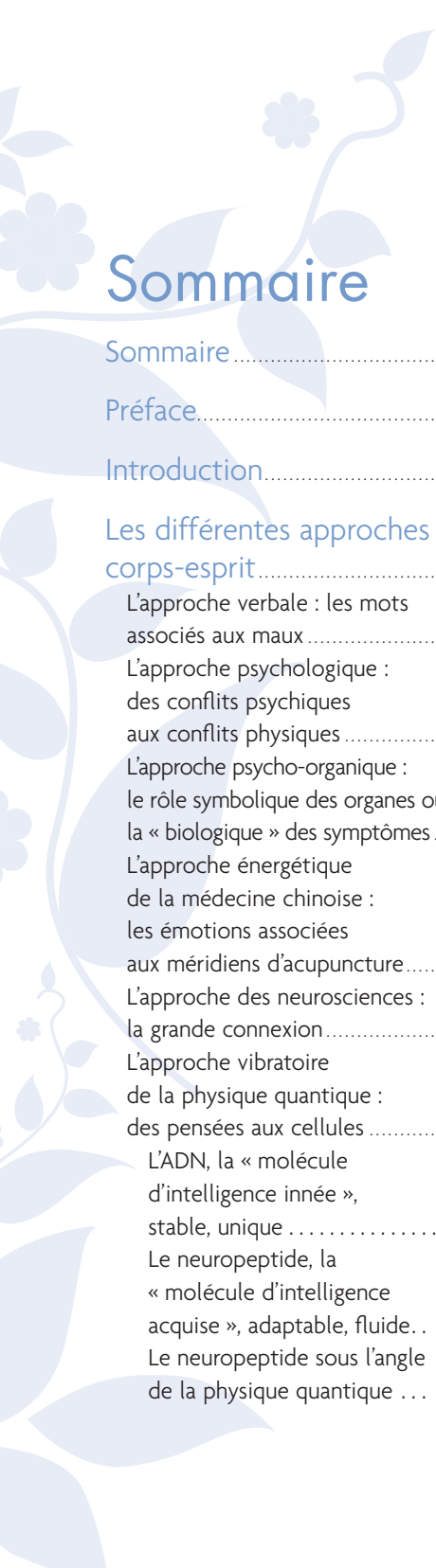
pour vivre en harmonie

EYROLLES



© Groupe Eyrolles, 2010

ISBN : 978-2-212-54680-4



Sommaire

Sommaire	4
----------------	---

Préface	7
---------------	---

Introduction	8
--------------------	---

Les différentes approches corps-esprit	9
---	---

L'approche verbale : les mots associés aux maux	11
--	----

L'approche psychologique : des conflits psychiques aux conflits physiques	13
---	----

L'approche psycho-organique : le rôle symbolique des organes ou la « biologique » des symptômes	16
---	----

L'approche énergétique de la médecine chinoise : les émotions associées aux méridiens d'acupuncture	19
--	----

L'approche des neurosciences : la grande connexion	21
---	----

L'approche vibratoire de la physique quantique : des pensées aux cellules	24
---	----

L'ADN, la « molécule d'intelligence innée », stable, unique	27
---	----

Le neuropeptide, la « molécule d'intelligence acquise », adaptable, fluide ..	28
---	----

Le neuropeptide sous l'angle de la physique quantique ...	30
--	----

Les biophotons, conducteurs de l'information intercellulaire	31
---	----

Le principe de la mécanique quantique appliqué à la loi d'attraction	34
--	----

Le saut quantique et le Tao ...	35
---------------------------------	----

Le stress et la grande connexion	37
---	----

Le système nerveux : notre cerveau et nos neurones	39
---	----

Le système nerveux central	39
Le système nerveux périphérique	42

Le système endocrinien : nos glandes et nos hormones	43
---	----

Nos deux systèmes de défense : « lutte ou fuite » et immunité	46
--	----

Le système « lutte ou fuite » ..	46
----------------------------------	----

Le système immunitaire	48
------------------------------	----

Le stress	51
-----------------	----

Les signes révélateurs du stress	53
---	----

Les bases de l'énergétique chinoise	55
--	----

Le Yin et le Yang	57
-------------------------	----

L'énergie vitale	57
------------------------	----

Les méridiens d'acupuncture	58
-----------------------------------	----

La théorie des 5 éléments	58
---------------------------------	----

Le hara	60
---------------	----

Le shiatsu	61
------------------	----

Qu'est-ce que le shiatsu ? ...	61
--------------------------------	----

Pour les futures mamans	62
Pour les bébés.	63
Pour les enfants et les adolescents	63
Pour les personnes âgées. ...	64
Pour les femmes.	64
Pour les sportifs	65
Pour les salariés	65

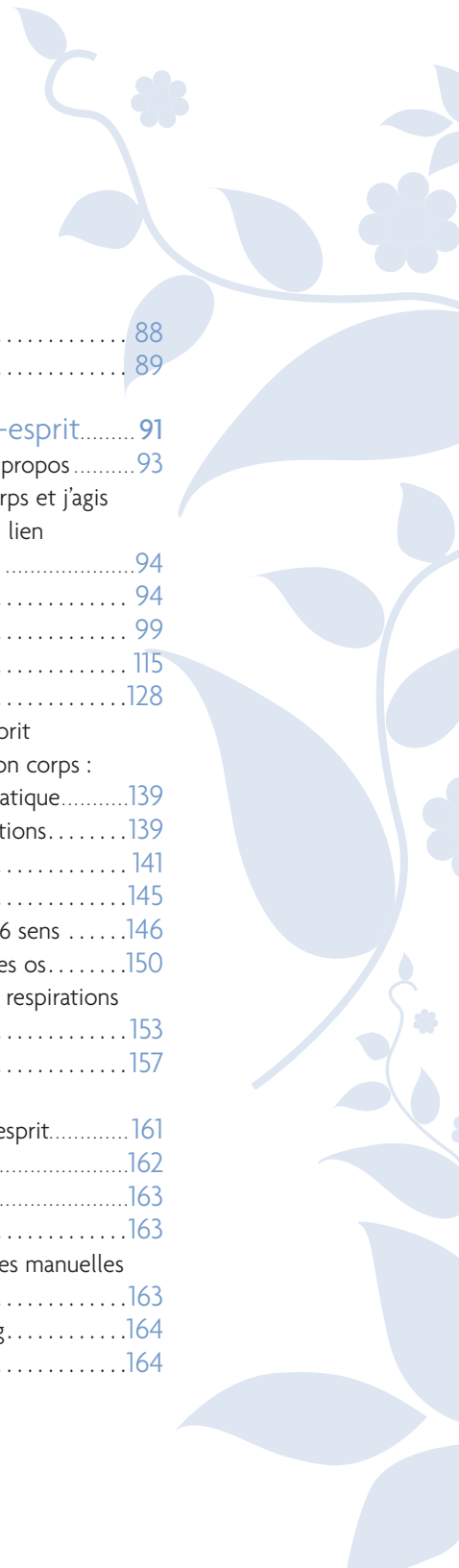
Le décodage psychobio-énergétique.....67

Le décodage des organes liés aux méridiens	69
Élément Bois – Foie et Vésicule Biliaire.....	69
Élément Feu – Cœur et Intestin Grêle	71
Élément Terre – Rate/ Pancréas et Estomac.....	72
Élément Métal – Poumon et Gros Intestin	74
Élément Eau – Rein et Vessie ..	76
Le décodage de petits maux qui empoisonnent le quotidien.....	77
La sinusite	80
L'otite.....	81
L'angine	83
La bronchite	84
Les douleurs d'estomac.....	85
La diarrhée.....	85
La constipation.....	86
Le lumbago	87

La sciatique	88
L'eczéma	89

Coaching corps-esprit.....91

Pour introduire le propos.....	93
Je coache mon corps et j'agis sur mon esprit : le lien somato-psychique	94
Bien dormir	94
Bien manger.....	99
Bien bouger.....	115
Bien respirer.....	128
Je coache mon esprit pour équilibrer mon corps : le lien psychosomatique.....	139
Pensées et émotions.....	139
Autoshiatsu	141
Visualisations.....	145
L'ouverture des 6 sens	146
La respiration des os.....	150
Mouvements et respirations croisés.....	153
Relaxation	157
En conclusion : l'harmonie corps-esprit.....	161
Bibliographie.....	162
Bonnes adresses.....	163
Pour le shiatsu.....	163
Pour les thérapies manuelles et l'ostéopathie.....	163
Pour le Qi-Gong.....	164
Pour L'EMDR	164



A decorative illustration on the left side of the page, featuring a light blue vine with several leaves and small flowers. The vine starts from the bottom left and curves upwards and to the right, ending near the top left. The leaves are simple, rounded shapes, and the flowers are small, five-petaled blossoms.

Introduction

L'esprit et le corps sont des univers parallèles interconnectés : tout ce qui se produit dans l'univers mental laisse des traces dans l'univers physique et vice versa.

Notre corps est une représentation physique de ce que nous sommes en train de penser.

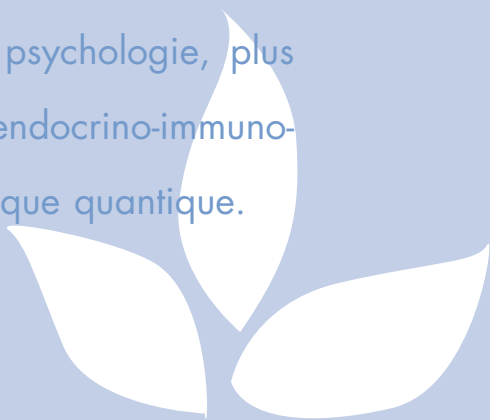
Dès qu'une pensée est émise, impossible de la reprendre, elle continue son chemin, porteuse d'un message qui sera perçu par tout corps vibrant à la même fréquence.



Les différentes approches corps-esprit

Le corps établit un véritable langage avec l'esprit et celui-ci communique avec toutes les cellules de notre corps. Il ne s'agit pas d'un postulat ou seulement de faits concrets observables, mais d'une réalité que plusieurs disciplines tentent d'observer, de vérifier puis de comprendre pour expliquer cette relation intime, au sein de nous-mêmes.

Outre le langage populaire, les fonctions psychiques des organes qui sont relativement faciles à décrypter, il existe bien d'autres approches, soit plus ancestrales, la médecine traditionnelle chinoise, plus psychiques, la psychologie, plus scientifiques, la psycho-neuro-endocrino-immunologie, plus novatrices, la physique quantique.



L'approche verbale : les mots associés aux maux

Les expressions populaires employées régulièrement pour signifier un état d'esprit ou un ressenti émotionnel sont également porteuses de sens quant à l'apparition des maladies.

En effet, chacun de nous a sa façon particulière d'imager ce qu'il pense ou ce qu'il ressent, avec des mots appartenant à des registres spécifiques.

Le saviez-vous ?

L'étymologie du mot « maladie » vient du latin *mal habitus*, c'est-à-dire une mauvaise manière d'être. Les autres sens du mot *habitus* correspondent à la constitution, la disposition d'esprit et les sentiments.

Certains diront, en parlant de quelqu'un qu'ils n'apprécient pas, « je ne peux pas le sentir », « je ne peux pas le voir », « je ne peux pas le supporter » ou encore « il me hérisse », « on ne s'entend pas » ou « il me donne envie de vomir »...

Ces diverses façons de s'exprimer correspondent à des sensibilités sensorielles différentes, la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat...

Lorsqu'ils sont contrariés, certains vont toujours avoir des problèmes de rhume ou d'angine, d'autres auront des problèmes de digestion ou de transit, etc.

La fixation de l'émotion suscitée par un événement ou une pensée au niveau du corps est différente d'un individu à l'autre : elle dépend de la personnalité de chacun et de sa façon d'aborder les événements ou les problèmes.

Cette localisation n'est pas fortuite, elle correspond symboliquement à la fonction ou à l'organe en lien avec l'émotion.

Elle est souvent exprimée par des expressions du langage populaire – qui se retrouvent aussi dans les autres langues – « je ne peux l'avaler », « je n'arrive pas à le digérer », « j'en ai plein le dos », « tu me brises le cœur », « ça me gonfle », « je ne plierai pas », etc.



Elles le vivent

Nicole, 55 ans, avait depuis longtemps de l'eczéma sur le devant des chevilles et, après quelques questions sur son mode de vie et sur sa vie en général, nous avons mis en évidence que ses parents, dont elle devait s'occuper plus particulièrement depuis deux ou trois ans (date présumée de l'apparition des symptômes), représentaient un poids important pour elle. Le terme exact employé fut « un peu comme des boulets », après justification de l'amour qu'elle leur portait, évidemment. Je rebondis sur sa phrase et dis juste : « Pardon ? »

Elle expliqua : « Vous savez, comme les boulets des prisonniers », ce à quoi je répondis immédiatement par une question : « Ah oui, ceux qui sont accrochés à la cheville et que l'on traîne pour avancer ? »

Des mots avaient été mis sur ses maux, la phase de compréhension avait été enclenchée sans que je sois obligée de lui expliquer le lien. Quelque temps après, son état s'est amélioré.

Interprétation

Est-ce dû à la compréhension du mécanisme psychosomatique qui s'était déclenché avec son ressenti personnel de la situation vis-à-vis de ses parents ? Est-ce dû aux quelques séances de shiatsu ? Est-ce dû à l'expression des mots qui ont, par un système complexe de résonance vibratoire, levé le blocage énergétique responsable de sa maladie, comme elle venait de libérer son inconscient avec ses paroles ?

L'approche psychologique : des conflits psychiques aux conflits physiques

Comprendre n'est pas nécessairement guérir, mais cela permet de libérer l'énergie du ressenti. Cela peut être d'un grand soutien pour avancer sur le chemin de la guérison, en complément d'un éventuel traitement médical.

On peut y voir un signal d'alarme que nous envoie notre cerveau pour nous faire réagir enfin. Mais souvent, nous ne comprenons pas le message tout de suite, nous faisons disparaître les symptômes parce qu'ils nous dérangent, cependant la cause est toujours là.

Le saviez-vous ?

Lorsque notre cerveau n'arrive plus à gérer un conflit psychique, soit il déconnecte (dépression, psychose, névrose...), soit, pour se libérer du stress aigu ou permanent, il transfère ce problème au corps physique et les symptômes apparaissent. La maladie physique est souvent l'aboutissement de ce conflit psychique non résolu. Plus le ressenti est intense, plus grands sont les symptômes physiques.

La maladie peut être un message donné à notre corps pour régler un problème plus profond dont l'origine pourrait être un conflit interne entre ce que l'on fait, ce que l'on veut et ce que l'on est (le faire, l'avoir et l'être).

Toutefois, ce n'est pas le conflit lui-même qui déclenche la maladie, mais le ressenti conscient ou inconscient, ou bien l'émotion que l'on éprouve face à lui.

Tant que nous n'aurons pas compris, le mode « sauvegarde » de la psyché va se réenclencher régulièrement sous différents troubles, souvent plus graves au fur et à mesure du temps.

C'est un peu comme une leçon que nous ne voulons ou ne pouvons pas apprendre : notre « professeur » ou « éclairé » intérieur va nous la rabâcher encore et encore, et nous allons redoubler ou même tripler la session !

Il est important de comprendre rapidement le sens du message envoyé par les premiers symptômes ou la maladie elle-même.

Cependant, vouloir guérir ne suffit pas, il faut déprogrammer nos mémoires cellulaires, c'est-à-dire ce que notre corps a traduit sur le plan biologique à partir du conflit psychique, en le reprogrammant. Nous avons le pouvoir d'agir sur notre corps physique, nos émotions, nos pensées et paroles, notre système énergétique. (Voir chapitre sur le coaching corps-esprit.)

Avec ou sans une aide extérieure, nous pouvons agir sur notre santé, en stimulant notre potentiel de guérison.



Pour guérir, grandir, évoluer, aller mieux, nous devons commencer par aller chercher dans nos propres ressources, réharmoniser notre énergie vitale, relancer nos capacités d'autorégulation et d'autoguérison.

Personne ne le fera à notre place.

Les autres, famille, amis, médecins intervenant sur le corps, psychiatres travaillant sur le mental, pourront être soit des accompagnants pour soigner avec des mots, des conseils, des remèdes, des médicaments, soit des « béquilles » pour nous soutenir. Des thérapeutes en médecines alternatives pourront être des « éclaireurs » pour amener notre conscience supérieure à se connecter à la cause initiale, à en avoir connaissance et à la comprendre avec tout son être pour induire le processus d'autoguérison afin de guérir.

Chacun, seul ou avec de l'aide, doit découvrir en soi même sa propre vérité, sa propre sagesse, ses propres ressources pour retrouver son pouvoir de guérison.



Elles le vivent

« J'ai eu pendant quelques années une tendinite à l'épaule droite jusqu'à ce que je comprenne à l'aide d'une thérapeute que cela correspondait à un conflit interne entre moi et moi : ma fille traversait son adolescence comme une tempête permanente qui dévaste tout sur son passage et, bien que je l'aime profondément, une partie de moi n'en pouvait plus. Nous avons compris que mon épaule droite vivait un conflit par rapport à ma fille : d'une part, mon bras voulait l'embrasser, la câliner pour lui montrer mon amour et, d'autre part, il lui aurait bien mis une claque pour la rejeter. J'étais coincée entre deux émotions contradictoires traduites par les deux mouvements antagonistes de mon épaule. Le conflit s'est traduit par une tendinite. » Elizabeth, 48 ans

L'approche psycho-organique : le rôle symbolique des organes ou la « bio-logique » des symptômes

Chaque organe peut être considéré comme l'analogie physique des fonctions psychiques qui trouvent en lui une ressemblance, une correspondance.

Par exemple, notre estomac ne nous sert pas seulement à digérer les aliments que nous absorbons, mais également à digérer les événements qui nous sont arrivés et qui ont déclenché telle ou telle émotion que nous n'avons pas forcément comprise ou su gérer, le ressenti correspondant à l'estomac étant l'incompréhension.



Elles le vivent

« Mon mari n'a jamais accepté la trahison de son frère. Celui-ci était son associé et a vidé l'argent du compte sans ne plus donner aucune nouvelle. Le commerce familial a fait faillite et mon mari ne s'est jamais remis de cette trahison. Il répétait sans arrêt qu'il ne digérait pas ce qu'il lui avait fait. Il a d'abord eu des brûlures d'estomac, puis des remontées gastriques, puis un ulcère et enfin une tumeur à l'estomac. » Marie-Christine, 62 ans

Son système primitif de survie a compris : « il faut digérer davantage, encore et encore », son corps a déclenché de l'acidité, un ulcère puis une tumeur. Cet homme répétait sans cesse qu'il ne digérait pas l'événement, tant et si bien que son cerveau instinctif, qui ignore les causes psychologiques, a enclenché les mécanismes de survie.

Dans un premier temps, pour mieux assimiler, son estomac a sécrété davantage de suc gastrique : le surplus d'acide a provoqué des brûlures d'estomac, puis des remontées gastriques dans son œsophage et sa gorge qui le brûlaient de plus en plus.

Mais il ne cessait toujours pas de répéter son incapacité à digérer... Son organisme a donc franchi une deuxième étape et est apparu un ulcère d'estomac - lésion et/ou perforation de la paroi de l'estomac qui s'autodigère sous l'action du suc gastrique en trop grande quantité.

Mais il ne cessait de répéter son incapacité à digérer ; il ruminait encore sa déception... Son organisme a donc franchi une troisième étape et, en désespoir de cause, a imaginé de produire davantage de cellules au niveau de l'estomac pour réussir à digérer ce « truc » qui ne l'était toujours pas... S'est ensuivie la tumeur.

En faisant le rapprochement symbolique entre les fonctions physiologiques de nos organes et les fonctions psychiques associées, on peut éventuellement comprendre l'apparition de certains maux.

Attention

Il ne s'agit pas de tout interpréter au premier degré et de s'imaginer que tel ou tel état d'esprit va forcément provoquer des maladies graves, ni qu'il pourrait en être l'unique cause, mais de prendre conscience que notre façon d'aborder la vie a des répercussions sur notre physiologie et sur notre système immunitaire.

Notre cerveau primitif ne connaît pas le stress de l'examen, des factures à payer, du collègue insupportable, il réagit au premier degré, par analogie.

Paradoxalement, si notre cerveau archaïque déclenche tous ces symptômes c'est parce qu'il veut nous garantir les meilleures chances de survie.

Le saviez-vous ?

En cas de choc émotionnel, notre cerveau rationnel est déconnecté et c'est le cerveau primitif qui s'occupe de tout pour assurer la survie.

Cependant, il n'est capable de gérer que les besoins primaires comme la faim ou la soif, le froid, la respiration, le rythme cardiaque, la reproduction, la défense du territoire...

Il ne sait pas ce qui se passe dans la réalité, il ne sait pas que l'information qu'il reçoit peut être symbolique ou virtuelle, liée à une pensée ou à une émotion ou encore à notre inconscient. Il réagit par analogie et interprète les faits par rapport au système de survie qu'il connaît. (Voir chapitre sur le stress.)



L'approche énergétique de la médecine chinoise : les émotions associées aux méridiens d'acupuncture

Rappelons qu'une émotion est « une réaction affective en général intense, se manifestant par divers troubles, surtout d'ordre neurovégétatif (pâleur, rougissement, accélération du pouls, palpitations, sensations de malaise, tremblement, incapacité de bouger, agitation) ». (Définition du *Petit Robert*, 1977.)

Les maux du corps découlent le plus souvent d'un déséquilibre émotionnel qui a entraîné un déséquilibre énergétique.

La médecine chinoise permet de déceler le dysfonctionnement d'un organe avant que ne se déclenche véritablement la maladie, puisqu'il s'agit avant tout d'un déséquilibre énergétique.



Le saviez-vous ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC) – qui date d'il y a plus de 5 000 ans –, les causes des maladies sont, dans la majorité des cas, internes, c'est-à-dire en relation avec les émotions, les sentiments, l'état d'esprit, etc. Les causes externes étant les épidémies, les accidents et les catastrophes naturelles...

La MTC associe une émotion aux organes liés aux méridiens d'acupuncture (circuits énergétiques) ; le dérèglement de l'un d'eux entraîne un trouble émotionnel et vice versa.



Elles le vivent

« À chaque fois que je suis stressée ou que je n'ai pas le moral, j'attrape presque toujours le rhume ou la gastro qui "traînent" ; en revanche, dès que je vais bien dans ma tête et que je me remets au sport, je traverse l'hiver sans être malade. » Sophie, 37 ans

Qui n'a jamais remarqué que telle personne, toujours en train de se plaindre des autres, des événements, de la vie, toujours en train de râler, est plus souvent malade que les autres ? Qu'est-ce qui fait la différence ? L'état d'esprit et, plus largement, l'équilibre énergétique qui en découle. Un esprit sain dans un corps sain.

La maladie s'installe sur un terrain favorable au mal, terrain énergétique, psychique, émotionnel...

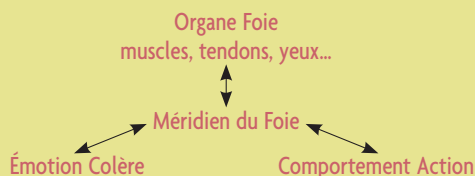
En savoir plus...

En médecine traditionnelle chinoise, le méridien Foie est associé au niveau physique à l'organe foie, aux muscles, aux tendons, à la vue... ; au niveau émotionnel, à la colère et à l'irritabilité et au niveau comportemental, à l'action (potentiel d'action).

Il correspond au printemps, au moment où la nature se réveille, les mouvements de la vie reprennent après l'immobilité de l'hiver, les bourgeons éclosent, la reproduction recommence, les petits naissent.

Si on fait le lien avec le fonctionnement humain, on peut associer tout cela au potentiel d'action, aux idées qui germent, aux projets qui naissent, aux actions qui en découlent.

On voit que pour tout cela, le foie est impliqué, puisque c'est lui qui libère l'énergie nécessaire (glucose) dans le sang, les muscles et les tendons aussi (pour agir et réagir), la vue aussi pour voir au loin (au sens propre comme au sens figuré), ce vers quoi on se dirige et aussi la colère, qui est un réel moteur quand elle est juste, donc non excessive.



Tout est lié, donc. Quel que soit le niveau d'entrée, physique, émotionnel ou comportemental, la circulation de l'énergie dans le méridien peut être déséquilibrée, pouvant entraîner alors une instabilité des deux autres niveaux.



Ils le vivent

« Depuis que j'ai attrapé cette maladie du foie à 20 ans, je suis beaucoup plus speed et impulsive, je ne sais plus me poser tranquillement, il faut toujours que je fasse quelque chose et les gens lents m'énervent. » Françoise, 75 ans

« Si je dois faire face à un challenge important au boulot, comme monter un dossier en deux jours au lieu de quatre, je me "défonce", mais j'ai très vite super mal aux épaules et je deviens carrément impulsive et agressive, il ne faut pas m'approcher ! » Carole, 29 ans

« Lorsque la colère me ronge, ma seule façon de fonctionner est de passer à l'action pour éviter d'exploser. » Éric, 46 ans

L'approche des neurosciences : la grande connexion

Cette approche fait entrer en jeu la **psycho-neuro-endocrino-immunologie**. Cette discipline scientifique explore le langage qui permet le lien corps-esprit.

Notre corps possède un système d'information et de coordination bien plus perfectionné que le plus puissant des ordinateurs.

Chaque modification au niveau de la moindre cellule est transmise au reste de l'organisme qui adapte son fonctionnement quasiment immédiatement. Une toute petite dysharmonie à un niveau donné peut provoquer de grands chamboulements dans tout l'organisme sur le plan qualitatif comme sur le plan quantitatif.

Le saviez-vous ?

Depuis un petit nombre d'années, une nouvelle discipline médicale, la psychoneuro-endocrino-immunologie s'est développée, mettant en évidence la communication et l'interrelation entre les grands systèmes de régulation de l'organisme et les liens entre le psychisme et l'immunité, en adoptant le point de vue de la « grande connexion », montrant que corps et esprit sont inséparables, jusqu'au cœur de nos cellules.

L'expression, déjà bien ancienne, « c'est psychosomatique », exprimée aux patients dont on ne trouvait pas la cause des symptômes, pouvait mettre en doute la réalité de leur mal en ne la reconnaissant pas.

Dorénavant, cette expression correspondra à une nouvelle façon d'aborder les symptômes en tenant compte de toutes les dimensions de l'être, physique, psychique, émotionnelle...

Recherche

Le Dr Candace Pert et son équipe ont découvert récemment de toutes petites molécules chimiques appelées « **neuropeptides** » qui servent d'intermédiaires entre le psychisme et le corps en permettant la communication entre le cerveau, le système immunitaire et les organes. Elles circulent librement à travers tout l'organisme, dans le liquide céphalo-rachidien, le sang et les autres liquides extracellulaires et véhiculent les informations liées aux processus biochimiques, mais aussi aux états psychiques et émotionnels.

Ce sont donc le système endocrinien et les liquides organiques qui joueraient le rôle d'interface dans la communication corps-esprit.

Au sein d'un corps humain, il est inconcevable d'imaginer qu'un symptôme ne soit lié qu'à un seul organe.

L'homme doit respecter ses cycles intérieurs et être en harmonie avec les cycles de la nature. Tout est géré par la grande intelligence de la Vie, en nous, le microcosme et autour de nous, le macrocosme.

Les Chinois anciens disaient qu'un dérèglement organique provient avant tout d'une rupture de l'équilibre énergétique qui relie tous les niveaux. On retrouve ici cette fameuse « grande connexion » dont le lien serait peut-être le système énergétique dont parlent les Chinois depuis plus de 5 000 ans.

À l'image de ses propres cellules composant son organisme, l'homme est un être vivant au sein de l'univers : tout est dans tout, tout est lié et si on ne tient pas compte de l'ensemble, on ne peut connaître l'origine des déséquilibres qui apparaissent.



Elles le vivent

« Ma jeune sœur ayant accouché, je me suis occupée toute une journée de sa petite fille. Le soir, j'ai eu une montée de lait, alors que je n'avais jamais eu d'enfant, mais que j'en avais fortement envie. Un mois après, je me suis retrouvée enceinte sous pilule. » Alice, 25 ans

« Lorsque j'ai voulu dire à mon compagnon ce que je pensais et ressentais de son comportement récent qui m'avait blessée, il a mis au point une redoutable stratégie d'évitement en changeant de sujet, en utilisant le silence ou la riposte non fondée. Ne pouvant vraiment pas m'exprimer, j'ai gardé mes griefs et ma colère en moi, alors que je sais qu'ils se seraient probablement dissipés en les exprimant verbalement et, dans le quart d'heure suivant, un léger mal de gorge est apparu sans aucune raison et s'est très vite transformé en angine. » Jeanne, 40 ans

Bien bouger

Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique permet au cœur et aux poumons de mieux fonctionner, aux muscles de se tonifier, aux os et aux articulations de se renforcer, favorise l'irrigation sanguine du cerveau et des organes internes et augmente le métabolisme.

- Elle stimule les fonctions cérébrales grâce à une meilleure irrigation des cellules du cerveau en oxygène et en glucose (énergie).
- Elle stimule le système immunitaire et aide à lutter contre l'insomnie, la dépression.
- Elle diminue le risque de cancer, notamment celui du sein (étude : si plus de 4 heures de sport par semaine) et le cancer du côlon (car le sport stimule les défenses immunitaires et favorise la digestion et le transit intestinal).
- Elle prévient les risques cardio-vasculaires en régulant le système circulatoire, l'ostéoporose (elle accroît la densité osseuse, notamment avec la marche et le jogging).
- Elle permet l'élimination des toxines, par la sueur et favorise le lâcher prise mental.
- Elle rend la peau plus lumineuse et le corps plus souple et plus esthétique.
- Elle améliore le sommeil, l'humeur par la sécrétion de sérotonine, la vie sexuelle en augmentant la production de testostérone, hormone du désir, présente chez les hommes et même chez les femmes.
- Elle atténue les douleurs dorsales grâce à la production d'endorphines (antalgiques) notamment avec la natation, le yoga, car cela renforce les muscles soutenant la colonne vertébrale.
- Elle régule les systèmes nerveux et endocriniens, diminuant considérablement le syndrome prémenstruel et le stress et favorisant la sensation de bien-être.
- Elle augmente l'espérance de vie en activant tous les systèmes d'autorégulation et en renforçant la force vitale.

Coaching énergétique

Les exercices proposés (basés sur le Qi-Gong, gymnastique énergétique ou sur le Do-in, autoshatsu) permettent de faire circuler harmonieusement l'énergie vitale dans nos méridiens d'acupuncture, favorisant ainsi notre équilibre physique, émotionnel et mental.

Position d'ancrage

- Les pieds doivent être parallèles, écartés à la largeur du bassin, posés bien à plat sur le sol et, par la pensée, on peut envoyer des racines dans le sol pour renforcer l'ancrage.
- Les genoux sont souples, non verrouillés, le bassin est légèrement basculé en avant, le dos droit, les épaules et la cage thoracique ouvertes mais non rigides, les bras relâchés, la tête est bien droite, comme suspendue à un fil à plomb qui nous relie au ciel ; le regard est fixé sur l'infini.
- Les deux axes colonne vertébrale/épaules doivent être bien perpendiculaires.
- Pratiquez la respiration abdominale profonde : trois inspirations en gonflant le ventre et trois expirations en rentrant le ventre.

Cette posture permet de retrouver son axe énergétique vertical en libérant les zones de tensions comme les épaules, le plexus, les lombaires et le bassin, pour que notre énergie vitale puisse circuler harmonieusement des pieds à la tête et de la tête aux pieds. Elle permet aussi de s'ancrer dans le sol et de se relier à l'énergie du ciel.



L'Homme, de polarité Yin-Yang, est constitué d'ondes électromagnétiques. Il constitue le lien entre les énergies cosmiques (le Ciel, le Yang, le Feu, l'énergie, l'électricité) et les énergies telluriques (la Terre, le Yin, l'Eau, la matière, le magnétisme terrestre).

Capter l'énergie Yin de la Terre

En soufflant, imaginez deux rayons partant de la plante des deux pieds et se dirigeant vers le noyau terrestre pour capter l'énergie Yin de la Terre et, en inspirant, un rayon unique la ramenant au corps en passant par le périnée pour remplir le hara (zone située entre le nombril et le pubis). Au moins 5 ou 6 fois. **1**



Capter l'énergie Yang du Ciel

Bras en l'air (sauf si douleurs d'épaules, dans ce cas, il suffit de diriger les paumes vers le ciel), inspirez, puis, en soufflant, imaginez deux rayons partant de vos deux paumes et se dirigeant vers l'étoile polaire (qui a un taux vibratoire en adéquation avec le nôtre) pour y capter l'énergie yang du Ciel et, en inspirant, imaginez un rayon unique la ramenant au corps par le sommet de la tête pour la faire descendre par notre axe central jusqu'au hara. Au moins 5 ou 6 fois. **2**



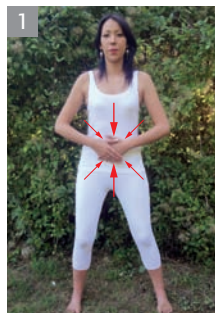
Ces deux séquences permettent de se nourrir des deux énergies fondamentales Yin et Yang qui définissent notre équilibre et notre force vitale.

La petite respiration céleste

- Connectez votre langue à votre palais, puis inspirez en gonflant le ventre en concentrant l'énergie au niveau de votre hara, puis, en soufflant, dirigez-la mentalement vers le périnée, puis... **1**
- **inspirez** en visualisant que **l'énergie monte** le long de la colonne, jusqu'au sommet de la **tête**, marquez un tout petit temps d'arrêt, durant lequel vous êtes connecté à votre être profond, puis... **2**
- **expirez** en visualisant que **l'énergie descend** sur la ligne médiane, du front au **périnée**, marquez encore ce petit temps d'arrêt au niveau du périnée, puis reprenez la circulation énergétique du périnée au sommet de la tête jusqu'au périnée, au moins 3 ou 4 fois. **2**

Cette circulation énergétique appelée aussi « orbite microcosmique » renforce et harmonise l'énergie dans deux méridiens spéciaux faisant partie des vaisseaux merveilleux : le vaisseau « conception », Ren Mai, lié à tous les méridiens Yin, situé sur la ligne médiane de la face antérieure du corps et le vaisseau « gouverneur », Du Mai, lié à tous les méridiens Yang, situé sur la ligne médiane de la face postérieure du corps.

Elle permet aussi d'ouvrir et de connecter les différents centres d'énergie et d'informations appelés « chakras » en sanscrit, situés le long d'un autre vaisseau merveilleux, le vaisseau central ou Chong Mai qui relie le périnée et le sommet de la tête en ligne droite et dans lequel circule une énergie fondamentale, le Jing. Ce vaisseau merveilleux est la mère de tous les autres méridiens, il nous relie à l'énergie de nos ancêtres, il est la porte du transgénérationnel et c'est à son niveau que sont reparamétrés les déséquilibres énergétiques engendrés par les chocs émotionnels : il est donc indispensable que l'énergie y circule harmonieusement.



Le saviez-vous ?

Les chakras correspondent à nos glandes endocrines principales, hypophyse et épiphyse dans la tête, thyroïde au niveau de la gorge, thymus dans la poitrine, pancréas au niveau du plexus solaire, gonades ou glandes sexuelles (ovaires et testicules) dans le bas ventre et surrénales au niveau des reins : ainsi, en ouvrant l'orbite macroscopique par la petite respiration céleste, on harmonise le système endocrinien.

