



Equibr'Energy

N° 8

DECEMBRE

2015

SOMMAIRE :

Les émotions	1
L'EPRTM™ Nouveautés	2
Reiki Kinésiologie	3
Massage bien-être E.F.T.	4
2016 et les pierres Nouveautés	5
Médecine chinoise	6



**Coordinatrice de la
Publication :**

Laure-Hélène Méthiaz

**Conception et mise
en page :**

Geneviève Prono

De l'Equilibre à l'Energie

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



Editorial

Bonjour,

Le thème des émotions pour notre 8ème newsletter n'a pas été choisi au hasard par notre équipe, leur « gestion » est souvent délicate, notamment quand la colère, la tristesse, la peur pointent leur nez dans notre quotidien.

Bien sûr, les événements marquants récents qui mettent à rude épreuve notre sensibilité, la période hivernale qui démarre, sont autant de facteurs qui ne soutiennent pas notre énergie, notre bonne humeur, notre bien-être.

La sagesse ancestrale, à l'image de Dame Nature, nous conseillerait de nous reposer et reconstituer nos forces pour être au mieux lors du printemps prochain, or notre rythme de vie nous amène à faire exactement l'inverse, multiplier nos activités, nos déplacements, lancer des projets, etc...

C'est pourquoi nous devons absolument prendre soin de nous-mêmes afin de préserver et entretenir notre capital d'énergie.

*Des actions simples, s'accorder du temps pour soi-même, faire un petit bilan de l'année, dresser une liste de projets même tout simples pour 2016 (par ex. se coucher plus tôt, faire régulièrement une petite activité physique, etc.), se promener dans la nature, admirer avec son œil d'enfant les illuminations de Noël, donner un peu de son temps pour une cause qui nous tient à cœur, nourrissent notre stock personnel de **Bon**, de **Bien**, de **Beau**. C'est ainsi que nous nourrissons notre énergie de fond.*

En cultivant notre capital énergétique tout en restant à l'écoute de nos besoins profonds, nous gagnons en sérénité, les émotions sont uniquement source de plaisir, nous conservons la Paix dans nos cœurs, indispensable à notre équilibre durable...

Lumineusement vôtre,

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

A quoi servent ces émotions qui nous submergent?

Geneviève Prono

Coach énergéticienne, Praticienne en Psychologie Holistique, Praticienne EFT

Nous nous passerions bien des émotions, notamment lorsqu'elles sont désagréables, et pourtant elles nous sont bien utiles. C'est en comprenant à quoi elles servent que nous pouvons mieux les vivre et même nous en servir judicieusement.

Prenant leur source dans notre biologie, nos réactions émotives sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation de notre vie. Système de guidage très sophistiqué comparable aux voyants lumineux de notre voiture, les émotions nous informent continuellement sur la situation dans laquelle nous sommes et l'effet des événements et de nos propres actions sur notre équilibre intérieur.

À chaque moment, nos réactions émotives nous indiquent dans quelle mesure nos besoins sont satisfaits ou insatisfaits. Par exemple la colère ou la peur peuvent surgir lorsque l'intégrité physique, émotionnelle ou mentale ou le territoire sont menacés. La tristesse nous indique que nous avons besoin d'un temps de repos et de deuil. La joie et l'excitation viennent confirmer la satisfaction...

Les émotions nous invitent à prendre conscience d'un déséquilibre puis de choisir des actions appropriées pour rétablir une situation satisfaisante. C'est en considérant les émotions comme des amies et des guides, en écoutant leurs messages, que nous pouvons vivre dans le présent avec plus de sérénité.



Les émotions font
partie intégrante de
notre fonctionnement

Comment l'EPRTH™ permet de libérer ses émotions, en toute sécurité, grâce au balayage oculaire...

Béatrice Laplanche - www.sedonnerletemps.com

Sophrologue Praticienne RNCP, Thérapeute EPRTH™, praticienne Shiatsu et Réflexologie plantaire. Séances individuelles sur rdv au 06 87 45 66 89



L'EPRTH™ (Emotional and Physical Rebalancing THERapy) est une thérapie brève de désensibilisation des traumatismes par le balayage oculaire

Comment fonctionne le cerveau ?

Le cerveau humain s'est construit par enrichissements successifs. D'abord le cerveau reptilien ou cerveau primaire : c'est le plus ancien, siège de toutes les fonctions du corps, de la biologie, des pulsions archaïques. C'est un système automatique très efficace.

Ensuite, le cerveau limbique qui vient renseigner comme le périscope d'un sous-marin, le reptilien à l'aide des cinq sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher). A eux deux ils forment le cerveau émotionnel. C'est notre centre de survie, notre système de l'instinct. Il a tout pouvoir sur l'organisme et va utiliser le corps pour communiquer. Quelle que soit notre volonté, on ne peut pas le contrôler, c'est lui qui va décider.

Les émotions font partie intégrante de notre fonctionnement. Ce sont elles qui nous font vibrer, mais aussi fuir, combattre ou qui nous sidèrent. Enfin, le cortex, qui entoure le cerveau émotionnel. C'est la partie la plus importante de notre cerveau, c'est le siège de la volonté, du contrôle, du développement intellectuel.

Le cerveau émotionnel et le cortex sont totalement autonomes. Ils ne dialoguent pas sauf... durant notre sommeil.

Le sommeil se compose de cycles de 90 minutes avec trois phases : l'endormissement, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. C'est pendant la phase de sommeil paradoxal, que le cerveau émotionnel et le cortex communiquent. C'est l'univers des rêves et aussi le moment où les yeux bougent de gauche à droite et de droite à gauche de façon naturelle et involontaire : c'est le balayage oculaire.

Durant toute la journée, le cerveau émotionnel va capter et stocker des informations sur ce qui l'entoure et il ne sait pas ce qu'il doit garder. La nuit, il va donc demander au cortex. Le cortex fait alors le tri de ce qui est nécessaire à la survie. Notre cerveau est comme un ordinateur ultra perfectionné, et il est nécessaire de temps à autre, de le réinitialiser, sinon il y a des « bugs »...

Je vais donc, grâce à l'EPRTH™ reproduire volontairement le mouvement de balayage oculaire afin d'aider le cerveau à se réinitialiser.

NOUVEAUTES

* Atelier « Préparer l'année 2016 » Dimanche 17 janvier 2016 de 10h à 17h

Vous aimeriez que l'année 2016 devienne la meilleure année à ce jour ? Que vous soyez salarié, au foyer, à la retraite, dirigeant d'entreprise ou indépendant, venez bénéficier de la synergie du groupe pour préparer cette nouvelle année avec des outils ludiques et efficaces. Vous repartirez avec une idée claire de ce que vous voulez accomplir et plein de pistes pour y arriver!

* Un nouveau groupe se constitue pour un « MasterMind 2016 »

Les jeudis 28 janvier, 3 et 31 mars, 5 mai, 2 et 30 juin de 19h30 à 22h

Vous êtes dirigeant de société, indépendant ou porteur de projets. Vous êtes dynamiques et motivés. Vous voulez dépasser le plafond de verre et développer votre entreprise. Rejoignez ce tout nouveau groupe de réflexion de 6 à 8 personnes qui s'entraident pour progresser dans leur vie et leur activité professionnelle.

Animés par Geneviève Prono - Renseignements et inscriptions 06 10 05 87 73

Reiki : Faire alliance avec mes sensations

Laurence Houllès

Reiki, Jin shin jyutsu



Que faire face à ces sensations désagréables que nous appelons négatives ?

La plus grande difficulté, quand on prend réellement la décision d'être plus à l'écoute de soi, de s'ouvrir à la vie pleine et entière, est d'accueillir avec bienveillance tout ce qui monte et particulièrement ces émotions négatives dont nous ne voulons pas. D'ailleurs il n'est pas rare que la mise à distance de l'écoute de ses sensations corporelles, vienne de la peur de ressentir l'intensité de ces émotions désagréables.

Si tel est le cas, le premier petit exercice que je vous conseille est de considérer cette émotion négative avec bienveillance, l'accueillir sans rejet comme ce qu'elle est ; l'écouter car elle a un message à vous transmettre. Avoir conscience de ce sentiment désagréable, c'est aussi prendre conscience que cette émotion est une énergie, qui monte comme un nuage qui apparaît pour cacher le soleil ; à laquelle on attribue un jugement négatif, pourtant ce n'est qu'une énergie de vie qui apparaît et si on la laisse aller sans s'y attacher, disparaît naturellement. L'émotion qu'elle soit positive ou négative est une énergie, une expression de vie.

Tout comme le nuage est chassé par la bise, pour laisser place au soleil, l'émotion va se dissoudre d'elle-même Accueillez-la avec bienveillance, vous n'êtes que pure énergie, pure vie qui s'exprime, ne retenez rien laissez aller.....

Cela semble si simple !! Oui mais ce n'est pas si facile !

Avec la pratique du Reiki nous apprenons à nous reconnecter à cet espace paisible et serein en nous, à nous poser dans la profondeur de notre être, ce qui nous permet de gérer de plus en plus facilement ces émotions perturbantes et de devenir complètement autonome. Intégrer cet espace de paix, de bonheur chaque jour davantage, par une pratique régulière, nous permet de rester calme en pleine tempête !

Ancrer ces mécanismes, de manière à s'ouvrir pleinement à cette émotion perturbatrice, l'accueillir, faire alliance avec elle. Et l'écouter simplement.

Le soleil est toujours là, même caché derrière les nuages.



Découvrez mon e-book que vous trouverez sur mon site internet :

<http://sharmoniseraveclecourantdevie.fr/>

« Les 7 secrets pour retrouver confiance et libérer l'anxiété » : une démarche qui a pour but de retrouver confiance au quotidien.

L'émotion qu'elle soit positive ou négative est une énergie, une expression de vie.

L'apport de la kinésiologie dans la gestion des émotions

Laure-Hélène Méthiaz

Kinésiologue



La kinésiologie permet de désamorcer ce réservoir d'émotion non libérée à l'époque de l'événement d'origine

Parmi les techniques pouvant aider à la gestion des émotions, la kinésiologie montre son efficacité en allant à la source désamorcer la charge émotionnelle initiale trop forte et en favorisant ensuite une meilleure intégration des émotions dans le quotidien.

Ceci est possible grâce à « l'outil » du kinésiologue, le test musculaire manuel, qui permet d'accéder aux informations inconscientes de notre corps, nos mémoires de la très jeune enfance voire de la vie intra utérine. Le test musculaire manuel donne l'information de la réaction de stress par le corps lorsque nous ressentons quelque chose de désagréable, cela se traduit (entre autres) par une perte instantanée mais non durable de notre tonus musculaire.

En dialoguant ainsi avec le corps de son client - en posant des questions et en notant la réaction musculaire qui s'ensuit - le kinésiologue

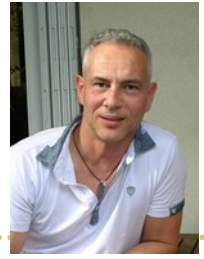
peut remonter jusqu'au ressenti initial ayant déclenché une émotion forte dans son passé, émotion qui n'aura pas pu être exprimée par des mots du fait de l'âge de l'enfant et qui restera ensuite stockée dans la mémoire des cellules.

A la faveur d'un événement au ressenti identique, y compris à l'âge adulte, cette émotion restée en sommeil se déclenchera en occasionnant une réaction inattendue, disproportionnée, désagréable, non contrôlable, embarrassante... En retrouvant ce ressenti initial resté en mémoire, la kinésiologie permet de désamorcer ce réservoir d'émotion non libérée à l'époque de l'événement d'origine.

Elle permet de mettre des mots dessus, de l'identifier, d'en comprendre l'origine et le mécanisme, et en conséquence d'être libéré de ce poids inconscient.

Massage bien-être et émotions : une relation étroite avec soi-même...

Christophe Lopez
Praticien en massage bien-être



Le massage amenant à un relâchement musculaire et par conséquent à une détente progressive, l'émotion peut alors se manifester par différentes formes : un soupir, un rire, une contraction d'un muscle, une agitation, des larmes.

Lors d'une séance de massage bien-être, l'émotion se trouve présente à chaque instant, consciente ou inconsciente. Elle se caractérise ou se libère par le toucher.

Depuis notre naissance, le toucher nous accompagne et les émotions engendrées par ce contact sont enregistrées dans notre esprit et dans notre corps physique. L'émotion sollicitée par le massage bien-être constitue une réaction entièrement naturelle qui se rapporte à une cause particulière, parfois-même sans cause.

Le massage amenant à un relâchement musculaire et par conséquent à une détente progressive, l'émotion peut alors se manifester par différentes formes : un soupir, un rire, une contraction d'un muscle, une agitation, des larmes. La détente physique et le stress libéré sont en effet propices pour le corps à faire appel à sa mémoire qui a stocké des informations oubliées du passé (expérience difficile, traumatisme physique), et laisser libre cours à ses émotions est donc naturel pendant une séance de massage. Cela contribue même aux effets bénéfiques en termes de déblocages et de « régénération » corps-esprit.

L'émotion donne ainsi au massé la possibilité d'être attentif aux sensations et messages du corps, elle

indique précisément si tel événement est dépassé, si telle blessure est soignée, si l'affectif pour un être cher est encore présent, etc... C'est un indicateur de l'état de notre organisme, psychisme, énergie et autres fluides.

Il peut être possible au cours d'une séance que la manifestation des émotions appelle à une adaptation du massage, en raison de l'intensité ressentie par le massé. Il faut dans ce cas en informer votre praticien le moment venu.

En tout état de cause, détendez-vous, respirez profondément, afin de permettre à votre corps et à votre esprit de se libérer du présent mais aussi du passé !

Dans notre vie quotidienne soumise à tellement de contraintes, et sujette à une culture du « toujours plus, mieux, et plus vite », nous sollicitons souvent avec excès les capacités de notre organisme, son équilibre. A tel point que nous évitons même de laisser apparaître toute faiblesse et... émotion...

Le massage bien-être est un instant privilégié qui permet justement de s'écouter enfin, de se laisser aller pour son propre bien, d'être « vrai », tout simplement de se retrouver avec soi-même.



Le grand atout de l'EFT c'est que c'est un outil d'auto-guérison qui peut se pratiquer seul à tout moment et en tout lieu.

L'EFT : une technique de libération émotionnelle

Geneviève Prono

Coach, Praticienne en Psychologie Holistique, Praticienne EFT
Consultations au cabinet le mardi sur rendez-vous : 06 10 05 87 73

Le nom de cette technique de libération émotionnelle vient de l'anglais Emotional Freedom Technique.

Elle consiste à tapoter du bout des doigts certains points d'entrée des méridiens d'acupuncture de la médecine chinoise en répétant des phrases d'abord négatives puis positives en rapport avec le problème traité.

Il a été démontré dans les études par résonance magnétique que la stimulation des acupoints envoie des signaux directement au système limbique du cerveau, gestionnaire des émotions.

En connectant l'esprit et le corps, l'EFT favorise la guérison émotionnelle (par exemple, traumatismes, phobies, chagrin, colère, culpabilité, anxiété, etc.). Elle est aussi capable de

soulager un grand nombre de symptômes physiques (douleurs physiques, maux de tête, asthme, fibromyalgie, surpoids, etc.).

L'objectif de l'EFT est d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps. Grâce à la dissolution des blocages ou perturbations énergétiques, vous facilitez la libération du problème (qu'il soit émotionnel, mental ou corporel)

Le grand atout de l'EFT c'est que c'est un outil d'auto-guérison qui peut se pratiquer seul à tout moment et en tout lieu. Vous pouvez également le faire avec un praticien certifié.

L'EFT vous permet de gérer toutes les situations vécues comme désagréables de façon autonome. Il vous suffit pour cela de les identifier et de pratiquer la technique sur chaque aspect de votre dérangement.

2016 : Beaux échanges et paix intérieure !

Fabienne Dalphin Baucheron

Coach en image – Fleurs de Bach – Olfactothérapie – Lithothérapie

Auteure du livre « Les 3 clés pour harmoniser vos émotions : coaching en image, Fleurs de Bach, Cristaux » Ed. Dangles.



La nouvelle année sera placée sous le signe de la communication.

L'année 2015 se termine douloureusement... Que dire, de plus, de cette année qui fut, on ne peut plus déroutante, déstabilisante, percutante... Une année où il a fallu faire face à des situations soudaines, inattendues et imprévisibles. Avec leur lot d'incompréhension, de tristesse, de colère....

En numérogie, l'année 2015 correspond au chiffre 8, lui-même lié à l'obsidienne. Cette pierre noire d'ancrage liée au 1er chakra, composée de silice pure fondue et solidifiée, permet de révéler nos ambivalences, notre Ombre et notre Lumière. Le courage dont on fait preuve, l'honnêteté, la persévérance, la réactivité, la perspicacité... sont plus faciles à accepter que nos aspects plus sombres comme l'agressivité, la jalousie, l'énerverment, la colère, le ressentiment, la rancœur... que l'on cherche parfois à cacher, à éviter.

L'obsidienne est une pierre qui s'apprivoise. Tout comme nos aspects plus sombres... Au risque de manquer d'honnêteté vis-à-vis de soi-même et de passer à côté d'une partie de soi. Alors, que faire ? S'accepter totalement où continuer de se voiler la face en ignorant certains de nos aspects qui nous dérangent ?

Notre unique solution est de nous accepter tels que nous sommes, sans aucun jugement. Chaque être humain est un tout constitué de lumière et d'ombre. Peut-être que certains d'entre vous ont senti, au cours de l'année, ce besoin de transparence...

Qu'en est-il de 2016 ? Liée au chiffre 9 et donc à l'aigle-marine ? Un tout autre programme nous attend, et non des moindres !

La nouvelle année sera placée sous le signe de la communication. Le 5ème chakra, celui de la gorge, va en être la vedette. La vie va nous solliciter, nous inciter à parler, à échanger et pourquoi pas à transmettre...

Parler oui, mais pas de la pluie et du beau temps, trop facile à faire ! Non, il s'agit de parler avec authenticité, de vous, de vos émotions, vos ressentis, de vos envies, vos attentes, difficultés, mais aussi de vos joies...

Travailler avec une aigle-marine vous y aidera grandement. Elle dissout les peurs, calme le cœur et permet d'éviter les non-dits, source de tensions intérieures. Vous savez, ces « choses » qu'on n'ose pas dire, de peur de blesser ou de ne plus être aimé. Propices aux pires interprétations, les non-dits sont la porte ouverte à la non compréhension ou aux conflits.

Grace à la verbalisation de ce que vous avez sur le cœur, la tension nerveuse va s'apaiser et la paix intérieure va s'installer. Vos échanges vont devenir plus harmonieux, le système nerveux se calme et la paix de l'esprit s'installe.

Pendant cette nouvelle année, vous pourrez aussi avoir l'opportunité de guider l'autre et de lui montrer le meilleur chemin à suivre pour lui... Un guide donne des pistes, sans jamais imposer. Il aide à placer le mot juste, la parole vraie. Grâce à son cheminement personnel, il fait preuve d'une réelle empathie.

A vous d'expérimenter, si la vie vous le propose et que le cœur vous en dit !

Je vous souhaite une très bonne fin d'année et vous dis à très bientôt pour de nouvelles aventures !

NOUVEAUTES :

Atelier « Se libérer par le mouvement » Samedi 6 février 2016 de 14h à 18h

Atelier d'exploration du mouvement libre permettant de se relier à soi, à l'autre, au groupe et à la dynamique de la vie, dans une « vague » d'énergie, source de vitalité et de transformation, grâce aux cinq rythmes créés par Gabrielle Roth.

Animé par Fabienne Dalphin Baucheron (06 82 99 20 20) et Geneviève Prono (06 10 05 87 73)

Nouveau Cycle d'ateliers « Créer la Vie de ses Rêves »

Dimanches 31 janvier, 6 et 20 mars, 10 avril et 8 mai 2016 de 10h à 17h

Au travers de ces ateliers vous allez pouvoir vous approprier les clés pour manifester, dans votre vie, vos rêves les plus profonds. Ils vont vous permettre de vous affranchir et de guérir de tout ce qui vous empêche de créer cette vie idéale et de réaliser vos rêves.

Animés par Geneviève Prono : 06 10 05 87 73

<http://chrysalidefrance.com/cycle-creer-la-vie-de-ses-reves>



Les émotions (Qing) en médecine chinoise

Serge Arcucci

Pratique le Massage Chinois Tui-Na

Le Larousse nous renseigne sur la définition occidentale des émotions:

« Une émotion est une réaction affective intense s'accompagnant de modifications neurovégétatives ».

Dans le Classique de l'interne, référence médicale des thérapeutes chinois ; le SuWen (chap 2 et autres) on peut lire une définition des émotions comme:

(..)« des dispositions intimes d'un être, bonnes quand elles sont naturelles, nocives quand elles deviennent passions » (..) c'est à dire que les émotions deviennent causes de maladies lorsqu'elles sont excessives ou prolongées voire les deux.

La Vie est faite d'émotions, de passions, de ressentis, d'attraits et d'aversion. Pour la médecine chinoise les émotions sont également des stimuli mentaux qui agissent sur notre vie affective.

Néanmoins, cette énergie mentale qui est à l'origine et qui nourrit les émotions, peut être canalisée à des fins créatrices satisfaisantes.

Dans la pathologie, chaque émotion n'est qu'une partie du problème mais parfois également la cause première, la racine.

Les tensions émotionnelles altèrent l'équilibre interne des organes, l'harmonie du Qi et du sang.

Les émotions prises en compte par la médecine chinoise ont changé au fil du temps. Dans la théorie des cinq éléments, chacune d'elle affectait un organe Yin : la colère-Foie, la joie-Cœur, la réflexion excessive-la Rate, les soucis-le Poumon et la peur-le Rein. La tristesse et le choc émotionnel ont été rajoutés : la tristesse-Cœur et Poumon & le choc affecte le Rein-Cœur, ce qui les porte au nombre de sept.

Les émotions affectent directement l'organe associé mais aussi indirectement le Cœur empereur, en charge de la conscience et des activités cognitives.

La composition de l'idéogramme : Qing : est constituée de l'image du Cœur suivi de l'idée de déploiement, d'envergure..

« quand la vivacité printanière met le Cœur en émoi, on a des émotions »..

Les chinois attribuent au Foie l'origine des émotions semblables au soleil levant : le vent vient de l'est comme la montée du soleil, énergie Yang.

Tous les niveaux de l'être communiquent à l'interne ; une perturbation émotionnelle aura des répercussions physiologiques et inversement un trouble physiologique peut entraîner des perturbations émotionnelles, passagères ou non.

En médecine chinoise, parmi les émotions, la peur serait à l'origine de l'apparition de bien des maladies internes : cancers, dépressions nerveuses, hypertension.

La réaction juste et opportune à une situation ne va pas de soi, la souffrance mentale et les désirs excessifs sont souvent à la source des douleurs de l'âme.

La saison de l'hiver est la période la plus Yin de l'année, le soleil a perdu depuis longtemps ses ardeurs et sa lumière est moins intense. Les jours raccourcissent et le froid s'installe.

Il est recommandé de calquer ses pas sur les rythmes naturels de la nature, de favoriser le repos et le recueillement.

Il convient donc de cultiver la paix du Cœur comme art de vivre, afin de préserver l'Harmonie seule garante de notre santé.



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

sophrologie - constellations systémiques familiales, professionnelles et d'entreprise - massage de détente - ostéopathie - kinésiologie® - stretching postural® - massage créatif® - reiki - énergétique chinoise - réflexologie plantaire - shiatsu - jin shin jyutsu - méditation de pleine conscience - psychologie holistique - consultations de coaching - thérapie holistique - pédagogie perceptive - massage parents-enfant - massage parents-bébé - harmoniser l'essence de l'être - jeu du Tao - mastermind - qi gong

Toute l'équipe d'Equibr'Energy

vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.