



Equibr'Energy

# De l'Equilibre à l'Énergie

Newsletter de l'Association Equibr'Energy et du Cabinet Paramédical des 3 Communes

N° 1

FÉVRIER 2012

## SOMMAIRE :

Sophrologie 1

Médecine traditionnelle chinoise 2

Naturopathie 3

Ayurvéda 4

**Coordinatrice de la Publication :**

Laure-Hélène Méthiaz

**Conception et mise en page :**

Claire Gwinner

## Editorial

*Bienvenue à la première Newsletter qui va vous permettre de découvrir de façon plus approfondie certaines des techniques présentes à Equibr'Energy et au Cabinet Paramédical des 3 Communes.*

*Notre actualité, nos coups de cœur, nos suggestions, nos invités... vos témoignages si vous le souhaitez, bien des choses pourront enrichir cette lettre dont la périodicité collera à nos événements.*

*Merci à Claire son initiatrice et coordinatrice pour cette belle idée.*

*Bonne lecture à tous,*

*Equibr'Énergétiquement vôtre,*



**Laure-Hélène Méthiaz**  
Kinésologue

## La Sophrologie

**Béatrice Laplanche**

**Sophrologue, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire**

**P**remière introduction globale sur cette technique de relaxation que je propose, la Sophrologie peut être pratiquée à tout âge de la vie, et par tous, et même avant la vie...



La Sophrologie est plébiscitée dans la préparation à la naissance, la gestion du stress, la préparation aux examens, et bien d'autres domaines encore... Beaucoup de femmes ont rencontré la sophrologie lors de leur première grossesse et en gardent un souvenir ému et très agréable. Elles ont pu bénéficier de la grande détente ressentie lors des séances, mais aussi d'une appropriation de leur corps différente, d'un apprentissage des diverses respirations nécessaires lors de cette merveilleuse aventure qu'est la naissance d'un enfant...

La Sophrologie permet à notre être profond d'être en connexion directe avec soi-même, le « Da-Sein », la Présence, qu'a travaillé le fondateur de cette technique, le Professeur Alfonso Caycedo avec Heidegger.

Apprendre peu à peu à se ressentir vivant, bien dans son corps et dans sa tête, dans cette harmonie profonde entre le mental et le corps permet à tout être humain qui traverse les difficultés de la vie de

les appréhender d'une autre manière, avec du recul et de la sérénité.

La détente ressentie lors des séances, le fait d'être présent à soi-même et donc aux autres, est le fruit d'un chemin vers soi, d'une amitié de soi vers soi qui se conquiert au rythme de chacune, de chacun, en douceur.

Tout l'art du Sophrologue, est d'accompagner au travers des exercices respiratoires proposés la personne vers un mieux-être global et peu à peu vers ce Lâcher Prise tant médiatisé.

Lâcher Prise ? Rien de plus difficile que ces deux mots synonymes de Sérénité, d'Accueil, de « Zénitude », mais aussi d'Efficacité et de Performance...

Chaque séance est unique à chaque fois, et la sensation de plénitude qui s'en dégage est réelle, le visage apaisé, et le corps détendu : en lâchant le stress, je dynamise mon énergie !

Je vous invite donc à en faire l'expérience ! La Sophrologie se vit, se ressent !

Sophrologiquement vôtre,

# Le Souffle du Printemps dans les feuilles

Serge Arcucci

Pratique le massage chinois Tui-Na



**A**u Printemps ; on est un printemps pour soi et pour les autres ; on est prodigue et généreux on mesure de moins en moins son effort.

Tout est mouvement, tout est Qi dans l'Homme et dans l'Univers.

Dans la vision chinoise, organes et entrailles (*Zang & Fu*) sont indissolublement liés à un des cinq éléments.

Si les organes sont liés aux cinq éléments, les individus aussi.

Les Chinois avaient constaté que les saisons avaient des influences particulières sur certains organes.

L'organe qui gère l'énergie du printemps est le Foie. En ce début d'année, le foie prend donc son commandement et insuffle dans les muscles un sang frais et des souffles vifs.

La tradition chinoise dit alors que le « Yang » du Foie fait circuler le Qi dans le corps.

Responsable de la mise en mouvement et de la force musculaire, le Foie est le premier à mettre fin à l'inertie de l'hiver ; mais il est également le premier à subir le contrecoup de la fatigue et de l'abattement.

Le Yang naît au printemps.

Aller à rebours du souffle du Printemps, blesse intérieurement l'énergie du Foie.

Son « Qi » est ascendant, il circule dans toutes les directions (*un peu comme les racines d'un arbre au printemps*) ; il est comme celui du cœur : « réchauffant ».

Ainsi au printemps, fleurissent les allergies, les crampes, les coups de colère, les rougeurs aux yeux...

Le Foie contrôle : les yeux, la vue, le tonus musculaire qui anime les ligaments, les ongles des pieds et des mains.

Responsable du sang produit par l'organisme, le foie en régularise le volume et la quantité.

Lorsque la personne est en activité, le sang afflue vers les muscles et les tendons pour les nourrir pendant l'action.

Chez la femme il régule le flux sanguin du cycle menstruel.

Si l'organe du printemps est le foie, l'entraille du printemps est la Vésicule biliaire (*qui stocke la bile créée par le Foie. L'écoulement de cette bile facilite les fonctions digestives de l'estomac et de la rate*).

Dans le couple énergétique (*ou Loge*) Foie/Vésicule Biliaire, la saveur acide a un effet bien défini sur tout le corps : elle est astringente (*elle contracte et resserre, raffermi les tissus et les muscles*) purgative, évacuante. Elle contrôle aussi la transpiration et la diarrhée.

Des aliments comme le sésame, le tournesol, les légumes et plantes aromatiques comme le persil, la coriandre, la ciboule et le poireau nourriront cette loge.

La cure de drainage du foie au printemps peut s'effectuer à l'aide de plantes comme la racine de bardane, le zeste de citron, le radis noir, la fumeterre... ou encore le *desmodium* en solution (qui est une plante régulatrice et hépato-protectrice, originaire d'Afrique équatoriale et d'Amérique latine).

La cosmogonie des Anciens au travers du calendrier luni-solaire, nous dicte ses lois.

Ainsi l'année 2012 sera l'année du Dragon de Bois (pour le calendrier luni-solaire).

Elle a commencé le 23 janvier dernier par un printemps d'énergie « Bois » (de nature Yang) qui va favoriser le développement. Elle se terminera par un hiver d'énergie « eau » qui devrait être un hiver « normal » soit Froid (à partir du 7 novembre prochain selon le calendrier solaire).

Il convient pour se conformer aux lois du Ciel et de la Terre de pratiquer des disciplines de mise en mouvement de l'énergie comme : Tai-chi, Qi Gong, danse, etc.

La saison prochaine sera celle du Cœur, le Cœur ayant ses raisons que la raison ignore...

Bibliographie des ouvrages de références :

**Le Huang Di Nei Jing Su Wen** (475-221 Av. J.C : trad. de Husson)

**Zhenjiu Jiayi Jing : Livre IV – Chap. 1 – 3<sup>o</sup> partie** (de Houang Fu Mi)

**La Vie, la Médecine et la Sagesse – Su Wen les 11 premiers chap.** (E.R de la Vallée/C.Larre)

**Le rugissement du Tigre face au cancer** : Jean-Paul Dutrey



« Au Printemps ;  
on est un  
printemps pour  
soi et pour les  
autres »

## 12ème Journée du Sommeil® le 16 mars 2012

Dans le cadre de la **12ème Journée Nationale du Sommeil**, Equilibr'Energy propose **deux conférences « Comment améliorer son sommeil » suivies d'un atelier pratique de sophrologie, gratuites, à 17h et à 18h30**, afin de mieux connaître les mécanismes du sommeil, de découvrir les conseils de notre naturopathe et d'expérimenter en direct les bienfaits de la sophrologie pour améliorer son sommeil.

**Animées par Agnès Lavigne, Nathalie Leraut et Béatrice Laplanche.**

Plus d'infos sur : [www.equilibr-energy.fr](http://www.equilibr-energy.fr)

# Qu'est-ce que la naturopathie ?

**Agnès Lavigne**  
Naturopathe



Puisant ses racines dans les grandes traditions hygiéno-médicales du monde (les civilisations de Sumer, des Esséniens, les médecines ayurvédiques et chinoise, Hippocrate trois siècles avant J.-C), la naturopathie fonde son essence sur la capacité naturelle du corps à "s'auto-guérir" par le jeu de la

Force Vitale présente naturellement de notre naissance à notre mort, inhérente à chaque forme de vie. Aux Etats-Unis, elle existe depuis plus d'un siècle sous l'impulsion en 1895 de John H. Scheel suivi de nombreux hygiénistes américains. En France, la Naturopathie a pu se rassembler grâce à l'enseignement concret et structuré de Pierre Valentin Marchesseau biologiste (1914-1994). Aujourd'hui, les praticiens sont toujours fidèles à ses enseignements.

La naturopathie repose sur cinq fondements qui n'ont rien de commun avec les fondements de la médecine allopathique :

- **le vitalisme** : "l'énergie vitale" qui permet à la fois de maintenir la santé (homéostasie) ou de la retrouver (régénérescence, voire auto-guérison) ;
- **l'humorisme** : équilibre du milieu intérieur : "les humeurs" (sang, lymphe et liquides cellulaires) pouvant souffrir de surcharges (déchets, toxines et pollutions diverses), de carences ou de troubles de la circulation ;
- **l'hygiénisme** : intégration de tous les éléments naturels pouvant entretenir ou optimiser la santé : eau, air, alimentation, compléments alimentaires, exercices physiques, ensoleillement, gestion du stress, plantes et huiles essentielles, techniques réflexes, manuelles ou énergétiques ;

- **le causalisme** : recherche des causes premières des troubles en santé et non des symptômes apparents ;

- **le holisme** : approche globale de l'être humain, sur ses différents plans et en interaction avec l'environnement.

Jamais un naturopathe ne pratique la médecine au sens allopathique du terme : pas de diagnostic posé mais un "bilan de vitalité et de terrain" de la personne qui s'appuie sur des techniques telles que l'iridologie, la morphotypologie, des bilans biologiques spécifiques ou la pulsologie chinoise. Puis il prend en considération cette énergie de vie, ce souffle si précieux souvent mis à rude épreuve et affaibli par les pollutions, les stress chroniques, la sédentarité, les mauvaises habitudes alimentaires, la dépression, la perte d'idéal, les émotions rentrées... En effet, petit à petit notre capital vital peut s'éroder et conduire à la mise en place de troubles de plus en plus chroniques: le sommeil peut être perturbé, la digestion se dérègle, la fatigue apparaît plus facilement... Des troubles qui sont tout d'abord fonctionnels mais qui peuvent annoncer, si le mode de vie reste inchangé, l'apparition de problèmes pathologiques plus importants.

C'est là que la Naturopathie présente toute son importance en tant qu'approche Naturelle et Préventive soucieuse d'aider chacune et chacun à (re) devenir acteur de sa Santé. Mais si la Naturopathie est un moyen efficace pour préserver ou retrouver la Santé en complémentarité avec d'autres disciplines, elle doit se vivre, se pratiquer, s'expérimenter de manière régulière, dans son quotidien, nous invitant à changer nos modes de vie, de consommation, de relation, invitant chacun et chacune à se prendre "en main".

Elle est donc en ce sens une véritable pédagogie et tout naturopathe est avant tout un Educateur de Santé qui propose, informe et accompagne.

« La Naturopathie doit se vivre, se pratiquer, s'expérimenter de manière régulière, dans son quotidien, nous invitant à changer nos modes de vie, de consommation, de relation, invitant chacun et chacune à se prendre en main »

## CONFERENCES

### Comment gérer ces émotions qui nous empoisonnent l'existence ?

**Jeu**di 15 mars 2012 de 19h45 à 21h45.  
Animée par Genevière Prono

Colère, chagrin, peur, honte, ressentiment, culpabilité, des émotions auxquelles il nous arrive d'être confrontés dans notre quotidien.

Pourquoi apparaissent-elles ? Que peuvent-elles nous apprendre ? Comment pouvons-nous les utiliser pour améliorer notre vie ?

### Les Chakras : reflets de notre vie et portes d'accès vers l'amélioration

**Jeu**di 08 mars 2012 de 20h15 à 22h.  
Animée par Flore Coumau

Les chakras sont les centres vitaux de notre corps énergétique. Leurs mémoires nous permettent de comprendre notre évolution passée et à venir. Ces éléments nous apportent de précieuses informations sur notre corps physique et émotionnel.

**Apprentissages abordés** : le rôle des chakras et leurs mémoires cellulaires.

Plus d'infos sur : [www.equilibr-energy.fr](http://www.equilibr-energy.fr)

## La santé selon l'Ayurveda

**Claire Gwinner**

**Praticienne en Massage Ayurvédique**

Sous ce nom mystérieux se cache l'une des plus anciennes médecines au monde connue. L'Ayurveda (en Sanskrit : *Ayur* = vie, force vitale ; *Veda* = connaissance) peut se traduire par science de la Vie. Ce système de guérison naturelle et traditionnelle de **l'Inde** remonte à environ 5000 ans av. J.C. Au cours de sa longue histoire, elle s'est étendue en Asie, Indonésie, Indochine jusqu'en Occident. C'est l'un des fondements de la médecine tibétaine et a également influencé la médecine chinoise.



L'Ayurveda est un art de vivre, une médecine et une philosophie de vie visant à l'épanouissement de l'être et à son équilibre dans sa globalité : physique, mentale, psychique et spirituelle. Il aide à réharmoniser le corps, l'affect et l'esprit et à traiter les déséquilibres de sorte que la maladie n'ait pas de prise sur la personne. Un terrain fort est la base de la santé.

L'Ayurveda se divise en 8 branches : médecine générale, pédiatrie, chirurgie, ORL et ophtalmologie, psychiatrie, toxicologie, réjuvenation et immunité, aphrodisiaques. Elle inclut la phytothérapie, la nutrition, les massages, la psychologie et la spiritualité. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'Ayurveda comme étant un véritable système de médecine traditionnelle.

L'Ayurveda identifie trois forces vitales dans le corps (ou trois humeurs biologiques) appelées *doshas* : *Vata*, *Pitta* et *Kapha*, intégrant les 5 éléments dont est constitué l'univers : Ether, Air, Feu, Eau et Terre. Nous possédons tous ces trois forces vitales, dans des proportions différentes, correspondant à notre nature profonde. L'objectif de l'Ayurveda est de maintenir l'équilibre de ces *doshas* ou d'en corriger les déséquilibres.

Au travers de cette Newsletter, je vous proposerai des conseils pratiques afin de vous aider à venir à bout de maux courants selon la médecine Ayurvédique.

### Coups de froid, maux de gorge

En cette saison, nos systèmes immunitaires sont mis à mal, avec de brusques changements de température comme nous venons d'avoir. L'Ayurveda propose différents moyens pour se traiter et se renforcer.

En cas de coup de froid, éviter la nourriture réfrigérée, lait, yaourts, bananes, beurre, fromage et sucre. Il est recommandé de boire des boissons chaudes, manger du miel (ne pas le faire chauffer à plus de 40°, ce qui le transforme et est néfaste selon l'Ayurveda), boire du thé indien avec du gingembre et de la cardamome.

Pour le mal de gorge : 1 part de **curcuma**, 1/2 part de **gingembre** en poudre, 2 parts de **miel**, du jus de **citron** (ou 3 gouttes d'huile essentielle de citron). Mélanger le tout et sucer avec une cuillère plusieurs fois par jour.

### Rhumes

Matin et soir, sucer 3 grammes de poivre noir en poudre avec du miel.

Boire du jus de gingembre avec du miel et du jus de citron plusieurs fois dans la journée. Cette boisson est aussi appelée « Potion des initiés » car les Yogis ne boivent que cette boisson pendant leur jeûne.

Prendre 1/2 c. à c. de **curcuma** dans 1/2 verre d'eau tiède et boire matin et soir.

Pour les rhumes et la toux, le poivre blanc est très efficace.

Pour en savoir plus :

« **L'Ayurveda au quotidien - Pratiques de santé de l'Inde** » Editions Recto-Verseau.



Equibr'Energy

**Une synergie de pratiques pour votre bien-être** : Equibr'Energy vous propose des ateliers et des conférences dans les domaines du bien-être et du développement personnel, pour mieux vous épanouir, apprendre à gérer votre stress, découvrir vos potentialités, développer votre harmonie intérieure, améliorer votre sommeil... N'hésitez pas à contacter l'un de nos praticiens par notre site internet :

[www.equibr-energy.fr](http://www.equibr-energy.fr)

sophrologie - massage ayurvédique - naturopathie - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - constellations familiales et systémiques - yoga derviche - massage créatif® - reiki - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - massage hakim - jin shin jyutsu - psychologie holistique...