



Equilibr'Energy

De l'Equilibre à l'Energie

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

N ° 4

JANVIER 2013

SOMMAIRE :

Réflexologie Plantaire 1

Gym Posturo-Mézières 2

Médecine Traditionnelle Chinoise 3

Arts Energétiques 4

Coordinatrice de la Publication :

Laure-Hélène Méthiaz

Conception et mise en page :

Claire Gwinner

Editorial

Bonjour,

Les Fêtes passées et la galette digérée, nous voici avec toutes nos bonnes résolutions pour que 2013 soit vraiment une année comme nous le souhaitons, où nos rêves prendront forme, où des étoiles brilleront dans nos yeux et nos cœurs, et où notre santé et notre équilibre intérieur s'amélioreront de jour en jour.

Equilibr'Energy est là pour cela, pour vous aider sur votre chemin individuel et personnel : c'est pourquoi nous proposons tant de techniques différentes avec autant de praticiens et d'animateurs, pour que se produise à un moment donné, avec telle personne ou telle technique, le déclic pour enfin lâcher ce qui ne vous convient plus, enfin réussir ce que vous espérez, enfin prendre soin de vous et tout simplement, vous faire du bien...

Si nul autre que vous-même n'est mieux placé pour savoir ce qui est bon pour vous, notre savoir-faire et notre savoir-être sont autant d'atouts pour vous accompagner dans cette belle aventure...

Très Bonne Année 2013 à tous dans la Joie, la Sérénité, le Bien-Être, le Partage ♥ ♥ ♥

Bien à vous,

Laure-Hélène Méthiaz
Présidente d'Equilibr'Energy

P.S. : Cette rentrée est marquée par de nouvelles conférences et de nouveaux ateliers, venez nombreux les découvrir et mettre en pratique immédiatement leurs enseignements ! N'hésitez à consulter notre site internet www.equilibr-energy.fr pour plus d'informations.

La Réflexologie Plantaire, « Le sourire vient du pied » Proverbe Chinois

Béatrice Laplanche

Sophrologue, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire

La Réflexologie plantaire, c'est une technique de relaxation très ancienne pratiquée par les égyptiens. C'est aussi l'art d'activer les zones réflexes de nos pieds pour un grand moment de détente et de lâcher prise sur le monde, habillé en tenue confortable et allongé sur une table de massage...

C'est la science des réflexes. Chaque zone du pied relève en effet d'une correspondance très précise avec nos organes. En normalisant la circulation sanguine et lymphatique, la Réflexologie permet de drainer les surcharges pondérales et de rééquilibrer le fonctionnement organique et glandulaire.

Elle débloque aussi les tensions physiques et psychiques, ce qui favorise le sommeil.

Le toucher sera adapté à la sensation ressentie avec mes doigts : un toucher plus fort et appuyé dans certains cas signifiera que des cristaux de toxines se sont accumulés dans une zone précise ; la pression adaptée viendra les dissoudre. L'auto-harmonisation du corps peut ainsi reprendre son cours, aidée par une synergie d'huiles essentielles que j'utilise pendant la séance.

Nos pieds portent notre corps.
Laissez-vous porter vers leur bien-être,
vous sourirez à la vie et la vie vous sourira !

Bien à vous,



La gym Posturo-Mézières

Frédérique Testa

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



Une méthode de gymnastique douce globale inédite créée par Frédérique Testa qui s'est inspirée de l'enseignement de la gymnastique posturale, des méthodes d'éducation somatique antigymnastique, feldenkrais et de la kinésithérapeute Françoise Mézières pour mettre en mouvement

les muscles profonds ou de surface.

Notre dos se situe à un carrefour de chaînes musculaires

L'harmonie de l'être passe par la conscience du ressenti du corps. Explorer et débusquer son corps dans toute sa profondeur, permet d'en retrouver toutes ses potentialités.

La gym posturo-Mézières régénère toutes les potentialités de votre corps en étant à votre écoute, par des mouvements précis, doux et profonds. Cette profondeur vous permet de libérer toutes vos possibilités dans le respect de vos sensations.

Les bénéfiques : « l'éveil des sens »

La gym posturo-Mézières repose sur le bien-être et non sur la performance, elle vous permet de libérer votre respiration, d'évacuer les tensions et les douleurs du dos et de l'ensemble du corps. Vous vous sentez en harmonie et en équilibre avec chaque partie de votre corps.

LA BASE

L'éveil du corps

A l'origine, le corps est bien constitué et dispose de toutes ses potentialités pour s'épanouir. Il baigne dans un plein d'énergie vitale.

Lors de notre développement, contraint par notre environnement, nous réduisons nos capacités perceptives, freinons notre corps et limitons ainsi nos élans vitaux.

Le corps raconte son histoire

Notre histoire détermine le fonctionnement de notre structure physique et neuromusculaire. En raison des tensions musculaires, certaines zones du corps sont devenues douloureuses voire insensibles. Ce sont les endroits où sont cachés les points sensibles en résonance avec notre histoire, ils révèlent nos douleurs masquées, accumulées tout au long de notre vie.

Lâcher les raideurs

Nous ne sommes pas conscients des raideurs qui habitent notre corps. Nous allons, grâce à des mouvements, les découvrir. En dégageant les muscles de leur excès de tension nous éveillons des zones endormies délivrant ainsi l'énergie vitale emprisonnée. Quand un muscle raide se détend un autre s'éveille et se tonifie.

Travail avec objets (balles en mousse, bâtons mousse, balles picots, coussins...).

Placés à des endroits stratégiques, sous le dos, le long des chaînes musculaires, ces objets permettent le contact, la prise de conscience et l'éveil des zones oubliées. Lorsqu'on les retire, des sensations et de l'énergie sont libérées et se propagent dans le corps.

Lâcher les raideurs signifie

- Désentraver le rachis et les articulations ;
- Retrouver une respiration naturellement ample et profonde ;
- Faire lâcher les tensions des « muscles freins » permet une action régulatrice importante sur les fonctions végétatives telles la circulation sanguine, la digestion, les organes et viscères, le rythme du sommeil...

Nous mettrons nos tensions musculaires en harmonie. Lorsque l'on dénoue une tension, cela dégage une énergie que l'on récupère. Cette énergie se redistribue automatiquement dans notre corps et nous procure du bien-être, nous libérons notre respiration, évacuons douleurs de dos et de l'ensemble du corps.

L'éducation somatique nous permet d'apprendre la conscience de notre propre corps en mouvement dans l'environnement. Nous pouvons par là contribuer à la prévention et au soulagement de bien des maux et entretenir sinon améliorer notre qualité de vie et notre santé. Nous pouvons également élargir le répertoire de nos sensations, de nos émotions, de nos actions. Exemple de techniques d'éducation somatique : méthode feldenkrais, antigymnastique de Thérèse Bertherat...

Les objectifs de la séance seront travaillés par :

- Les étirements,
- La perception des tensions, des os,
- Le travail de la statique,
- Les différences individuelles,
- Les micromouvements, le relâcher volontaire,
- Des exercices de décontraction dorsale et d'étirement de la chaîne postérieure,
- Des exercices posturaux d'auto-grandissement et d'allongement vertébral.

Toutes ces méthodes, adaptées à chacun, favorisent, par un rythme calme, une prise de conscience du corps, de ses tensions, de ses mouvements et travaillent sur une posture équilibrée et corrigée. Elles contribuent à la diminution des douleurs et tensions en tirant les chaînes les plus rétractées et en travaillant sa respiration. Elles permettent d'affiner nos sensations et de disposer de notre potentiel d'énergie. Centrées sur les étirements, le relâchement musculaire, elles conduisent, par des exercices simples, et par un meilleur contrôle respiratoire, à la véritable détente, à la lutte contre les agents stressants, au positivisme et à la prévention des maux de dos.

« L'harmonie de l'être passe par la conscience du ressenti du corps. »

Su Wen chap 25 – Livre III

Serge Arcucci

Pratique le Massage Chinois Tui-Na

« De toutes les existences qui s'accomplissent entre le Ciel qui les couvre et la Terre qui les porte, celle de l'Homme est la plus précieuse. L'Homme reçoit par émanation de l'Univers une vie qui s'accomplit sur le modèle des saisons... »

L'Homme naît de la Terre et son destin lui vient du Ciel. »

La Tradition chinoise a établi dans le calendrier solaire, la saison de l'hiver au 7 novembre (*Lidong*).

Les jours (*Yang*) diminuent au profit de la nuit (*Yin*) c'est une saison qu'il convient de vivre en privilégiant le repos, le ralentissement des activités, les sports non compétitifs, l'intériorité.

La saison de l'Hiver est symbolisée par l'élément Eau auquel est associé le couple Rein/Vessie.

Les reins thésaurisent l'essence pure et détiennent en leur sein la vitalité de l'Etre. Ils incarnent la fondation du Yin et du Yang de tous les autres organes, ainsi que la source de l'Eau & du Feu : l'énergie héréditaire de nos ancêtres (*Yuan Qi*).

Les reins régissent les os, la moelle des os, le cerveau, le système nerveux central, les dents, les cheveux, les oreilles et l'ouïe.

Ils exercent une influence considérable sur la vie sexuelle d'un individu, sa fécondité, sa reproduction.

La fonction d'élimination concerne la Vessie, tout en dépendant de la bonne santé du Rein.

Il est essentiel de préserver cette énergie source de santé & d'équilibre dans le corps.

En Hiver tous les mouvements se dirigent vers le bas et vers l'intérieur. Le Qi et les liquides reviennent vers le dedans afin de renforcer leurs racines et leurs semences.

Trois axes fondamentaux de la vision médicale chinoise de la santé :

- Le flux du Qi doit pouvoir circuler librement - grâce au bon fonctionnement du Foie - dans tout le corps.
- Une nourriture équilibrée stimule l'énergie de la Rate et protège les voies digestives (en désengorgeant le Foie).
- Diminuer la capacité de réaction de l'esprit, développer le calme intérieur par des pratiques méditatives et/ou d'étirements (stretching), promenades à pied, Tai Chi, Qi Gong, qui stimulent notre créativité en levant les blocages du Foie.



La conduite alimentaire de Qi Bo

En hiver il faudra apporter du Yang au corps sous diverses formes :

- préférer des cuissons *yanguisantes* (griller, fumer, cuisson au four, mijoter longtemps, cuire dans du vin rouge) ;
- parfumer ses plats avec des épices dites de nature « chaudes » : fenugrec, piment, gingembre sec, poivre, curry, vin rouge ou « tièdes » : basilic, fines herbes, thym, romarin, origan pour réchauffer le tube digestif ;
- consommer des soupes mijotées, les bouillons de viande ou de légumes qui préservent la Chaleur et apportent du Qi à l'organisme (après une convalescence ou un accouchement) ;
- privilégier les légumes hivernaux : poireaux, chou fleur, betteraves, endives, chou rouge, chou blanc... lentilles agrémentées de cumin, clou de girofle, laurier, baie de genièvre.

Qi Gong dans le désert avec Laurence HOULES du 3 au 10 mars 2013

Le désert.

On marche au rythme lent et paisible qu'il nous impose. On s'assoit sur une dune de sable. On observe, on est à l'écoute de cette création infinie qui ondule dans un silence profond, cette vastitude et ce rien...

Et cependant quelque chose de puissant rayonne et nous habite en silence.

Se griser de lumière et d'espace, découvrir au réveil,

L'ivresse pure et claire de respirer, de vivre tout simplement !

Quelle magie !

Méditation au lever du soleil

Espace propice pour accéder naturellement à cet état de présence essentiel, le désert nous porte, en même temps qu'il nous remplit.

A chacun son expérience.

Pratiquer le qi gong et se remplir de vastitude et de lumière.

Pour plus d'infos : contacter Laurence Houles au 06 83 41 94 83



« Au portail

rocheux, nulle

trace sur la neige ;

Seul l'encens se

mêle encore aux

brumes du val.. »

Wei Ying-Wu

(736 ?-830 ?)

« On ne décide rien »

Laurence Houlès

Arts énergétiques - Reiki - Qi Gong - Wutao



Pourquoi ce texte ?

Apprendre à écouter son corps, ses sensations, ses pensées,... apprendre tout simplement à être la Vie qui est en nous et s'en réjouir à chaque instant...

Je vous invite à pratiquer toutes formes d'arts corporels ou énergétiques, Qi gong, Wutao, Reiki,...

Vous dites qu'il n'y a rien à faire avec ce qui est là – émotion, tension... – et que ça va se résorber. Cela signifie-t-il qu'il ne doit finalement pas y avoir de tension ? N'est-ce pas contradictoire ?

Lorsque vous sentez une tension, vous n'avez pas le choix. Quand vous vous mordez la langue, vous ne pouvez pas revenir en arrière, sentir la réaction dans toute la structure du visage, ou plus. Savoir s'il était justifié de se mordre la langue, si c'était une erreur, si vous méritiez de vous mordre, est un questionnement qui a son intérêt, mais il vaut pour les gens qui n'ont pas mal à la langue.

Avec la douleur, vous n'avez pas le temps de réfléchir au pourquoi. Vous restez avec la sensation de la langue... Que se passe-t-il ? La langue mordue n'est pas quelque chose de statique ; c'est une vibration, une masse électrique, des éclairs qui jaillissent dans tous les sens... Votre système physiologique est fait de telle manière que vous n'avez rien à faire pour ressentir cette réaction. Vous n'avez pas à vous concentrer sur la langue pour sentir ce qui s'y passe.

Vous remarquez également que, lorsque vous vous mordez la langue, le goût des aliments dans la bouche, la musique que vous écoutez, le film que vous regardez perdent pendant quelques instants de leur substance. Ils deviennent sensoriellement secondaires par rapport à votre sensation de la langue. Vous n'avez donc pas à choisir d'arrêter ceci ou d'arrêter cela. C'est la langue qui choisit, c'est la langue qui devient votre objet de contemplation, de ressenti.

La langue vibre, elle saigne, elle élance... Tout cela apparaît dans votre organisme. Il y a d'abord eu cet éclatement, cette sensation très forte. Par la nature même de votre organisme, de tout le système immunitaire, de la structure de la cellule, petit à petit le traumatisme va se réduire, le sang va s'arrêter de couler, la douleur va s'étaler dans le très grand espace du visage et, graduellement, se vider. Il n'y avait aucun choix, aucun dilemme, il n'y a eu aucune réflexion.

Quand on vous suggère d'écouter la situation, c'est de cela que l'on parle. Il n'y a de place ni pour un choix ni pour une volonté ; la langue elle-même, par sa propre qualité, va résoudre le problème. La situation qui paraît conflictuelle ne l'est que parce qu'on la voit coupée de son environnement. Vous laissez la situation, comme la langue, devenir sensible, et l'élément conflictuel va également disparaître. Il va rester ce qui est là : un événement qui peut amener un désordre physiologique dans votre organisme, mais qui sera ressenti sans conflit psychologique.

Dans un moment de disponibilité sensorielle, il n'y a pas de place pour un conflit psychologique. Mais généralement, quand on se mord la langue ou quand un conflit apparaît dans la vie, on recouvre la sensation de douleur de la langue, la sensation propre du conflit, par un imaginaire, c'est-à-dire par une réflexion sur le pourquoi et le comment. Ce que nous suggérons ici, c'est de se rendre compte de ce mécanisme qui existe en nous. Par la magie des choses, quand on se rend compte profondément de quelque chose, la chose cesse sans qu'on le veuille. Quand vous constatez que ce que vous preniez pour un serpent est une corde, vous n'avez aucun effort à faire pour ne plus croire que c'est un serpent. La vision de la corde dissout le serpent. Vous ne voyez pas la corde pour supprimer le serpent, mais, du fait que vous avez laissé la vision de ce qui était là s'imposer en vous, l'élément imaginaire a magiquement disparu.

Tout élément problématique disparaît de la même manière. Il n'y a aucune activité là-dedans ; ce n'est pas quelque chose que vous faites, c'est quelque chose que vous enregistrez. Vous enregistrez le fait que vous êtes disponible à un conflit et que ce conflit se résorbe. Vous enregistrez le fait que vous résistez à un conflit et qu'il demeure en tant que conflit. Vous n'avez aucun choix. Plus vous vous en rendez compte, plus vous constatez que vous laissez les conflits être de plus en plus libres en vous et que vous les percevez de moins en moins comme conflictuels. Il y aura toujours des événements qui vous sembleront plus ou moins harmonieux, mais cette apparente dysharmonie ne vous fera pas quitter le ressenti de l'harmonie. »

Eric Baret



Equilibre'Energy

Une synergie de pratiques pour votre bien-être : Equilibre'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.equilibre-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...