



Equibr'Energy

# De l'Equilibre à l'Energie

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

N ° 2

JUIN 2012

## SOMMAIRE :

Reiki	1
Stretching Postural®	2
Médecine traditionnelle chinoise	3
Shiatsu	4
Ayurveda	

## Editorial

Le dynamisme d'Equibr'Energy s'est une nouvelle fois illustré au printemps, en harmonie avec l'énergie « montante » de cette saison, avec :

- la participation à la 12<sup>ème</sup> Journée Nationale du Sommeil le 16 mars, qui nous a valu un article dans l'Ignymontain ;
- notre première participation au Défi Nature organisé par la CASQY à la Base de Loisirs de St Quentin-en-Yvelines du jeudi 14 au dimanche 17 juin ; nous y avons massé 110 personnes (massages découverte de 15 minutes), soit 27h30 de massage en tout, et nous avons fait découvrir quelques techniques de relaxation au public curieux.



Plusieurs conférences ont terminé en beauté notre saison 2011/2012, qui reprendra à l'automne.

Nous voici prêts à passer un été que nous espérons, comme le vôtre, tout ensoleillé, reposant et proche de la Nature... à moins qu'il ne soit l'occasion pour vous de réaliser quelques grands changements ?

Et nous vous donnons rendez-vous au Forum des Associations de Montigny-le-Bretonneux, le samedi 8 septembre, pour vous faire découvrir notre programme de l'automne.

Equibr'Energétiquement vôtre,

**Laure-Hélène Méthiaz**  
Présidente d'Equibr'Energy

## Une idée du reiki...

**Laurence Houles**

**Arts énergétiques - Reiki - Qi Gong - Wutao**



Le Reiki peut être défini comme la conscience suprême qui guide et harmonise l'énergie vitale présente en chaque être vivant.

Nous possédons la faculté de changer notre modulation de fréquence et de nous synchroniser avec d'autres fréquences, car l'énergie (et nous-mêmes en tant qu'énergie) peut être guidée par la pensée. En ces termes, la maladie et la souffrance naissent lorsque nous nous écartons de la longueur d'ondes qui nous est propre.

Le Reiki nous ramène vers nos racines et nous purifie car il nous permet de retrouver le contact perdu avec la source de la vie.

Ateliers et initiations sont proposés avec l'association Equibr'Energy afin de faire connaissance avec la pratique Reiki, outil qui nous permet dans un premier temps de devenir autonome et responsable de notre santé.

Pratiques méditatives, pratiques de soins et *reijus* (mise en résonance avec l'énergie universelle de vie) et échanges, sont des procédés abordés au cours des ateliers.

**Coordinatrice de la Publication :**

Laure-Hélène Méthiaz

**Conception et mise en page :**

Claire Gwinner

# Le Stretching Postural®

**Frédérique Testa**

**Diplômée d'état licenciée en Stretching Postural®, Aroma – Réflexologue, formée à la Méthode Mézières**



**L**e Stretching postural® est une technique à part entière. C'est une activité corporelle classée dans les disciplines psycho-corporelles car elle engage la personne dans sa totalité. Elle n'a aucun rapport avec le stretching enseigné dans les salles de gym. Elle présente des avantages car les étirements sont

progressifs et non pas par à-coups, ce qui préserve davantage les fibres musculaires, le travail est rigoureux et respectueux du corps de chacun.

C'est un ensemble de postures d'auto étirement et de techniques respiratoires dont le but essentiel est de favoriser une régulation tonique (régulation du tonus postural).

C'est une recherche de la maîtrise de soi à travers l'exercice du corps. C'est une discipline à la fois mentale et physique mais aussi philosophique qui apprivoise le corps et façonne le mental. Il représente une recherche du corps et de l'esprit, sensible au vécu et à l'expérience des orientaux. La maîtrise du mouvement doit commencer par l'étude patiente de la connaissance du corps immobile. D'où la naissance de cette technique qui précède et prépare le mouvement en agissant sur la musculature posturale. Les progrès sont spectaculaires en sport, danse et vie courante. Tout comme en yoga, il y a des postures, un contrôle respiratoire et la maîtrise des sensations. Le stretching profond consiste à élaborer une série d'étirements, fixés par des contractions musculaires progressives, liées à la respiration, avec appuis solides. C'est une recherche des qualités suivantes : efficacité, économie, souplesse, puissance.

## Deux formes de stretch :

**Le stretch tonique** qui nécessite une mobilisation mentale complète. Une partie de la musculature s'étire, tandis qu'une autre se contracte...

Placement postural avec préalablement, construction pour la recherche des appuis, le projet directionnel, la mise en jeu des antagonistes des muscles étirés et des muscles de maintien de la posture. Le seul repère est la notion de sensation.

**Le stretch lourd** qui est opposé au précédent, consiste à relâcher le corps avec la pesanteur et symbolise le calme (intensité croissante, pas de temps de ressort, créer un grand vide mental pour parvenir à un état de bien être...).

Toute activité musculaire dépend en grande partie du tonus postural, ce qui est un objectif du postural qui agit sur les muscles posturaux par le placement et les muscles dynamiques pour engendrer le mouvement. Cette présence de la mise en jeu du système postural avant le système dynamique dépend d'un double mécanisme.

## Au niveau respiratoire :

La petite respiration durant les stretches toniques et lourds. La grande respiration forcée entre chaque stretch. La grande respiration douce après le stretch final.

L'exécutant dirige activement les manœuvres et reste toujours maître de son équilibre.

En stretch postural nous répétons trois fois le même stretch, le premier pour la prise d'informations, le deuxième pour le retour sensoriel et le troisième pour l'efficacité.

La concentration ne peut s'exercer qu'à condition de savoir sur quoi doit porter exactement l'attention. Cette concentration décuple les effets du stretching postural et permet entre autre de se motiver par salves successives pour aller plus loin dans son corps.

## Plan d'une séance type

Recherche des appuis. Recherche de la verticalité. Stretch tonique à l'horizontal, à genou, stretch lourd assis. Stretch final de recentration du corps.

## Comment vivre le Stretching Postural® ?

C'est une recherche d'une meilleure connaissance du corps par le jeu des tensions contractions qui engendrent des sensations de volume et chaleur. L'art du postural est de superposer l'enveloppe du vécu et celle du visible pour faire apparaître la réflexion et la sagesse. *En commençant à m'étirer, j'enregistre immédiatement des sensations qui m'obligent à prendre la mesure de ma disposition dans l'espace et de l'équilibre nécessaire pour maintenir la posture. Lorsque j'engage le travail des contractions musculaires profondes, c'est d'abord une sensation un peu douloureuse qui m'envahit, je lutte et brusquement une chaleur bienfaisante m'envahit, mon corps s'allège...*

## Pour quel public ?

Pour **tous**, pour ceux qui souffrent du dos hors toute pathologie, idéal pour étirer la colonne vertébrale et lutter contre le tassement dû à des mauvaises postures.

Pour **acteurs et chanteurs** (permet d'arriver sur scène détendu avec un corps réceptif et éveillé).

Mais aussi en **éducation sportive** : utilisé par l'athlète de haut niveau ou le sportif occasionnel à titre d'échauffement et de récupération, apporte une meilleure compréhension de la gestuelle en améliorant la performance.

En **thérapie** convient en complément de séances de rééducation de la colonne vertébrale dans son ensemble, diverses pathologies de l'appareil locomoteur sont des cibles privilégiées de la technique, sans oublier l'intérêt dans certaines affections respiratoires chroniques de type asthme et oppressions, des postures appropriées entraînent une amélioration des symptômes. Les fibromyalgiques sont également concernés par le postural.

*Les cours, tout en étant collectifs, ont une approche strictement individuelle. Le nombre est limité à une dizaine de personnes. Toute personne débutante peut s'intégrer en cours d'année.*

**Prof. GODEAU**  
(Membre de  
l'Académie de  
Médecine) :

« A une époque où  
on déplore la  
gangrène du dopage,  
on est heureux  
d'apprendre qu'il est  
possible de  
transformer et  
transcender ses  
possibilités  
physiques par cette  
technique qui non  
seulement n'est pas  
nocive mais vise à  
assurer l'ascension  
vers le plus haut  
niveau de  
l'équilibre. »

# Les rayons du soleil dans les ramures

Serge Arcucci

Pratique le Massage Chinois Tui-Na



La saison de l'été est associée au Cœur : « le cœur est au principe de la Vie, la métamorphose de sa quintessence donne l'éclat au visage et remplit les vaisseaux ».

Cet organe maître est responsable de la distribution sanguine dans le corps. Celle-ci est efficace quand les extrémités sont chaudes, le teint rosé, brillant, rayonnant l'éclat du Shen (l'esprit).

Le Shen gouverne toutes les activités mentales et émotionnelles, filtrant les émotions positives ou négatives, il est l'Empereur d'un royaume ô combien précieux : le corps.

Le Cœur maîtrise la parole dans son débit illustrant la pensée (« ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire s'en viennent aisément » Voltaire).

Le Cœur gère le volume liquidien (comme la sueur qui se fluidifie quand le sang s'épaissit ou la transpiration qui assure la thermorégulation lors de l'effort musculaire).

Les légumes : concombres, courgettes, aubergines dont la teneur en eau favorise la transpiration permettant de lutter contre la chaleur de l'été.

Le rouge est la couleur du feu de l'été. Les aliments consommés dans cette saison sont naturellement les fruits rouges, dont la teneur en vitamine C permet de lutter contre l'inflammation : tomates, myrtilles, mûres ou framboises...

L'amertume est liée à cette loge énergétique qui comprend le Cœur et l'intestin grêle.

Cette saveur, comme par exemple le café torréfié consommé en fin de repas, facilitera la digestion des aliments mais en excès aura un effet durcissant et desséchant sur l'organisme (les vaisseaux tout particulièrement).

La verveine, la marjolaine et les baies de cassis équilibrent particulièrement l'énergie de l'été.

La gentiane ou l'aubépine la disperse, alors que le ginseng et le gingembre la tonifie.

## Les trucs de Qi Bo :

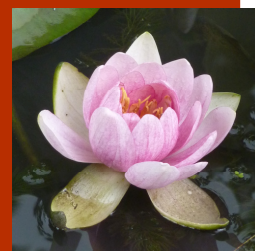
### En massage :

- L'eau à la menthe : macération de feuilles dans un récipient d'eau bouillante pendant 8h. Utilisée pour soulager les maux de tête, la conjonctivite, les maux de gorge, le début de l'éruption de la rougeole.
- Le jus de gingembre (frais ou en décoction) a pour effet de faire transpirer, il va faciliter la digestion, améliorer un rhume, apaiser les douleurs abdominales.

### Le saviez-vous ?

Le Su Wen (traité de médecine de l'Empereur Jaune : 220 av. J.C.) :

- On y traite de la circulation sanguine et veineuse « découverte » en 1628 par Harvey.
- On y décrit les tumeurs (*liu*) comme une prolifération de stases de la matière souvent liées aux perturbations du psychisme (*shen*).



« ...de ses rayons  
irrésistibles  
Il donne souffle à  
la Vie  
Fait danser toutes  
les branches dans  
les arbres les plus  
hauts  
Et le courant qui  
charrie les  
chansons folles  
filer vers lui... »

AI TS'ING  
(1910 ...)

## La santé selon l'Ayurvéda

Claire Gwinner

Praticienne en Massage Ayurvédique



### Coups de soleil

Pour soulager les coups de soleil ou les brûlures, appliquer du gel d'Aloe Vera pur sur les zones exposées, l'idéal étant de recueillir le gel frais d'une plante (se trouve en jardinerie). Pour cela, prélever une feuille à la base de la plante avec un couteau, laisser s'écouler le liquide jaune - l'aloïne, qui est irritante - quelques minutes sur un papier absorbant, puis couper une tranche de quelques centimètres que vous recouperez ensuite en deux dans l'épaisseur. Badigeonner la peau brûlée avec chacune des deux parties obtenues, en pressant avec les doigts l'intérieur de la feuille pour en faire sortir la pulpe. Conserver le reste au réfrigérateur, dans un film d'emballage. Une plante à posséder chez soi absolument !

### Jambes lourdes

- Alternier des bains de pieds 3mn dans l'eau froide et 1mn dans l'eau chaude, jusqu'aux chevilles, pendant une quinzaine de minutes ;
- S'envelopper les jambes de linges trempés dans de l'eau glacée (dans une bassine, mettre des glaçons ou des blocs réfrigérants) puis essorés. Se couvrir ensuite avec une couverture (20 mn) ;
- Recevoir un massage *Pagatchampi* des jambes (massage avec pressions exercées le long des jambes, favorisant le retour veineux).



Equilib'r'Energy

# Le Shiatsu, un Art de vivre par le bout des doigts

**Béatrice Laplanche**

**Sophrologue, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire**



Le Shiatsu, c'est l'art du toucher subtil qui va permettre d'harmoniser la libre circulation du Qi, ce flux d'énergie vitale présent en chacun de nous au travers des méridiens.

« Shi » signifie doigt et « Atsu » pression ; ce sont donc des pressions - relâchements sur 12 méridiens énergétiques principaux. La qualité de la pression va varier selon le ressenti au bout de mes doigts : elle peut être plus appuyée pour remplir si le méridien est en « vide », ou plus rapide pour disperser si le méridien est en « plénitude ». Je peux également choisir de ne travailler que certains méridiens ou points particuliers.

L'énergie est une rivière qui coule en nous de la tête aux pieds, et il arrive que des « petits castors » y fassent des barrages... La rivière est alors bloquée par endroits, engorgée à d'autres, son lit peut déborder : survient alors l'inondation...

Le fait de permettre à l'énergie de circuler librement va restaurer l'alchimie de l'équilibre humain si fragile, dont nous devons prendre soin afin que notre rivière énergétique coule de façon harmonieuse.

Le Shiatsu puise ses fondamentaux dans le *Tao* et dans le concept du *Yin Yang*, ces deux forces complémentaires qui cependant s'opposent.

Les cinq éléments que sont le Feu, la Terre, le Métal, l'Eau et le Bois portent en leur sein un couple organe/viscère sauf le Feu qui est double et qui porte deux couples. Tous les éléments sont liés à des émotions précises.

Le **Feu** est lié à Cœur/Intestin Grêle et Maître-Cœur/Triple Réchauffeur avec l'émotion joie, allégresse ;

La **Terre** est liée à Rate/Estomac/Pancréas avec l'émotion pensée ;

Le **Métal** porte en lui Poumons/Gros Intestin avec l'émotion tristesse ;

L'**Eau** correspond à Reins/Vessie avec l'émotion peur ;

Le **Bois** porte Foie/Vésicule Biliaire avec l'émotion colère.

Pour que l'équilibre soit complet, ces cinq éléments doivent fonctionner selon la loi suivante : le Métal fend le Bois, le Bois nourrit la Terre, la Terre a besoin d'Eau, l'Eau éteint le Feu, le Feu fond le Métal...

Les saisons jouent aussi un rôle important. L'interaction avec l'environnement qui nous entoure est forte.

L'harmonie induit de prendre soin de soi : le Shiatsu traditionnel au sol que je pratique vous offre cette possibilité, n'hésitez pas à en faire l'expérience !

Bien à vous,

## NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS...

L'Association Equilib'r'Energy sera à nouveau présente sur le Forum des Associations de Montigny-le-Bretonneux le samedi 8 septembre 2012, de 10h à 19h au Gymnase Pierre de Coubertin.

Equilib'r'Energy se joindra, le samedi 6 octobre 2012 à la grande fête organisée par l'Association des commerçants de la Place des Causse (Kessel), à Montigny-le-Bretonneux. Grande tombola, jeu rébus enfants, panier gourmand, tables dégustations, musique et autres surprises viendront animer la place durant cette journée.

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

**Une synergie de pratiques pour votre bien-être :** Equilib'r'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.equilibr-energy.fr](http://www.equilibr-energy.fr)

sophrologie - massage ayurvédique - naturopathie - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - massage créatif® - reiki - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - jin shin jyutsu - psychologie holistique - body harmony - communication méthode E.S.P.E.R.E. - consultations de coaching - massage cocooning et énergétique - relaxinésie - thérapie holistique...