



Sylvie Verbois

LE LANGAGE DU CORPS

Exercices d'harmonisation
pour **DÉCODER** les émotions,
PACIFIER le corps et
PRÉVENIR les maladies



EYROLLES



LE LANGAGE DU CORPS

Le corps possède un langage qui lui est propre : il exprime par maux les mots non-dits. Si l'on ne prête pas suffisamment attention et écoute, la maladie apparaîtra (le « mal a dit »). C'est pourquoi cet ouvrage nous aide à comprendre les messages du corps en proposant une grille de lecture énergétique et un décodage symbolique. Des schémas explicatifs et des exercices de respiration consciente vous permettront de vous familiariser avec cette démarche et de retrouver un équilibre émotionnel.

■ Un auteur expert ■ Des exercices de méditation ■ Des planches anatomiques

Collection personnelle de l'auteur



SYLVIE VERBOIS a exercé pendant trente-huit ans comme thérapeute. Elle se consacre désormais à l'écriture et à la transmission de ses acquis en animant des ateliers sur les médecines sacrées et les spiritualités. Elle est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les chakras*, *L'Âyurveda* et *La phytothérapie* dans la collection Eyrolles pratique.

LE LANGAGE DU CORPS

Sylvie Verbois

LE LANGAGE DU CORPS

Exercices d'harmonisation pour décoder les émotions,
pacifier le corps et prévenir les maladies

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Shutterstock

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-5644-9

SOMMAIRE

Préambule	13
Mon corps... émoi	13

Avant-propos	15
Mots pour maux	15

Partie 1 Le corps-pluriel.....19

Chapitre 1 Atout corps	23
Le dénombrement du corps	24
<i>Un ingénieux écosystème.</i>	25
De Moi à Soi, histoire d'âme	25
Mots d'esprit	28
Notre Terre intérieure	29
<i>Visualisation</i>	29
<i>Affirmation</i>	29

Chapitre 2 Le corps symbolique	31
Lorsque les forces de la Nature s'invitent	31
<i>La Terre, énergie d'enracinement.</i>	32
Visualisation	33
Affirmation	33
<i>L'Eau, énergie de métamorphose.</i>	33
Visualisation	34
Affirmation	34
<i>Le Feu, énergie de régénération</i>	35
Visualisation	35
Affirmation	36
<i>L'Air, énergie de respiration</i>	36
Visualisation	36
Affirmation	37
<i>L'Espace, énergie de transcendance.</i>	37
Visualisation	38

Affirmation	38
Les trois champs d'expression	38
<i>La réalité de l'âme</i>	39
<i>La poussière de l'esprit</i>	39
<i>L'obscurité du corps</i>	40
De l'autre côté du miroir	41
<i>L'odorat, essence secrète</i>	42
Pensée	44
<i>Le goût, muse intérieure</i>	44
Pensée	46
<i>La vue, regard de l'âme</i>	46
Pensée	48
<i>Le toucher, verbe de la peau</i>	49
Pensée	52
<i>L'ouïe, bourdonnement du Cœur</i>	53
Pensée	54
Chapitre 3 Le corps de défense	55
Le maillage de sauvegarde	56
<i>Le système nerveux ou neurovégétatif</i>	56
<i>Le système endocrinien</i>	57
<i>Le système immunitaire</i>	59
Le corps en alerte	60
<i>Le stress, expérimentation du corps</i>	61
<i>De quelques expressions du stress</i>	62
<i>Intervalle initiatique</i>	62
Affirmation	63
Le corps en dissidence	63
<i>Les saisons du sommeil</i>	64
Affirmation	65
<i>Insomnies en désinence</i>	66
Affirmation	66
<i>Sommeil en fuite</i>	67
Affirmation	68

Chapitre 4 Les impressions du corps. 73

Les cinq Moi de la conscience	74
Les cinq émotions originelles	75
<i>Le Moi physique et la peur</i>	76
Visualisation	77
Affirmation	78
<i>Le Moi émotionnel et la mélancolie</i>	78
Visualisation	79
Affirmation	79
<i>Le Moi rationnel et la colère</i>	80
Visualisation	81
Affirmation	81
<i>Le Moi intuitif et la tristesse</i>	81
Visualisation	82
Affirmation	82
<i>Le Moi spirituel et la joie</i>	83
Visualisation	84
Affirmation	84

Chapitre 5 Le Dit du corps 85

Le mal au corps, un appel à la vie	86
<i>Méditation</i>	89
Mon corps d'attaches	89
<i>Chevilles et sensations</i>	89
<i>Genoux et sentiments</i>	90
<i>Hanches et émotions</i>	91
<i>Épaules et mental</i>	92
<i>Cou et spirituel</i>	93
Ce ventre qui m'est chair	94
<i>Nombril, premier lien à la vie</i>	96
<i>Côlon, tout en Moi</i>	97
En dysharmonie	98
Pour harmoniser	98
<i>Le Moi des entrailles</i>	98
En dysharmonie	99

Pour harmoniser	99
Chapitre 6 Le corps en résonance	101
Reins et Moi physique	103
<i>En dysharmonie</i>	105
<i>Pour harmoniser</i>	106
<i>Vessie, écho des états d'âme</i>	106
Rate et Moi émotionnel	107
<i>En dysharmonie</i>	108
<i>Pour harmoniser</i>	109
<i>Estomac, forteresse du Moi</i>	110
Foie et Moi rationnel	111
<i>En dysharmonie</i>	113
<i>Pour harmoniser</i>	113
<i>Vésicule biliaire, les raisons de la colère</i>	114
Poumons et Moi intuitif	115
<i>En dysharmonie</i>	116
<i>Pour harmoniser</i>	117
<i>Gros Intestin, gîte de la sensibilité</i>	118
Cœur et Moi spirituel	119
<i>En dysharmonie</i>	120
<i>Pour harmoniser</i>	120
<i>Intestin grêle, entre besoin et envie</i>	121

Partie 3 Les voies secrètes du corps émotionnel 123

Chapitre 7 La boîte à souvenirs	127
La preuve par 12	128
<i>L'os frontal</i>	128
<i>La mandibule</i>	128
<i>Les deux temporaux</i>	129
<i>Les deux pariétaux</i>	129
<i>Le vomer</i>	129
<i>L'occiput</i>	130
<i>L'os sphénoïde</i>	130
<i>L'os ethmoïde</i>	131
<i>Les deux zygomax</i>	131

<i>Les deux os palatins</i>	131
<i>Les deux maxillaires</i>	132
<i>Les deux os nasaux</i>	132

Chapitre 8 La géographie sacrée de la colonne vertébrale ... 133

L'assise du corps	134
Cervicales et mental	135
<i>C1</i>	136
<i>C2</i>	136
<i>C3</i>	137
<i>C4</i>	138
<i>C5</i>	138
<i>C6</i>	139
<i>C7</i>	140
Dorsales et émotions	141
<i>D1</i>	141
<i>D2</i>	142
<i>D3</i>	142
<i>D4</i>	143
<i>D5</i>	144
<i>D6</i>	144
<i>D7</i>	145
<i>D8</i>	146
<i>D9</i>	146
<i>D10</i>	147
<i>D11</i>	148
<i>D12</i>	149
Lombaires et corporéité	149
<i>L1</i>	150
<i>L2</i>	151
<i>L3</i>	151
<i>L4</i>	152
<i>L5</i>	153
Sacrum et incarnation	154
Coccyx et convictions	155

Chapitre 9 Pacifier l'émotionnel 157

Les mots doux des plantes 158

Aneth 159

Anis vert 160

Badiane 160

Basilic 161

Cannelle 161

Cardamome 162

Coriandre 162

Cumin 163

Curcuma 163

Estragon 164

Galanga 164

Gingembre 165

(Clou de) Girofle 165

Hysope 166

Laurier 166

Lavande 167

Marjolaine 167

Mélisse 168

Menthe poivrée 168

Moutarde noire 169

Muscade 169

Nigelle 170

Origan 170

Persil 171

Poivre noir 171

Romarin 172

Sarriette 172

Sauge 173

Thym 173

(Petite) Verveine 174

Épilogue « Regarde plus loin que moi » 175

Bibliographie 177

Index 179

*« Ce qui te manque,
Cherche-le dans ce que tu es. »*

Sagesse bouddhiste

*« Quand une émotion est là, c'est la vérité du moment.
Vous ne pouvez la refuser. »*

Swâmi Prajnânpad¹

PRÉAMBULE

Mon corps... émoi

*« Chaque mot articulé porte le vêtement du cœur
de celui qui le prononce. »*

Ibn'Atâ'Allâh AL-ISKANDARI²

Cher Corps,

Me voilà parvenue à l'orée de ma vie et il m'est apparu juste de venir te remercier, toi qui m'a supportée.

Tu en sais plus sur moi que moi-même. Il suffit de regarder plis et veines, renflements et cicatrices, marbrures et nouures, tous les sillons, singuliers reflets de blessures, de larmes, de chutes et de bleus à l'âme.

Je me suis perdue et éloignée de toi. Que ne t'ai-je fait supporter, endurer... Je n'ai pas assez prêté attention à tes mots, aux temps de pause indispensables. Il a fallu aller jusqu'à l'abîme, jusqu'au point de non-retour pour saisir le sens aigu de ta nécessaire existence.

Auprès de toi, j'ai appris à me connaître. Se connaître, c'est savoir comment Moi agit, réagit, construit et fait. C'est réaliser de quelle façon Moi mène ma vie. Et cela passe par des choix, le choix de prendre un chemin, celui des autres, ou de suivre le sien.

2. Maître soufi, XIII^e siècle.

Me voici parvenue face à un rendez-vous de vérité : qu'est-ce qui manque à ma vie, est-ce que cela me nourrit ou pas ? Suis-je seulement dans le *peut-être* ? Je cherche la transparence, je m'arrange pour ne pas être vue, pourquoi tu te caches ? Qui se cache en moi ? J'existe, j'exprime celle que je suis, je m'exprime telle que je suis.

Accepter le présent qui est en moi, renouer avec ma véritable nature c'est accepter aussi de sortir de ma zone de confort, de faire la part des choses entre ce que je donne à voir et ce qui est.

De quoi as-tu peur ? De regarder ce qui est caché en toi, ce que tu ne montres pas, d'apprendre à vivre pleinement dans le cœur et le corps, de laisser un espace vide désormais où rien n'est prévu ?

Finalement, j'ai accueilli mes imperfections et consenti aux contraintes de la corporéité. Le corps parfait, sans crainte, colère ni tristesse ni douleur, existe-t-il vraiment ?

En te prêtant égard, je ne m'égare plus. Je reçois *Qui Je Suis*. Je suis. Tu es. Je suis toi. Tu es moi. Nous sommes à vie Un, toi et moi.

AVANT-PROPOS

Mots pour maux

*« On ne peut rien enseigner à autrui. On ne peut que l'aider
à le découvrir par lui-même. »*

Galilée

Le corps, construction à la fois fragile et robuste, est une alliance de larmes et de sang, de chair et d'os, d'énergie et de pensées, d'émotions et de cavités, d'organes et de fluides. Il désarçonne souvent par ses façons de s'exprimer. Son langage est déroutant, parfois incompréhensible, capable d'associer des éléments n'ayant, en apparence, rien à faire ensemble. Et pourtant, en y réfléchissant, ils sont parfaitement reliés. En connaissant la clé linguistique des mots du corps, il devient possible d'en traduire les maux.

Le langage du corps émotionnel évoque un cheminement vers ses expressions non verbales, allant du non-visible et du non-perceptible à l'éclosion extérieure d'un mal-être, traduit par le corps en maux. Il parle de ce qui dérange, ce qui n'est pas ou plus en cohérence avec l'être, de ce décalage existant entre sa nature profonde et la vie menée. Il fait naître des dissonances tout en se mobilisant face à l'intrusion de pensées, de réactions émotives et de modes de vie non adéquats. Les signes avant-coureurs des discordances sont fatigue récurrente, problèmes de sommeil, mal de dos, bras, genoux, problèmes articulaires

et digestifs, une assimilation fâcheuse. Même ponctuels, ils doivent être écoutés.

Le mal au corps ébranle l'être dans son individualité. Une maladie n'est jamais neutre, elle est restriction et perte de liberté car handicapante. Elle force à s'arrêter, à freiner, et par extension à se pauser comme à se poser les vraies questions, car il est grand temps de parvenir à l'origine des maux. Enclencher le processus d'autoguérison, permettre la guérison du corps, en parallèle avec d'autres thérapeutiques : tout doit être mis en œuvre pour soigner le corps, l'accompagner, le soutenir et l'amener au soulagement.

Il n'existe pas de langage unique et universel, chaque corps parle avec ses propres mots. La seule chose commune à tous est que le corps est au service de la vie et qu'il ne triche pas.

Je vous propose une grille de lecture et un chemin intérieur s'appuyant sur les médecines énergétiques, celles-ci ayant su très tôt écouter le corps, en tenant compte de sa globalité et non de fragments parcellaires. Je transmets ma propre expérience des mots du corps de par mes expérimentations personnelles. Je ne prétends pas apporter une réponse à toutes les expressions des maux du corps, j'aspire simplement à ouvrir les yeux de la conscience par une mise en relief des racines de la souffrance jaillissant de l'émotionnel.

Le langage du corps émotionnel est un jeu où se mêlent le « Je » des maux et l'analogie symbolique et psychique, sensible et énergétique. Il ne se substitue pas à un accompagnement thérapeutique, mais ouvre un nouvel horizon par la prise de conscience de la projection du mental, ses substituts et ses transfuges, et de son impact sur le corps.

Tout au long de l'ouvrage vous sont proposées pensées, visualisations, affirmations.

Pour profiter au mieux des exercices proposés, allez dans un lieu qui vous est cher, où vous serez au calme et dans le silence.

Fermez les yeux. Respirez doucement. Laissez-vous aller au rythme de votre inspir et de votre expir, sans forcer. Laissez-vous inspirer par votre souffle.

Visitez chacun de vos espaces intérieurs et chacune des parties de votre corps en vous arrêtant pour observer, contempler, ressentir ce qui se dit en ces jardins cachés. Ils parlent de vous et de vous seul(e). Soyez simple observant de ce qui s'exprime sans émettre de jugement.

Pour les visualisations, ayez à portée de main un carnet ou un petit cahier dans lequel vous pourrez noter ce qui vient à vous, vos propres mots, vos ressentis, vos affirmations personnelles.

Dans la même collection







