



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.

www.editions-eyrolles.com

LE LANGAGE DU CORPS

Sylvie Verbois

LE LANGAGE DU CORPS

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

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>	<i>25</i>
De Moi à Soi, histoire d'âme	25
Mots d'esprit.....	28
Notre Terre intérieure	29
<i>Visualisation</i>	<i>29</i>
<i>Affirmation</i>	<i>29</i>

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

1. *ABC d'une sagesse*, éditions La Table Ronde, 1998.

PRÉAMBULE

Mon corps... émoi

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

Ibn'Atâ'Allâh AL-ISKANDARÎ²

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.

PARTIE 1

LE CORPS-PLURIEL

« Il y a des variétés infinies, des formes infinies, des couleurs infinies, des goûts infinis. Tout est infini. »

Swâmi Prajnânpad³

Le corps est une construction complexe combinant des structures internes et externes physiologiques, biologiques, bioénergétiques, quantiques, anatomiques et vibratoires.

Surprenante entité où cohabitent molécules, émotions, sentiments, pensées, ego, organes, tissus vitaux, flux énergétiques, esprit, mental, psychisme, humeurs, cellules, et constituée de corps différenciés, le corps est peuplé d'impressions, doté de perceptions, affecté de sensibilité. Il est un assemblage singulier où s'entrecroisent, s'unissent, se défont, s'allient des substances aussi disparates que complémentaires que sont les facultés de conscience (oreilles, peau, yeux, langue, nez), les sens (son, toucher, couleur, saveur, odeur), les éléments de la Nature (Espace, Air, Feu, Eau, Terre), les champs d'expression, l'esprit, l'intuition, l'âme et une parcelle de l'Univers. Autour de lui et en lui se meuvent énergies, formes, couleurs, artères subtiles, force vitale et principe de vie : une somme étonnante où rayonne la vie.

3. *Op. cit.*

CHAPITRE 1

ATOUT CORPS

*« Se connaître soi-même, c'est connaître son corps,
son esprit et son âme. »*

B.K.S. Iyengar

Au programme

- Le dénombrement du corps
- De Moi à Soi, histoire d'âme
- Mots d'esprit
- Notre Terre intérieure

Être humain, vivant et différencié, c'est manifester le « je » (personnel) dans l'existence des désirs et des sensations. C'est aussi posséder un sens aigu du Soi individuel au sein duquel émotions et ego trouvent une terre vitale sur laquelle le Moi va croître, évoluer, apprendre, grandir, comprendre. Le corps est son champ de vie, un sol d'expérience aux formes évoluant et multiples. Changeant et complexe, il se crée par la conscience, ne cesse de mûrir intérieurement et d'affirmer la présence de l'Énergie divine.

Le dénombrement du corps

On connaît le corps principalement par son apparence extérieure, s'accompagnant de quelques notions organiques. Mais que sait-on réellement de lui, ce qui vit dans son intériorité ? Peu de choses. Et pourtant, lorsqu'on s'interroge et s'intéresse davantage à lui, on découvre un monde extraordinaire. Le corps cache une élaboration architecturale et structurelle étourdissante. Un véritable microcosme intérieur existe, respire, vibre sans que l'on n'ait quoi que ce soit à faire. Il fourmille de milliards d'habitants, tous indispensables à son bon fonctionnement.

Tenter d'évaluer leur nombre précis a de quoi donner le vertige. Je vous en offre un petit aperçu, le corps c'est :

- 60 milliards de cellules dont 20 milliards dans le sang
- 5 litres de sang circulant dans un réseau de 100 000 km de vaisseaux
- 100 milliards de bactéries, jusqu'à 100 000 espèces de bactéries
- 3 000 milliards de virus
- 100 milliards de neurones au sein du cerveau capables de percevoir 11 millions d'informations simultanées
- 200 000 milliards de cellules (toutes confondues) meurent et se renouvellent chaque jour, soit 20 millions à la seconde
- 150 000 km de tissus nerveux véhiculant nos sensations
- 3,3 millions de gènes bactériens (150 fois plus que les gènes humains) 10 fois plus nombreux que les cellules
- 120 000 cheveux
- 600 muscles : 94 dans la tête, 85 dans le cou, 90 dans le tronc, 118 dans les membres supérieurs et 96 dans les membres inférieurs
- 206 os dont 33 vertèbres, pesant de 4 à 6 kg
- 43 paires de nerfs : 12 paires de nerfs crâniens, 31 paires de nerfs rachidiens

- Côté tissus vitaux, la peau possède de 5 à 2 000 capteurs au cm^2 (au niveau des doigts), elle pèse de 2 à 5 kg, soit 16 % du poids corporel total et mesure $1,7 \text{ m}^2$ (valeur moyenne) ; quant à l'intestin, il présente une surface de 300 à 400 m^2 et le poumon 80 m^2 .

Un ingénieux écosystème

Notre organisme est colonisé par les bactéries, entretenant une cohabitation délicate et cependant indispensable avec les autres composants corporels. Essentiel à la survie du corps, le microbiote est l'écosystème où évoluent les bactéries. Il diffère selon les individus et les pays, et évolue jusqu'à l'adolescence avant de se stabiliser à l'âge adulte. Il peut peser de 1 à 2 kg selon les individus.

Le microbiote comprend les flores gastro-intestinale, buccale, nasale, urogénitale, cutanée et conjonctive, ainsi que les voies respiratoires.

Plusieurs milliers d'espèces de bactéries dont une majorité encore méconnues (seules quelque 4 000 identifiées) composent à 90 % l'être humain, dont 99 % sont d'origine intestinale. La flore microbienne comprend bactéries, champignons et micro-organismes. Protectrice, elle sert de barrière aux intrus, soutenant le bon fonctionnement interne. Elle vit majoritairement dans la sphère gastro-intestinale et garantit une bonne santé en maintenant l'équilibre immunitaire.

De Moi à Soi, histoire d'âme

« Je te dirai la vérité sur l'homme. Il n'existe que par son âme. »

Antoine de Saint-Exupéry

Réunissant les énergies et composants physiques, vitaux et mentaux, l'âme constitue l'être vivant, entretient la force de vie et rectifie ce qui est blessé ou souffrant dans le corps. À la source de la conception, elle est manifeste dès la fécondation. Elle prend corps, s'incarnant au cœur de l'embryon, coordonnant les fonctions organiques et biophysiques. En créant l'individu, elle rend perceptible l'Immuable. Elle se laisse transparaître par la pensée « Je », et est capable de se révéler sous divers possibles, entraînant l'être dans l'existence conditionnée.

Principe spirituel, l'âme gouverne l'intelligence, la conscience et est une parcelle de l'Âme universelle au sein de l'être. Essence et forme de toute chose, l'âme donne du corps au corps, elle est le corps. Sans elle, l'être ne serait qu'un corps mort, sans âme. Elle ne peut se passer du corps pour être, et le corps ne peut vivre sans sa présence. Elle est le Soi ou le Moi, un fragment de l'Univers (Macrocosme, Divin, Absolu), attirant l'être vers le Soi, perçant l'esprit pour l'éveiller à la Conscience.

Le lieu de résidence de l'âme se trouve au creux de l'inconscient, elle s'y réfugie et s'y cache lorsque l'être ne la perçoit plus, cela se produisant au moment de la puberté, lorsque s'installe le conflit entre spiritualité et sexualité. L'enfant quitte son innocence et entre dans le monde de la maturité. Il délaisse son âme au profit de l'esprit. Si ce passage est nécessaire, s'y installer confortablement engendrera à terme des défauts d'âme : imaginaire, perception sensible, intuition naturelle, créativité seront estompés, voire étouffés ou oubliés, faisant naître bon nombre de maux. Ne plus prêter attention à son âme, ne plus l'entendre ni l'écouter, fait que l'on se perd de vue en se quittant au détriment d'une vie qui n'est pas celle souhaitée, se complaisant dans les Moi⁴ de l'émoi. Oser être Soi est le mot d'arme de l'âme.

4. Moi physique, Moi émotionnel, Moi rationnel, Moi intuitif et Moi spirituel. Cf. page 74.

Les cinq souffles de l'âme

L'âme est la force de vie et ses substances sont les fluides vitaux et les cinq respirations énergétiques. Elles s'expriment sous forme de souffles dynamiques, purs et organiques soutenant la corporéité dans son métabolisme et ses mouvements psycho-énergétiques. Elles viennent étayer l'âme, mouvoir le corps, guider l'esprit et harmoniser les sens.

- *Le souffle vital* est la force agissante lors de l'inspiration. Il nourrit le corps et le rythme, meut la déglutition et la respiration. Siégeant dans le Cœur, les Poumons, la tête, les oreilles, le bout du nez, la langue et les orteils, il avive les fonctions cardiaques, celles du cerveau et des sens, anime l'énergie des veines, artères, nerfs et lymphes.
- *Le souffle concentré* active le feu digestif, préside à la digestion et dirige l'assimilation. Il différencie les éléments lourds des éléments subtils provenant des nourritures (aliments, pensées, sensations, etc.). Siégeant dans le Cœur, l'estomac, les intestins, la région ombilicale, les articulations, les canaux sudorifères et les voies urinaires, il disperse et évacue les accumulations psychiques.
- *Le souffle vers le haut* nourrit la force physique, produit la parole (mot, son, chant) et suscite les battements internes du corps (tempes, tête). Siégeant dans la gorge, le larynx, la tête, le front, la région ombilicale, il véhicule les pensées de l'esprit et l'aide à digérer les expériences.
- *Le souffle diffus* anime la circulation des fluides et les mouvements corporels, déliant les membres, favorisant les autres souffles en les répandant dans le corps. Il régit le bâillement et le cillement des paupières, et élimine la sueur stagnant dans les pores. Siégeant dans tout le corps et les couches de l'épiderme, il accentue le flux sanguin, l'écoulement du chyle et de la lymphe. Il accueille l'énergie extérieure et la répartit dans l'organisme.
- *Le souffle vers le bas* facilite l'élimination des déchets (excréments, pensées corruptrices, émotions destructrices, etc.). Il entraîne l'érection et l'éjaculation, permet de porter l'embryon à son terme. Siégeant dans le rectum, la vessie, les organes génitaux, le gros intestin, le dos, la nuque, les cuisses et les pieds, il protège et conserve l'ordre interne.

Mots d'esprit

« *Les émotions non digérées du passé, voilà le mental.* »

Swâmi Prajnânpad⁵

L'esprit s'inscrit dans le corps. Inséparables, l'esprit et le corps se façonnent mutuellement en un sculptural mouvement d'énergies, tissé de souffles vitaux et créé par la pensée. L'esprit vaillant est par nature psychologique, matériel, intellectuel et divin, formé par les substances des trois champs d'expression, assimilé au cérébral et au mental, et se nuancant en trois vocables particuliers : la pensée (l'acte de penser), l'intellect et l'intention.

Dans l'expression de la pensée se trouvent le raisonnement, la faculté de retenir, le non-conscient et les mémoires brutes. Lorsqu'elle est éveillée, elle devient l'esprit et le cœur. L'être est alors un être pensant, qui comprend et a de l'expérience, et dont la pensée naît dans l'esprit et dans le cœur. Il possède de ce fait le moyen de réfléchir, d'observer et de percevoir.

Dans l'expression de l'intellect se rencontrent l'entendement, l'énergie consciente et intelligente. Il formule les pensées et observe les impressions. À la fois esprit et intelligence, il dispose des capacités de discernement et de perception, synthétisant les points de vue, les opinions et les notions reçues. C'est grâce à lui que se développent la compréhension, la connaissance et la faculté d'éveil.

Dans l'expression de l'intention s'entrecroisent le mental activé par les cinq sens, la conscience conditionnée et l'ego. L'esprit met en pensée et mentalise les perceptions sensorielles.

5. *ABC d'une sagesse, op. cit.*

Notre Terre intérieure

« Le chemin, c'est se connaître soi-même ici et maintenant, être tel que l'on est ici et maintenant, grandir, se transformer, mûrir. »

Swâmi Prajnânpad⁶

Accepter pleinement de descendre au cœur du corps, dans notre Terre intérieure, marque le début du voyage, le retour vers Soi. C'est dans nos profondeurs que nous toucherons et rencontrerons Celle, Celui qui est en nous, qui est nous, qui est Soi à travers les Moi du corps.

Visualisation

J'allume une bougie, je prends un carnet, je m'assois par terre en tailleur. Je ferme les yeux, je respire. Je me détends. Je fais taire les bavardages intérieurs en fixant mon esprit sur la flamme de la bougie. Je laisse monter tous les petits détails qui se manifestent. Je laisse venir à moi les images, les sensations, les émotions. Je me laisse traverser par elles, puis je souffle sur elles pour les disperser. Je respire. J'observe dans le silence ce qui se dit en moi. Je note, si je le ressens, les mots qui viennent spontanément, tels qu'ils sont, sans forcément faire de phrases. Ils accompagneront mon cheminement intérieur.

Affirmation

Je respire la vie, j'inspire la confiance, j'expire le déni de mon être, la non acceptation de moi. Je hume l'existence avec plaisir, je goûte chaque jour avec saveur. Ce que je rejette, refuse et fuis s'ancre en moi. Ce que j'accepte se libère et se guérit. Je

6. *Ibid.*

me tourne vers l'essentiel de ma vie, j'accepte l'imprévu dans la paix. J'accepte de ne pas toujours me comprendre. J'accepte de ne pas toujours tout comprendre. Je rends grâce à la vie pour ce qu'elle m'offre de bon et de beau. Je dis merci, je me dis merci. Je me sens bien en moi et avec moi. Je Suis.

LE CORPS SYMBOLIQUE

Au programme

- Lorsque les forces de la Nature s'invitent
- Les trois champs d'expression
- De l'autre côté du miroir

« Notre devoir n'est pas d'être parfait, mais intégral. »

Anselm Grün⁷

Le corps est bien plus qu'un ensemble organique accomplissant les fonctions naturelles et nécessaires à sa survie. Il est un temple accueillant les forces de la Nature, l'âme et l'Énergie-Mère, un espace vivant et précieux à préserver. Sanctuaire de chair, il abrite l'être le temps d'une existence et l'accueille tel qu'il est.

Lorsque les forces de la Nature s'invitent

Les cinq éléments (Espace, Air, Feu, Eau, Terre) sont les cinq forces incarnées de la nature que le corps reçoit et absorbe sous forme de bioénergie. Ils sont les principes de vie à la base de tout ce qui existe et préexiste. Animés, en circulation continue, dotés d'influx énergétique, ils ne cessent de bouger, d'évoluer,

7. *La Santé, un défi spirituel*, éditions Médiaspaul, 2005.

de se transformer au cœur même du Vivant. Tout être doté de vie est un reflet de l'Univers, un microcosme contenant en proportion variable ces cinq énergies.

La Terre, énergie d'enracinement

Lieux d'expression : Reins, Vessie, lymphes, bulbe olfactif, nez, chevilles

La terre structure, apporte assise et réflexion, donne le sens du territoire. Elle influe sur le psychisme en rendant le corps pesant, l'esprit grossier et l'organisme inerte, exacerbant le besoin de sommeil, tout en développant le sentiment de confusion, l'attachement et la complaisance envers soi-même.

La Terre siège dans les Reins par le biais des fluides, graisses et urines, dans la vessie, au niveau de la sphère intestinale, dans les seins avec la lymphe ainsi que dans les parties génitales. En relation avec la perception olfactive, les narines et les fosses nasales, l'anus et l'excréter, elle prédomine dans le nez et l'odorat, par le biais du bulbe olfactif, et se manifeste dans l'ensemble des structures solides corporelles (chairs, muscles, os). Elle régit les parties consistantes et concrètes du corps, les composantes osseuses et charnelles, les cartilages, les ligaments et les tendons, la peau, les cheveux, les ongles, les fèces, le cérumen, le cou, les genoux et les intestins.

En carence : L'organisme est affecté par une assimilation amoindrie. Il y a faiblesse, absence de vitalité, sensation de fatigue permanente. L'être a du mal à garder les pieds sur terre, se réfugie dans le mutisme et les rêveries, se recroqueville sur lui-même. Il s'irrite facilement, n'aime pas être dérangé et présente de l'insomnie. Tonifier le corps ainsi que l'esprit tout en apaisant le système nerveux et en rassurant le psychisme permet de rétablir l'harmonie.

Visualisation

Je choisis un endroit où je suis au calme. Pieds nus, je me tiens debout, les bras le long du corps. Je ferme les yeux, je me concentre sur ma respiration. Puis j'ouvre lentement les yeux, je fixe le soleil (ou la lumière du jour), je me concentre sur le sol sous mes pieds. Je ferme les yeux, je respire lentement, je m'imprègne de l'énergie montante de la Terre. Je la fais circuler du bas vers le haut de mon corps. Je pose mes deux mains sur le nombril, je respire, je me mets à l'écoute de mon ressenti. J'ouvre doucement les yeux, je m'étire en écartant les mains puis les bras à l'horizontale. Puis je reviens à ma position initiale. Je remercie la Terre pour ce qu'elle m'offre.

Affirmation

Je suis Moi dans mon corps. Je vis dans la plénitude de mon être. Je dépose mes peurs et je les offre à la Terre. Je sais que désormais je peux vivre sans elles, en toute quiétude et en toute sérénité. Je me fais confiance, je regagne mes rives intérieures dans la tranquillité de l'âme.

L'Eau, énergie de métamorphose

Lieux d'expression : Rate, pancréas, estomac, langue, thyroïde, lymphes, genoux

L'eau régénère, calme et soutient l'organisme. Elle influe sur le psychisme en intensifiant l'émotivité et l'affectivité, la sensibilité excessive, l'attachement, l'égoïsme et la tristesse, la difficulté à travailler dans la durée et la sensation de fatigue car elle règne sur la qualité du sommeil.

L'Eau siège dans la Rate par le biais du sang et dans le pancréas par les liquides, dans l'estomac par le bol alimentaire, et dans le cerveau par les nerfs, dans le système endocrinien et hormonal par la thyroïde et la lymphe. En relation avec la perception

gustative, la langue, les organes génitaux et le procréer, elle prédomine dans la langue et le goût, la poitrine et les pieds, elle donne le goût de la vie au corps. Élément fondamental de soutien dans la structure physiologique, elle est nécessaire au fonctionnement des tissus, à la fluidité des liquides digestifs et hormonaux, du plasma et du cytoplasme. Elle régit l'intégralité des composants liquides tels que les sécrétions, le sang, la salive, la lymphe, l'urine, les organes reproducteurs, le sperme, les liquides reproducteurs, organiques ou encore hormonaux.

En carence : L'organisme génère une apathie de l'assimilation combinée avec une digestion rapide. Des brûlures d'estomac peuvent apparaître par insuffisance des liquides sécrétés et les stimulants digestifs viennent aggraver l'état. Raviver l'énergie interne par la marche et les sorties extérieures, tout en motivant l'esprit, permet de réanimer l'atonie biologique.

Visualisation

Je m'allonge, je pose les mains de part et d'autre de mon nombril, je ferme les yeux, j'écoute ma respiration ventrale. Je me laisse bercer par elle. J'entre peu à peu à l'intérieur de mon ventre, en me centrant sur ses mouvements naturels. Je me laisse porter par le flux de mes ressentis, je sens le flot émotionnel battre, soupirer, palpiter. Je respire profondément, et j'amène à la surface de mon corps chaque émotion qui surgit, je ne retiens rien, je libère, je lâche prise, je suis libre.

Affirmation

Je jette à l'Eau les marées émotionnelles qui m'emportent trop souvent à contre-courant de ce que je souhaitais. J'ouvre mes mains, mon cœur, mon corps. J'accepte de répandre les flots tempétueux de mon émotivité dans l'océan de la vie. Je laisse le calme intérieur s'installer en moi. Je me sens bien.

Le Feu, énergie de régénération

Lieux d'expression : Foie, Vésicule biliaire, yeux, mental, hanches

Le Feu transforme, aiguise, excite, incite et supporte avec fermeté. Il influe sur le psychisme en dirigeant l'intelligence, l'intellect, la concentration et en développant la jalousie, l'avarice, la volonté (de pouvoir ou de puissance) et la colère.

Le feu siège dans le foie et la vésicule biliaire et est un régulateur essentiel. Pénétrant les perturbations internes, il brûle les vibrations nocives et les pensées obscures. En relation avec la vision, le regard (son intensité), les pieds et le bouger, il prédomine dans les yeux et la vue, il relie le corps à la vie tout en régissant la capacité digestive, la régulation thermique, la chaleur corporelle, les yeux (leur « lumière »), le plexus solaire, les hanches, le teint de la peau, la faim et la soif.

En carence : Le feu digestif est en carence. L'appétit devient médiocre, le flegme remonte dans le tractus gastro-intestinal, ce qui engendre des parasites et des gaz. Stimuler la digestion en apportant au corps des aliments de qualité chaude, toutefois sans forcer l'appétit. Raviver la motivation et l'esprit de découverte en réveillant intérêt, curiosité et attention permet de relancer la dynamique générale.

Visualisation

Je m'assois en tailleur, je pose mes mains l'une sur l'autre, paumes vers le haut, juste au-dessous de mon nombril, je ferme les yeux, j'écoute ma respiration. J'écoute crépiter le feu de mon âme. Je ressens sa chaleur et sa lumière. Je laisse monter le long de mon dos ses flammes réconfortantes. Je souris. J'efface de mes pensées les souvenirs douloureux en les brûlant au soleil de la vie. Je respire profondément, je me libère du passé.

Affirmation

J'ai traversé bien des chemins où j'ai côtoyé peine, douleur et joie. Je jette au Feu les arcanes de la prudence et de la pudeur. Je cède mes blessures aux flammes de l'oubli.

L'Air, énergie de respiration

Lieux d'expression : Poumons, Gros Intestin, épaules, peau, énergie vitale

L'air se disperse, souffle et perçoit. Il influe sur le psychisme régissant la pensée, l'émoi, l'imaginaire, l'angoisse, le doute, le tourment intérieur et le sentiment de peur. Imperceptible, délicat, puissant, il tisse et entrecroise les énergies du corps.

L'Air siège dans les Poumons, gouverne le souffle vital, les éliminations (notamment les selles), le gros intestin, les reins et les chevilles. En relation avec la perception tactile, l'épiderme, les mains et le saisir, il prédomine dans la peau et le toucher, le mouvement, qu'il soit respiratoire, cardiaque ou stomacal. L'air anime le corps en agissant sur la respiration, les influx énergétiques, la circulation sanguine et lymphatique, les contractions, les tremblements.

En carence : L'organisme ralentit toute l'activité du corps et de la digestion, ce qui engendre un blocage des toxines dans les intestins, celles-ci ne s'éliminant plus par les voies naturelles. Une augmentation du poids se produit notamment au niveau des tissus périphériques. Drainer le corps et stimuler la digestion, tonifier les organes mais également l'esprit permet d'activer l'organisme et de disperser les stagnations.

Visualisation

Je m'assois en tailleur, je joins le pouce et l'index en formant un cercle, les autres doigts ouverts. Je pose mes mains (paume

ournée vers le bas) sur les cuisses, je ferme les yeux. Je respire calmement. Je laisse mon âme et mon esprit dériver au fil de mes pensées, je ne m'accroche à rien, je les observe simplement. Je les accompagne à l'extérieur de mon être, je les remercie d'être venues, puis je les lance à l'Univers.

Affirmation

Je m'éveille à mon âme et à mon être intérieur. Je suis ici, dans le Maintenant, je suis Présence et Confiance. Je libère ma tristesse et je l'offre à l'Air. Je ne me juge plus, je ne rejette plus mes choix ni mes engagements. Je respire sereinement. Je demeure dans la patience et la constance, sans attentes et sans attaches.

L'Espace, énergie de transcendance

Lieux d'expression : Cœur, Intestin grêle, lymphe, cou, oreilles, cordes vocales, orifices corporels

L'espace différencie, individualise et distingue. Il influe sur le psychisme, régissant le sentiment de peine, la tristesse et l'impression de vide. Il réside dans le Cœur, gouverne la lymphe, le souffle vital, le canal du mental, le siège de la Conscience ainsi que l'Intestin grêle. En relation avec le son, la perception auditive, les cordes vocales et le parler, il prédomine dans les oreilles et l'ouïe, il officie au sein des orifices du corps (bouche, narines, yeux, anus...), du tractus gastro-intestinal ou encore du thorax. Il administre les cavités corporelles, les vacuités internes et externes (permettant au corps de trouver son propre espace), les espaces intercellulaires, les ventricules du cerveau, le canal central de l'épine dorsale et les organes creux.

En carence : On se trouve dans l'impossibilité de contacter notre être intérieur. Cela engendre une emprise puissante de l'esprit sur le digestif pouvant apporter des maladies souterraines, tout changement dans l'espace entraînant des perturbations au sein

des tissus vitaux. Remettre l'esprit à sa place permet de faciliter la circulation des énergies subtiles.

Visualisation

Je me tiens debout, les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps. Je ferme les yeux, je respire. Je lève mes deux bras lentement à l'horizontale, je respire, j'étire ma respiration jusqu'au bout de mes doigts. Puis je lève mes deux bras à la verticale, j'essaie de toucher le ciel, je respire. J'ouvre les yeux, je regarde devant moi, je souris, je suis bien, j'aime la vie, ma vie.

Affirmation

Je contemple et je m'émerveille de la beauté qui m'entourne et de celle qui habite en mon être. J'envoie dans l'Espace mes convictions illusives. J'accède à mon univers intérieur en accueillant la joie.

Les trois champs d'expression

L'Énergie-Mère animant le Vivant est répartie en trois formes d'énergie spécifique, trois champs d'expression personnifiant l'âme, l'esprit et le corps. À la fois substances et caractères, elles matérialisent la faculté d'existence de la nature au cœur de l'être. Dès la conception, elles s'animent, donnant vie au corps, activant les capacités et les probables de la manifestation de l'être.

Les trois champs d'expression du corps sont représentés par la quiétude consciente ou le champ mental, le mouvement dynamique ou le champ de pouvoir, l'énergie potentielle ou le champ de matière. Semblables à des fils conducteurs, ils guident, matérialisent et incarnent l'âme, l'esprit et le corps que tout être possède en soi dès sa conception, et autour desquels l'être

s'articule. Ils s'animent ensemble et ne peuvent être dissociés. Ils agissent d'un commun accord.

La réalité de l'âme

Le premier champ d'expression est le potentiel possible, il s'exprime par le plaisir.

Le potentiel possible est source de création, met en mouvement, impulse une énergie, celle de la conception, de la créativité, de l'inspiration et de la naissance.

La quiétude consciente active le champ mental, le rendant conscient. Elle est à l'origine de l'équilibre, source de cohésion, de lumière et de sincérité. Essence de l'éveil, elle donne esprit de décision, courage, détermination et force intérieure, poussant l'être vers la connaissance, la verticalité, l'approche du Divin, et est la substance de l'âme.

Si la quiétude consciente est en dysharmonie, l'être éprouve de la sécheresse dans l'expression de ses sentiments. Il ne cesse de bouger, de remuer, ne parvient pas à se poser un instant. Il parle à tout bout de champ, donne son avis sur tout et impose ses convictions sans prendre le temps d'écouter les opinions d'autrui. Il se brûle intérieurement. La présence de l'élément Feu excite le mental, le rendant tranchant et changeant. Il pénètre l'âme de vibrations nocives et de pensées obscures.

La poussière de l'esprit

Le deuxième champ d'expression est la source de l'activité, il agit par la souffrance.

La source de l'activité détruit les imperfections, ce qui entrave l'être dans son évolution, tranchant ses hésitations et ses doutes.

Le mouvement dynamique active le champ de pouvoir, le rendant actif. Il est la force vitale active qui s'exprime dans le champ mental et le champ de matière. Il intensifie l'affectivité et l'émotivité, il accentue la flamme intérieure, fait de l'être un être passionné, actif, désirant, aimant. Il donne le goût de l'étude, l'appétit de savoir et développe la volonté, l'exigence, le besoin absolu d'agir et la vigueur cérébrale, et est la substance de l'esprit.

Si le mouvement dynamique est en dysharmonie, l'être a des difficultés à se concentrer et à rester centré en lui. Il est assailli par l'angoisse, le doute et un flot de pensées incessantes. Il ne cesse de se faire du souci et ressent un profond sentiment d'insécurité qui s'exprime par des peurs (peur de manquer notamment). La présence de l'élément Air renforce la froideur affective, alourdit l'âme et plonge l'esprit dans des rêveries stériles et des spéculations péremptoires.

L'obscurité du corps

Le troisième champ d'expression est le frein de l'action, il contraint l'élan par l'inertie.

Le frein de l'action protège et conserve le corps, nécessaire à l'incarnation de l'âme, dont il est le réceptacle et le véhicule. Il ralentit, modère, force à l'arrêt.

L'énergie potentielle active le champ de matière, le rendant inconscient. Il est ce qui est obscur ou encore à l'état de latence. Il est le repos et l'ignorance nécessaires à l'appréhension de la vie. Recouvrant l'âme de voiles, il plonge l'esprit dans les ténèbres, forçant l'être à entrer dans la matière. Il est la puissance qui incite l'être à prendre corps, à s'incarner comme à incarner ses pensées et ses désirs. Il est la mise en sommeil obligée afin que l'être puisse puiser au plus profond de son être sa qualité essentielle, celle de sa véritable nature, et est la substance du corps.

Si l'énergie potentielle est en dysharmonie, l'être a du mal à accepter l'incarnation : à prendre corps et à donner vie, à matérialiser idées et projets, comme à exprimer sentiments et émotions. La présence de l'élément Terre dépose de l'inertie au sein de l'organisme (tout vit au ralenti), rend le corps et l'esprit lourds et pesants, développant une sensation de confusion, un attachement excessif aux biens matériels, de la complaisance envers soi-même.

De l'autre côté du miroir

« On ne peut être chez soi que là où réside le mystère, là où se trouve quelque chose qui nous dépasse. »

Anselm Grün⁸

La sensibilité et la perceptivité de l'être humain reposent sur plusieurs facteurs, interdépendants les uns des autres :

- les cinq facultés des sens : odorat, goût, vision, toucher, ouïe
- les cinq supports élémentaires des organes sensoriels : Terre, Eau, Feu, Air, Espace
- les cinq organes des perceptions : yeux, oreilles, nez, langue, peau
- les cinq objets des sens : odeur, saveur, forme et couleur, tangible et thermique, son
- les cinq perceptions sensorielles : olfaction, sapidité, vue, tact, audition
- les cinq octaves supérieures : prémonition, discernement, claire voyance, psychométrie, claire audience.

8. *Le Petit Livre de la vie réussie*, éditions Salvator, 2011.

Relié aux organes vitaux et à certaines vertèbres, cet ensemble possède une cohérence grâce à la cohésion et à la concentration de la pensée, elle-même sous l'égide de l'esprit, le mental coordonnant les perceptions sensorielles. Si celles-ci sont troubles, des perturbations naissent, désarçonnant l'entendement et les facultés analytiques. Cela provoque à plus ou moins long terme une maladie, en sachant que les troubles sensoriels sont eux-mêmes en relation directe avec le cérébral. Les impuretés (psychiques, émotionnelles, physiologiques, bioénergétiques) accumulées ou acquises (schémas parentaux) imprègnent instantanément l'un des cinq Moi composant l'être, ce qui obstrue spontanément l'organisme, générant un « épaissement » des étoffes corporelles et des capacités discriminatives et provoquant un dysfonctionnement général.

Les sens et perceptions sensorielles sont cinq voies sensibles et sensibles empreintes de réceptivité et d'accueil : cinq voies du possible pour expérimenter, découvrir, appréhender, inhaler, saisir le monde. Chemin de communication, d'échange et de partage, elles rendent perceptibles ce qui n'est pas visible : l'intangible, l'inaudible, l'invisible, l'impalpable, l'absolu et l'immatériel. Elles accueillent des impressions, ressentent des images, déclinent des parfums, reflètent des sentiments, révèlent l'âme, dévoilent l'esprit, affectent le cœur et désarment le corps.

L'odorat, essence secrète

Élément : Terre

Organes : Reins, Thalamus, Hypothalamus, système neurovégétatif

Ouverture somatique : Nez

Vertèbre : L2

Perception sensorielle : l'Olfactif

Octave supérieure : Prémonition

L'odorat est le premier pas vers l'intangible, la sensation de l'invisible, la perception de l'ineffable. L'être entre dans le domaine du non-vu, chaque arôme annonçant l'inconnu et le précédant. Ici, tout est sensible, subjectif, personnel, intime, frôlant parfois l'irrationnel.

L'odorat guide, apporte le sens de l'orientation et est en relation étroite avec le système neurovégétatif. Sentir, respirer, permet de se relier à son centre et met en alerte car, lorsque l'on inspire (souffle naturel, senteur, parfum, air), cela touche le thalamus (gardien de la conscience) et l'hypothalamus, lieux où réside la mémoire archaïque : le système limbique est en action.

Son octave supérieure est le sens de la prémonition : l'être pressent les choses à leur juste valeur, selon leur réalité.

Le nez, aiguillon de la sensibilité

Le nez contient quelque 10 millions de cellules réceptives. La muqueuse olfactive, bien que ne mesurant que 5 cm², est tapissée de millions de récepteurs. C'est pourtant au cœur de ce minuscule territoire que tout se joue. Sentir engendre une réaction affective hors de tout contrôle, que l'on ne peut maîtriser. Les attirances comme les répulsions olfactives laissent deviner la nature de l'être, ses ambitions, son désir de puissance, ses nuances et ses différences. Elles mettent à nu ce qu'il est, révélant failles, défaillances, orgueil et fragilité.

Quant aux nerfs sensoriels, ils forment la trame de l'odorat et sont à vif, sans cesse en éveil. Ils guettent la senteur à venir, quêtent celle passée, désirent celle non advenue et peuvent facilement s'abîmer.

Relié aux Poumons et au Gros Intestin, le nez aiguise la sensibilité. Les narines expriment les possibilités d'expansion. Si elles s'obstruent, elles indiquent un problème en relation avec le milieu dans lequel l'être vit. Il ne peut s'expanser, se réfugie dans la solitude intérieure, se replie en lui, fermant ses narines jusqu'à s'étouffer. Le nez cristallise les nœuds et amas d'énergie naissant dans les Poumons qui s'essoufflent.

Les ailes et le bout du nez ainsi que le coin interne de l'œil réagissent à la lassitude, aux larmes réprimées et au chagrin engrangé dans l'Estomac. Ils se dilatent, enflent, portent des boutons, rougissent, marquant le refoulement et les regrets, l'autocensure et le repli.

Pensée

Mon odorat, signe caché de l'essence secrète, m'ouvre les portes de l'ineffable et de l'imperceptible. Il annonce l'inexploré et l'ignoré. Il me répand en odeurs, exprime les effluences de mon corps, révèle mes souffrances et mes distances, mes défaillances et mes vaillances. Qu'ai-je dans le nez ? J'avance le nez plissé, prêt à chasser la senteur. Je retrousse les narines, tentant de débusquer l'absolu, marque de prudence lors de fragrances inconnues. Je n'apprécie pas toujours quand cela me monte au nez, me prend à la gorge. Je fronce le nez, il se plisse sous la colère ou le dégoût. Je tousse, renifle, éternue : l'exhalaison me fait défaillir et faillir. Je suis en alerte. Puis-je confier mes sens à l'essence soudaine ? Comment je me sens et me ressens ? Quelle est cette trace, est-elle un simple relent, une altération ou un sillage, sais-je me sentir ? Que me dit mon nez ?

Le goût, muse intérieure

Élément : Eau

Organes : Rate, pancréas, estomac, encéphale

Ouverture somatique : Bouche, langue, pharynx

Vertèbre : D5

Perception sensorielle : Sapidité

Octave supérieure : Discernement

Le goût est très certainement le sens fondamental dans la construction de l'être. Celui-ci se façonne bien avant la naissance. Dans le ventre de la mère, il s'élabore lentement et se développe en fonction des nourritures absorbées : c'est là que va naître, durant quelque neuf mois, dans le futur enfant, le goût de vivre. L'enfant ressent chaque geste, chaque pensée, chaque saveur, chaque humeur, chaque émotion de sa mère. À partir de ces données subtiles, il va se construire des références gustatives

et émotionnelles qui seront ses repères, ses marques, ses jalons dès sa venue au monde et tout au long de son existence.

Le goût reflète états d'âme et sentiments intimes. Il met à nu le goût porté à la vie, relie l'être à la mémoire émotionnelle, et révèle failles, attirances et manques.

Goûter n'est pas un acte insignifiant. Il est le miroir saisissant des états d'âme, il reflète les sentiments intimes, le révélateur dérangent des émotions profondes. Souvent il nous dénonce car nous ne savons pas mentir à notre goût : il nous met à nu. Il est toujours plus aisé de voiler un regard, détourner une main que de dérober notre penchant. Si nous n'aimons pas quelque chose, instantanément notre corps peut avoir des haut-le-cœur, des vertiges et des écœurements, nous donnons du corps à notre dégoût.

Son octave supérieure est le discernement : l'être se détache des apparences, ne se laisse plus submerger par les émotions.

Les sentiers gustatifs

- La bouche : composée de muqueuses au niveau des joues, de la langue et du pharynx, elle est protégée par les lèvres, qui sont deux portes s'ouvrant et se fermant selon les humeurs. De la bouche provient l'écho de la parole, de la mastication et des saveurs. Elle permet l'appréciation des goûts et des attraits sensitifs.
- Le pharynx : carrefour situé au croisement des voies respiratoire et digestive, encadré par les amygdales, c'est un chenal qui permet de faire passer les aliments de la bouche à l'œsophage. La luette en garde le passage : c'est elle qui accepte, refuse, rejette, vomit, barre le chemin. Le pharynx joue aussi un rôle important dans la circulation de l'air entrant à la fois par le nez et la bouche. Il l'emmène vers le larynx et la trachée. Sous l'anxiété et le trac, le souffle devient saccadé, engendrant essoufflement, halètement et toussotement. Dénouer l'appréhension en respirant un grand coup libérera le couloir. Enfin, il influe sur les sons émis par les cordes vocales. Si l'émotivité est trop forte, la gorge se noue, le pharynx se serre, le mot à dire ne sera pas prononcé, faisant naître une envie de pleurer.

- La langue : servant à la déglutition, elle est secondée par les papilles qui reçoivent de l'extérieur des matières devant être transformées. Par son biais, l'être va ressentir le goût de l'aliment reçu. Elle révèle les secrets du cœur car c'est ici que les cascades émotionnelles se bousculent, ouvrent ou ferment le cœur. Les sentiments et les émotions sont à la fois source de plaisir et de souffrance lorsque la dualité apparaît. L'être a « cœur à », il a « goût à », il est en état de joie et de plaisir. Mais s'il y a faute ou altération de goût, il perd sapidité et goût à la vie, il est en perte de vitesse et se dévitalise. N'étant plus nourri correctement (selon ses besoins réels), ayant perdu l'accord avec la force de vie, le corps dépérit en un clin d'œil et peut parvenir très rapidement à des pathologies graves.
- Le nerf gustatif : issu de deux nerfs provenant des bourgeons de langue, il atteint l'encéphale. S'il y a manque de goût accompagné d'un désordre alimentaire, la perception des saveurs est dès lors perturbée et envoie des informations déphasées (voire erronées) au système nerveux.

Pensée

Le goût m'engage, m'affirme de façon osée. Je fais quelquefois la fine bouche, goûter la vie n'est pas si simple. Savoir apprécier l'instant présent et savoir s'apprécier demande du cœur et de l'abandon. S'abandonner à ce que je goûte est offrande et délectation. J'ose me laisser aller aux friandises de la vie, à ma muse intérieure, mon inspiration, je savoure la douceur du sentiment, la caresse de l'arôme. Intime, évanescent, exclusif, indéfini, le cœur de mon goût repose dans le palais de ma mémoire. Il relève la saveur du Cœur, le moi profond de mon être. Je repousse désormais la faute de goût, pour ne plus perdre la saveur de vivre.

La vue, regard de l'âme

Élément : Feu

Organes : Foie, Vésicule biliaire, Hypophyse

Ouverture somatique : Yeux

Vertèbres : L5/S1

Perception sensorielle : Vue

Octave supérieure : Claire voyance

Voir, c'est ouvrir les yeux sur le monde, distinguer et différencier les formes et les couleurs. C'est par le regard que l'être perçoit ce qui l'entoure, mais il peut se laisser subjugué par l'apparence et séduire par la matière. En tournant le regard à l'intérieur de lui-même, il réveille la vision juste, voyant et parcourant l'existence, ce qui émane en lui et autour de lui avec les yeux de l'âme, déployant mysticisme et pureté intérieure.

À première vue, la vue⁹ se veut simple. Les paupières ouvrent ou ferment le regard. Nul effort demandé, tout cela est fort naturel. C'est aisé comme un coup d'œil, cela dure le temps d'un clin d'œil. L'œil se prétend mobile, rapide, vif et clair, et il l'est sans contestation possible. Il est une cible, un point de mire qui permet d'accentuer ou d'affirmer ce que la bouche vient d'énoncer. Un battement, un seul clignement peut marquer l'acquiescement ou la désapprobation.

Son octave supérieure est la claire voyance, permettant d'avoir une vision pure et nette en s'éloignant du voile illusoire couvrant les êtres et les choses.

Les yeux, transparence de la lumière

L'œil a besoin de toucher du regard pour croire à ce qu'il voit. Il aime le voyant, le spectaculaire, l'ostensible. Il veut en recevoir plein la vue. Il ne peut se contenter du regard intérieur. Il s'échappe à l'extérieur. Baisser les paupières, fermer les yeux est terrible pour celui qui est aveuglé par le modelé et le contour de toutes choses. Il fait triste figure lorsqu'il devient témoin oculaire. Mais il est un regard différent. Lorsque les yeux se tournent vers le dedans, ils entrent dans l'inobservable et l'incorporel, effaçant les repères. L'œil intérieur voit au-delà de l'image et ne s'attarde pas à l'apparence.

9. La vue présente une particularité, elle est le dernier des sens à venir à maturité dans le développement de l'être humain, cela se produisant en général vers 15 ou 16 ans. Notre vision trouve donc une stabilité tardivement.

La lumière des yeux reflète l'harmonie émotionnelle et l'équilibre intérieur. Lorsqu'ils flamboient, c'est le feu de la Vésicule biliaire qui apparaît avec ses humeurs colériques et ses ordres, mais aussi avec sa douleur, car c'est elle qui ressent en premier toute souffrance. Si la sensibilité est trop intense, l'acuité visuelle s'affaiblit. Lors de colère, qu'elle soit exprimée ou contenue, l'œil se voile, s'obscurcit. Quand le chagrin et la peine sont intenses, il devient écarlate par la réaction des Poumons, le regard porté sur la vie est rougi par les larmes. L'œil droit, relié au côlon ascendant, parle du regard porté sur les autres, l'œil gauche, relié au côlon descendant, évoque le regard porté sur soi-même.

Le troisième œil, l'au-delà des mots

Symboliquement placé entre les sourcils, sur le front, le troisième œil ouvre la porte de la conscience et au monde intérieur. Relié à la glande pinéale (se trouvant entre les deux hémisphères du cerveau), il amène à la connaissance de soi par la claire voyance. Les yeux fermés, en se concentrant sur ce point, une nouvelle forme de perception visuelle se manifeste, captant des ondes électromagnétiques non perceptibles les yeux ouverts. Si la conscience est troublée ou pervertie, la vision du troisième œil sera dénaturée par le voile de l'illusion, les perceptions faussées et des visions erronées.

Pensée

L'œil désire saisir le détail, se montrant badaud, voyeur et regardeur. Il ergote si le point de vue n'est pas le même. Cela peut même le fâcher. La colère n'est pas loin, l'œil que je viens de jeter est bien noir. Que me vaut cette irritation ? Ce qui me met en colère provient de la raison, et l'opinion exprimée est responsable de mes vagues d'humeur. Je réalise que mes tourments ne découlent pas simplement de la réalité mais bien plus du regard porté sur moi-même. Je quête un regard de reconnaissance, je guette l'approbation dans les yeux de l'autre. Je cherche à être bien vue. Je ressens de l'amertume et du rejet. Mon cœur se plisse, le front aussi. La parole s'obscurcit, la vue de même. La

béatitude a été faussée et est venue troubler la conscience. Que bien voir est donc délicat !

Le toucher, verbe de la peau

Élément : Air

Organes : Poumons, Gros Intestin

Ouverture somatique : Mains

Vertèbre : D7

Perception sensorielle : le Tactile

Octave supérieure : Psychométrie

Le toucher est prise de contact immédiate, identification et reconnaissance. Il relève de l'intime et est parfois mal accepté car il franchit les barrières en se posant directement sur la peau. S'il est accepté, alors le toucher devient transformation et réconfort, il affleure l'âme et apaise le cœur, l'être se laissant toucher par la vie.

Toucher c'est parler sans mots, porter la main sur le corps inconnu, poser le contact, accéder à la rencontre entre deux peaux. Nous touchons parfois pour mieux voir. Le doigté impose la relation à l'autre, cet autre différent étranger, dont nous désirons palper l'âme et le cœur.

Le toucher corporel nourrit le corps, lui procurant apaisement et détente, et est capable d'opérer des changements importants au sein de l'organisme.

Son octave supérieure est le sens de la psychométrie : la capacité de saisir la valeur d'un être ou d'identifier l'histoire d'un objet simplement en le touchant.

Les mains de la concorde

Les mains donnent, reçoivent, prennent, se tendent, se croisent, s'ouvrent ou se ferment. Elles reflètent la façon dont la vie est perçue et vécue. Donner la main est geste de communication, les joindre geste de communion.

Le mal aux mains parle de lassitude et de défaillance, il avoue l'impuissance : impuissance de ne pas, de n'avoir pas pu faire, porter secours, réagir à temps. Les mains se paralysent, une douleur apparaît dans le creux de la paume. Elles se tordent sous la morsure de la défaillance, ayant failli par défaut, par absence, par faiblesse.

Le doigté des doigts

Chaque doigt possède une fonction énergétique personnelle engendrant de cette façon une interaction directe entre le corps physiologique et bioénergétique, et la sensation impulsée par la main. Un doigt dolent, tordu, blessé évoque une souffrance intérieure inaudible et secrète, provenant de l'enfance. Il témoigne de ce qui a été étouffé pour ne pas déplaire, de la soumission afin d'être regardé et reconnu dans les yeux des parents, l'enfant ayant pris pour choix de faire abstraction de sa propre identité. Le lancinement à une jointure, dans le creux d'une phalange est un rappel à l'ordre : « Dis, toi, qu'as-tu fait de ta vie, de tes rêves, de tes idéaux ? » Un élan le long de l'un des doigts, dans la paume de la main, au poignet vient murmurer combien nous nous sommes éloigné de nous-même, là où nous nous sommes perdu.

- Par l'énergie de l'esprit (figuré par le cerveau) et de l'écoute des sons du corps, relié à l'Espace et siège du souffle, **le pouce** possède une action spécifique sur le canal du mental, le Cœur, la conscience, la lymphe et le sang. Il agit sur l'Intestin grêle, réceptacle des nourritures assimilées et transformées. Dououreux, il parle d'inquiétude, de tension interne et d'un état de stress.
- Par l'énergie des Poumons, de la palpation et du toucher intérieur, relié à l'Air, siège de la sensibilité, **l'index** possède

une action spécifique sur les souffles internes, le souffle vital, la respiration intérieure, le gros intestin et les selles. Il agit sur le couple Poumons-Reins, organes de protection et de mutation énergétique. Dououreux, il parle de peur (ne pas être à la hauteur), de difficulté à digérer les choses de la vie, et de dos souffrant.

- Par l'énergie des Intestins et de la vision interne du corps, relié au Feu, siège du silence, **le majeur** possède une action spécifique sur l'assimilation et la digestion intérieure des nourritures, le sang menstruel, les tendons et les tissus vitaux. Il agit sur la circulation interne des énergies, le Foie et la vésicule biliaire, foyers des émotions. Dououreux, il parle de colère non dite, de frustration, de fatigue et d'indécision.
- Par l'énergie des Reins et de la circulation des fluides, relié à l'Eau, siège des alliances, **l'annulaire** possède une action spécifique sur le système endocrinien et hormonal, le sang, les liquides, la lymphe, le bol alimentaire (sa transformation) et les nerfs (sphère cervicale). Il agit sur la Rate, le pancréas et l'estomac, lieux de transmutation et de redistribution de l'énergie. Dououreux, il parle de tristesse, de chagrin dans les relations, de gêne respiratoire.
- Par l'énergie du Cœur, des structures internes et des odeurs du corps, relié à la Terre, siège de l'écoute, **l'auriculaire** possède une action spécifique sur les fluides (graisses, urines, lymphe), la sphère intestinale et le système reproducteur. Il agit sur les Reins et la vessie, organes d'élimination. Dououreux, il parle d'un cœur mélancolique, du fait de trop en vouloir (à soi-même ou à autrui).

L'étoffe de la peau

Toile et voile, la peau réfléchit¹⁰ l'âme, elle en est le miroir originaire. Reflétant fidèlement accords et désaccords intimes, elle vient écrire l'intime de soi, le secret des Moi. Reliée aux Poumons, elle exprime la tristesse, la grisaille intérieure, la peine inavouée, le désarroi et la platitude de l'existence.

La peau, tunique charnelle, étoffe sensible, porte les marques des silences. Elle est lieu d'échange, frontière limite entre soi et les autres. Protectrice de tout ce qui constitue l'être, elle maintient, soutient et enveloppe organes, cellules, nerfs, vaisseaux, veines, esprit, conscience, âme, et transmet toutes les informations provenant de l'extérieur et de l'intérieur.

Voie de dérivation, lorsque le corps ne parvient plus à éliminer par les voies naturelles, la peau prend en charge ce qui n'a pas pu être délogé : résidus mentaux, déchets physiologiques (nutritionnels, médicamenteux), altérations émotionnelles et scories psychiques. Cela apparaîtra sous forme de rougeurs, boutons, acné, vésicules, kystes et tumeurs. Toute marque sur la peau parle de réaction épidermique provenant du profond du corps, une tentative visuelle d'expulsion d'un mal souterrain.

Pensée

Toucher donne la parole au corps. Je tâte, glisse, frôle. J'oscille entre le tangible (je vous prends par la main) et l'impalpable (je vous effleure du regard). Je pressens et ressens, offrant une image, une forme à ce que mon esprit perçoit et à ce que mon âme regarde. Celle, celui qui redoute le toucher, d'être approché ou de caresser, craint d'être conquis.

10. Comme se réfléchit une image.

L'ouïe, bourdonnement du Cœur

Élément : Espace

Organes : Cœur, Intestin grêle

Ouverture somatique : Oreilles

Vertèbre : C3

Perception sensorielle : Audition

Octave supérieure : Claire audience

Ouïr c'est entrer en résonance avec soi, le monde, autrui. Percevoir les vibrations émanant de la nature, discerner les différentes tonalités, distinguer sons et pulsations, sont autant de façons de comprendre et de saisir les choses. Entendre n'est pas écouter. À chacun d'en saisir la différence.

L'audition est le premier des sens sollicités dès la formation fœtale. Il est un sens fondamental. Au creux du ventre de la mère, l'enfant en devenir est tout ouïe¹¹. C'est un écoutant attentif à tout ce qui sourd, frissonne, résonne dans le lointain. Dans son enveloppe liquide, il est un auditeur sensible. La consonance suscite des images, le son est l'œil de l'oreille. Il ausculte le monde par échos, imaginant des sonorités, voguant en résonance, bruissant au moindre souffle maternel.

Son octave supérieure est la claire audience : la capacité à saisir l'harmonie provenant des énergies, de la nature et des plans subtils devenus perceptibles.

Les oreilles de l'entente

Les oreilles se ferment, s'obstruent ou s'ouvrent, elles décident d'entendre ou de ne pas entendre. Elles expriment l'envie de vivre associée aux Reins. Lors d'insécurité intérieure, elles s'éteignent, l'énergie des Reins s'affaiblit, pouvant aller jusqu'à la surdité. Les acouphènes sont l'expression d'une écoute pervertie

11. Les Reins, les oreilles et l'embryon ont la même forme.

par crainte de la solitude, de l'abandon, du rejet et par un sentiment diffus de culpabilité.

Passives, les oreilles reçoivent les sons et les mots. Grandes ouvertes, elles quêtent le sens de ce qui est écouté et dit. Elles sont deux coquillages qui résonnent et amplifient l'harmonie comme la dissonance. C'est par elles que circulent les échos qu'elles transforment aussitôt en vibration sonore. Se boucher les oreilles n'empêchera pas les chuchotements intérieurs. L'oreille gauche, reliée à la Vésicule biliaire, parlera de frustration et de colère contenue par faiblesse et peur du manque. L'oreille droite, reliée à l'Estomac, parlera de culpabilité et de déni par impuissance et complaisance.

Pensée

Je tends l'oreille bien avant de tendre les bras pour recueillir le cœur. Prêter ma main m'est plus facile. Vous soupirez. Me voilà rendue à mi-voix de moi. À mi-chemin, à mi-décision : il me faut choisir entre ici et là-bas. Le trouble m'envahit, je viens de faire le premier pas au cœur de la dualité. Le choix s'impose, choisir c'est abandonner une voie. La voix s'enroue, disparaît, s'enraye. Elle s'est réfugiée dans son dôme de silence. Je demeure bouche close. Je décrois. Je reste coi, à cause du pourquoi, me réduisant au silence et parfois à l'impuissance de dire et d'écouter. À bas bruit, la fausse note résonne encore.

LE CORPS DE DÉFENSE

Au programme

- Le maillage de sauvegarde
- Le corps en alerte
- Le corps en dissidence

« Le mental vit dans un cercle vicieux. Il crée lui-même des problèmes et ensuite essaie de les résoudre. »

Swâmi Prajnânpad¹²

Apaiser, ajuster la prédominance émotionnelle, atténuer la réactivité maligne demande au corps une vigilance toute particulière. La puissance des émotions et l'idéation mentale ont souvent l'effet d'un raz-de-marée, l'emportant dans sa vague d'auto-agression, et le marquant de son emprise. Trop tendu telle la corde d'un instrument de musique, le corps se fracture. Avec une corde brisée, il ne parvient pas à réagir pleinement et justement. Alors il dérive, stockant dans un lieu organique seul connu de lui ce qu'il ne peut assimiler, digérer, ajuster, créant un mal-à-l'aise, envoyant des signaux de détresse, afin d'alerter sur ce qui est en train de naître au plus profond de lui. Si l'on reste sourd à son appel, et s'il n'y a pas rapidement de réponse de notre part, le corps va amplifier le signal jusqu'à aller à son

12. *Op. cit.*

propre effondrement, capable de déclencher des maladies graves et auto-immunes (cancer, problèmes de peau : psoriasis, herpès, lupus, etc.), se retournant ainsi contre lui-même.

Toutefois, avant d'arriver à cet extrême, le corps va tenter, avec tous les moyens dont il dispose, de s'adapter pour sauvegarder son équilibre. Car, pour se protéger et se défendre, le corps possède de solides réponses.

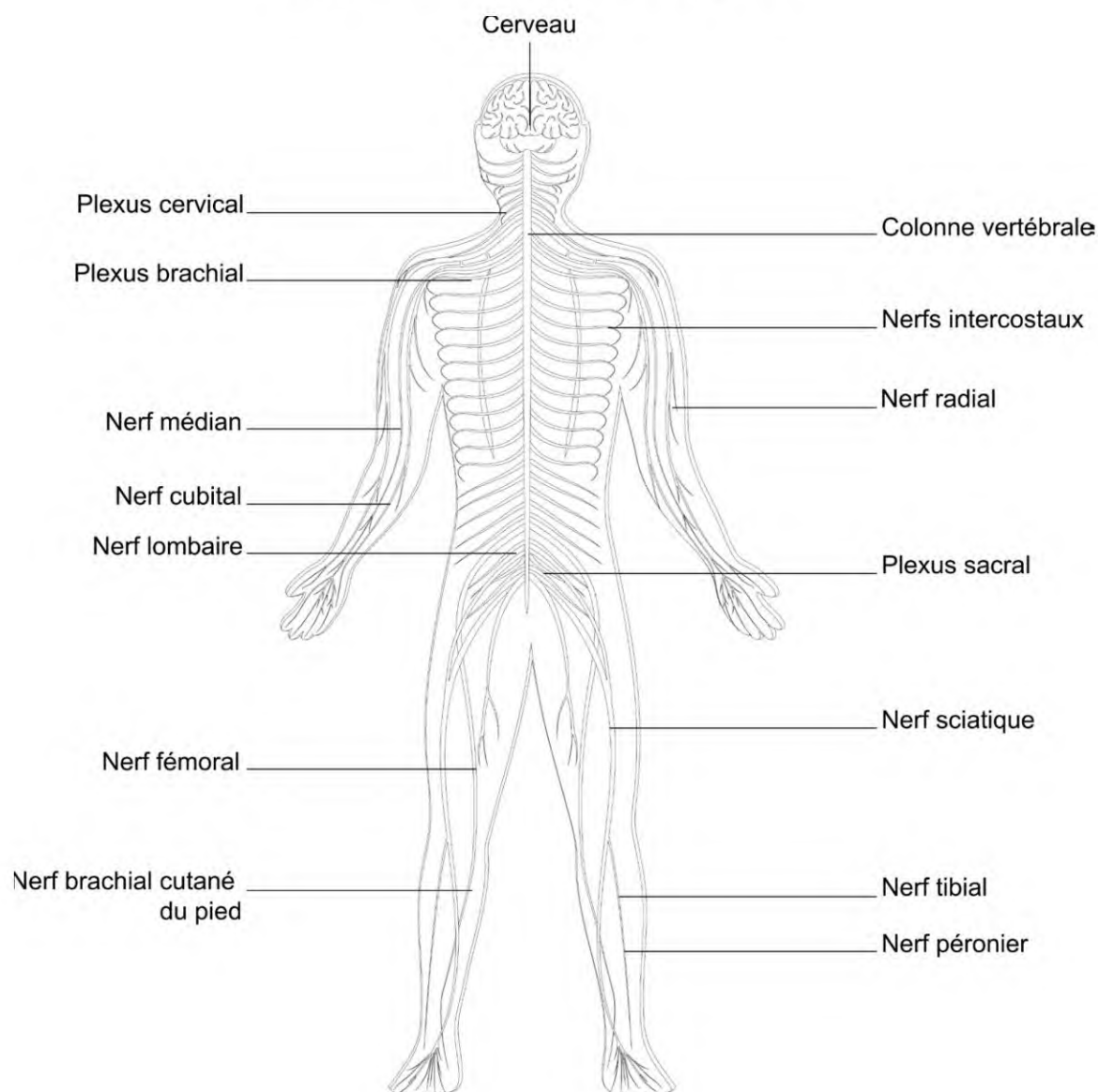
Le maillage de sauvegarde

Le corps présente la spécificité de posséder un maillage inné de défense et protection grâce à trois systèmes : les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire, interdépendants. C'est par cet ensemble parfaitement élaboré que le corps édifie une part essentielle de son unité et résout la majorité des affections, en jouant la carte de l'autoguérison.

Le système nerveux ou neurovégétatif

Il est associé à la psyché et aux organes sensoriels, et maintient l'homéostasie du corps en modelant les fonctions respiratoire, digestive et circulatoire notamment. Ayant pour centres régulateurs le cerveau, la moelle épinière et le tronc cérébral, il transmet la sensibilité viscérale et véhicule l'influx nerveux par le biais de transmetteurs et de zones réflexes. Il comprend deux parties : la partie sympathique assumant la défense énergétique, et la partie parasympathique restaurant l'énergie tout en animant les fonctions métaboliques.

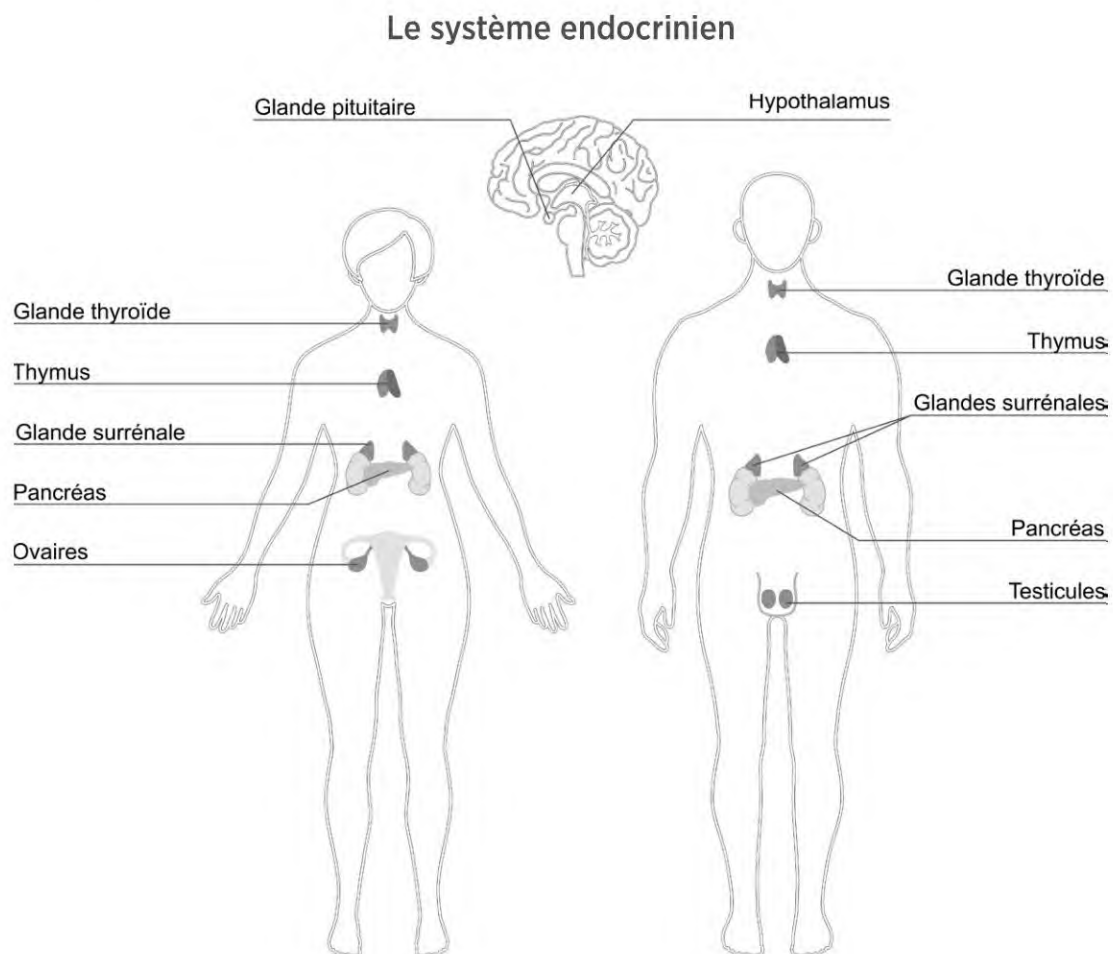
Le système nerveux ou neurovégétatif



Le système endocrinien

Il sécrète les hormones, substances messagères agissant sur les processus biologiques de l'organisme, ses attitudes et ses sensations. Elles participent et coordonnent les pulsations de la vie organique avec celles de la Nature et de l'Univers, et cette mission extrêmement particulière qu'elles remplissent présente un aspect capital dans l'harmonisation de l'être. Elles jouent donc un rôle fondamental dans la qualité du sommeil, façon-

nant des entrelacs d'actions et d'interactions indissociables les unes des autres. L'hypothalamus, véritable métronome régissant de façon adroite les phases de veille et de sommeil ainsi que la température corporelle, est l'une des glandes endocrines majeures du corps, le dirigeant comme un chef d'orchestre. Il conduit la régulation de l'ensemble des fonctions organiques, influe sur le système neurovégétatif et transmet les informations reçues du monde extérieur et intérieur, les rendant intelligibles pour le cérébral, tout en réalisant la liaison entre le système nerveux et le système endocrinien, grâce à l'hypophyse. Il entre en jeu dans les processus somatiques et psychiques, participant à l'apparition de sentiments comme l'agressivité ou la colère. Il régule l'appétence (physiologique et émotionnelle) ainsi que la peur, tout en contrôlant les comportements de défense face à un danger potentiel.

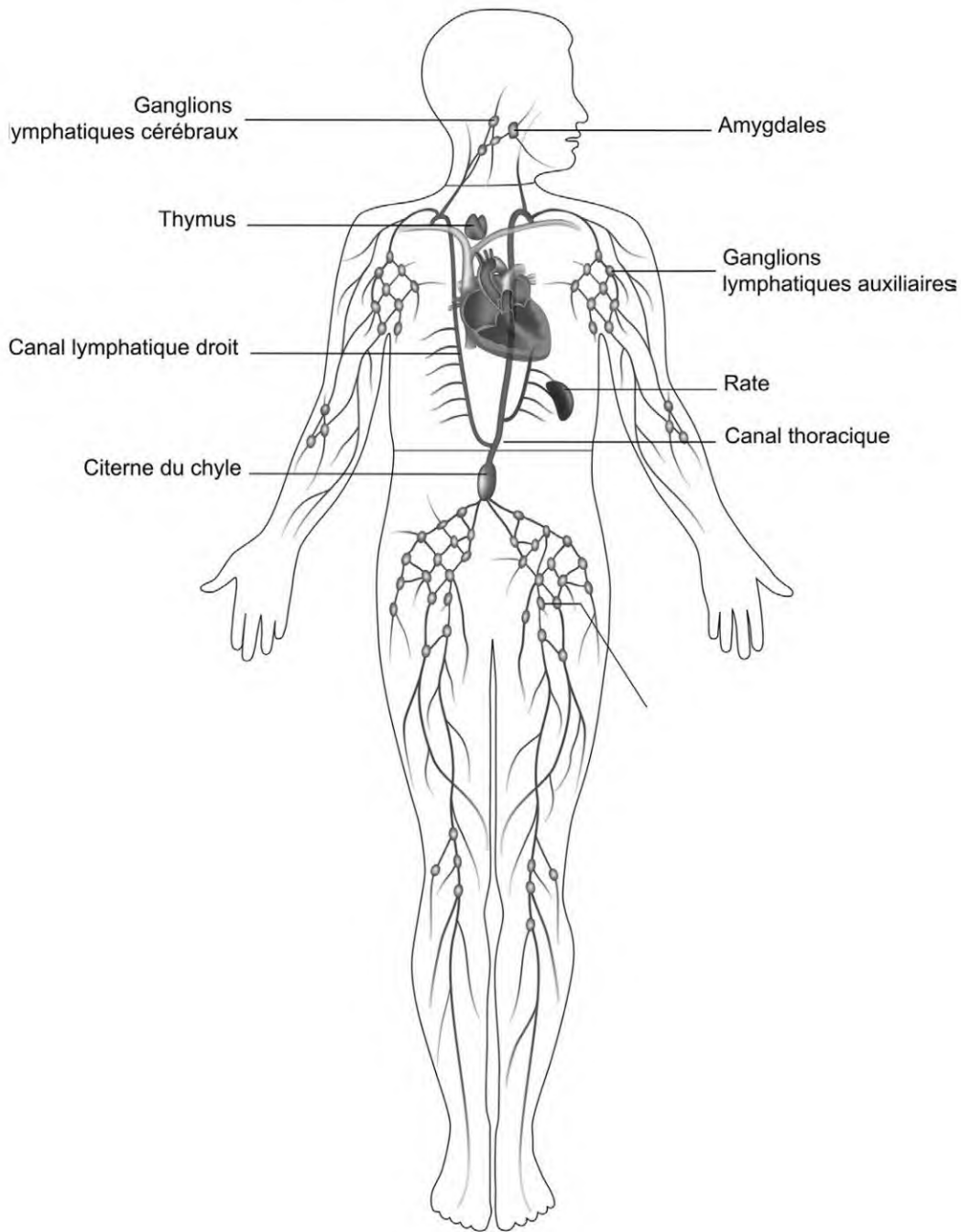


Le système immunitaire

Il prémunit le corps de toute agression par le biais de la moelle osseuse, du thymus, de la Rate et du système lymphatique. Les défenses naturelles sont un système biologique hérité dès la naissance, qui permet de reconnaître et de défendre ce qui est le soi et le non-soi, en un mot ce qui appartient réellement au corps et ce qui l'envahit. Faisant preuve d'esprit de discrimination, elles évoluent au fil des contacts avec le monde microbien et le monde environnemental étranger à l'organisme. Le système immunitaire va détruire ce qui lui est dissemblable en activant ses mécanismes de protection et en chassant les indésirables.

Préserver l'immunité et renforcer journallement les défenses naturelles du corps est un impératif premier, car sans immunité ou avec une immunité défaillante, le corps n'est plus apte à se défendre. Prêter une attention toute particulière à la qualité de vie, l'alimentation, l'hygiène personnelle et l'entretien du corps se révèle indispensable : anticiper par la prévention les éventuelles altérations pour devancer tout malaise ; se prémunir des agressions potentielles provenant de facteurs extérieurs (climatique, environnemental, existentiel), ou tout au moins en atténuer l'incidence, voire en adoucir les effets ; faire preuve de vigilance et d'attention aux qualités nutritives des aliments et à l'état d'esprit avec lequel ils sont absorbés par le corps ; éviter les excès en tout genre (exercice physique intensif, jeûne, réactions émotionnelles trop vives, trop manger, etc.) abîmant les défenses naturelles.

Le système immunitaire



Le corps en alerte

L'excessivité de l'émotionnel (ruminantion, colère, appréhension...) et les excès en général (nourriture, bruit, exercices physiques, mouvements...), comme les dérivatifs (alcool, tabac, médicaments), nuisent grandement à l'équilibre du corps. Il a

besoin de respirer (temps de pause) et de souffler pour pouvoir faire face. Il travaille à l'économie, ne gérant que deux informations à la fois. Par exemple, si l'on mange tout en écoutant de la musique, lisant sur une tablette, il va devoir faire un choix : lesquelles de ces trois actions sont essentielles dans l'instant présent ? Manger met en œuvre le métabolisme, le goût et l'énergie de la Rate ; écouter implique l'ouïe et l'énergie cardiaque ; lire active le regard, la vision et le Foie. Immanquablement, l'une d'entre elles va être mise de côté. Et il en est de même pour tout ce qui lui est demandé. Sollicité immodérément, il réagit en se mettant en état de stress, ne parvenant pas à répondre correctement.

Le stress, expérimentation du corps

Le corps ébauche un ajustement, en réponse à un « quelque chose » perçu comme une agression, qu'elle soit physique, psychique, émotive ou psychologique. Instinct de survie spontané et impulsif, le stress est donc une tentative naturelle d'adaptation. Il est une régulation naturelle et une riposte prompte du corps face aux tensions ressenties, essayant de parer à toute éventualité détectée comme potentiellement menaçante pour son intégrité. Il pare à une éventualité d'agression et est une réaction spontanée, mais si cela perdure, un essoufflement organique se produit. En effet, le stress fait appel à des stimuli cérébraux, émotionnels et corporels. S'ils deviennent exagérés, ils engendrent des réflexes de repli, en réponse immédiate à une stimulation soudaine non attendue. Cependant, capable de s'adapter à toute circonstance, il réajuste l'équilibre perturbé, module et dose les capacités réactionnelles de l'être. Il est un mal nécessaire qui permet d'embrasser la transformation, aidant à dissoudre l'effet généré (maladie), et de faire le passage lors de la disparition d'un aspect de la vie mal vécu (rupture,

changement, deuil, déménagement, etc.) et l'apparition d'un aspect nouveau.

De quelques expressions du stress

- Au niveau de l'esprit et du mental : manque de concentration ; irritabilité ; fatigue mentale ; anxiété ; colère ; apathie ; peur ; nervosité ; mémoire défaillante.
- Au niveau de l'âme et de l'émotivité : sautes d'humeur ; crises de larmes ; perte de confiance en soi ; amertume.
- Au niveau du corps et du physiologique : maux de tête ; éruption cutanée ; insomnie ; contractions musculaires ; ulcère gastrique ; congestion ; perte d'appétit ; épuisement ; estomac noué ; grincement des dents pendant le sommeil ; tension musculaire ; hypertension ; système immunitaire affaibli ; baisse de tonus ; intestins fragiles ; tics nerveux ; besoin de stimulants : alcool, café, tabac, sucre.

Intervalle initiatique

Le stress est l'intermédiaire imposé entre Soi et la vie : ce qui ne va pas ou plus en Soi, ce qui est refusé d'être vu, voire d'être accepté, qui est enfoui très loin, histoire de ne rien en voir. Le stress bouscule les convictions et les garde-fous rassurants ; il met à nu, et c'est là que le mal profond se dévoile, ramenant à la mémoire les traces d'événements et d'actes psychologiques.

Si le stress apprend à réagir dans des situations inhabituelles, parfois difficiles, faut-il pour autant vivre dans une tension permanente ? C'est pourquoi se poser la « bonne question » est indispensable, elle est celle qui est le code personnel d'accès de chacun à la cause souterraine.

Affirmation

Pourquoi en suis-je arrivé(e) là ? Savoir que tout ce à quoi je tiens, tient à moi également, même le fauteuil de mon bureau. Je saisis que toute possession me possède aussi. L'enchaînement est là. Je réalise que la peur engendrée croît toujours proportionnellement avec ma soif de possession. Que cette possession soit une maison acquise, une famille formée, mes enfants, mon statut social, la reconnaissance de mes mérites, les honneurs recherchés, les diplômes couronnant mes études, la relation à l'autre, elle m'a été souffrance parce qu'elle a fait appel à des schémas mentaux rigides. Je découvre que rien n'est jamais acquis, que personne ne possède personne. Ces moments malaisés m'ont permis d'aller au plus bas, au cœur du Cœur pour renaître telle une chrysalide. Ils m'ont donné la capacité de déposer mes masques, de me laisser dévoiler, de parvenir à une authentique clarté intérieure, de reconnaître ma véritable valeur. J'ai construit pour cela une passerelle de funambule qui m'a offert la douloureuse mais ô combien lumineuse possibilité de passer d'une rive à l'autre, de m'amener à une nouvelle dimension de mon être. J'accepte l'acceptation d'être moi.

Le corps en dissidence

« Le sommeil du corps permet l'éveil de l'âme. »

Thomas Brown

Dans le sommeil, les sens se retournent : ils se tournent vers l'intérieur, effectuant une conversion spectaculaire. Yeux, oreilles, perceptions sensorielles, sensibilité se transforment, s'affinent, devinent. L'être oublie le monde de l'apparence, celui du paraître, pour pénétrer dans la réalité intérieure, libéré des

contraintes, du fardeau journalier et de la pesanteur. Le sommeil affranchit les barrières, les retenues que le social et le familial font peser, il est apaisement. Le sommeil allège et détache les masques, ranime la conscience, défait l'esprit de logique de ses schémas, laissant place à la grâce de l'inattendu : ouvrant sur une autre réflexion, une nouvelle approche des interrogations (ce sur quoi l'on bute, ce que l'on ne parvient pas à résoudre ou à dépasser).

Le sommeil est un rendez-vous avec soi-même, un tête-à-tête en apparence naturel, simple et aisé. Pourtant états d'âme et émotions, interminablement en dissonance, sèment la discorde, touchant l'énergie du Cœur et des Poumons par ces divergences.

Les saisons du sommeil

Lorsque le jour se lève, l'être se réveille, s'éveille à la vie, ouvre les yeux, reprend vie, met pied à terre après le voyage nocturne. Il regagne l'extérieur : s'il est en harmonie avec lui-même, il digérera plus aisément les nourritures et les expériences du quotidien. Les émotions s'écouleront facilement et n'entreront pas en conflit avec le mental. L'aurore est alors prometteuse, portant déjà les germes des heures à venir.

Lorsque le soleil est au plus haut de sa courbe, le feu du ciel et de la terre se rencontrent. Il exacerbe sensibilité, passions et émotions. C'est un moment où l'être doit se poser, se mettre en pause. Intervalle de maturité, il présage la prochaine moisson. Prendre un temps de repos durant le midi est fort utile pour préserver l'équilibre et permettre au corps de s'adapter aux trépidations imposées par la vie menée.

Lorsque le soleil décline à l'horizon, le crépuscule apparaît. Tournant de la journée, il est le gardien du seuil de la nuit, il examine les capacités de l'être à avancer plus avant, à entrer dans les voiles du sommeil. C'est l'instant où l'on oscille entre

deux mondes, celui de l'ardeur du jour encore présente, celui de l'impassibilité de la nuit déjà perceptible. Un mouvement intérieur vers le cœur du Soi s'effectue en silence afin que naisse la rencontre entre finalité du jour et accueil de la nuit. Si l'on a mal ou maladroitement semé durant le jour écoulé (activité ininterrompue, réunion sur réunion ou interminable, déjeuner sur le pouce, courses durant l'heure de déjeuner ou cours de gymnastique, discussions animées, temps de repos effacé...), la qualité de la nuit s'en ressentira immédiatement. Perturbante et perturbée, elle viendra dire le gâchis causé par des questions de « moi » (ne pas dire non, vivre toujours sur un fil) défiant l'écoulement des heures du jour.

Lorsque la nuit se lève, elle apporte sa sagesse et ouvre l'écoute intérieure. Elle défait lentement l'écheveau des émotions et les nœuds forgés par l'ego. Elle murmure de rentrer chez soi et en soi, de regagner la terre nocturne en empruntant la sagesse du sommeil. Demeurer tranquille, savourer l'instant de l'échange, traverser la ligne de partage sans crainte, accueillir l'intimité de la vie, laisser chuter apparences et habits de la journée, se dévêtir du jour afin de se laisser glisser. Le soir porte déjà en lui les semences du jour à venir, tant soit peu que l'on ait réfléchi aux actes entrepris, accepté avec sérénité et joie la mise entre parenthèses de la nuit, avant de se couler avec ravissement dans les lits du sommeil.

Affirmation

Le sommeil me conseille, il m'éclaire et à la levée du jour, ma vision n'est plus la même : je me reconnais le droit d'oublier, de ne plus être dans l'attente de ce qui doit advenir.

Insomnies en désinence

Désaffection venant de l'intérieur de soi, l'insomnie n'apparaît pas par hasard car elle n'arrive jamais pour rien et possède toujours une source originelle liée à un manque, un manquement à soi et à une émotion. Ni maladie ni affection en tant que telle, elle possède un sens profond : « quelque chose » en l'être souffre. Expression visible, palpable, douloureuse de l'invisible en chacun de soi, elle astreint l'être à lever le voile pour quérir ce *qui* est derrière : qui est ce *qui* ?

L'insomnie n'est pas seulement incarnée dans la chair (c'est-à-dire « pathologique »), elle est symbolique : elle donne *le* sens, apporte du sens à ce que l'on est. L'extérieur (facteurs divers) venu nous bouleverser au point de faire perdre le sommeil n'est que le révélateur du mal à être *avec* soi-même. Et il semble bien évident que l'insomnie pose une énigme, comme d'ailleurs la maladie : celle de l'omission, la quête personnelle, ce qui a été renié. S'oublier, se perdre de vue rend sans protection, sans voie, sans sommeil, sans rêve, infiniment vulnérable.

Affirmation

Je sens que je dois me mettre à l'écoute de ce qui tente de s'exprimer, de prendre corps, de prendre vie, et non renfermer brutalement l'insomnie. Venue me déposséder du sommeil, elle me trouble, me sépare, m'éloigne de moi pour me réunir à nouveau. Je comprends qu'elle me contraint à prendre connaissance, à reconnaître mes excès et mes distractions. Elle me presse de me regarder sincèrement. Je perçois qu'elle est là pour unir le visible au non-visible, pour me réconcilier avec moi-même. Je vis pleinement ce face-à-face étrange, curieux, tourmenté, souffrant, affligeant et cependant prometteur, ce moi, mon petit moi humain, que je ne veux pas voir, avec ses désirs, ses révoltes, ses insuffisances, ses dérobades.

Sommeil en fuite

La perte de sommeil apparaît après un choc émotionnel, un traumatisme conscient ou non conscient, ou un conflit antérieur et intérieur. Bien qu'il puisse s'agir d'un mécanisme de défense enclenché par le cerveau, une réaction de survie biologique, elle se situe bien au-delà du seul plan psychologique. Elle contresigne un inconfort dans la vie, une indisposition, une insatisfaction, un mécontentement en réaction avec un fait dérangeant (acte, pensée, émotion, ressenti, geste). Un malaise indicible, encore non conscient, s'est fait surprendre, avec pour effet immédiat un sommeil inhabituel : endormissement difficile, émoi, réveil nocturne, rêves agités, éveil précoce, suées, sécheresse de la bouche, impatience dans le corps, etc. La conscience et le mental se confrontent : la cognition fait face à ce qu'affronte le cérébral, ce qui se fait front, un face-à-face intérieur, une remise en place des choses : un véritable retournement provoquant des secousses suffisamment puissantes pour que l'être se sente bousculé et sorte du sommeil profond. La conscience réveille pour ôter ce qui fait obstacle à une préhension lucide saine et réelle, intimant à revenir à plus de justesse dans la vie.

Les troubles touchant le sommeil atteignent le système nerveux : pression constante et stress permanent dérivent sur l'angoisse (créant les dépressions) et les peurs (entraînant les cauchemars), déposant anxiété, désarroi, crainte, inquiétude. Réceptacle des informations, le système nerveux reçoit, recueille, réagit pour protéger le corps et tend à privilégier certaines expériences (émotivité, excitabilité, affectivité, sensibilité) plutôt que d'autres, cela en fonction de chaque être. L'être entre dans l'*intranquillité*. Le cerveau se trouve débordé par l'afflux des émotions et des pensées qui lui parviennent en flux continu. Inondé, il a de plus en plus de mal à réceptionner correctement et transmettre les signaux au corps, il devient agressif et belliqueux, envoyant à l'esprit et aux fibres nerveuses des messages

erronés, exagérés, incorrects. L'être se perd dans les sinuosités de ces échanges que lui-même ne reconnaît plus.

Affirmation

Mon sommeil est léger, j'ai la sensation curieuse de ne dormir que d'un œil. Dans le souvenir d'une mémoire ancienne, étais-je guetteur, sentinelle ? Je perçois que je suis dans la crainte que quelque chose n'arrive, ne survienne. La nuit est-elle véritablement le temps de tous les dangers ?

Qu'est-ce qui me tourmente, griffe mon esprit et que je ne veux pas laisser advenir ? Je me réveille pour ne pas me trouver face à la question troublante, à la réalité que je pressens et dont je ne veux pas voir la face. Je me retourne sur moi-même, je résiste car je crains de me retrouver en face de moi. Je me détourne, même si je m'inflige une dérobade douloureuse à la conscience qui m'importune. Je pressens que mon insomnie évoque une souffrance de l'âme, la blessure de mon être intérieur, ce dont je n'ai pas tenu compte, ce à quoi je n'ai pas suffisamment prêté attention, ce qui s'est dit (se dit) dans mon sommeil. Je signe ma déviance. Et pourtant, je ressens au fond de moi que je dois écouter ce que mon intuition me murmure : je dormirais tellement mieux si j'étais en accord réel avec ce que je suis.

PARTIE 2

MOTS À MAUX

« Les maux du corps sont les mots de l'âme, ainsi on ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'âme. »

Platon

Le corps s'exprime avec sa propre linguistique et les codes réactionnels propres à chacun. Ce qui a été contenu, retenu, n'a pas été dit, n'a pu être exprimé, s'imprime au plus profond du corps, jusqu'au cœur des cellules. Ce qui s'est incrusté dans la chair laisse des traces indélébiles, marquant le corps d'empreintes porteuses d'expériences traversées comme des douleurs éprouvées. Se rappeler que les mots tus et enfouis refont surface un jour ou l'autre. Ils remontent, (ré)apparaissent en vagues : pincement au cœur, crispation nerveuse, mal au cœur, vertiges, perte d'équilibre, étourdissements, toux, chaud ou froid soudain, sont autant de signes corporels qui signent un mot mal dit, mal entendu, refoulé, réprimé.

Il n'existe pas de solution miracle, chacun doit trouver la sienne. Pourquoi ne pas provoquer un choc salutaire, par exemple changer d'univers, ou bien créer une rupture à son tour, pour rompre ce qui nous lie, nous entrave, que ce soient les écueils de la vie, nos perceptions erronées, notre mise en état de dépendance ? « Inciser notre écorce » pour laisser s'écouler le suc de la vie.

LES IMPRESSIONS DU CORPS

Au programme

- Les cinq Moi de la conscience
- Les cinq émotions originelles

« Vous devez savoir ce qu'est l'émotion et alors vous pouvez en être libre. Vous ne pouvez pas vous libérer de ce que vous ne connaissez pas. »

Swâmi Prajnânpad¹³

L'émotionnel, subtilement uni aux cinq Moi, trace un canevas subtil, tissant des nouures au creux des organes, des tissus vitaux et cellulaires. Éléments, émotions, « Moi » et organes entrent en résonance ingénieuse, faisant jaillir des maux singuliers coalisés, alliant somatique et psychique qui ne cessent de se répondre.

L'émotionnel est séducteur, impertinent, provocateur et impatient, voulant conquérir à coups de « vouloir » et de « par-être ». Substance du savoir, voulant être reconnu, il a besoin du regard de l'Autre pour exister. Le Moi physique s'épanouit dans l'attention et l'écoute, la présence attentive et le silence.

13. *Op. cit.*

L'émotionnel est vif, rapide, soudain, léger et bruyant, explosant en orage. Le Moi émotionnel est profond, patient, persévérant, contemplatif et silencieux. Il repose au cœur du temps, se nourrissant de silence intérieur, et est l'essence de la connaissance.

L'émotionnel dévoile le désir, la conscience du manque et de l'absence faisant chavirer jusqu'à submerger. Le Moi rationnel déchiffre, donnant élan, audace et révélation.

L'émotionnel domine, aiguillonne et fait parfois passer à côté de l'opportunité. Le Moi intuitif rend humble, il est connaissance.

L'émotionnel touche et perçoit l'apparence, demeurant à l'orée du monde sensible, s'arrêtant à l'écorce de l'être. Il répond à l'ordinaire, au superficiel, à l'extériorité. Le Moi spirituel parle de l'intériorité, des secrets du cœur, de l'intime, du vertige des profondeurs et de la brûlure de l'âme.

Les cinq Moi de la conscience

L'être humain comporte cinq Moi façonnant son affectivité, son émotivité et sa sensibilité : cinq visages de la conscience, symbolisés par les cinq organes vitaux : Reins, Rate, Foie, Poumons et Cœur. Ils incarnent les Moi de la cognition : physique, émotionnel, rationnel, intuitif et spirituel, la façon dont l'être va les ressentir, les vivre et les exprimer. Si l'on pacifie l'esprit en acceptant les cinq facettes du Moi intérieur, la conscience peut alors s'épanouir sereinement : le mental calmé et le corps unifié, le retour à l'unité pouvant s'effectuer sans heurt et sans commotion.

Les cinq émotions originelles

« Les émotions ne peuvent apparaître que lorsque vous refusez la situation dans laquelle vous vous trouvez au moment présent. »

Swâmi Prajnânpad¹⁴

Les émotions sont un mouvement conditionné mettant en alerte le corps et de simples états d'esprit réactifs face à un fait particulier venu bousculer l'être. Reconnues comme nécessaires et inhérentes à l'incarnation humaine, ni reniées ni repoussées, elles sont un dispositif alloué à chacun pour descendre au cœur de Soi, libérer l'âme en écartant les portes de la matière. Jetant un voile sur la conscience, secondées par l'ego, elles habillent le Cœur et les sentiments de désir. Lorsque ceux-ci ne se réalisent pas ou du moins végètent, l'être se trouble, se disperse dans la résolution des insatisfactions, perdant de vue le Soi incarné en lui. Il se trouve alors emporté dans un tourbillon incessant entraînant l'esprit dans les ténèbres de l'Ignorance.

Les émotions naturelles sont au nombre de cinq : peur, mélancolie, colère, tristesse et joie. D'elles découle un vaste panel émotionnel, établissant chaque relation (environnement, affectif, professionnel, amical, etc.) sur un mode passionnel, irréfléchi et immédiat. Les nuances d'expressivité émotive sont immenses et prennent bien des tournures spécifiques selon les personnes.

Lorsqu'elles sont excessives et exubérantes, elles prennent leur source dans les conditionnements affectifs défectueux de l'être. Ainsi, la peur déclenche un désordre des énergies, avec des réactions de crainte, d'épouvante, de frayeur, d'effolement et des mouvements d'effroi ; la vitalité reflue alors vers le bas, blessant l'énergie des Reins. La mélancolie porte l'être vers la pensée ruminative et remémoratrice ou pensée obsessive, noue

14. *Ibid.*

l'énergie de la Rate, lui retirant ses fonctions de transformation. La colère fait refluer les énergies du foie vers le haut, engendrant l'obscurcissement de la conscience, cela pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance. La tristesse, le chagrin et l'affliction affaiblissent jusqu'à anéantir l'énergie des Poumons, qui perdent ainsi leur fonction énergétique. La joie excessive relâche l'énergie du cœur, accentuant son mouvement naturel d'expression. Le corps aime la modération mentale, la justesse des émotions et la tempérance organique.

Le Moi physique et la peur

Élément : Terre

Sens : Odorat

Lieux d'expression : Reins et Vessie

Le Moi physique marque la corporéité de chaque être, signe la corrélation à la matière et à notre mère, les affinités avec la nourriture, le sommeil, la sexualité et l'exercice. Sa relation à l'énergie des Reins potentialise le capital vital de l'être.

En dysharmonie, le Moi physique déclenche des réactions de peur. Sur le qui-vive, il s'attend au pire. Il rentre dans sa coquille, refuse le contact, se bouche les oreilles du cœur pour ne pas entendre ce que le Moi intuitif lui souffle. Il recherche l'isolement, s'exile sur une montagne intérieure dénuée de tout sens.

En harmonie, le Moi physique vibre et ressent consciemment sans parti pris et sans donner prise aux aléas émotifs. Dégagé de toute contrainte, il s'épanouit librement, détaché de la matérialité des choses.

La peur

Elle se manifeste par l'intranquillité, le sentiment d'impuissance et l'esprit d'objection. L'insécurité, le manque de confiance, la crainte de l'abandon comme de s'abandonner (se laisser aller à la vie) en sont autant d'expressions. Doute, appréhension et inconstance envahissent l'esprit. Au cœur de la peur se loge la peur intérieure du vide et du néant, celle d'affronter ses propres ténèbres.

Gardienne du seuil de la conscience, elle change de visage et adopte celui de l'éveil, de la protection et de la mise en alerte de l'esprit. Couplée avec les Reins, elle est présente pour nous faire réfléchir, être conscient de notre engagement et de la nécessité vitale d'accomplir notre mission (ce pour quoi nous sommes nés) sans défaillir.

Lorsqu'elle se révèle instinct de survie, la peur remplit sa fonction d'avertisseur, une prise de conscience se fait, éveillant instinctivement force, ténacité, habileté, fermeté et retour sur soi : elle permet de toucher le fond le plus obscur de l'être et rappelle que l'on ne doit jamais oublier que c'est au cœur de la nuit que l'on peut recueillir la lumière.

Visualisation

Les yeux fermés, j'écoute mon corps. Je respire. Je pense à la peur. Quel visage a-t-elle ? De quoi, de qui ai-je peur ? Dans quelle partie de mon corps apparaît-elle ? Quelle image, quel souvenir remontent en moi ? Qui a peur en moi ?

Je m'abandonne à ma peur. Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie sa présence ? Je la regarde, je l'observe, je contemple sa source. Je l'apprivoise. Je comprends ô combien elle m'a été nécessaire. Je la prends au creux de mes mains, je lui dis merci. Puis j'ouvre grand mes mains et je la laisse s'envoler tel un oiseau dépliant ses ailes.

Affirmation

J'accepte de grandir en ouvrant le cocon rassurant de mon enfance. Je sors de ma coquille en quittant mes craintes, ma peur de l'abandon. Je me dresse fermement sur mes deux jambes et j'avance sur le chemin de la vie en confiance.

Le Moi émotionnel et la mélancolie

Élément : Eau

Sens : Goût

Lieux d'expression : Rate et Estomac

Le Moi émotionnel recèle les sentiments, l'émotivité, l'affectivité, les variations d'humeur et les états d'âme. Sa relation à l'énergie de la Rate vivifie la pensée, la réflexion et l'envie de mettre en acte ses intentions.

En dysharmonie, le Moi émotionnel s'apitoie sur lui-même, il pleure, déprime et se pose en victime.

En harmonie, le Moi émotionnel rayonne. Il comprend justement ce qui se dit sans répondre aussitôt. Il écoute attentivement tout en prenant du recul. Il se fait observateur et conscient.

La mélancolie

Elle s'accompagne d'émotions lunaires : langueur, morosité, peine, tourment, amenant l'être à la nostalgie d'un « avant » sécurisant, et le rappel souvent constant de la petite enfance comme seule référence possible. Chaque changement de la vie (deuil, rupture...) ramène à ce sentiment liquide, flou et lourd à la fois, du manque, du vide et de l'absence.

L'être ressent désarroi, égarement et trouble. Il se disperse, agit dans la distraction et l'inattention. Il se perd dans la sensation de manque et de vide, et se languit.

Couplée avec la Rate, la mélancolie fait regarder la vie avec monotonie, l'esprit s'affadit et ressasse toujours les mêmes choses, le Cœur est affecté par une existence insignifiante, le sommeil se trouble, l'être se réveille avec des larmes et des plaintes sourdes. Mais si l'on sait sublimer la mélancolie, elle peut apporter la parole juste, l'écoute attentionnée et le « sentir ».

Lorsque la mélancolie regagne sa place, les tourments s'apaisent, les choses se relativisent car l'esprit a retrouvé lucidité et sagacité, il exprime la parole donnée, le gage de promesse, avec la notion de secret (ce qui lie deux personnes), la confiance et la sincérité, symbolisant ainsi l'intention généreuse du cœur.

Visualisation

Les yeux fermés, j'écoute mon corps. Je respire. Je pense à la mélancolie. Quel visage a-t-elle ? Qu'est-ce qui m'afflige ? Dans quelle partie de mon corps apparaît-elle ? Quelle image, quel souvenir remontent en moi ? Qui est mélancolique en moi ?

Je m'abandonne à ma mélancolie. Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que sa présence m'est encore salutaire ? Je la regarde, je l'observe, je contemple sa source. Je l'apprivoise. Je comprends ô combien elle m'a été nécessaire. Je la prends au creux de mes mains, je lui dis merci. Puis j'ouvre mes mains et je la laisse s'éloigner telle la brume marine s'estompant dans le lointain.

Affirmation

Je chasse l'ennui en m'ouvrant à la vie, je tourne le dos au passé et à ses ombres. Je sais que l'inertie n'est plus la réponse appropriée à ma langueur et à mes angoisses.

Le Moi rationnel et la colère

Élément : Feu

Sens : Vue

Lieux d'expression : Foie et Vésicule biliaire

Le Moi rationnel décrypte l'intellect, les capacités cérébrales et la logique, le discernement et le raisonnement propres à chacun et les liens au père (le père est passeur de vie, initiateur et modèle, celui qui ouvre le chemin spirituel). Sa relation à l'énergie du Foie densifie la détermination, la raison et l'entendement.

En dysharmonie, le Moi rationnel s'enflamme pour un rien, il brûle de colère ou d'effervescence. Il s'entête, se bute, s'emporte et boude.

En harmonie, le Moi rationnel tempère l'expression de ses mouvements d'humeur. Il modère ses ardeurs car il a appris combien elles ont pu l'égarer sur des chemins de traverse.

La colère

Énergie flambante, elle se manifeste par la force, la puissance, l'ardeur. Lorsqu'elle s'exprime, elle révèle les perturbations internes, les non-dits, l'impatience et les vibrations négatives. L'égo se redresse, s'immisçant entre l'âme et l'esprit. L'être se brûle à sa part d'ombre et perd le discernement.

Emportement, exaspération, impatience, ressentiment, indignation en sont autant d'expressions différentes. Si la colère contenue, retenue et qui explose peut être nocive, il est des colères saines : celle qui nous fait agir, prendre position ; celle encore qui nous affirme ou celle qui nous donne de la détermination à vivre, des élans de générosité et l'esprit de solidarité ; et celle qui épanouit en nous l'humanisme et qui nous fait rejeter l'injustice.

Visualisation

Les yeux fermés, j'écoute mon corps. Je respire. Je pense à la colère. Quel visage a-t-elle ? Qu'est-ce qui me met en colère ? Dans quelle partie de mon corps apparaît-elle ? Quelle image, quel souvenir remontent en moi ? Qui rage et s'exaspère en moi ? Je m'abandonne à ma colère. Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que sa présence m'est toujours vitale ? Je la regarde, je l'observe, je contemple sa source. Je l'apprivoise. Je comprends ô combien elle m'a été nécessaire. Je la prends au creux de mes mains, je lui dis merci. Puis j'ouvre mes mains et je la lance au cœur des flammes solaires et purificatrices.

Affirmation

Je dépose mes élans de colère car j'ai appris que le feu qui m'habite peut me blesser. Je calme mes ardeurs et mon scepticisme. Je m'apaise, j'accueille la douceur, j'accepte la lenteur. Je change mon rythme en m'accordant davantage avec moi-même.

Le Moi intuitif et la tristesse

Élément : Air

Sens : Toucher

Lieux d'expression : Poumons et Gros Intestin

Le Moi intuitif révèle l'âme, ses inspirations, l'esprit intérieur dégagé du mental et la conscience. Sa relation à l'énergie des Poumons fluidifie la charge émotionnelle en libérant la claire conscience.

En dysharmonie, le Moi intuitif plonge dans l'obscurité et la confusion. Il vit dans l'incertitude et le trouble. Son esprit d'analyse est faussé.

En harmonie, le Moi intuitif perçoit clairement les choses. Il est à l'écoute de son Moi intérieur qui lui apporte temps de réflexion, prise de recul et juste appréciation.

La tristesse

Elle apparaît lorsque l'être s'est perdu de vue. L'oubli de soi provoque la peine, on ressent un mal-être inexprimable, tout en sourdine. Le corps se plie, ploie, se courbe : il tente de rentrer à l'intérieur de lui-même. Les soucis, les désunions, le deuil, les séparations sont des causes aggravantes, toute rupture étant ressentie comme un heurt pour la sensibilité.

Pour effacer la tristesse, il convient de se déployer, de rencontrer la source du sentiment ressenti en comprenant qu'il y a à l'origine les fruits d'une rupture avec le Divin.

Visualisation

Les yeux fermés, j'écoute mon corps. Je respire. Je pense à la tristesse. Quel visage a-t-elle ? Qu'est-ce qui me rend triste ? Dans quelle partie de mon corps apparaît-elle ? Quelle image, quel souvenir remontent en moi ? Qui est triste en moi ?

Je m'abandonne à ma tristesse. Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que sa présence me soulage encore ? Je la regarde, je l'observe, je contemple sa source. Je l'apprivoise. Je comprends ô combien elle m'a été nécessaire. Je la prends au creux de mes mains, je lui dis merci. Puis j'ouvre mes mains et je souffle sur elle pour qu'elle regagne ses terres anciennes.

Affirmation

Je souffle sur le découragement et la tristesse. Je disperse les appréhensions qui sont autant de freins à l'expression de mes sentiments. Je m'adoucis et je brise les murs de mon repli intérieur. J'ose avancer maintenant vers la vie sans doute ni crainte.

Le Moi spirituel et la joie

Élément : Espace

Sens : Ouïe

Lieux d'expression : Cœur et Intestin grêle

Le Moi spirituel dévoile l'extase et l'enchantement de la vie, il dessille le regard en élargissant l'attention et la perception à d'autres dimensions intérieures. Sa relation à l'énergie du cœur ouvre le portail de l'inconscient, permettant à l'âme de sortir de sa grotte et de s'exprimer pleinement.

En dysharmonie, le Moi spirituel se perd dans les méandres du mental et du questionnement incessant. Il se ferme et s'enferme dans des certitudes inadéquates. Crédule, il met tout en doute tout en recherchant constamment un modèle (mentor, guide, maître) spirituel jusqu'à l'obsession.

En harmonie, le Moi spirituel est dans la réflexion et la contemplation conscientes. Il établit un lien direct avec le monde et la Création sous toutes ses formes (Nature, animale, végétale, stellaire, humaine) sans discrimination. Il sait que tout a un sens précis et juste, et que derrière le désordre apparent vit une harmonie remarquable bien qu'extraordinaire.

La joie

Elle exprime le plaisir de l'âme, le bien-être du corps et l'allégresse du cœur. Elle est ravissement, enjouement et présage l'extase.

Lorsque les intentions du cœur sont pures, désintéressées et spontanées, la joie éprouvée s'exprime dans la chaleur, le discernement (appelé « l'œil du cœur »), des rêves lumineux, un sommeil serein, l'acuité, la lucidité et la volonté.

Visualisation

Les yeux fermés, j'écoute mon corps. Je respire. Je pense à la joie. Quel visage a-t-elle ? Qu'est-ce qui me transporte ? Dans quelle partie de mon corps apparaît-elle ? Quelle image, quel souvenir remontent en moi ? Qui est allègre en moi ?

Je m'abandonne à ma joie. Quel est mon ressenti à son contact ? Est-ce que j'apprécie pleinement sa présence ? Je la regarde, je l'observe, je contemple sa source. Je l'apprivoise. Je comprends ô combien elle m'a été nécessaire. Je la prends au creux de mes mains, je lui dis merci. Puis j'ouvre mes mains et je l'offre autour de moi, j'en fais don à la nature, à la vie, au Vivant.

Affirmation

Je sors de ma léthargie en dissipant les brumes de la confusion et de la prostration. Je chasse les ombres et la mélancolie. Je secoue mon corps et mon esprit en renouant avec ma créativité et mon originalité. Je m'affirme en me libérant des jugements et des certitudes qui obstruent ma pensée. J'accepte la nouveauté, le non-connu, la métamorphose.

LE DIT DU CORPS

Au programme

- Le mal au corps, un appel à la vie
- Mon corps d'attaches
- Ce ventre qui m'est chair

« Ce que tu fuis comme ce à quoi tu aspires, tout cela est en toi. »

Anthony de Mello

Le corps est en permanence imprégné par tout ce que l'être vit, pense, ressent, dit, mange, voit, écoute, et cela débute *in utero*. Marqué d'empreintes indélébiles jusqu'à ses tréfonds cellulaires, il est empreint de souvenirs qu'il est, peut-être, qui sait, le seul à ne pas oublier ni effacer.

Entre repos et mémoire, passé et présent, un va-et-vient perpétuel cadence le rythme de la pensée. Une transposition constante entre hier et aujourd'hui, jour et nuit, agite le mental. Tout ce qui est vécu en journée s'imprègne immédiatement dans l'esprit par une mémorisation extrêmement active et à notre insu : il arrive que l'on mémorise des images, des odeurs, des mots avec lesquels on n'a pas été mis directement en contact. C'est durant le sommeil qu'une opération endiablée de triage s'effectue. L'esprit sélectionne ce dont il a besoin, ce qui lui est nécessaire présentement, puis range méthodiquement ce qu'il juge peu opportun.

Le mal au corps, un appel à la vie

« La maladie n'est pas une variation sur la dimension de la santé ; elle est une nouvelle dimension de la vie. »

Georges Canguilhem¹⁵

Moyen sublime de connaissance, c'est par le corps que l'on parcourt, apprécie, prend contact avec la vie. La maladie emprunte le même chemin. Chacun est maître des maux : si l'on est bien, on se fait du bien, on fait du bien à tout ce qui existe. La maladie ressemble à chacun et n'est pas un élément antagoniste. Bien qu'elle puisse sembler un germe dangereux, elle est une mise en alerte, un avertissement, un signe avant-coureur, témoignant de l'impossibilité que l'être a à se rencontrer. La maladie oriente l'être vers là où cela ne va plus, ce qui a été et est mal vécu, elle signe le désaccord et la dissonance intérieurs. N'apparaissant ni par hasard ni au hasard, elle suit un fil conducteur précis et inné.

Lorsqu'il y a malaise, affection organique et étiollement moral, la force de vie (énergie vitale), réserve d'énergie, est promptement touchée. En effet, le terrain, la réactivité constitutionnelle et le mode de vie sont le sol sur lequel l'être s'ancre et permet au corps de réagir face à la maladie. Tout dérangement de la force vitale engendre des troubles de comportement et la confusion de l'esprit. L'être ne parvient pas à se décider, à effectuer des choix cohérents, à raisonner de façon judicieuse. Fatigue, indolence, insensibilité, indifférence, mollesse et épuisement par manque de ressources énergétiques saisissent le corps.

Ordinairement induites par la dénaturation des perceptions, les indispositions dérivent soit d'une connexion parasite par usage abusif des sens (ouïe, odorat, goût, vue, toucher), d'un excès

15. In « Le corps », Garnier Flammarion, page 137.

(trop sollicité) ou d'une déficience (mise en sommeil), d'une aggravation (augmentation), d'une insuffisance ou d'un dérèglement sensoriel ; soit d'une incohérence de l'intelligence ou d'une erreur d'entendement corrompant le mental. L'affection mentale se reconnaît à l'altération de l'esprit et à sa déformation intellectuelle où truquage, désordre, défaut contaminent l'appréciation et les facultés de discrimination, l'esprit se trouvant sous la dépendance des penchants, des possessions et des plaisirs.

À noter

Qu'elles soient exogènes (causées par des agents extérieurs) ou endogènes (héréditaires), toutes les expressions de maladie ont un point en commun : l'anormalité, cette « bizarrerie » capturant sa causalité dans un déséquilibre intérieur.

Les causes externes provoquent souffrance et désagrément puis discordance énergétique. À l'inverse, les causes internes produisent un dysfonctionnement interne précédant l'apparition de la souffrance.

Ainsi se dessinent trois formes de maladies : congénitales, produites par des causes extérieures et d'ordre psycho-mental.

- Les maladies de naissance résultent du dysfonctionnement des éléments et de la constitution natale.
- Les affections accidentelles proviennent d'une déficience ou d'une dysharmonie de l'un des cinq éléments, et d'agents pathogènes extérieurs tels les microbes, les poisons (alimentaires, médicamenteux, etc.), les traumatismes.
- Les désordres psycho-mentaux sont la conséquence de désirs refoulés ou inassouvis, et de déboires (échec, licenciement, divorce, déception, etc.).

Les maladies présentent également un tronc analogue : le contact déraisonnable avec les objets des sens et un défaut de jugement, aux conséquences amplifiées par l'excessivité et

la lente maturation des empreintes émotionnelles au sein de l'organisme.

Par le biais des perceptions sensorielles et de l'esprit, le corps engrange des milliers d'informations depuis sa conception, du plus jeune âge jusqu'à la fin de la vie : un trop-plein qui envahit l'intérieur corporel et se manifeste par des troubles émotionnels, des besoins surabondants et des débordements caractériels. Le corps a besoin de libérer de l'espace afin de pouvoir respirer et de continuer à œuvrer pour le bien de l'être. Il va donc chercher par tous les moyens à évacuer cet envahissement, qu'il soit physiologique (toxémie), psychique (douleurs), bioénergétique (épuisement), spirituel (perte de conscience).

Dans la prime enfance, les déchets organiques et résidus émotifs s'évacuent rapidement, sans laisser de traces indélébiles, hormis quelques empreintes caractérielles, du fait qu'un enfant ne se retient pas : il exprime spontanément ce qu'il ressent. Au fil de la maturité, l'être contient davantage ses ressentis, cela étant lié à l'éducation, aux interdictions parentales, sociales ou communautaires, au contrôle et à la maîtrise excessifs des sensations, mais aussi à l'effusion immodérée des humeurs (aversion, convoitise, lubie, contrition, etc.). Ce fait amplifie les dommages au sein du corps, le marquant cette fois d'impressions irréversibles. Trop exiger des organes des sens, vivre sous l'emprise émotionnelle, négliger ses états d'âme, va pérenniser le mal au corps.

À noter

Les douleurs corporelles, mentales et psychiques sont indices de résistance à ce qui est, la non-acceptation du présent. Elles s'expriment par des sensations diffuses (abandon, isolement, précarité, insécurité, inconstance, insatisfaction) et des sentiments altérés (manque, culpabilité, séparation, dualité, doute). Le mental se crée une prison subtile dont les barreaux sont des formes-pensées déformées (victimisation, dramatisation, vantardise, outrance). Il s'enferme dans le monde de ses idées (conviction, certitude, croyance), ayant pour unique référence le passé.

Méditation

Je m'assois tranquillement dans un endroit qui me touche par son calme et sa douceur. Je ferme les yeux, je respire lentement. Je pose mes mains sur mes deux genoux. Je prends le temps de marquer un moment de pause. J'écoute le rythme de ma respiration naturelle. En faisant cela, je m'éveille aux zones douloureuses et aux tensions vivantes dans mon corps. Je respire. Je relie la dissonance intérieure entre émotion et douleur, entre atteinte corporelle et souffrance psychique et je choisis de ne plus seulement m'attacher à la maladie exprimée. Je respire. J'ouvre les yeux quelques instants, je m'étire lentement. Je reviens à ma posture initiale. Je ferme de nouveau les yeux. Je respire. J'entre en synergie avec la charge émotionnelle pour en saisir la source, et comprendre par le ressenti ce qui s'exprime au cœur du corps. Et puis je décide de laisser passer l'impression en m'ouvrant à la vie. Je reste encore quelques instants dans ce temps suspendu. Je m'étire tout en ouvrant les yeux. Je souris. Je me souris. Je dis merci, je me remercie. Je suis gratitude.

Mon corps d'attaches

Le corps comporte cinq articulations majeures : chevilles, genoux, hanches, épaules, cou, cinq attaches liant et déliant le flux émotif bouillonnant. Lieux d'attachement et de détachement, elles expriment les émois, les fièvres, les anxiétés, les effervescences et les batailles intérieures.

Chevilles et sensations

Mot-clé : Confiance

Élément : Terre

Émotion : Peur

Sens : Odorat

Organes : Reins

Les chevilles sont associées à l'instinct de survie. Lieu d'ancrage, elles évoquent l'expérience de la matière par la prise de corps, l'incarnation, la descente sur terre, la chute lors de la naissance (et le retournement, moment de conversion) : l'être tombe dans le monde – tête en bas lors de sa sortie du ventre de la mère, et dans la vie. C'est ici qu'il apprendra la confiance en s'appuyant sur terre par la plante des pieds et l'apprentissage de la marche.

Clés¹⁶ de l'attachement à la mère, les chevilles parlent de l'enfant qui a peur de marcher, ne veut pas quitter la sécurité des bras maternels (voire paternels). Si elles ne sont pas sûres par sentiment d'insécurité, le pied se tord, faisant perdre équilibre et assurance.

Permettant la rotation du pied et donc la possibilité de modifier le sens de la marche, espace de retournement, elles soutiennent le changement de direction et sont ainsi impliquées dans tout choix de vie, toute modification de l'existence.

Genoux et sentiments

Mot-clé : Acceptation

Élément : Eau

Émotion : Mélancolie

Sens : Goût

Organes : Rate / pancréas

Les genoux permettent de passer du « nous » (parental : père / mère) au « Je » : de la dualité à l'unité, du Tout au Un. C'est donc un lieu de transformation et de déliance (parentale).

16. « Cheville » vient du latin *clavicula*, « petite clé ».

L'enfant connaît la dé-fusion, apprend l'autonomie afin de trouver sa place dans le monde : il découvre l'affirmation de soi et fait face à la façon dont il doit prendre sa place, il change ainsi de paradigme, sortant du sommeil de l'enfance.

C'est le moment des craintes car l'être se trouve pris dans la dualité : entre se préserver et se libérer (grandir), entre conserver (retenir) et prendre son propre chemin (suivre).

Les problèmes liés aux genoux parlent d'émotions refoulées, de blocage (se figer) et de mort.

C'est un « couple de force réciproque¹⁷ » qui demande le courage de s'adapter, d'accepter sa place sans culpabiliser et de connaître en conscience l'oscillation entre remords et regrets. Les genoux parlent d'adéquation et d'observance aux aléas de l'existence. Plier le genou, mettre genou à terre est très difficile à vivre pour qui laisse la peur égotique, l'orgueil et la rigidité mentale prendre le dessus. Les genoux intiment la souplesse, l'adaptabilité, l'humilité et la sagesse.

Hanches et émotions

Mot-clé : Plénitude

Élément : Feu

Émotion : Colère

Sens : Vue

Organe : Foie

Lieu de passage des expériences de vie, les hanches sont l'entrecroisement entre passé et devenir. Elles impliquent l'intégration du vécu avec ses risques, ses douleurs, ses joies, ses bonheurs, ses erreurs et errances, ses abandons, ses changements et les détours de chemin.

17. L'expression est de William Berton.

Elles représentent l'ouverture des yeux intérieurs, la clarté du discernement, la mise en mouvement : danser la vie et non plus se battre contre elle (le « duel » comme la dualité n'ont plus lieu d'être). C'est en elles et avec elles que disparaît la dualité, le « double » et le trouble naissant des flux et reflux émotionnels. Elles apportent la notion de se faire plaisir (zone abdominale) car les hanches « portent » le ventre.

Les douleurs aux hanches parlent de refus du présent, de rejet et de non-acceptation. C'est aussi en elles que se logent l'ego et la part d'ombre qui retiennent l'être dans le passé, dans un hier idéalisé ou embelli. Les hanches imposent de faire face, d'affronter, de combattre, de laisser passer.

Épaules et mental

Mot-clé : Joie

Élément : Air

Émotion : Tristesse

Sens : Toucher

Organes : Poumons

Les épaules sont des portes : fermeture, contracture ou ouverture, dont la clé se trouve au niveau des chevilles : oser faire un pas, franchir le pas (de la porte : le seuil). C'est en elles que pousse (croît, se déploie) l'harmonie ou la dysharmonie : l'être se noue ou se dénoue.

Les épaules sont des épées¹⁸ à double tranchant : lieu d'adoubement (légitimer, remettre sa vie entre les mains d'autrui, mise de l'armure) et/ou de possession (posséder / être possédé).

18. Du latin *spatula*, « épée » (spatule, omoplate).

C'est sur les épaules que l'on porte l'armure mentale, le lest des pensées, ce à quoi l'être s'oblige à (se sent dans l'obligation de) faire.

La sensation de poids sur les épaules avertit que l'être porte sur lui une charge (surcharge), un fardeau qui n'est pas le sien, une masse qui ne lui appartient pas. Cela peut provenir du conditionnement et de la programmation parentale (projection des parents sur l'enfant).

Lorsque l'être se courbe, rentre les épaules, se voûte, cela signale la perte d'âme. Il est affligé et affligeant. L'oubli de soi, c'est se couper les ailes (interstice entre les omoplates), s'empêcher (se retenir) de s'envoler. C'est se rogner, se perdre de vue, se quitter, avoir peur de l'envol comme le refuser ou le rejeter.

Se déconditionner libère l'espace claviculaire et les omoplates : cela passe par une déprogrammation cellulaire et mentale tout en impliquant le pardon.

Libérer l'espace par la respiration facilite le décrochage de la surcharge. Libérer la parole donnée et qui n'a plus lieu d'être libère les épaules.

Cou et spirituel

Mot-clé : Harmonie

Élément : Espace

Émotion : Peine

Sens : Ouïe

Organe : Cœur

Port d'attache reliant la tête et la colonne vertébrale, axe du corps, le cou et son verso, la nuque, est le pivot sur lequel repose le crâne et s'appuie la verticalité de l'être. Lieu de l'engagement, de la cohérence et du détachement, il parle de l'intégration (l'être accepte et vit pleinement qui il est réellement) et de la

libération (des codes, des schémas, des habitudes). Il est espace d'apaisement et d'ouverture.

Les douleurs au niveau du cou montrent que l'être est bloqué entre l'ancien et le nouveau. Il se retient. Il existe une retenue barrant la voie et obstruant la voix, il est question ici de difficulté à communiquer, à libérer la parole et à se laisser aller à l'intuition (l'intuition étant la clé).

L'être est en quête de reconnaissance et de connaissance. Attaché à sa naissance (le cordon ombilical subtil n'est pas coupé), il redoute le détachement, tarde à s'engager, peine à être Soi, à aller vers sa vérité. Il est question de souplesse : trop perdu dans ses convictions, l'être se retient, il repousse les certitudes, les cervicales grincent, elles se coincent (torticolis).

Le cou parle d'appréhension à se dévoiler, se révéler comme à être dévoilé et exposé (on le couvre d'une écharpe, d'un foulard). Il craint pour son intégrité, a peur d'être capturé (découvert, vu dans sa vérité), attrapé (engagé, responsabilisé), saisi (enchaîné, retenu, envahi dans son espace), limité. Derrière cela se cache l'anxiété de l'abandon (s'abandonner à, abandonner – échec – ou être abandonné), le détachement impliquant la dissolution.

Ce ventre qui m'est chair

*« Ne laisse pas germer les graines du doute.
Elles donnent des fruits amers. »*

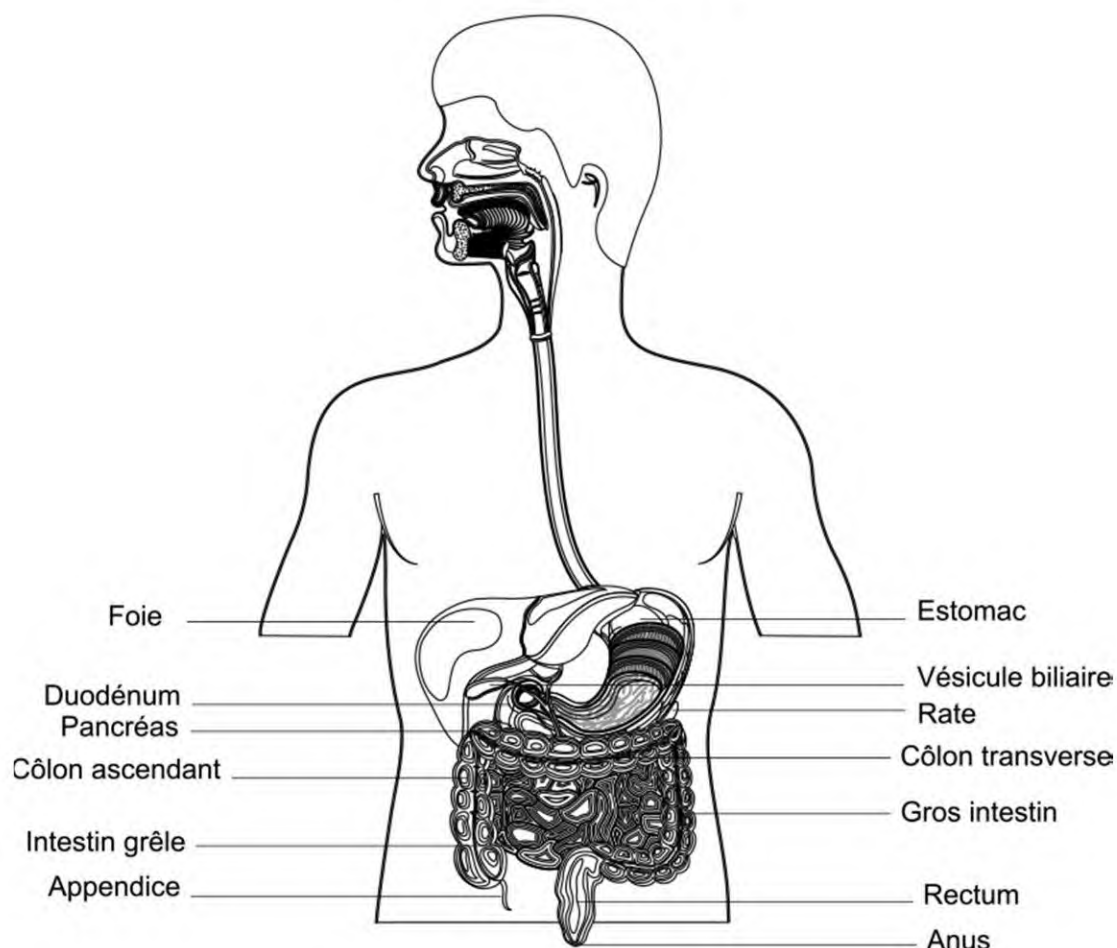
François Garagnon¹⁹

Le ventre abrite la sphère intestinale. Résidence du Moi, en interdépendance avec le cerveau, il a pour centre l'ombilic. C'est

19. *Le Livre de Bel Amour et de Sainte Espérance*, éditions Monte Cristo, 1996.

ici que le mental, le psychisme et l'émotivité s'impriment dans les méandres du Gros Intestin et de l'Intestin grêle, reliant les Poumons, le souffle de vie, et le Cœur, l'énergie d'amour.

Les organes du ventre



Si l'être vit pleinement les émotions, il n'y aura pas de ralentissement concernant l'évacuation digestive énergétique et psychique. Bien vivre et bien manger comme élargir le champ de la pensée encourage l'expulsion du doute et de la dualité, des retenues psychologiques et des nouures biophysiques.

Nombril, premier lien à la vie

L'ombilic, face à D12, parle de la relation maternelle et à la vie. Il est question ici d'amour filial, de filiation utérine et viscérale, de transmission (l'enfant voit la vie comme la ressent la mère qui le porte) et d'héritage (pouvoir de créer, celui de refuser). Lieu des désirs provenant du passé, il est une cicatrice marquant la finalité conceptuelle. Premier lien de nourriture, le nombril symbolise le labyrinthe intérieur dans lequel l'être s'est formé puis développé. Il peut être joug mental, entrave psychique, ligature cérébrale, nouure émotive, attache affective ou point d'expansion.

Siège de la douleur psychique et émotionnelle, le ventre porte les racines originelles de la vie, celles des premières nourritures données par la mère *via* le cordon ombilical. C'est en lui que l'être va acquérir le sens de l'émotivité, la digestion psychique des humeurs maternelles transmises, oscillant entre le besoin vital (celui de se nourrir) et l'envie (celle de se libérer). Lors d'une grossesse difficile émotionnellement parlant, la peur de manquer et la nécessité de se priver prendront le pas sur la joie et la confiance. Les sentiments seront rentrés et contenus, laissant place à une valse-hésitation face aux choix majeurs de l'existence.

Le Moi s'affirmera par des rages soudaines et brutales, un flottement persistant dans le comportement, un gonflement abdominal qui en dira long sur les angoisses viscérales.

Relié au Foie et à la Vessie, pris en tenaille entre L4, le désir et la frustration, et L3, le sacrifice et l'inflexibilité, le nombril dit « moi, d'abord », décrivant l'intériorité égotique comme une valeur refuge où l'être s'inhibe, se séparant d'une partie essentielle de lui-même. Il entre dans l'inconscience : la perte de (sa) conscience. En effet, lorsque la conscience se nourrit et est nourrie d'anxiété, d'insécurité et de peur, elle se replie sur le

nombril, se laissant happer par le « moi, je » de l'ego. C'est une rencontre décisive.

Côlon, tout en Moi

Le côlon ou Gros Intestin entoure l'Intestin grêle telle une barrière de protection, et fait partie de la sphère intestinale. Sa partie descendante est vitale pour l'organisme, c'est par elle que l'être laisse aller ce dont il n'a plus besoin, et le corps ce qui ne lui est plus nécessaire.

Relié à la vésicule biliaire, organe où se fait la purification du feu interne, le côlon fait le tri entre ce qui se recycle (restitué au corps sous forme de nutriments et d'énergie) et ce qui doit être abandonné (rejeté sous forme de déchets – urines, selles, sueur, glaires, etc.). C'est ensemble qu'ils prennent en charge les voies de transmission (notamment celle du transit intestinal), tout en agissant sur le métabolisme des liquides organiques.

Cet espace organique exige le lâcher-prise vis-à-vis des expériences douloureuses, le détachement des marées émotives, mais interroge aussi sur le sentiment d'insécurité intérieure, la dysharmonie initiale entre la raison et les sentiments, entre le cérébral et l'affectif. Lorsqu'il y a un trop-plein par le doute, le questionnement, l'hésitation, la fatigue, cela génère une hyperactivité nerveuse oxydante, l'être ne prenant pas (ou plus) le temps de digérer, d'assimiler, d'accepter. Il entre alors dans une situation de stress persistante et d'angoisse permanente lui tordant les intestins : la peur au ventre exprime l'insécurité intérieure, le côlon entrant en émoi. Car il ressent le premier les tensions et envoie des signaux d'alerte : douleurs abdominales, troubles du transit, insomnie, sommeil non réparateur, rejet des retards et du temps, impatience, énervement, colère agressive se manifestent.

En dysharmonie

Le côlon abrite le passé, le protège et le garde jalousement. Il résiste aux changements, ne veut pas (ou ne peut pas) laisser aller : il tient à tout contrôler. La transmission et le passage se trouvent bloqués. Les préjugés prennent le pas sur le discernement. L'appréhension envahit le jugement.

Pour harmoniser

- Agir et penser de façon apaisante pour tranquilliser le flux émotionnel.
- Dulcifier l'exigence et adoucir la rigidité intérieure.
- Soutenir la digestion des épreuves.
- Favoriser la souplesse mentale et assouplir la fluidité sanguine.
- Se protéger des parasitages psychiques.
- Harmoniser créativité et spiritualité.
- Raviver l'esprit et réveiller la conscience.

Le Moi des entrailles

Appelé cerveau abdominal, l'Intestin grêle est comparé au cerveau de par sa forme et sa composition. Lové entre l'estomac et le côlon, long tube de 6 mètres, il comporte trois éléments importants : 1 segment fixe, le duodénum qui reçoit le bol alimentaire ; deux segments mobiles, le jéjunum qui transporte les aliments digérés, et l'iléum qui absorbe avant d'évacuer dans le cæcum (gros intestin). Sa propriété est de venir amplifier les processus d'absorption des nutriments.

Dans sa symbolique, il est reconnu comme permettant de digérer et d'assimiler les troubles issus des nourritures parasitaires (mauvaise alimentation, pensées obsessionnelles, émotivité inopportune). Il protège le cœur en lui évitant de recevoir un flux vital et émotif inapproprié.

En dysharmonie

L'Intestin grêle porte et transporte les mémoires de tristesse, la séparation et la coupure (cordon ombilical), la souffrance psychologique des ruptures. Les contenir et les enfermer entrave l'énergie cérébrale et la vivacité affective. Le mental s'entoure de rigidité s'appuyant sur des concepts discriminatoires ou discriminants, et les sentiments ne sont plus que chagrin où la victimisation prend le pas, dramatisant pour un rien. Derrière se loge un profond sentiment d'insécurité conscient ou non conscient. Il arrive aussi que l'insécurité fasse jouer avec les émotions et surtout celles des autres, entraînant l'être sur le sentier de la manipulation pour obtenir l'objet du désir. Elle tourne les pensées vers la matérialité et l'apparence des choses, créant l'illusion, développant confusion et inertie. À fleur de peau, l'être est épidermique et se pique d'être au cœur des émois, bien qu'il se dérobe et s'esquive.

Une vue brouillée, une perte d'équilibre, une digestion difficile, des raideurs musculaires, un rythme cardiaque accéléré, la gorge serrée et une paralysie momentanée (blocage intestinal) en sont les signes principaux.

Pour harmoniser

- Accueillir le Moi intuitif (Poumons, Gros Intestin) et le Moi spirituel (Cœur).
- (Re)trouver le petit morceau de fil reliant à la source du mal-être, dévider son écheveau, là où il a été noué, pour laisser venir à Soi la véritable nature du Moi.
- Prendre conscience de l'emprise que peuvent avoir l'exacerbation des colères étouffées et des souffrances réprimées en se délivrant des non-dits.
- Les transfigurer en conscience en acceptant de grandir.
- Libérer la parole.
- Accepter de mûrir et de s'affranchir de l'insécurité intérieure.

LE CORPS EN RÉSONANCE

Au programme

- Reins et Moi physique
- Rate et Moi émotionnel
- Foie et Moi rationnel
- Poumons et Moi intuitif
- Cœur et Moi spirituel

« Le corps est semblable à un instrument de musique. Ce que vous y entendrez dépend de la manière dont vous jouez. »

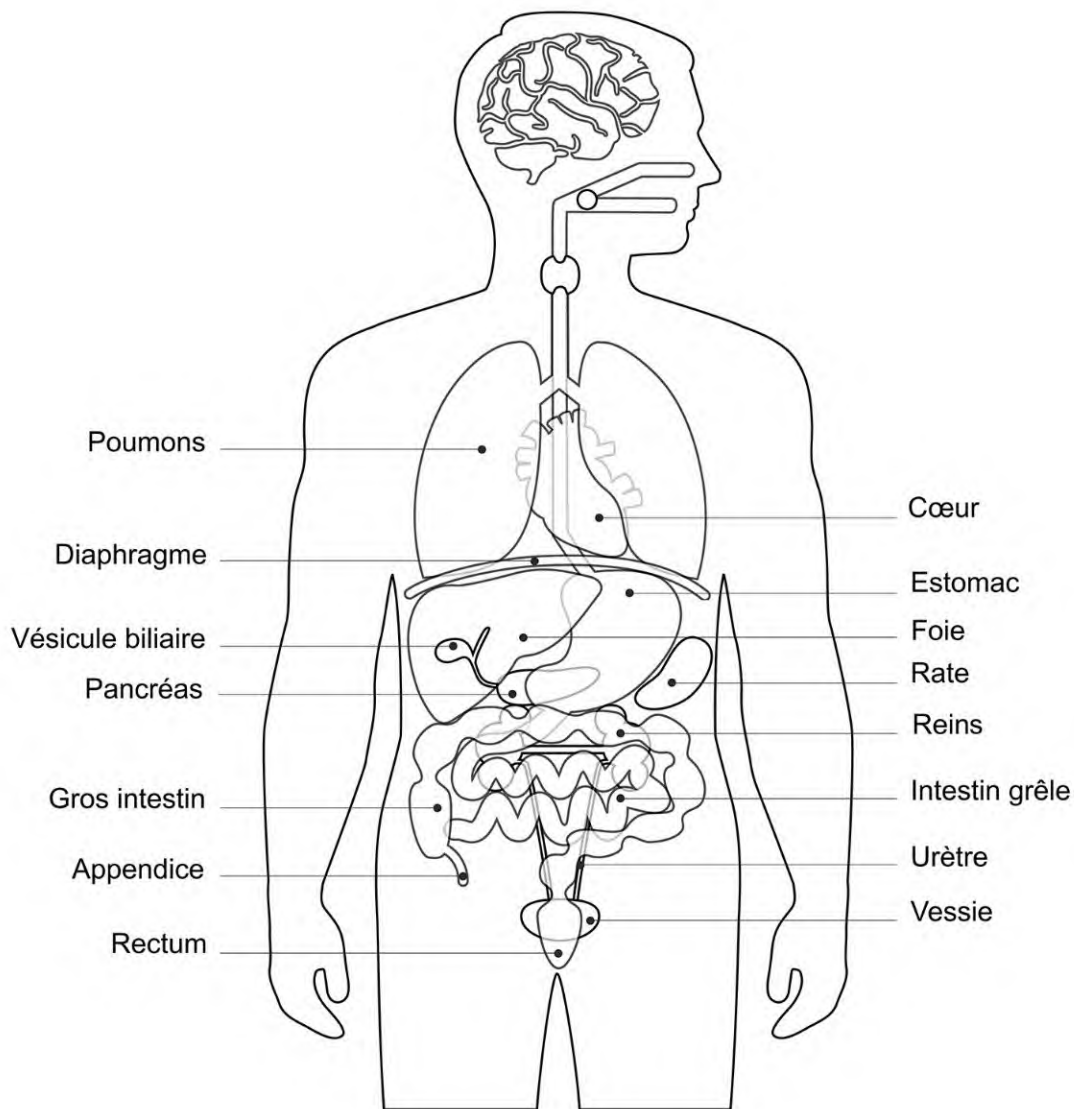
Mâ Ananda Moyî

Organes et émotions, interdépendants, respirent à l'unisson. Ils résonnent mutuellement en un équilibre fragile et sensible, le moindre coup de vent pouvant les faire dissoner, provoquant une rupture d'harmonie entre le corps, l'âme et l'esprit. Au moindre désaccord, le corps réagit spontanément, provoquant un inconfort à la fois corporel, mental et émotionnel.

Pour déchiffrer le sens de la discordance, la lecture bioénergétique donne des clés judicieuses :

- Le Cœur avec la sensation de profonde blessure et l'impression de manquer d'amour, s'accompagnant d'une grande exigence personnelle.
- L'Intestin grêle avec le sens de l'échec et le sentiment d'impuissance, par recherche de la perfection.
- Le Côlon avec la nervosité et la crainte du pire.
- Le Foie avec toutes les formes de colère (colère rentrée, exprimée ou intériorisée, malentendu, non-dit, etc.).
- La Vésicule biliaire avec le sentiment de haine, l'agressivité et l'irritation permanente.
- Les Poumons avec la tristesse, le chagrin et les états de dépression, touchant, par répercussion, le Gros Intestin.
- La Rate et le pancréas avec l'attachement, la possessivité et les pensées obsessionnelles.
- L'Estomac avec le vide intérieur, l'insatisfaction et le manque de plénitude.
- Les Reins et les glandes surrénales avec l'anxiété et l'impression de manquer de soutien affectif.
- La Vessie avec l'insécurité, le manque de confiance et la crainte de l'abandon.

Les organes



Reins et Moi physique

Mot-clé : S'enraciner

Élément : Terre

Émotions : Peur et compassion

Organe associé : Vessie

Vertèbre : L2

Comme le poumon, le rein est deux, c'est ici que l'être va expérimenter la dualité et la polarité féminin / masculin-Mère / Père, l'ombre et la lumière, le côté luni-solaire de ses affects. Il mène à notre porte du mandat : celle de notre vocation. Ne pas y prêter attention ou ne pas la réaliser engendrera rigidité, indolence et courbature. Les deux, couplés, sont là pour nous faire réfléchir, être conscient de notre engagement et notre mission (ce pour quoi nous sommes nés) sans défaillir.

Porteurs de la charge de l'épanouissement des fonctions du feu vital et du souffle originel, les Reins sont les dépositaires de la force de vie dans son entretien et sa création. Organes de procréation, ils portent en eux l'instinct de survie. Ils contiennent l'énergie héréditaire présidant à la conception, à la naissance, à la croissance de l'être, à son développement, à sa reproduction. La force intérieure des Reins permet d'assurer l'armature de l'être (os). Ils reçoivent l'énergie des Poumons (ils leur sont reliés) et la retiennent.

Maîtres des nerfs, les Reins filtrent autant les « eaux usées » du corps que les pensées et les idées. S'ils sont en défaillance, ils signent un sentiment d'insécurité, d'appréhension, de frayeur morbide (pouvant aller jusqu'à la panique), tout comme une faiblesse à cet endroit du corps révèle une non-responsabilité dans les actes (« je renonce », « je baisse les bras », « j'accuse », « je récusé »). Un déséquilibre au niveau des reins voit naître la maladie des pierres : l'être construit du solide en lui, afin d'éviter la confrontation et de combler le vide (le manque par peur de l'abandon, par exemple) ; il s'enlise dans un mode réactionnel, pouvant aller, chez certaines personnes, à se poser en éternelles victimes et à montrer autrui du doigt.

Les reins abritent la peur. Si la crainte, l'inquiétude, l'irrésolution, la frayeur, le doute ou l'inconstance sont ses visages, la peur présente une autre facette méconnue : c'est elle qui garde le seuil de la conscience. Lorsque la peur remplit sa fonction

d'avertisseur, une prise de conscience se fait, éveillant en nous force, ténacité, habileté, fermeté et retour sur soi : elle nous permet de toucher le fond le plus obscur de l'être. Nous ne devons jamais oublier que c'est au cœur de la nuit que nous pouvons recueillir la lumière.

À noter

Lorsque les Reins sont en harmonie, les sentiments exprimés sont la force, la ténacité, l'habileté et la fermeté, le retour sur soi en se permettant de toucher le fond le plus obscur de l'être.

En dysharmonie

S'il y a déséquilibre, un excès de raideur verra le jour. Seront touchés : les os, la moelle, les dents, les évacuations (fèces et urines), la sexualité, l'acuité auditive. Surgiront des engourdissements et des blocages mentaux (idées arrêtées : l'être ne veut pas « entendre »).

Toute forme de crainte ou de peur entraîne un dommage important pour le rein, engendrant un dysfonctionnement rénal (pyélonéphrite, par exemple), troublant le foie dans sa fonction de stockage du sang (produisant une insuffisance sanguine ou de l'asthénie). Elle génère des douleurs dans la région lombaire et dans les genoux (lourdeur, sensibilité, fragilité), des étourdissements (possibilité d'acouphènes), de l'asthénie au niveau de la chaleur vitale : nous voyons apparaître des sensations de brûlure (poitrine, paume des mains, plante des pieds) accompagnées de transpiration (surtout la nuit), une grande soif (sans parvenir à se désaltérer), de l'irritation, des troubles du sommeil. Ce déséquilibre se traduit par des plaintes non contrôlées (gémissements pendant le sommeil, sanglots, soupirs, rêves difficiles qui réveillent...).

Pour harmoniser

- Redynamiser l'énergie vitale en réduisant le feu interne (la chaleur en excès) par le yoga, la méditation, l'expression corporelle, le Qi Gong, la musique (bols chantants et de cristal, instruments à corde).
- Assouplir l'énergie des Reins efface l'anxiété et ravive la force vitale.
- Défatismer en modérant l'hyperactivité, l'être tendant à s'étourdir dans une vie sociale turbulente.
- Adoucir la rigueur et la rigidité de l'esprit, disséminer les pensées fixes, faire renouer corps et âme, réconcilier la tête et le corps.
- Drainer la cascade mentale en libérant les discordances intérieures, entrer dans le silence intérieur.
- Apaiser les angoisses, dissiper les craintes excessives, délivrer le mental des contraintes.
- Dénouer les peurs, l'anxiété, les appréhensions, la peur du lendemain, la peur du vide, les angoisses existentielles.
- S'amarrer dans le présent, vivre dans l'instant et accepter les changements de l'existence : transition et adaptation.

Vessie, écho des états d'âme

Vertèbre : D11

La vessie vient apporter soutien et aide logistique aux Reins ; elle contrôle l'ultime tri des liquides, évacue les résidus dévitalisés et gère les souffles vitaux. Reins et Vessie possèdent des fonctions organiques fondamentales ayant un rôle d'éveil, de réchauffement et de protection du corps, de mise en alerte lors de déséquilibre et de dysfonctionnement.

La vessie est l'écho des états d'âme, renvoyant impressions, émois, émotions et pensées. Réservoir des ruminations inté-

rieures et des épanchements internes, elle s'excite, se calme, se ralentit ou se contracte au gré de nos humeurs. Elle est vive, active, atone ou instable en fonction de la qualité des nourritures absorbées (psychisme, mental) et mangées (aliments) durant le jour.

En dysharmonie

Repli, désordre mental, agitation, amertume et confusion naissent. Sensible à la vie sociale à laquelle il accorde une grande importance, l'être ruse, triche ou ment (raconte des histoires), a des absences, manque de décision, son caractère est faible, il devient amorphe par manque d'énergie. Tension nerveuse, défaillance (ne veut pas manger), peur troublent son sommeil. Il veut dormir mais n'y parvient pas toujours. Il oscille entre insomnie, perte du sommeil et réveil nocturne pour aller uriner.

En harmonie

La vessie conduit l'être à agir, réaliser, accomplir et achever ce qu'il met en route. Concentration mentale, stabilité, logique formelle, esprit de décision et fermeté dérivent de son énergie. L'être est décidé, équilibré, capable de concevoir et de mener à terme idées, projets, desseins. Le sommeil ne lui pose pas de problème, il est régulier, suffisant et de bonne qualité.

Rate et Moi émotionnel

Mot-clé : (S')Accepter

Élément : Eau

Émotions : Mélancolie et plénitude

Organe associé : Estomac

Vertèbre : D5

Réservoir du sang, la Rate le produit, le retient et le purge des impuretés. Elle dynamise la vie en contrôlant la circulation hydrique. Dirigeant la digestion, elle est maître d'œuvre dans la transformation et le transport des aliments, ainsi que tout ce qui touche l'ensemble des phénomènes digestifs, psychologiques et spirituels, se trouvant ainsi responsable de l'énergie nourricière du corps. Tout en se contractant ou bien en se dilatant, elle s'appuie sur l'estomac, son organe associé, qui vient l'épauler dans la tâche ardue et ingrate du processus d'assimilation : c'est lui qui préside à la transformation des aliments bruts, qu'il a tout d'abord accueillis par une délicate et opportune opération de macération et de cuisson.

Couplée avec le pancréas (petite glande digestive annexée à l'Intestin grêle), la Rate chasse l'humidité et agit sur l'échange de souffle énergétique qui se produit entre elle et l'estomac : lorsque le souffle de la Rate monte, celui de l'estomac descend. Si une dysharmonie existe, il y a répercussion instantanée sur l'estomac. Elle gouverne de plus les muscles, et a donc une action importante dans les cas de fatigue (fatigue musculaire comme l'atrophie ou la paralysie).

Résidence de la pensée (l'acte de penser), la Rate joue un rôle déterminant dans l'élaboration du discernement, de l'opinion et de la décision. Puits des idées, elle est juge intérieur. Un excès de cérébralité abîme la fluidité énergétique et entrave la qualité d'analyse et de jugement, développant l'obsession et le mécontentement de soi.

En dysharmonie

Lorsque l'être se laisse déborder par le tourment, la Rate se noue sous la charge des obsessions. Le corps se fait pesant sous les lourdeurs des pensées et des idées obsédantes.

Obnubilé par les contraintes du quotidien comme par la non-satisfaction immédiate de ses désirs, l'être s'épuise, puisant dans les ressources économiques du sang dont la Rate est le réservoir.

La Rate engorgée montre là où l'on a fait des erreurs : elle pointe du doigt l'entêtement et la rigidité mentale ; le non-conscient : le fait de ne pas être présent, en conscience dans les actes et la réflexion ; l'exagération des soucis, les cogitations spéculatives et un état d'esprit soupçonneux : l'être n'a pas confiance parce qu'il ne se fait plus confiance (perte de confiance en soi).

L'être se vexe facilement, n'accepte pas – ou du moins très difficilement – d'être remis en question. Il refuse tout changement, ce qui l'angoisse le plus est de perdre ses repères, qu'ils soient environnementaux, affectifs, amicaux, professionnels ou cérébraux (croyance, certitude, principe, prérequis...).

Pour harmoniser

- Décongestionner et fluidifier la Rate en révisant la façon de s'alimenter, en se souvenant que tout est nourriture (aliments, bruit, parole, environnement, émotion, rire, vent, soleil...) et en la nourrissant correctement par la marche consciente, la psychothérapie, l'art-thérapie, le modelage drainant.
- Chasser les idées sombres, décontracter l'esprit en levant les blocages psychologiques ; réguler les marées émotionnelles ; harmoniser les turbulences émotives et les désarrois en se centrant ; apprendre la patience à l'être, tout en l'aidant à persévérer dans son chemin de vie.
- Permettre au corps comme au psychisme de s'adapter face à tous les changements inhérents à l'existence.
- Ouvrir la conscience en stimulant l'attention juste, l'écoute intérieure et la vue intuitive.
- Lâcher prise en dissipant les idées obsédantes et en libérant les pensées sombres.

- Calmer le psychisme en lui offrant la possibilité de digérer les expériences et les nourritures.
- Travailler sur l'acceptation : regarder et accepter avec clairvoyance les réalités inhérentes à l'existence.
- Affiner les perceptions sensorielles en clarifiant la vue voilée par les douleurs vécues ou traversées.
- Sortir de sa coquille : retirer les appréhensions.
- Se distancier vis-à-vis de l'émotionnel.

Estomac, forteresse du Moi

Vertèbres : S2/S3

L'Estomac fait le tri, expédiant les matières pures vers la Rate, envoyant les matières impures vers l'intestin grêle et la vessie. Il a donc un rôle prépondérant d'éliminateur des poisons et des malpropretés pouvant flétrir la qualité des énergies. Il vient présider la transformation des aliments bruts, qu'il a tout d'abord accueillis par une délicate et opportune opération de macération et de cuisson.

Si la fonction descendante, c'est-à-dire l'évacuation naturelle, est troublée, des douleurs épigastriques, de l'aérophagie, des renvois se manifesteront. Tout dysfonctionnement de l'Estomac renvoie à soi-même : petitesse, étroitesse d'esprit, pensées mesquines, orgueil aussi. L'être sera constipé, ou partira en diarrhée, il vomira (de la bile en général), aura des maux de tête : en un mot, il se sera congestionné. L'Estomac envoie le signal que quelque chose ne va plus, que l'on doit laisser tomber de vieilles choses : vider la poubelle intérieure, accepter de perdre une partie de soi (ce qui n'est plus utile) afin de pouvoir évoluer et progresser.

En dysharmonie

Amertume, lourdeur, anxiété, rancœur, écoëurement vont venir abîmer l'être. Celui-ci devient difficile à alimenter, il trouve toujours quelque chose à redire sur la qualité des plats, sa digestion est difficile. Il a du mal à assimiler et à évacuer (nourriture, pensée, émotions...), se sent ballonné, pesant, n'arrive pas à se soulager : tout remonte (nausées, souvenirs, regrets, rancune...). Il vit sur les nerfs, les odeurs le dégoûtent. Il s'ennuie, s'isole, déteste la lumière, s'enferme dans une nuit intérieure lui obstruant le regard (vision triste de la vie), il est sans désir. Le ton de sa voix est agressif, il est constamment sur la défensive, sursaute facilement. Il prend tout pour argent comptant, ne parvient plus à prendre du recul, de la distance pour analyser une situation. Son sommeil est ponctué de réveils en sursaut, avec des sanglots, des gémissements ou des plaintes. Quand il dort, il marmonne, s'agite, donne des coups.

En harmonie

L'Estomac accorde vitalité, énergie psychique, rectitude, probité et raison. Déduction, entendement, honnêteté et moralité découlent de son nettoyage. L'être est impartial, loyal, juste, rigoureux, appliqué. Il s'endort sans problème, ne change pas de position durant la nuit et ses réveils sont lents mais tranquilles.

Foie et Moi rationnel

Mot-clé : (S')Affirmer

Élément : Feu

Émotions : Colère et lucidité

Organe associé : Vésicule biliaire

Vertèbres : L5/S1

Assurant 32 fonctions au sein du corps, le Foie est la glande la plus volumineuse de l'organisme ; situé dans l'hypocondre droit, il est relié au tube digestif. C'est une glande à la fois exocrine et endocrine, qui exerce une fonction mixte, au même titre que les gonades et le pancréas. Sécrétant la bile, il a un rôle majeur dans le métabolisme ; il déverse directement les sécrétions dans le sang, issues des produits éliminés par le biais des téguments externes (tissus de recouvrement, dont la peau), ou par les muqueuses (digestive, respiratoire, génito-urinaire). Contrôleur de la masse sanguine, le foie exerce un rôle de régulation qui vient s'appliquer à l'état émotionnel, du fait de la relation privilégiée qu'il entretient avec le cœur. C'est également lui qui produit le glucose nécessaire à l'organisme.

Le Foie ouvre l'être à la lucidité, au discernement, à la bonté, à la tolérance et à la mansuétude. C'est grâce à lui que l'être apprend la magnanimité, le pardon, la bienveillance et l'indulgence. Il procure le sens de l'orientation par sa relation avec l'acuité visuelle.

Le Foie abrite la colère qui le bouscule. Spontanée, brève, réactive, elle dessille le regard, ouvre les yeux, clarifie la vue. Si elle s'exprime de façon continue par débordement émotionnel, il y aura blocage ou désordre, car elle empiète dès lors sur d'autres lieux, devenant destructrice. La première touchée sera la part d'ombre lovée au cœur de la vésicule biliaire, qui à son tour s'enflammera. L'être devient irritable et excessif, crie et pleure sans raison apparente. L'énergie monte brutalement, entraînant une obstruction laryngée (difficulté à expectorer, à respirer, à s'exprimer). La réactivité émotionnelle trouve sa source dans l'inadéquation entre ce que l'être est intrinsèquement et ce qu'il projette à l'extérieur, produisant ainsi aliénation de l'âme et dénégaration du Soi. Ce démenti personnel se manifeste sourdement par la souffrance.

En dysharmonie

Les larmes et les cris sont l'expression d'un Foie en déséquilibre. L'énergie sanguine se trouve abîmée par des colères excessives et répétitives qui entraînent sa déficience. Et s'il y a insuffisance du sang, il y aura une mauvaise irrigation des tendons, des crampes, des tendinites, de la spasmophilie.

Pour harmoniser

- Stimuler la circulation de l'énergie en drainant le Foie, disperser l'excès de feu (chaleur interne) au niveau de l'estomac par la biodanse, les arts martiaux, la boxe, le jardinage, la musique (piano, orgue, harpe, lyre).
- Drainer le feu du Foie en relâchant les tensions intérieures et en digérant les émotions trop vives, ce qui dénoue la charge émotionnelle pour laisser place au cœur et faire apparaître les sentiments.
- Soutenir le corps au moment des changements de saison, le Foie étant sensible aux variations, quelles soient climatiques, émotives, psychiques comme alimentaires.
- Ouvrir les yeux sur le tangible, pour développer la capacité endormie à voir la réalité telle qu'elle est et la vivre au mieux.
- Ranimer l'énergie du plexus solaire et des surrénales et renforcer l'énergie psychique.
- Reprendre plus d'assurance, de joie et d'harmonie intérieure, dissiper la tristesse et l'inconstance émotionnelle.
- Équilibrer l'être dans sa globalité, lui redonner une unité énergétique et psychique.
- Conforter l'esprit en le rassurant, et atténuer la présence de l'ego.
- Relier matière et spirituel en touchant directement l'ego, en le remettant à sa juste place.

- Clarifier le psychisme, conduire la pensée vers plus de discernement, accentuer la réflexion et libérer la joie de vivre en contrebalançant le trop-plein de feu.

Vésicule biliaire, les raisons de la colère

Vertèbre : Coccyx

Organe de la rectitude intérieure, la Vésicule biliaire redresse la pensée, affermit l'esprit de décision, restaure la confiance en soi, sécurise et protège l'énergie du Foie qu'elle régularise. Elle est le porte-parole du cœur ; toutes nos décisions proviennent d'elle et de son bon fonctionnement. Pour cela, l'être a besoin d'habitudes et de régularité dans son quotidien.

La Vésicule biliaire prend sur elle les colères rentrées et les émotions non exprimées, défend le Foie de l'amertume, de la rancœur, de la lassitude et de l'asthénie, éloignant l'être du désir de mourir car c'est au cœur du Foie que vit l'élan de vie et de mort.

S'il y a déséquilibre, la Vésicule biliaire est la première blessée, puis le feu du Foie attaque l'estomac et par répercussion atteint le cœur. L'énergie monte soudainement, ce qui engendre une obstruction au niveau de la gorge (difficulté à expectorer, à respirer parfois). L'énergie devient stagnante, causant des douleurs à la fois dans la poitrine et dans l'hypocondre. Il y a alors mal de tête (migraines, céphalées), un goût amer (ou âpre) dans la bouche, des tensions dans le corps.

En dysharmonie

L'appréhension, l'angoisse, le mécontentement apparaissent. L'ennemi principal de la Vésicule biliaire étant l'émotivité, lorsqu'elle est fortement heurtée sur le plan émotif, elle se dévitalise. L'être n'a plus envie d'entreprendre ni de tenter quoi que ce soit, il se sent vide, dans l'inquiétude. Les soucis, la peur

d'échouer, le manque d'audace prennent le pas, et le matériel, ressenti comme trop lourd, blesse, trouble l'énergie de la Vésicule biliaire. Dans ses nuits, l'être grince des dents car il n'a pas pu (ou réussi à) exercer son autorité, (à) s'affirmer et (à) défendre ses idées. Il perd le sommeil, s'agite, bouge dès qu'il est en position allongée.

En harmonie

La Vésicule biliaire donne élan, enthousiasme et intrépidité. Sang-froid et hardiesse, témérité et ardeur jaillissent de sa force. Elle agit sur la sphère musculaire qu'elle tonifie et fait revivre, soulageant des douleurs possibles dues à des tensions nerveuses. La bile qu'elle véhicule est un puissant « tue-venin » qui va détruire microbes, virus et pensées destructrices. Elle pousse à la décision et à la volonté courageuse.

Poumons et Moi intuitif

Mot-clé : Grandir

Élément : Air

Émotions : Tristesse et patience

Organe associé : Gros Intestin

Vertèbre : D7

Comme le Rein, le Poumon est deux, mais contrairement aux Reins qui sont le lieu de la dualité, ici l'être va apprendre l'unité, le consentement, l'harmonie, le choix et le renoncement.

Le Poumon a trois rôles essentiels vis-à-vis des souffles vitaux : il les dirige, contrôle les échanges entre l'air entrant et le souffle intérieur, ainsi que leur descente avec les liquides organiques, et enfin gère leur distribution à l'épiderme (pilosité). Agissant au

niveau de la peau (celle-ci est appelée le « troisième poumon »), il active l'ouverture et la fermeture des pores.

Toutes les formes d'énergie inhérentes à l'être humain se rejoignent dans le poumon. Elles vont ensuite se développer dans l'organisme, au rythme de l'inspir et de l'expir. Les difficultés à répétition au niveau du système respiratoire peuvent indiquer une problématique émotionnelle ancienne non résolue, cela pouvant aller jusqu'à la perte d'odorat.

Les Poumons sont vite déséquilibrés par les chagrins répétés, engendrant un désordre interne : toux, asthme, bronchite, enrrouement (le poumon gouverne la voix). Les soucis, les désunions, le deuil, les séparations sont autant de causes venant aggraver, toute rupture étant ressentie comme un heurt pour la sensibilité.

En dysharmonie

Le déplaisir, la mélancolie et le défaitisme blessent à la fois la Rate (morosité) et les Poumons, amenant une déficience de l'énergie : pâleur, pores trop ouverts (transpiration souvent fétide, voire nauséabonde), dysfonctionnements pulmonaires (avec accumulation de mucus), cœur affecté (constriction), ressassement et réflexion troublée accompagnée de larmes et de tristesse (suite de chagrin ancien et enfoui), sensation de ne pas être (ou ne pas avoir été) reconnu ni écouté. Se complaisant dans les ombres du passé, l'être plonge dans le désintérêt du présent, avivant tristesse, nostalgie, remords et regrets. D'autres troubles peuvent naître de cette perturbation : difficultés respiratoires et affections de la peau.

S'il y a refoulement ancien et profond d'une douleur, d'une pensée, d'un sentiment, le corps souffrant de l'état d'esprit sombre se mure et se renferme sur lui, se sclérosant par refus de lâcher prise. Il entre dans le déni, généré par la peur de manquer

(spécialement sur le plan matériel) et une profonde insécurité intérieure. Il y a alors verrouillage du plexus cardiaque et du plexus solaire ainsi que fermeture au niveau des cinq sens. Suite à cette impression (réelle ou non) de manque, l'être se bloque, dédaignant de digérer et assimiler les épreuves vécues, s'obstinant dans un état mental de désaffection. Par résonance, l'énergie de l'Estomac et celle des Poumons s'entravent à leur tour, entraînant de la fatigue, l'incapacité à faire, des spasmes nerveux ; le corps enfle par refoulement des échanges métaboliques ; l'esprit rumine sans cesse, une réaction d'hostilité, d'insatisfaction et d'impuissance se manifeste sous forme de méchanceté et de révolte, l'être voulant avoir raison à tout prix.

Pour harmoniser

- Remonter l'énergie déficiente et calmer l'esprit par le tai chi chuan, la gymnastique douce, le reiki, la psychothérapie, la sophrologie, la méditation, la musique relaxante (chants spirituels, flûte).
- Libérer la parole, exprimer les sentiments, fluidifier l'esprit en prenant conscience de l'enfermement et de l'isolement ; accepter réconfort et apaisement.
- S'adoucir et adoucir le regard porté sur la vie.
- Retrouver la légèreté respiratoire : se laisser respirer, ne plus s'étouffer par une émotivité asphyxiante, alléger les peines intérieures.
- Redonner de la vivacité mentale et une compréhension agile, lorsque l'être se sent bloqué, ne parvient pas à dire ou à exprimer ses pensées, sentiments et émotions.
- Ôter les blocages émotionnels, lever les inhibitions et disperser la confusion entre spiritualité et sexualité.

- Éviter les embûches et les errances rencontrées lorsque l'être s'engage dans une quête personnelle, comme de se laisser prendre par les pensées illusoire.
- Développer la vraie compassion en se concentrant sur les çakra du cœur et de la gorge, en les unissant et apportant une véritable cohérence entre le désir de croire et la quête spirituelle.
- Se relier au monde.

Gros Intestin, gîte de la sensibilité

Vertèbre : D4

Associé aux Poumons, le Gros Intestin, par sa forme de capuche, protège l'abdomen et le bas du ventre. Il prend en charge les voies de transmission (notamment celle du transit intestinal), tout en agissant sur le métabolisme des liquides organiques. Il régent l'énergie du corps, qu'il affine ou alourdit selon l'état émotionnel et la qualité d'esprit de l'être. Il produit notamment les vitamines B qui ont une action antinerveuse sur l'organisme. Siège de la sensibilité, il vibre hautement lorsque l'émotivité submerge la personne, reflétant les pensées du cerveau.

En dysharmonie

Peur, inquiétude, idées noires, agitation saisissent l'être. Il se met à distance, devient indifférent, négligent, crispé, nerveux. En raison d'une sensibilité exacerbée, un rien trouble son sommeil (vent, pluie, porte qui claque, pas...) et le plus léger bruit devient cause d'irritation. Lors de réveils nocturnes, il a beaucoup de mal à se rendormir. Il se sent à fleur de peau et ne supporte pas le moindre contact avec le corps (drap, toucher, matelas, oreiller...). Si son irritabilité devient trop forte, des troubles mentaux ou un déséquilibre psychique peuvent appa-

raître. Il devient mécontent, découragé, agité, trouvant le temps long.

En harmonie

Le Gros Intestin génère dynamisme, résolution, allant et vitalité. Générosité, fougue, vigueur, altruisme et dévouement proviennent de son énergie. L'être est détendu, flegmatique, ferme et pondéré. Ses qualités d'analyse l'aident à prendre du recul vis-à-vis des problèmes ou des difficultés rencontrés. Ses nuits sont calmes, sans à-coup ni réveil précoce.

Cœur et Moi spirituel

Mot-clé : Désirer

Élément : Espace

Émotions : Joie et peine

Organe associé : Intestin grêle

Vertèbre : C3

Le Cœur gouverne le sang et sa circulation, aidé dans sa tâche par le péricarde. À la fois organe vital et lieu symbolique de la conscience, il est essentiel dans la construction spirituelle de l'être. Régissant le cerveau, il dirige l'esprit et la pensée, surveille les activités du mental et souffle l'amour inconditionnel. Ouverture, curiosité, clairvoyance par le biais de l'action du feu interne sont ses états. Le principe « volonté » (je m'affirme en tant qu'être autonome et indépendant) émane de sa libre circulation énergétique.

Le Cœur apprécie la modération et la justesse, toute excessivité le blessant : trop de joie, de bruit, de passion, d'émotivité, d'efforts physiques poussés à l'extrême, de surexcitation.

Les symptômes en relation avec la sphère cardiaque sont toujours indicateurs d'un mal au cœur, d'un mal au Soi intérieur de la personne. Selon les thérapies orientales, l'acte de penser n'est nullement un privilège du cerveau, mais émane de l'ouverture « cardiaque » et des états amoureux. Si l'on est fermé, enfermé dans un monde de pensée, une manière rigide de voir la vie – « c'est ma vérité » –, on engendre des arrêts énergétiques au niveau du cœur, s'accompagnant de vertiges, de pertes d'équilibre et d'élans ombrageux.

En dysharmonie

Si l'être se fixe sur des pensées trompeuses, se fait des idées fausses et affabule, cherchant ce qu'il peut y avoir derrière une parole, une émotion, un motif, une explication, un échange, une perception, il blesse l'énergie du cœur, entraînant des hallucinations, des dérèglements de comportement et des troubles psychiques. Palpitations, troubles circulatoires, douleurs à la poitrine, pertes de mémoire, insomnies, absence ou excès de transpiration sont quelques-unes des nombreuses expressions d'un cœur défaillant.

Des fous rires récurrents, survenant pour un rien, indiquent un excès de feu du Cœur. Une joie extrême apporte des troubles blessant la Vésicule biliaire et l'Intestin grêle, gênant ainsi la libre circulation énergétique et sanguine. Par rebond, la pensée est alors perturbée, pouvant causer de la confusion, générant des palpitations, un sommeil troublé, de l'insomnie, des transpirations sans raison (dites spontanées), le tout accompagné de lassitude et de sécheresse (bouche).

Pour harmoniser

- Fortifier le cœur afin de soulager l'esprit et dissiper les accumulations ou les stagnations internes par la luminothérapie,

la marche, la nage, le vélo, la danse, la sieste, la méditation, la prière, le chant et la musique (tambour, bols chantants, tout ce qui résonne et vibre).

- (R)éveiller le cœur et l'âme en permettant à l'esprit de se mettre au repos et guider l'être vers l'introspection souvent utile pour (se) comprendre.
- Calmer la glande pinéale en lui apportant repos, sommeil réparateur et temps de pause.
- Stimuler la glande pituitaire en lui apportant distraction et réconfort.
- Dissiper l'appréhension : celle de la mort (de la fin de toutes choses).
- Redonner joie et vigueur au cœur : effacer l'indifférence, les idées morbides en réchauffant le corps et en apportant du soleil au cœur : redonner des couleurs à la vie.
- Rétablir la relation avec le Moi profond en l'épaulant pour retrouver stabilité et cohésion personnelle.
- Sublimier les sentiments et les rendre moins offensifs.
- Chasser la tristesse et calmer l'impulsivité, soulager la charge de l'inquiétude due à des soucis à répétition : éveiller le lâcher-prise en acceptant ce qui est.
- Soutenir l'esprit dans des situations de contrainte par l'étude, le goût d'apprendre et de découvrir.

Intestin grêle, entre besoin et envie

Vertèbre : D1

L'Intestin grêle est chargé de réceptionner et de faire prospérer, il accueille le bol alimentaire et procède au tri, séparant l'impur du pur, les substances liquides des solides, mettant chaque chose à sa juste place. Réceptacle des nourritures, il les trie et renvoie au corps ce dont il a besoin : il reçoit, sépare et répartit excréments, sécrétions, liquides, solides issus des subs-

tances physiques, mentales, psychiques, subtiles et alimentaires à travers le corps. Il distille discrètement des désirs, apportant choix et parfois hésitation entre l'envie et le besoin existentiel, entre ce qui est indispensable (priorité du moment) et ce qui est convoité.

Il développe l'écoute intérieure et seconde le cœur, créant changement et mutation, aidant l'être dans ses évolutions. Il le rend joyeux (bien que trop de joie excessive puisse le blesser), souple, capable de s'adapter sans dommage aux transformations de l'existence, procurant un sommeil de qualité et continu.

En dysharmonie

Colère, remords, nostalgie, peine, affliction atteignent l'être. Troublé par l'émotivité, il devient nerveux, connaît une grande fatigue (mentale, psychique, physique) et tend à fuir : il sombre dans la somnolence, fugue dans le sommeil, mais récupère mal. Il ne se sent plus en forme, plonge dans des demi-sommeils, s'assoupit après le déjeuner même s'il mange légèrement, n'a plus ressort ni dynamisme. Ses nuits sont obscures (il perd ses rêves, ne s'en souvient pas) et ses réveils laborieux.

En harmonie

Créativité, force morale, intégrité, franchise et satisfaction émanent de son dynamisme. Énergie vive, tonicité, agilité, flexibilité et volonté animent l'être, le rendant actif et inventif. Individualiste, il prend du temps pour lui, pour imaginer, édifier, échafauder et réaliser ses projets. Il apprécie la sieste, les flâneries et la contemplation. Son sommeil est clair, facile et paisible.

PARTIE 3

LES VOIES SECRÈTES DU CORPS ÉMOTIONNEL

*« Les émotions vous enseignent. Elles vous conduisent à la vérité.
De l'erreur, que vous prenez pour la vérité maintenant, vous
allez vers la vérité. Les émotions sont un atout. Plus on ressent
d'émotions, plus on est éveillé. »*

Swâmi Prajnânpad²⁰

Au cœur du corps existe un tissage inventif et ingénieux, capable de suivre des voies ignorées, bien souvent occultées. Il défie très souvent le meilleur entendement qui soit. Insoupçonné à l'œil, il parcourt cependant le corps en tissant des liens énergétiques invisibles entre l'affectif et l'organique. Établissant ainsi des passerelles sensibles et ouvrant des passages inexplorés, il relie les attaches corporelles (la structure osseuse), l'assise (le dos) et la verticalité du corps (la colonne vertébrale) avec le nuancier émotionnel et les mémoires (ancestrale, familiale, émotive).

Un tissu peuplé de milliers d'impressions marque au fer rouge l'intérieur du corps, il raconte ce qui n'a pas souhaité être dit, par bienséance, par éducation, par timidité, par fierté : les retenues, les indispositions, les gênes, les embûches, les chagrins et les douleurs imprimées en soi au fil du temps.

20. *Op. cit.*

LA BOÎTE À SOUVENIRS

Au programme

- La preuve par 12

*« Les souvenirs me représentent toute une région de moi-même :
la région de mon antériorité. »*

André Bridoux²¹

Véritable boîte à archives, le crâne entrepose les schémas parentaux et la programmation familiale, la transmission ancestrale et les prédispositions natales propres à chacun. Gardien de la mémoire, il a pour tâche de porter la charge des souvenirs passés et à venir, et conserve la diachronique de l'histoire de l'être.

Dès la conception et jusqu'à sa finitude, l'être est habité par les souvenirs au plus profond de ses cellules, ils l'habillent, le couvrent et se découvrent, et s'effacent. Ils retournent à la mémoire selon leur bon vouloir, venant déranger nuitamment, rappelant subrepticement qui il a été. Hôtes indiscrets, inopportuns, ils affluent par vagues, en ordre dispersé troublant l'esprit, réveillant soudainement la conscience. Ils apparaissent, s'estompent, reparaissent, suscitent une impression de *mal aise*,

21. *Le Souvenir*, Presses universitaires de France, 1970.

ravivant des émotions cachées, gênantes ou blessantes, parfois ne lui appartenant pas, indiquant qu'il a préexisté. Et cet *avant* plonge dans le désarroi, désarme, car il replace l'être à sa juste place : au cœur du Soi.

La preuve par 12

Composé de 12 éléments emboîtés les uns dans les autres en des formes complexes, le crâne se forme dès la quatrième semaine de conception, avec l'apparition de ce qui deviendra la nuque. La base crânienne entre os occipital et cervicales commence à se développer.

Boîte protectrice très malléable, le crâne verra en premier le jour lors de la naissance, subissant un traumatisme important lors du passage dans le col de l'utérus. Ce choc est très rarement pris en compte, mais aura pourtant une influence considérable sur le développement émotionnel et psychique de l'enfant.

L'os frontal

Il tient le rôle de commandeur. Il est relié à C1, l'aiguillon, et C2, l'orientation, activant le thymus, le défenseur.

La mandibule

Ou mâchoire inférieure, est constituée de 2 os fusionnés en forme de fer à cheval et de 2 branches s'articulant avec l'os temporal, commandant ainsi les oreilles. Elle porte 16 dents, dirige la fermeture et l'ouverture de la bouche. Elle permet la mastication avec pour action de broyer les aliments, favorisant déglutition et digestion. Elle est reliée à C3, le cœur, C4 et C5, la thyroïde, et à C6, la colère. Lieu des aveux et de l'acceptation,

la mandibule parle des obligations et des alliances forcées ou consenties passées avec autrui.

Les deux temporaux

Situés sur les parties latérales du crâne, ils encadrent le pavillon des oreilles et participent à la formation de la voûte crânienne ainsi que de sa base. Ils gouvernent les tempes et l'audition. Ils sont reliés à C6, la colère, C7, la tempérance et l'hypophyse, et D1, l'Intestin grêle. Ils évoquent l'univers des sons entendus et émis, ce que l'on désire écouter et ce que l'on refuse d'entendre.

Les deux pariétaux

Os accolés, situés de part et d'autre de la tête, ils composent la boîte crânienne. Leur forme rectangulaire légèrement incurvée ressemble à une coupole venant protéger le cerveau. Ils sont reliés à D2, la loge de l'énergie émotionnelle et de la thyroïde, et D3, l'injustice, ainsi qu'au nerf olfactif et à la vision. Un regard clair porté sur la vie attise les pensées créatrices, assouplissant la soif de justice et apaisant la charge émotive. Dans le cas contraire, le nez ne supporte plus le ressenti nourri d'angoisses et se bouche, faisant naître des allergies et des troubles nerveux.

Le vomer

C'est une lamelle osseuse formant un os unique à deux faces et appartenant à la cloison nasale : il compose la partie supérieure des fosses nasales, accueillant l'air extérieur. Si celui-ci est inspiré avec plaisir et joie, l'amour de la vie se développera ; dans le cas contraire, le nez se fermera, rejetant l'aspect heureux de l'existence, il se complaira dans une respiration tronquée, manquant ainsi de souffle dans ses élans (difficulté respiratoire,

essoufflement au moindre effort physique, ennui, confusion, manque de discernement).

Par ailleurs, le vomer se trouve entouré par les deux maxillaires qui mastiquent ce que la vie offre. Il dévorera en s'échauffant dans le feu de la colère, déclenchant des saignements de nez ; ou bien il dégustera en prenant le temps de croquer avec joie et gratitude le présent.

Il est relié à D4, le Gros Intestin, lieu des tentations, et D5, la Rate / pancréas vivant dans le monde des idées, oscillant entre besoin existentiel et désir à satisfaire immédiatement.

L'occiput

L'os occipital, en forme de bol, situé à l'arrière du crâne, s'articule avec les pariétaux, les temporaux et le sphénoïde. Reposant sur C1, l'Atlas, il pose le crâne sur la colonne vertébrale. Abritant le cervelet (niche de mémorisation des vieux souvenirs), il nettoie le mental des obsessions ainsi que le sang usagé par l'activité cérébrale. Il est relié à D6, le désarroi et D7, les Poumons.

L'os sphénoïde

Au centre du crâne, entre les temporaux, il a la forme d'un oiseau aux ailes étendues. Situé derrière les os du nez, il abrite les cavités orbitaires et nasales. Il est relié à D8, le diaphragme et le courage, à D9, le sang-froid, et D10, l'épigastre et la conscience. Lorsque la parole de l'esprit est juste et de qualité, le sphénoïde déploie ses ailes, son bec venant effleurer l'odorat, émettant des énergies de détermination et de volonté. Si la parole se charge d'incertitude et de crédulité, il referme ses ailes, l'esprit se crispe, devenant suspicieux et méfiant. La conscience est alors alourdie, la digestion est ralentie, l'anxiété gagne et le diaphragme se raidit.

L'os ethmoïde

Il appartient à la paroi médiale des orbites (yeux) et des fosses nasales dont il constitue la plus grande partie. Sa forme est comparée à « un voyageur portant des valises ». C'est un solitaire. Isolé, face à lui-même, il vit dans la dépendance et se nourrit de stimulants. Il est relié à D11, la vessie et les tensions nerveuses, et D12, le nombril et le dédale des pensées. Il a du mal à voir les choses telles qu'elles sont et à les accepter. Il se perd dans les méandres de l'ego, maltraitant la compréhension. Il s'enchevêtre dans les circonvolutions du mental et se crée des émotions surabondantes et superflues.

Les deux zygomas

Ou pommettes, ils forment une ancre posée sur la mâchoire inférieure. Ce sont les os de la boîte crânienne les plus exposés aux assauts climatiques et aux chocs. Ils sont reliés à L1, le libre choix et L2, les Reins et l'insécurité. Lorsque les tourmentes émotionnelles prennent le dessus, la dépression s'installe.

Les deux os palatins

De la forme d'un *L* majuscule, ils sous-tendent le voile du palais, fermant l'intérieur de la bouche (voûte palatine) et des fosses nasales. Ils sont reliés à L3, les surrénales et la luette, et à L4, le Gros Intestin et la paralysie. Si les nourritures et les odeurs leur déplaisent, ils mettent en alerte ces deux lombaires, les faisant se contracter. Le corps se tasse et se raidit, ne veut plus bouger, bloquant l'énergie sexuelle et déchelatrice.

Les deux maxillaires

Arcade dentaire supérieure, de forme pyramidale, elle comporte seize dents, comme la mandibule, et encadre le nez. Participant à la mastication, les maxillaires mâchent les nourritures absorbées, qu'elles soient alimentaires ou psychiques. Si la vie est ingérée rageusement, l'amertume transparait, abîmant la digestion et la circulation énergétique. Les maxillaires se congestionnent, une atteinte aux gencives se fait jour. Ils sont reliés à L5 et S1, le Foie et la défiance, à S2 et S3, l'Estomac et la salive. Ne pas mordre la vie à pleines dents dessèche la bouche, l'appétit s'estompe et les ruminations hargneuses s'expriment en griefs multiples, tout devenant objet de reproche.

Les deux os nasaux

Situés sur le haut du nez, entre les deux yeux, ils forment un paravent et cultivent le goût du secret. Ils se voilent et se cachent, parfois sous la monture de lunettes. Ils sont reliés à S4 et S5, le Coccyx et la croyance, la Vésicule biliaire et les déceptions. L'acceptation et le refus de la vie se jouent ici. Si les épreuves prennent le dessus, la conscience sera troublée. Il convient de voir et de sentir que chaque affliction est une expérience à expérimenter.

LA GÉOGRAPHIE SACRÉE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Au programme

- L'assise du corps
- Cervicales et mental
- Dorsales et émotions
- Lombaires et corporéité
- Sacrum et incarnation
- Coccyx et convictions

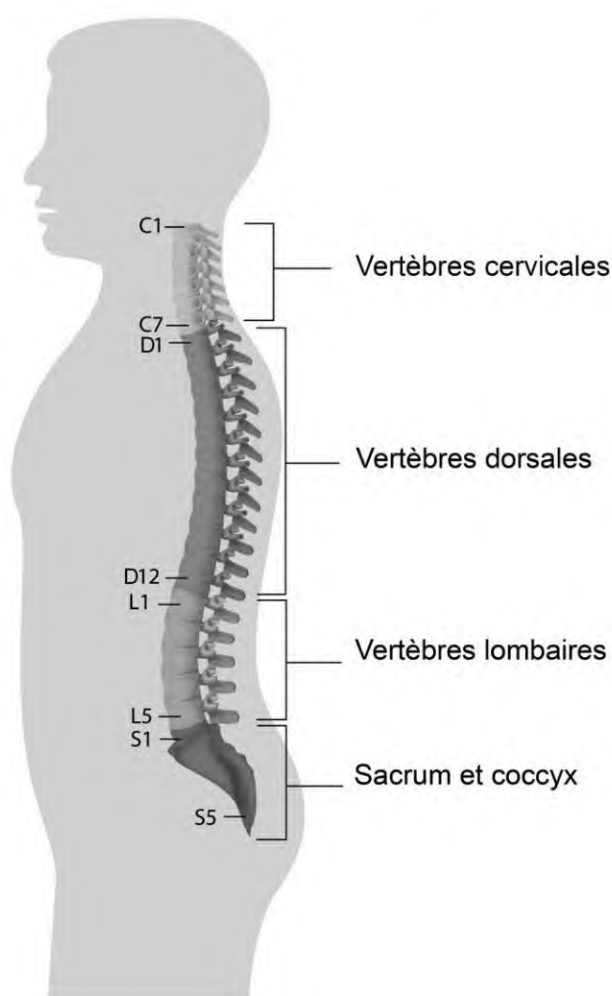
Axe de verticalité de l'être, dont la cime est le crâne, la colonne vertébrale est l'Arbre sur lequel le corps s'appuie, se construit, se structure, se dresse et « sert de poutre à la maison du moi²² ». Gardienne des émotions, elle porte les marques de notre vie.

La colonne vertébrale comporte trente-trois vertèbres qui sont trente-trois façons que l'être a de s'articuler, de se dire : chacune d'entre elles prononce un son (une résonance), une vibration qui exprime ce qui s'est inscrit dans le silence et qui n'a pas été extériorisé. Elles ont une histoire et sont reliées à l'ensemble du corps. Espaces énergétiques, c'est en elles que les organes viennent puiser leur énergie et se fortifier. Partagée en cinq segments, décomposée en sept cervicales, douze dorsales, cinq

22. Marguerite de Surany, *Dictionnaire de médecine taoïste*, Trédaniel, 2001.

lombaires, cinq sacrées (sacrum), trois à cinq coccygiennes (coccyx), la colonne vertébrale recèle la face cachée de notre vie. Personnifiée, chaque vertèbre se définit comme une entité spécifique se déclinant en un alphabet émotionnel, symbolique et sacré.

La colonne vertébrale



L'assise du corps

Composé de la colonne vertébrale et de la cage thoracique (les côtes venant y prendre appui), le dos est l'assise du corps, signant équilibre et stabilité. Soutien et défense, il réagit à

chaque mouvement, émotion et situation. C'est par lui que le ressenti s'exprime en premier.

La physionomie du dos, sa forme et son apparence, renseigne sur l'harmonie intérieure, la façon dont la vie est regardée, la manière de prendre pied dans l'existence et de se tenir sur terre. Le dos parle des inclinations affectives, des courbures émotives et des détournements, ces moments où l'on s'est retourné, déviant de notre chemin, ces instants où l'on a plié, se soumettant et se résignant sous la charge endossée par devoir, obligation ou dignité.

Comportant douze paires de côtes (sept reliées par leur cartilage au sternum, trois reliées au cartilage de la septième paire, et les deux dernières non reliées appelées côtes flottantes), armure et fortification, la cage thoracique est une forteresse élevant des barreaux défendant l'accès direct au Cœur, protégeant les Poumons et l'œsophage. Le diaphragme, le Foie, la Rate, le pancréas, l'estomac et la partie supérieure du côlon se trouvent également sous sa protection.

Cervicales et mental

Au nombre de sept, les cervicales forment la nuque. Ce sont des vertèbres fragiles qu'on ne peut toucher impunément.

Les cervicales parlent de dialogue intérieur, de la capacité à communiquer avec le cœur et la claire vision. Elles portent l'émotionnel et montrent la vulnérabilité face à la vie.

Chaque cervicale présente la spécificité d'être en résonance respectivement avec D11 et D12 ainsi qu'avec les cinq lombaires, formant une paire qui agit et réagit de commun accord.

C1

Mot-clé : Aiguiller

Altérée par la cogitation

Harmonisée par le calme

Vertèbre sœur : L5

Émotion : Nervosité

Organe : Système nerveux

Connue sous le nom d'Atlas, C1 est mobile, permettant ainsi au crâne de pivoter sur son axe sans problème. Grâce à une perforation en son milieu, elle repose sur C2 (lui servant d'essieu). Associée au mental et au flux des idées, elle est reliée au coccyx. Si elle se bloque par trop d'excitation cérébrale, elle nuit au fonctionnement de celui-ci.

Lorsque l'on fixe sa pensée de façon continue sur un objet (idée, émotion), le mental se crispe, déclenchant des douleurs pour certaines non visibles immédiatement. Le poids de la pensée pèse très lourd sur C1 et au niveau du coccyx : toute agitation mentale excessive fait souffrir C1 et, par résonance, handicape sérieusement le coccyx. Celui-ci étant l'assise du corps, chaque mouvement devient douloureux. S'interroger sur les hantises et l'apparition du désespoir décourageant l'être aidera à prendre conscience de la source du blocage.

L5, sœur de la méfiance, excite le Foie, tente de comprendre pourquoi l'on doute, le manque de confiance et le sens de nos peurs.

C2

Mot-clé : (Se) soumettre

Altérée par la déception

Harmonisée par la constance

Vertèbre sœur : L4

Émotion : Agressivité

Organes : Thymus, système nerveux

Appelée Axis, indissociable de C1, elle réagit en relation directe avec elle. Lorsque C1 est épuisée, C2 est abattue. Elle bourdonne et se sent accablée. Le désappointement et le désenchantement envahissent les pensées. L'être ressent des courbatures et de la lassitude. Il ne parvient plus à se concentrer et perd le sens de son orientation.

Lorsqu'elle reçoit soutien, appui et approbation, C2 se fortifie, se sentant gratifiée, car elle a grand besoin d'encouragement.

L4, sœur des désirs, est en résonance. Elle réagit face à une étape cruciale et un changement dans l'existence. Libérer la colère et la rébellion intérieure ouvre aux modifications nécessaires et aux transformations inhérentes à l'évolution de la vie.

C3

Mots-clés : Faire silence

Altérée par l'incompréhension

Harmonisée par la certitude

Vertèbre sœur : L3

Émotion : Angoisse

Organes : Cœur, pharynx, mâchoire, épiglotte

C3 a la particularité d'être l'intermédiaire entre C1 et C2 et les trois autres cervicales. Elle est seule, et c'est ici que l'on éprouve le sentiment de solitude. Lieu de refoulement, C3 sous l'angoisse immobilise la mâchoire, elle se terre et se tait. Elle n'accepte plus de recevoir ni de donner, malgré le rappel de L3.

C3 porte le croisement de Vésicule biliaire et de Cœur. En faiblesse par fragilité et tyrannie, elle éprouve le sentiment d'être

incomprise, les mots ne sont pas entendus tels qu'ils sont exprimés : un dialogue de sourds s'instaure. Elle devient crédule, a besoin de conviction (énergiser Coccyx) pour convaincre et se convaincre.

Si elle s'assagit en lâchant ses angoisses, Cœur pourra venir se nourrir en énergie subtile, rencontrer la foi et renforcer ses élans d'amour inconditionnel.

C4, C5 et C6, trois sœurs soudées, portent la thyroïde. Elles s'expriment conjointement.

C4

Mot-clé : Ressentir

Altérée par l'obsession

Harmonisée par la discrétion

Vertèbre sœur : L2

Émotion : Impatience

Organes : Thyroïde, thymus, cordes vocales

Lieu des ruminations, C4 est bavarde. Elle parle à tort et à travers, de tout et de rien, mais surtout d'elle, elle est égocentrique. Elle se presse, se dépêche, brasse de l'air, fait du vent, elle est tout en coups de vent et en courants d'air. Elle désire obtenir tout, tout de suite : faire, avoir. L2 se tend, se ferme sous la peur imposée par C4 : angoisse de l'achèvement, de la fin des choses et de la mort. Elle ne se laisse pas de répit, craint qu'on ne l'oublie.

C5

Mot-clé : Changer

Altérée par l'insécurité

Harmonisée par la satisfaction

Vertèbre sœur : L1

Émotion : Impulsivité

Organe : Thyroïde

C5 veut toujours en faire trop. Elle s'inquiète inutilement, ronge son frein, s'agace, s'exaspère. Le présent la crispe, le futur la tracasse, elle se propulse en avant, bousculant et renversant sur son passage ce qu'elle ne veut pas voir, ce qui la dérange. Elle amenuise son sommeil, c'est du temps perdu pour ce qu'elle projette dans trois ans, dix ans...

Bien qu'elle vive mal les conflits, elle a le chic pour nouer des fréquentations débouchant sur des difficultés relationnelles. Entre la peur de dire et le refus d'entendre ce qui est conseillé, elle s'abîme dans d'obsédantes pensées. Elle voile la véritable face de son siège mental, lui masquant son propre vide intérieur et son insécurité. Elle rumine, argumente, trouve mille et une raisons d'avoir raison. Elle repousse ce que L1 lui souffle : lâcher prise sur les choses, laisser s'ouvrir le libre arbitre afin de se libérer.

C6

Mot-clé : (S')Exprimer

Altérée par la déception

Harmonisée par l'indépendance

Vertèbre sœur : D12

Émotion : Inconstance

Organes : Thyroïde, cordes vocales, tempes

C6 se crispe, s'apitoie sur elle-même. Quand elle ne peut s'exprimer, elle se met en ébullition et répond par des pleurs, se laissant mystifier par D12. Cela la soulage, elle se libère de

ce qui lui est insupportable, évacuant déception, amertume, chagrin. Elle souffre par le poids du passé, se créant des maux de tête au niveau des tempes (reliées à D1).

Si C6 parvient à s'exprimer en acceptant de se montrer telle qu'elle est, elle développera sa créativité et son originalité sans honte ni culpabilité, et ne souffrira plus.

C7

Mot-clé : (Se) Tempérer

Altérée par l'exaltation

Harmonisée par la pondération

Vertèbre sœur : D11

Émotion : Gaïeté

Organes : Hypophyse, tempes, bras

C7 éveille la conscience et soutient l'hypophyse dont le rôle est de réveiller le corps, de lui insuffler énergie et tonus nerveux. En harmonie, elle apporte la notion de morale et la modération. Elle s'épanouit et s'exalte dans la bonne humeur et la jubilation.

S'enflammer, se défendre avec force et véhémence blessent C7, qui paralyse la main pour s'opposer aux conseils reçus : mains et coudes se raidissent lorsque les rêves ne se concrétisent pas.

Si C7 est déçue et déçoit, elle abîme l'hypophyse, elle va aller à contre-courant de ce qu'elle souhaitait. Elle se met en porte-à-faux, soutenue en ce sens par D11 qui la mène à la faute. Une colère sourde gronde, faisant surgir de l'inflammation tout le long des bras : il y a lutte souterraine entre besoin existentiel et désir.

Dorsales et émotions

Au nombre de douze, à l'identique du crâne composé de douze éléments, les dorsales ont besoin d'une harmonie intérieure pour ne pas souffrir. Maintenues par les côtes, elles témoignent de notre implication affective et de notre emphase émotionnelle.

Les dorsales parlent de notre culpabilité affective, du manque d'affection, de l'absence d'écoute, des lourdeurs émotionnelles et des privations aimantes. Elles évoquent l'expression de la sensibilité, si celle-ci a pu être dévoilée, acceptée, extériorisée.

Les dorsales résonnent entre elles par deux ainsi qu'avec C6 et C7. Elles se répondent mutuellement et interagissent en parfaite synchronicité.

D1

Mot-clé : (Sup)Porter

Altérée par l'intransigeance

Harmonisée par la rassurance

Vertèbre sœur : D10

Émotion : Timidité

Organes : Intestin grêle, oreilles, temporaux

D1 supporte la nuque, parlant de sensibilité, elle ressent ce que le souffle de la vie dépose sur elle. Elle doit accepter ses limites sinon les ruminations apparaissent. Si D1 se raidit, le regard sur la vie se déforme et bouche les oreilles, elle ne veut plus voir ni entendre. D10 vient la réveiller en bousculant ses réticences.

Pour se protéger, elle pose des bornes, délimite son espace, de crainte que l'on ne pénètre dans son univers intérieur. Elle se met à distance de l'autre et trie ses relations.

D2

Mot-clé : (S')Affirmer

Altérée par l'appréhension

Harmonisée par la confiance

Vertèbre sœur : D9

Émotion : Angoisse

Organes : Thyroïde, cordes vocales, œsophage

D2 loge et accumule l'énergie émotionnelle, abritant l'angoisse qui aime se terrer en elle. Elle est autoritaire, inflexible, rancunière, passéiste, perd facilement confiance : elle ne fait plus et ne se fait plus confiance. Elle ne veut plus souffrir et ferme son cœur car elle se sent opprimée de passer au second plan. Pour s'affirmer, elle thésaurisera de la matière : vêtements, bijoux, mais aussi graisses, surpoids, jusqu'à s'étouffer.

Elle se pose et se sent victime : victimisation personnelle, apitoiement sur son sort, création d'un obstacle aux relations. Elle peut développer des phobies, des états de transe. Elle se met en mode de survie car elle ne sait pas se défendre. Elle se laisse influencer par des personnes dominantes, remettant sa vie entre les mains d'autrui.

Si elle s'appuie sur D9, elle pourra se dénouer, chasser la frayeur, l'état d'alerte et cesser d'être sur la défensive. Trouver sa place l'aidera à reprendre assurance, espoir, certitude, audace et hardiesse. Il lui suffit simplement d'oser.

D3

Mot-clé : (S')Animer

Altérée par l'injustice

Harmonisée par l'assentiment

Vertèbre sœur : D8

Émotion : Mélancolie

Organes : Yeux

D3 incline vers la déprime, elle souffre de prostration. Colère et autorité la rendent fragile et vont aller troubler D8. D3 a besoin de transparence, de limpidité et de clarté, et de respirer librement. Elle se contrôle sous la charge émotionnelle trop forte et le sentiment d'injustice. Elle s'indigne, peut désirer (se) tuer. Blessée, elle fait soupirer, haleter, abîme le souffle respiratoire, déclenchant palpitations, suffocation, tremblements et endormissement difficile. Toute pression la meurtrit, elle se ferme sous le stress. Recevoir acquiescement et agrément l'aidera à s'autoriser, à se donner la permission d'être elle-même, D3 s'épanouissant dans le consentement et le charme.

D4

Mot-clé : (Se) Retenir

Altérée par l'exigence

Harmonisée par la reconnaissance

Vertèbre sœur : D7

Émotion : Envie

Organes : Gros Intestin, plexus cardiaque

D4 est le lieu des tentations, c'est ici que s'archivent les désirs ; s'ils ne sont pas exaucés, un déséquilibre entre passion et révolte s'initie, entraînant un blocage au niveau de la sphère cardio-respiratoire. Elle retient, contraint, exige, dérape, dévie, venant faire douter D7 qui s'isole et se cloître.

D4 aime la démesure, les désirs inassouvis, l'attente disproportionnée, les émotions extrêmes : elle brûle les étapes, se met en danger, ce qui lui plaît fortement. Elle recherche l'extase,

l'illumination. Elle est en quête d'imaginaire, rêve d'être dans un autre monde. Si elle ne parvient pas à le réaliser, elle en veut au monde entier, mais en premier à sa famille (entourage proche, enfants, parents, compagnon, compagne, etc.), en condamnant autrui car son plus grand souhait est d'être reconnue.

D5

Mot-clé : (S')Éteindre

Altérée par la confusion

Harmonisée par la mesure

Vertèbre sœur : D6

Émotion : Panique

Organes : Rate, pancréas, système nerveux

D5 évoque le calme et les habitudes, la régularité de l'existence. Si cela n'est pas respecté, D6 s'échauffe par répercussion, surgissent alors folie des grandeurs, fièvre, peur, amertume, angoisse et déception affective. D5 devient mégalomane et mythomane, elle se pense être là pour sauver le monde, D6 l'attirant dans une introspection narcissique. D5 fait fausse route, endosse la responsabilité d'autrui, et se morfond. Elle est fiévreuse par crise émotionnelle, déteste alors les gens, en veut à la terre entière. La mesure, la tranquillité et le repos sont de bon aloi.

D5 doit apprendre à faire la part des choses entre ce qui est à soi et ce qui appartient à autrui : émotion, jugement, directive, etc., sinon l'asthénie la guette.

D6

Mot-clé : (S')Échauffer

Altérée par l'égarement

Harmonisée par l'acceptation

Vertèbre sœur : D5

Émotion : Désarroi

Organes : Conscience, mental, Cœur

D6 aime l'introspection et le bon sens, mais se laisse gagner aisément par l'anxiété, elle s'égare, l'esprit se voile d'idées fausses. Elle a des problèmes de conscience et devient douloureuse. Elle a du mal à se défendre, se sent facilement coincée, s'enfonce dans le désarroi et l'inquiétude. L'égarement prend le dessus, D6 connaît l'inattention par défaut d'attention. Elle se sent déboussolée, déroutée, alarmant le Cœur. L'appétit se perd, le découragement gagne, D6 n'est plus capable de réfléchir sereinement ou de se concentrer, le sommeil s'éclipse, et lorsqu'il arrive, D6 se réveille en raison de spasmes nerveux ou de palpitations par à-coups.

D7

Mot-clé : Doubter

Altérée par le découragement

Harmonisée par la motivation

Vertèbre sœur : D4

Émotion : Tristesse

Organes : Poumons, côlon

Bourreau de travail, D7 est une hyperactive, jusqu'à un point excessif, elle en oublie de dormir. Si ce point n'est pas apaisé, D4 se bloque et s'ensuivent entêtement, soucis, déception et découragement. Se démoralisant rapidement, elle s'enfonce dans la lassitude, l'abattement et la prostration. Elle se cloître face aux déboires, aux déconvenues et aux désillusions. Désappointée,

D7 déverse désenchantement, démobilisation et démotivation au Cœur de l'esprit.

D8 et D9, couplées, abritent le diaphragme. En ce lieu, il y aura des haut-le-cœur, parce qu'elles n'aiment pas céder.

D8

Mot-clé : (Se) Troubler

Altérée par la déconvenue

Harmonisée par l'encouragement

Vertèbre sœur : D3

Émotion : Déception

Organe : Diaphragme

D8 souffre face à la froideur, elle a besoin d'être soutenue, aidée, encouragée, protégée, cédant volontiers à la flatterie. Elle s'emballe vite mais l'enthousiasme doit tenir sur la durée, ce qui n'est pas son fort. Elle s'effondre si elle rencontre échec, défaite, faillite. Désabusée, D8 se réfugie dans la désillusion, s'ennuie, ressent du dégoût (émotif ou nutritif). Elle doit apprendre à respirer et souffler, aidée en cela par D3, et se libérer d'émotions caduques pour retrouver le plaisir et la joie. Refaire jaillir l'étincelle et la magie de la vie en prenant du recul et conscience qu'elle est responsable à part entière de son mal-être, autrui lui renvoyant simplement ses propres schémas.

D9

Mot-clé : (Se) Nouer

Altérée par la résiliation

Harmonisée par le sang-froid

Vertèbre sœur : D2

Émotion : Dérailson

Organes : Diaphragme, conscience (Foie)

D9 aime regimber, se rebiffer, refusant toute domination et toute autorité. Elle se dérobe, recule, fuit, peut être dans le déni. Blessée par le dédain, le fait d'être éconduite, elle renonce rapidement, démissionne pour un oui pour un non, déménage, part, disparaît. Elle cultive l'abandon avec délectation bien qu'elle en souffre profondément, car elle craint de s'abandonner. D9 se rétracte, lançant des douleurs sourdes. Facilement contrariée, elle contrecarre et combat tout ce qui est dit, entendu, vécu. Elle entre en résistance, ardemment secondée par D2, refusant de plier. Si elle laissait son esprit de synthèse répondre, elle ferait preuve de lucidité, de bienveillance et de tempérance.

D10

Mot-clé : Évoluer

Altérée par l'inquiétude

Harmonisée par la sécurité

Vertèbre sœur : D1

Émotion : Anxiété

Organes : Épigastre, Conscience

D10 est émotive, elle se tourmente pour des broutilles, fait des montagnes de la plus petite chose, s'égare dans son analyse. Blottie contre l'épigastre, elle est très influencée par la vie sociale. Elle ressent plus intensément que ses sœurs la pression de la société, ce qui lui occasionne de l'inquiétude, la faisant plonger dans les excitants (drogue, tabac, alcool) ou le travail excessif.

D10 doit apprendre à faire le tri, à sélectionner et à établir les priorités du moment au lieu de se perdre dans de multiples

engagements qu'elle ne pourra tenir. Dans ce cas, elle sera secourue par D1, reine du ménage.

L'impassibilité et la sérénité en conscience aideront D10 à retrouver le bonheur et la confiance, et à toucher la béatitude qui viendra la pacifier.

D11

Mot-clé : Fauter

Altérée par le rejet

Harmonisée par l'attention

Vertèbre sœur : C7

Émotion : Dénégation

Organes : Vessie, nerfs

D11 recueille les tensions nerveuses, elle se noue sous l'assaut des troubles nerveux, notamment suicidaires. Elle est déstabilisée par les brouilles, les discordes, les ruptures, se met en état de rejet, se sentant exclue jusqu'à en vomir. Elle craint le blâme, la sanction et n'aime pas se justifier. D11 réfute, riposte, réplique en réaction instantanée et irréfléchie. Désorientée, elle fait preuve de défaut d'attention, se ment à elle-même, se cache et fausse la réalité qu'elle embellit à son encontre.

Accepter le réel, déposer les masques, se dévoiler, c'est ce que doit apprendre D11 : accepter pleinement qui elle est vraiment sans résistance, sans contraction. Pour ce faire, avec la bonne humeur communicative de C7 : se relâcher, se distraire, se détendre et se détacher de ses états d'âme.

D12

Mot-clé : Mystifier

Altérée par la nébulosité

Harmonisée par la clarté

Vertèbre sœur : C6

Émotion : Incertitude

Organes : Plexus cardiaque, nombril

D12 héberge le centre du Moi, le nombril et l'ombre de l'ego. Enchevêtrée dans le labyrinthe intérieur du corps, elle s'illusionne, s'abuse, se perd dans le dédale des pensées, annonçant la perte du goût à la vie, allant jusqu'à provoquer des inhibitions menant à l'infarctus par refus de voir la vie telle qu'elle est. Elle confond et se confond, dupant, (se) trompant pour enjôler. De détour en contour, elle n'entre pas dans le vif du sujet et invente pour se valoriser. Elle s'entoure de nébulosité afin de dissimuler son mal-être et ses colères, entraînant une crispation spontanée de C6.

Pour éloigner son obscurité, D12 doit s'exposer au soleil, recevoir la lumière, être éclairée sur ses questionnements, faire preuve de discernement. Réanimée par le feu mystique, D12 aimera réfléchir à la spiritualité, ce qui lui apportera concentration, sagesse et détachement.

Lombaires et corporéité

Au nombre de cinq, les lombaires (ou lombes) forment l'assise sur laquelle s'appuient les dorsales. Signifiant l'équilibre intérieur, elles sont un élément fort de la colonne vertébrale. C'est ici que l'être appréhende le corporel, la matérialité des choses, la prise de corps dans le monde physique, les lombaires marquant l'incarnation et témoignant de la naissance.

Reliées aux oreilles, elles parlent d'écoute et d'entente. Elles se raidissent sous l'obsession d'être différent des autres, de se voir comme un « sauveur », être né pour sauver autrui (cela pouvant aller jusqu'à la mégalomanie : venu sauver le monde), bloquant la conscience et l'ouverture du Cœur. Elles recueillent l'amertume, le ressentiment et le sentiment d'impuissance, créant des douleurs (lombalgie).

Les lombaires interagissent avec C1, C2, C3, C4 et C5, et se répondent mutuellement.

L1

Mot-clé : Choisir

Altérée par les contraintes

Harmonisée par la tolérance

Vertèbre sœur : C5

Émotion : Morosité

Organes : Genoux

L1 se veut indépendante, elle proclame son autonomie, affirmant libre arbitre et libre choix. Elle rêve d'émancipation alors qu'elle a un sens exagéré des responsabilités, se chargeant de soucis jusqu'à en être obsédée. Elle finit par se complaire dans les désagréments et les tourments, tendant à amplifier la moindre contrariété et le plus simple embarras. Elle ressent impuissance, insécurité, détresse. Elle ne veut plus marcher, se raidit, bloque le genou pour ne plus avancer. C5 la rappelle à l'ordre, lui ordonnant de changer, de lâcher prise et de s'autonomiser véritablement sur le plan matériel et émotionnel.

L2

Mots-clés : Vouloir vivre / mourir

Altérée par l'insécurité

Harmonisée par la bienveillance

Vertèbre sœur : C4

Émotion : Rancœur

Organes : Reins, dents

L2 se trouve entre les deux Reins, au creux des tourmentes émotionnelles. Elle se crée de la dépression par refus de se soumettre aux remous émotifs comme d'accepter pleinement les aléas affectifs. Elle a la rancœur facile et de l'amertume, elle grince des dents, serrant les maxillaires, blessant ainsi les gencives. Elle boude et fait grief au sujet de tout et de rien, pouvant aller jusqu'à la haine et la méchanceté volontaire. La véhémence des propos, la violence verbale comme l'emportement immédiat ne laissent aucune chance à autrui de s'exprimer. C4 ressent spontanément le ressentiment de L2 et son sentiment d'humiliation. Oublier permettra de libérer le sentiment d'impuissance et l'animosité.

L3

Mot-clé : Donner

Altérée par l'excessivité

Harmonisée par l'écoute

Vertèbre sœur : C3

Émotion : Volonté

Organes : Surrénales, luette, mains

L3 demande de la malléabilité et de la subtilité pour ne pas se raidir et entraver la mobilité. Trahison et mensonges, rigidité

mentale, alors que L3 parle de souplesse dans l'union et les alliances (amicale, spirituelle, maritale, etc.).

Elle attise les conflits de relation par inflexibilité, refuse de pardonner et d'écouter. Elle se pense frustré(e), repousse toute communication comme de serrer la main, se détourne du social, s'isole, activant C3 et son « faire silence ». Entraînée dans l'irréflexion, L3 se fixe sur une idée, un jugement, ne veut pas en changer, bien que C3 lui parle d'avoir du Cœur, et de don de soi. Mais L3 entend « sacrifice »... énervant en ce sens Luette qui va se mettre à rejeter tout ce qui ne lui plaît pas, coupant le chemin à ce qui ne lui convient pas. Dirigeant L3, elle endosse le rôle de censeur.

L4

Mot-clé : Désirer

Altérée par la dépendance

Harmonisée par le dévouement

Vertèbre sœur : C2

Émotion : Docilité

Organe : Gros Intestin

L4 parle de solitude, de frustration, de paralysie et de peur qu'autrui ne pénètre dans son espace. Elle prend le parti de refuser d'aborder le réel, de voir les réalités telles qu'elles se présentent. Elle montre un manque certain de discernement, ne veut plus bouger, domptée par C2 qui lui susurre de se laisser dompter et de se soumettre. Par excès de zèle, L4 fait du service forcé, souvent à contrecœur, tout en débordant d'insubordination, d'indocilité et d'insolence par réaction viscérale, rejetant le joug de l'assujettissement.

Pacifier L4 revient à lui faire entendre raison par la voie de l'abnégation sincère et désintéressée, elle doit apprendre le dévouement altruiste.

L5

Mot-clé : Comprendre

Altérée par la défiance

Harmonisée par la loyauté

Vertèbre sœur : C1

Émotion : Témérité

Organe : Foie

L5 couve précieusement les phobies liées aux peurs (peur de manquer, insécurité matérielle, etc.). Méfiante par nature, elle ne fait pas et ne se fait pas confiance. Elle possède la capacité à s'emprisonner elle-même, en se mettant dans des situations qui semblent sans issue. Portant des œillères, elle se crée des problèmes qui lui apparaissent insolubles. Elle bloque la nuque par le biais de C1, barrant la source énergétique. L5 donne l'impression d'avoir le cœur froid, elle compte – fait les comptes et décomptes en toute chose –, elle montre une relation trouble à la matérialité et à l'argent, allant jusqu'à devenir manipulatrice et sans pitié.

Pour dénouer ses peurs, L5 doit comprendre qu'elle est à la recherche d'un modèle de père, qui la rassure et la sécurise.

Sacrum et incarnation

Mot-clé : mainmise

Altéré par la domination

Harmonisé par l'indépendance

Émotions : peur, insécurité

Organes : Gros Intestin, oreilles

Petit os situé en bas de la colonne vertébrale, le sacrum a la forme d'un triangle pointé vers le bas s'articulant avec L5, la dernière des lombaires, et comporte cinq vertèbres jointes. Assise de l'axe vertébral, il est considéré comme un espace sacré. Nommé « os temple » ou temple de la procréation, il est lié à la gestation, aux organes reproducteurs, à la naissance et aux ancêtres.

S1, S2, S3 sont liées entre elles. Très soudées, elles portent un très fort sentiment d'appartenance, formant une famille, un clan uni.

S1, couplée à L5, anime l'énergie du Foie, S2 et S3 celle de l'Estomac. Elles racontent le besoin d'être reconnues, ont soif de réputation et de prestige, qu'on leur apporte crédit et respect. Elles n'acceptent pas d'être dominées et utilisent la séduction comme arme de charme pour parvenir à leurs fins.

Si elles reconnaissent que vouloir être considérées à n'importe quel prix masque un profond sentiment d'insécurité remontant à la naissance, elles se pacifieront naturellement.

S4 et S5, plus menues, sont ancrées sur le coccyx. Accolées l'une à l'autre, elles sont sous influence mutuelle, se mettent sous tutelle. Elles perdent leur souveraineté en se laissant saisir par les envies. Des désirs inépuisables émanent de S4 et S5. Insatiables, elles aiment la matière, se complaisent dans des appétences exigeantes, des aspirations inextinguibles.

Elles apprécient l'empiètement et l'usurpation, se mentant à elles-mêmes. Elles portent des masques pour voiler leur complexe d'infériorité ou de supériorité.

Lorsque S4 et S5 finissent par accepter la causalité de la vie et l'interdépendance des phénomènes, les mots deviennent maux et se manifestent en douleurs libératrices, loin des gestes suicidaires et des actes morbides.

Harmonisée, tranquillisée, S1 parle de la foi en la vie. S2 dit « ce que j'attends », S3 « ce que je désire », S4 « ce que j'espère », S5 « ce que je crois » en toute sérénité.

Coccyx et convictions

Mot-clé : Juger

Altéré par le mécontentement

Harmonisé par l'espérance

Émotion : Incertitude

Organe : Vésicule biliaire

Le coccyx, appelé « bec de coucou », est composé de trois à cinq vertèbres atrophiées. Leur fusion les réunit en une seule pièce osseuse aplatie. En forme de col, la première est soudée au sacrum. Quant à ses sœurs, elles sont mobiles durant l'accouchement, avant de devenir fixes.

Finalité de la colonne vertébrale, espace statique, le coccyx est centre d'amarrage, là où l'être s'ancre à la corporéité et à la matière. Il plante ses racines au cœur du plexus pelvien, aspirant l'énergie Terre. Il parle de force, de courage, d'aspiration, d'assurance, d'espoir et de verticalité.

Avec le soutien de la Vésicule biliaire, il dirige la digestion des expériences, la façon dont l'être digérera pleinement ou non ce

qui se dit et ce qui se vit. Il est question de choix, de décision et d'écoute de soi.

Lieu des principes et des règles, le coccyx aime être dans la norme. Il affiche ses croyances, ses certitudes, affirmant haut et fort ses convictions. Il a du mal à entendre un avis différent. Superstitieux, il n'apprécie pas l'expectative, le doute, les réalités inhérentes au quotidien, préférant se pencher vers l'irrationnel. Il tend à s'éloigner de l'évidence, émet des hypothèses, suppose, spéculé.

Les vertèbres coccygiennes sont sensibles, il suffit de peu de chose pour qu'elles souffrent : ennui, mélancolie, désœuvrement, déception, contrariété, insatisfaction viennent mettre à mal leurs croyances. Elles ressentent alors dégoût, lassitude, fatigue, abattement, deviennent irritables et s'agacent à tout propos. Elles envoient des signaux de détresse, ressentis immédiatement par la Vésicule biliaire, qui se met en état de douleur.

Redonner souffle de vie, ardeur, audace, intention, apaise la souffrance du coccyx, tranquillise et amadoue sa rigidité, s'ouvrant à des prises de conscience fulgurantes et amenant pureté intérieure à la Vésicule biliaire.

PACIFIER L'ÉMOTIONNEL

Au programme

- Les mots doux des plantes

« La vérité est ce que vous êtes. »

Krishnamurti

Les émotions parlent d'expériences vécues par l'être, naissant des états d'esprit avec lesquels sont abordés le vécu, le ressenti et le stimulus, qu'il soit interne ou externe. À chaque sollicitation émotive, le corps réagit, impliquant le psychisme, l'ego et la pensée. Il s'imprègne d'impressions et de sensations infiltrant l'organisme jusqu'à pénétrer les tissus vitaux, toucher les organes et la structure osseuse.

Logées au cœur du corps organique, les émotions se nourrissent des états d'âme et des différends intérieurs, des tiraillements et des indécisions : désaveux, querelles, objections, controverses procréent troubles et dysharmonie, lesquels à leur tour font naître des maladies. Lorsque l'ego se cristallise, il emmène l'être vers l'égoïsme et l'orgueil, la sclérose et l'engourdissement. Le corps s'ankylose et le psychisme ajoute sa touche où démêlés et dénégations font apparaître malaise et mal-être.

Pacifier le corps émotionnel, transformer son mode de pensée, modifier ses habitudes (alimentaires, mentales, émotionnelles, etc.) et rétablir l'équilibre, le contact avec son identité personnelle, ne plus s'identifier, se différencier, être Soi ouvrent la voie au chemin de l'harmonie.

Les mots doux des plantes

Nous avons la chance d'avoir à portée de main tout ce qu'il faut pour réguler les déséquilibres émotionnels, il suffit simplement de se tourner vers ce que la nature prodigue. Car les plantes sont de merveilleuses réponses au mal-être et maladies issues des réactions émotives. Nées pour soigner, amenant sur un chemin de guérison, en harmonisant l'esprit, l'âme et le corps, elles offrent à l'être la formidable opportunité de se retrouver au plus profond de lui, de rejoindre sa nature intime et d'être au cœur d'elle.

J'ai choisi 30 plantes agissant spécifiquement sur la sphère émotionnelle. Elles sont présentées avec leur lieu d'action privilégié. Leur utilisation est simple : une pincée pour une tasse d'eau chaude, à déguster tranquillement.

Petits conseils :

- Optez de préférence pour des plantes issues de l'agriculture biologique.
- Utilisez de l'eau de source ou de l'eau filtrée.
- Choisissez de consommer une seule plante à la fois, cela permettant de savoir exactement la progression de son action thérapeutique.

Pour profiter au mieux de l'intervention guérisseuse de la plante

Prenez un moment pour vous au cours de votre journée ou soirée.

Faites le silence autour de vous (éteindre téléphone, ordinateur, télévision, radio, etc.) et en vous.

Préparez votre boisson. Puis choisissez un endroit où vous vous sentez bien, et où vous pourrez être seul(e). Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur le rythme naturel de votre respiration, puis sur la plante choisie. Ressentez son énergie, sa chaleur, sa vibration, son parfum. Buvez gorgée après gorgée, lentement, en suivant le cheminement intérieur, là où, au sein de votre corps, la plante va aller déposer son énergie. Savourez cet instant de communion entre la plante, votre corps et vous-même. Vivez intensément la transmutation en conscience, sans mot ni pensée. C'est ainsi que vous pourrez recevoir au mieux ce que la plante révèle, rencontre, nettoie, clarifie et purifie. Si une émotion naît, laissez-la s'exprimer, se libérer, passer et s'envoler, puis disparaître. Demeurez dans le moment présent sans analyser ni expliquer. Soyez simplement et uniquement en observation.

Aneth

Lieux d'action : Rate, Reins

Apaisant, l'aneth affine la conscience, rassure le Cœur en apportant un sentiment de sécurité et de bien-être psychique. Il redonne vivacité et énergie et permet de se recentrer lorsqu'il y a des difficultés à relier le monde social (la communication avec la société et les gens en général) et le monde émotionnel et affectif. Il réajuste la pensée, quand il y a distorsion entre ce qui est désiré et ce qui est refusé : l'être ne parvient pas ou a du mal à dire « non », se mettant ainsi en fausse position et en posture de soumission.



Anis vert

Lieux d'action : Foie, Reins, Poumons, Cœur

L'anis vert dissipe les appréhensions psychiques, et aide à reprendre contact avec l'extérieur. Il apporte un soutien précieux en écartant anxiété, crainte du lendemain, angoisses existentielles tout en aidant à s'adapter plus aisément aux contingences collectives. Sédatif et calmant du système nerveux, il soulage les migraines digestives dérivant de peur par anticipation et ancre l'esprit dans le présent. Apaisant des troubles nerveux, il met l'être en repos.



Badiane

Lieux d'action : Rate, Reins

Réchauffante, la badiane dissipe le froid interne localisé dans l'abdomen, issu d'un sentiment ancien d'insécurité intérieure. Calmante du psychique, elle favorise le sommeil et éloigne les cauchemars liés à une profonde angoisse. Puissante régulatrice émotionnelle, elle lève les barrages psychiques et libère l'énergie créatrice en ôtant les illusions. Elle dessille les yeux, ouvrant la vision intérieure, balaye les pensées contrariantes et disperse la confusion spirituelle. Elle dissout les vibrations nocives et les énergies malsaines.



Basilic

Lieux d'action : Reins, Poumons, Rate, Gros Intestin, Estomac

Tonique nerveux, le basilic ouvre le Cœur et l'esprit, permettant l'épanouissement d'une véritable compassion. Il apporte de la clarté au mental, redynamise l'activité cérébrale, améliore la concentration et stimule la mémoire. Calmant, relaxant, réconfortant, il apaise les angoisses, unifiant le Cœur physique et la conscience. Il soutient l'être sur le chemin spirituel, apportant vigilance, circonspection et discernement dans la réflexion, clarifie l'esprit et les énergies corporelles.



Cannelle

Lieux d'action : Cœur, Rate, Foie, Reins

La cannelle accroît les facultés psychiques et le flux de la vie. Elle possède une grande force de guérison spirituelle et psychologique, et influe sur le centre cardiaque, en tissant un lien subtil entre le Cœur et la volonté. Réconfortante, tranquillisante, elle rassure et favorise la communication, donne de l'audace, évite que l'être s'isole en lui-même et combat tous les venins, qu'ils viennent des pensées, des paroles ou des animaux. Éveilleuse d'âme, elle assouplit la puissance émotionnelle, dissipe la passion aveuglante, aide l'être à exprimer sereinement ses sentiments.



Cardamome

Lieux d'action : Rate, Estomac, Reins, Gros Intestin

La cardamome apaise la sensibilité psychique et la sphère émotionnelle, vivifie la réflexion, stimule l'esprit, clarifie la pensée, disséminant la confusion et l'éparpillement mental. Elle réveille la sphère cérébrale, ouvre le cœur, apporte de la clarté, éveille la joie ainsi que le sentiment d'amour, en apaisant les marées émotionnelles. Elle réanime l'être intérieur tout en équilibrant les flux énergétique, affectif et psychique. Elle ramène la paix intérieure en dénouant les nouures mentales.



Coriandre

Lieux d'action : Foie, Rate

Excellent harmonisant émotionnel, la coriandre ranime l'énergie créatrice et harmonise la vitalité. Touchant directement l'ego, elle relie le matériel et le spirituel et amène le mental vers plus de réalisme. Elle aiguise l'intelligence, réajuste le feu de la tête au niveau des yeux et du système nerveux en délogeant les excès. Elle relance l'énergie psychique tout en dissipant les inconsistances affectives et mentales. Très bon stimulant énergétique lors de dépression, elle agit sainement sur l'équilibre nerveux et sexuel en tonifiant les surrénales et assainissant le plexus solaire.



Cumin

Lieux d'action : Reins, Estomac

Apaisant, le cumin pacifie l'être, met en sommeil le mental, ajuste l'énergie vitale, restaure l'équilibre psychique et ouvre la conscience. Il aide à digérer les épreuves de la vie, en dénouant le Cœur. Il excite la volonté, agissant sur l'harmonie psychosomatique en créant un courant de bonnes pensées. Il combat le découragement et la dévalorisation. Associé avec d'autres plantes, il dissipe la fatigue.



Curcuma

Lieux d'action : Rate, Cœur, Poumons

Le curcuma est un exceptionnel gardien du corps et de l'âme en les protégeant des déchets psychiques, physiques et médicamenteux. Il purifie les trois champs d'expression, le psychisme et l'esprit ainsi que le Foie et les canaux subtils du corps, élève la conscience, apporte la sérénité et redonne confiance en sa destinée, en apportant pureté de conscience, désintéressement dans les actes, dévotion et bravoure.



Estragon

Lieux d'action : Foie, Rate, Reins.

L'estragon équilibre l'être en dégageant le plexus solaire. Il chasse les tensions et dissipe les contractures des muscles et de l'esprit résultant de blocages psychologiques découlant de relations familiales souvent difficiles. En faisant lâcher prise, il apaise les spasmes (qui sont un mécanisme de défense du corps), dissipe les idées obsédantes et aide à se libérer des pensées sombres. Il calme le psychisme, permet de mieux digérer les expériences et les nourritures, en travaillant sur l'acceptation.



Galanga

Lieux d'action : Rate, Estomac, Poumons

Le galanga stimule la réactivité corporelle lors de variations de température soudaines, de stress offensif ou de chocs émotionnels brutaux. Il ravive les énergies corporelles des organes et des tissus vitaux, ainsi que la force vitale, revitalise le corps et dissipe les dépressions énergétiques. Il assiste les fonctions cérébrales dans leur effort de discrimination et émousse la crainte de l'inconnu, celle-ci se manifestant par des nausées, une envie de vomir ou une sensation de malaise. Il calme la souffrance psychique et adoucit le chagrin en atténuant les flambées irritatives des muqueuses reliées à la sphère nerveuse.



Gingembre

Lieux d'action : Poumons, Rate / Pancréas, Foie, Estomac, Cœur, Reins

Tonifiant majeur, revitalisant d'exception, le gingembre rééquilibre le corps et les différents champs énergétiques, relance l'énergie vitale, disperse vers l'extérieur les sensations de froid et est utilisé lorsque la force et la lutte sont nécessaires pour obtenir un résultat. Réchauffant de la région médiane du corps, notamment le ventre et la peau, il fait transpirer en chassant les odeurs fortes provenant d'une élimination déficiente et arrête les vomissements nerveux. Stimulant cérébral et nerveux, il éclaire les idées, apaise les tensions intérieures. Il calme la glande pinéale, avive la glande pituitaire et met l'esprit en repos. Harmonisant psychique, il démêle les pensées confuses apparues à la suite d'un traumatisme physique ou émotionnel.



(Clou de) Girofle

Lieux d'action : Rate, Estomac, Reins

Le clou de Girofle tonifie les facultés de conscience. Harmonisant puissant, il augmente le contrôle sur soi, décharge et dissout la colère ainsi que l'animosité. Il engendre la réconciliation, apaisant les conflits relationnels et affectifs. Par son action stimulante sur le cerveau et le système nerveux, il fortifie ce dernier en modulant ses excès, stimule la conscience, tonifie le psychisme, redonne confiance en soi en effaçant le sentiment d'impuissance face à un événement ou une personne, et favorise la concentration. Il réduit les pensées sombres et suscite un soulagement psychique. Il éveille l'énergie du cœur, tonifie le psychisme, soutient l'es-



prit dans la méditation en lui apportant plus de concentration. Il atténue les douleurs nerveuses et psychiques, renforce à la fois le système musculaire et le système nerveux tout en modulant leur excitabilité parfois excessive.

Hysope

Lieux d'action : Poumons, Rate, Gros Intestin

L'hysope éloigne les pensées ténébreuses, l'absence d'estime de soi, le manque de désir et purifie l'esprit en écartant la récurrence d'idées morbides. Elle repousse le sentiment de négativité envers soi, rétablit l'harmonie intérieure et reconforte l'âme tout en libérant l'être.



Laurier

Lieux d'action : Reins, Poumons, Foie

Harmonisant du système nerveux, le laurier équilibre l'être dans sa globalité, lui redonne une unité énergétique et psychique. Il conforte l'esprit en le rassurant, remet l'ego à sa juste place, atténue l'état dépressif, calme les angoisses, les crises de panique s'accompagnant de paralysie momentanée (motrice ou localisée). Il est conseillé lors d'asthénie avec insomnie ou sommeil morcelé.



Lavande

Lieux d'action : Cœur, Foie, Poumons

Purificatrice, relaxante et apaisante, la lavande apporte la paix, de la douceur au corps et à l'esprit, adoucit un Cœur chagriné, procure un sommeil profond et réparateur, et des rêves réconfortants. Régulatrice du système nerveux, elle permet de renouer avec soi, de rétablir l'équilibre entre l'âme, le corps et l'esprit.

Elle stabilise l'émotivité excessive, apaise l'anxiété et la nervosité, dilue les angoisses, l'inquiétude et l'agitation constante. Elle pacifie l'être tourné vers le passé, sujet à la dépression et à la mélancolie, possédant une réelle action sur l'asthénie, les migraines et les états dépressifs, et restructurant le psychisme, apportant paix et joie.



Marjolaine

Lieux d'action : Reins, Poumons

La marjolaine possède une action marquée sur la sphère psychosensorielle : tranquillisante et décontractante, c'est une parfaite régulatrice de l'organisme dans le stress, redonnant goût à la vie et influant sur la vitalité. Elle procure la tranquillité et aide à reprendre confiance en soi. Elle donne la clarté mentale et accroît la force mentale, effaçant les troubles nerveux tels la tachycardie, les vertiges, la sensation d'étouffement ou le sentiment de manque par insécurité intérieure. Elle redonne de l'énergie à l'âme, goût à la vie, la liberté de penser, permet de ne plus tomber dans des schémas anciens et dilue les liens troublants.



Mélicse

Lieux d'action : Cœur, Poumons, Foie

Revigorante, calmante, la mélisse agit profondément sur le système nerveux (dont elle adoucit les tensions) et notamment sur la glande pinéale. Relaxante et revivifiante, elle dulcifie le feu du Cœur et du Foie en apaisant l'état de pression cérébrale par idéation ou suite de colère, et aide à relâcher les contractions internes. Elle guide vers l'introspection souvent utile pour (se) comprendre, rétablissant la relation avec le Moi profond, en épaulant l'esprit pour retrouver stabilité et cohésion personnelle. Elle sublime les sentiments, les rend moins offensifs, chasse la tristesse et tempère l'impulsivité.



Menthe poivrée

Lieux d'action : Foie, Estomac, Poumons, Cœur

Mobilisatrice de la force vitale, tonique de la sphère cérébrale, la menthe poivrée restaure la vivacité mentale, accentue la concentration et la mémoire. Elle efface le désarroi spirituel, adoucit et conforte l'esprit, l'aidant à développer ses capacités de discernement. Elle apaise les contractions intérieures, balaye les troubles digestifs et nerveux qui sont toujours étroitement reliés. Elle atténue le sentiment dépressif et d'épuisement profond. Rassurante, épanouissante, elle tonifie le système nerveux, qu'elle calme et dont elle dissipe la confusion engendrée par des troubles émotionnels. Elle vivifie la sphère cérébrale lors d'épuisement intellectuel, de surmenage mental et physique, dispersant les tensions causées par un trop-plein de pensées,



et la compression psychique due à une surtension affective. Elle rafraîchit l'énergie mentale et nerveuse ainsi que les idées, raffermir le cérébral, lui apportant détermination et mesure, vivacité, attention et réflexion.

Moutarde noire

Lieux d'action : Poumons

Calmante et apaisante, la moutarde noire broie les idées sombres et allège l'esprit. Elle force à plus de réalisme et de lucidité. Elle soutient le corps dans son métabolisme et favorise une meilleure assimilation des expériences, aidant à digérer les à-coups de la vie en toute quiétude. Elle brûle les scories du passé, chassant les irritations émotives, offrant à l'âme la possibilité de s'épanouir. Elle aide l'esprit dans ses efforts créatifs, d'étude ou de recherche. Réchauffante, elle apporte un profond sentiment de sécurité et rassure l'être en quête spirituelle.



Muscade

Lieux d'action : Rate, Estomac, Gros Intestin

La muscade calme l'esprit, aide le psychisme à se libérer de ce qui le noue, renforçant ainsi les facultés cérébrales, la puissance de travail et l'inventivité. Elle affermit le caractère et raffermir la volonté, aide à faire des choix judicieux, à réagir au juste moment et à modifier ses habitudes de vie. Elle calme le mental, l'adoucit, le prépare au sommeil, à la réflexion et à la méditation consciente. Elle pacifie la souffrance intérieure lorsque l'être subit des chocs affectifs profonds et répétés,



et retire les traces anciennes de troubles nerveux. Elle restaure le métabolisme et améliore la qualité digestive lorsque les expériences de vie sont mal digérées.

Nigelle

Lieux d'action : Foie, Cœur, Rate

Tonique, la nigelle aide à garder les idées claires, dispersant confusion et spéculations mentales, elle affine les perceptions sensorielles, améliore la qualité du sommeil en diminuant les insomnies et fluidifie les pensées. Elle décrispe le corps, dénoue les tensions logées autour de la sphère cardiaque.



Origan

Lieux d'action : Estomac, Rate, Reins

Tonique nerveux, l'origan agit de façon directe sur la force de vie et l'énergie psychique, qu'il stimule. Harmonisant, il efface la confusion, le doute et l'incertitude en agissant sur la sphère cérébrale. Il aide l'être à s'adapter aux circonstances, à faire face à la situation et à outrepasser les problèmes. Il pousse au dépassement de soi et stimule la vitalité.



Persil

Lieux d'action : Reins, Foie, Estomac, Vessie

Stimulant nerveux, le persil soutient le corps au moment des changements de saison. Il le soutient dans son effort d'adaptation : chez certains sujets sensibles (les personnes cyclothymiques, ayant beaucoup de difficultés à changer de cap), le passage d'une saison à une autre est une période difficile, voire douloureuse ; beaucoup de pathologies oubliées se réveillent. Il soulage l'esprit en le libérant de ses obsessions malades, apaise les conflits intérieurs, adoucit l'âme et le tempérament.



Poivre noir

Lieux d'action : Estomac, Reins, Gros Intestin, Foie, Rate

Le poivre noir fortifie le cérébral, réanime le feu intérieur, renforce l'activité intellectuelle, réchauffe le cœur, redonne courage, tonus et vaillance. Il aiguillonne l'esprit, disperse les méprises émotionnelles et réajuste l'affectivité à la réalité. Il brise les rigidités mentales, encourage la passion d'être et éveille le Cœur spirituel en forçant l'être à prendre du recul et à se détacher des contraintes inhérentes au quotidien. Il réanime le feu intérieur, dégage les obstructions et libère les liquides en surplus contenus dans l'organisme.



Romarin

Lieux d'action : Poumons, Rate, Cœur, Foie

Réchauffant, stimulant, le romarin tonifie et fortifie le système nerveux, dénouant les tensions et ouvrant le cœur de la conscience, délivrant l'être des angoisses existentielles. Il agit sur le Foie, siège des émotions, et le Cœur, où se loge la cognition, facilitant la fluidité de l'énergie psychique. Il clarifie le psychisme, conduisant la pensée à avoir plus de discernement, et accentue la réflexion, libérant la joie de vivre. Il chasse les sensations de lassitude accompagnées de perte de mémoire et les engorgements provenant de la colère rentrée, du sentiment d'injustice ou de la dévalorisation personnelle.



Sarriette

Lieux d'action : Rate, Gros Intestin, Poumons

Réchauffante, la sarriette des montagnes, en agissant sur les glandes endocrines, aide le corps à réagir face aux situations stressantes, le soutenant dans son effort d'adaptation, l'aidant à s'accommoder rapidement et sans dommage aux transitions de l'existence. Elle affermit l'âme et conforte l'esprit, le rassérénant lors de fatigue nerveuse et intellectuelle s'accompagnant de perte d'intérêt pour tout ou de perte de goût.

Stimulante du système nerveux, la sarriette agit sur les corticostyrénales et la sphère cérébrale, dissipant l'asthénie quand l'être ressent fortement le sentiment d'impuissance et l'incapacité d'aller au-delà (quand on reste fixé sur son problème sans parvenir à prendre du recul).



Sauge

Lieux d'action : Sur tous les organes et la circulation énergétique du corps

Tonifiante de l'ensemble des fonctions métaboliques et psycho-énergétiques, rééquilibrante majeure du système endocrinien, elle purifie le corps et les canaux énergétiques. Neurotonique, stimulante du système nerveux, elle relaxe l'esprit, dénoue les tensions nerveuses, calme les douleurs (par crispation intérieure), apporte paix et tranquillité au psychisme, clarifiant les pensées. Elle soulage le sentiment dépressif, défait les contractions lancinantes accompagnées de fatigue, en lien avec la tension entre le nombril et la poitrine. Lors de surmenage cérébral, elle redonne envie et volonté de faire. Elle revigore lors de dépression réactionnelle, rassurant et offrant une pointe d'euphorie. Réconfortante, elle rassérène l'être (cherchant à maîtriser émotions, situations, personnes), fait accepter la vulnérabilité et la fragilité du caractère, celles-ci se trouvant souvent masquées derrière une apparence dominante et directive.



Thym

Lieux d'action : Poumons, Rate

Le thym agit sur l'hypophyse et le thymus qu'il rééquilibre et ré-harmonise, lorsqu'il y a eu désaccord interne, notamment pendant et après un accouchement difficile (césarienne, par le siège) et dans toute transformation de vie. Il rétablit la circulation énergétique dans tout le corps, tempère les réactions excessives. Il équilibre le spirituel et la



matière dans l'être, éperonne l'esprit, aiguise l'âme, encourage le corps. Il aide l'être à lâcher, à ne plus se retenir au passé, à ce qui s'est passé hier. Tonique général et nerveux, le thym apaise la mélancolie, donne du courage, du dynamisme, de la résistance physique, un esprit d'entreprise, de la créativité.

(Petite) Verveine

Lieux d'action : Foie, Rate, Vessie

Tranquillisante, la petite verveine chasse toute fatigue, le sentiment de lassitude, les phases de basse pression (notamment lorsque le soir tombe). Adoucissante, elle réconforte lors de détresse intérieure, de désarroi et d'impression d'être perdu(e) dans ce monde. Elle éveille l'esprit, réveille la joie de vivre, rend gai(e) ; consolante, elle dépose une sensation de fraîcheur et de liberté. Rassurante, elle procure un sommeil profond sans cauchemar.



ÉPILOGUE

« Regarde plus loin que moi²³ »

« *La vaillance, c'est justement de rester soi-même.* »

Anselm Grün²⁴

Tout a un sens, tout a du sens, le sens que je mets dans ce que je vis, je vois, je sens, j'entends, je touche, ma force comme ma vulnérabilité : reconnaître la fragilité pour (re)conquérir l'élan intérieur. La vie est une bataille où l'on se blesse. N'en n'ayons pas peur. Soyons vaillants. La blessure est nécessaire, toute blessure est source vive. Elle transforme, oblige à regagner l'essence de l'existence, à repousser l'attentisme, à fustiger les hésitations, à trancher les doutes, à rompre les obstacles.

Qui fait obstacle en moi ? Suis-je sur le bon chemin, celui qui est mien et qui incarne mes rêves ? Quel est le juste sens : est-il giratoire, interdit, moral, raisonné, raisonnable, ou voie stellaire ?

Est-ce que je vis réellement ma vie ou bien ce qui a été programmé ? Ne suis-je pas en train de réaliser le rêve d'un autre ou celui de mes parents ? Suis-je maintenant face à une issue de secours, impasse, sas de sécurité, voie sécuritaire et réconfortante, ou chemin inconnu ?

23. Eckhart Tolle, *Quiétude*, éditions Ariane, 2013.

24. *Le Petit Livre de la vie réussie*, op. cit., p. 128.

Qu'ai-je négligé, omis, oublié, effacé, exclu de moi ? Pour donner du sens à ma vie, j'ai bâti une écluse dans les vagues tumultueuses de l'existence. Est-ce le bon sens ?

Qui cherche en moi ? Qui cherche à ouvrir les barreaux de la cage ? Je, Moi, Soi ?

J'observe, je saisis ce qui se passe dans mon corps, je ressens intensément ce qui se dit, j'entends les choses que je vis, pour que cela se libère. Je nomme ce qui survient, j'entre dans le présent : renaître ici, maintenant.

Guérie de moi-même, j'ai recueilli le sens de ma vie. Je suis désormais chez moi, en moi, en paix avec mon corps et mon cœur.

février 2016

BIBLIOGRAPHIE

Docteur Daniel Ballesteros, *Se soigner, c'est s'écouter*, Pocket/Laffont, 2014.

Seymour Brussel, *Le Corps autoguérisseur*, Dervy, 2008.

Seymour Brussel, *La Peur, origine de nos maladies*, Dervy, 2009.

Roger Fiammetti, *Les Cartes du langage émotionnel du corps, Comment le corps vous parle*, Trédaniel, 2011.

Anselm Grün, *La Santé, un défi spirituel*, Médiaspaul, 2005.

Michel Odoul, *Dis-moi où tu as mal, Le lexique*, Dervy, 1999.

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Albin Michel, 2003.

Bruno Repetto, *Bienheureuse maladie, comment dénouer les mémoires émotionnelles*, Dervy poche, 2007.

Marguerite de Surany, *Dictionnaire de médecine taoïste*, Trédaniel, 2000.

INDEX

A

Abandon 46, 54, 77, 78, 88, 94, 102, 104, 147
Acceptation 63, 90, 92, 110, 128, 132, 145, 164
Air 21, 31, 36, 37, 40, 41, 49, 51, 81, 92, 115
Amertume 48, 62, 107, 111, 114, 132, 139, 144, 150, 151
Aneth 159-174
Angoisse 36, 40, 67, 97, 114, 137, 138, 142, 144, 160
Anis vert 160
Annulaire 51
Anxiété 45, 62, 67, 94, 96, 102, 106, 111, 130, 145, 160, 167
Appréhension 40, 45, 60, 77, 94, 98, 104, 114, 121, 142
Asthénie 105, 114, 144, 166, 167, 172
Audition 53

B

Bactéries 24, 25
Badiane 160
Basilic 161
Besoin existentiel 122, 130, 140
Bouche 37, 44-47, 54, 67, 114, 120, 128, 131, 132
Bras 15, 33, 38, 54, 90, 104, 140

C

Cage thoracique 134, 135
Cannelle 161
Cardamome 162
Cerveau 24, 27, 33, 37, 48, 50, 56, 67, 94, 98, 118-120, 129, 165
Cervicales 133, 135
Champs d'expression 21, 28, 31, 38, 163
Chevilles 32, 36, 89, 90, 92

Claire audience 41, 53
Claire voyance 47
Coccyx 114, 132, 133, 138, 155
Cœur 13, 14, 27, 28, 34, 37, 42, 46, 48-51, 53, 54, 63, 64, 65, 71, 74-77, 79, 81, 83, 89, 95, 98, 99, 101, 102, 105, 112-114, 116, 118-122, 128, 135, 137, 138, 142, 145, 146, 150, 152, 153, 159, 161, 163, 167, 168, 171, 172, 176
Colère 14, 35, 44, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 75, 76, 79-81, 91, 97, 102, 111, 112, 114, 122, 128-130, 137, 140, 143, 165, 168, 172
Côlon 48, 97, 98, 135, 145
Colonne vertébrale 93, 125, 130, 133, 134, 149, 154, 155
Confiance 29, 33, 62, 77-79, 90, 96, 102, 109, 114, 136, 142, 148, 153, 163, 165, 167
Coriandre 162
Cou 24, 32, 37, 89, 93, 94
Couleur 21, 41
Crâne 93, 127-130, 133, 136, 141
Croyance 88, 109, 132
Culpabilité 54, 88, 140, 141
Cumin 163
Curcuma 163

D

Désir 23, 40, 66, 87, 96, 109, 122, 137, 143, 154
Diaphragme 130, 135, 146
Discernement 28, 41, 45, 80, 83, 92, 98, 108, 112, 114, 130, 149, 152, 161, 168, 172
Dorsales 133, 141
Doute 77
Dualité 46, 54, 88, 90-92, 95, 104, 115

E

Eau 21, 31, 33, 34, 41, 44, 51, 78, 90, 107
Ego 21, 23, 28, 65, 75, 80, 92, 97, 113,
131, 149, 157, 162, 166
Émotivité 33, 34, 40, 45, 62, 67, 74, 78,
95, 96, 98, 114, 117-119, 122, 167
Encéphale 44
Énergie vitale 36, 86, 106, 163, 165
Enfant 26, 44, 50, 53, 88, 90, 91, 93, 96,
128
Envie 45, 53, 78, 96, 114, 121, 122, 164,
173
Épaules 36, 89, 92, 93
Épigastre 130, 147
Épiglotte 137
Espace 14, 31, 37, 38, 88, 90, 93, 94, 97,
141, 152, 154, 155
Estomac 33, 43, 44, 54, 78, 102, 107,
110, 117, 132, 154, 161-165, 168-171
Estragon 164

F

Feu 27, 35, 48, 64, 81, 97, 104, 106, 113,
114, 119, 120, 130, 149, 162, 168, 171
Foie 35, 51, 61, 76, 105, 112-114, 135,
163, 168

G

Galanga 164
Genoux 90, 150
Gingembre 165
Girofle 165
Glandes surrénales 102, 113, 131, 151,
162
Goût 78, 90
Gros intestin 36

H

Hanches 35, 89, 91, 92
Harmonie 32, 48, 53, 54, 64, 76, 78, 80, 81,
83, 92, 93, 101, 105, 107, 111, 113, 115,
119, 122, 135, 140, 141, 158, 163, 166
Hormones 57
Hypophyse 46, 140
Hypothalamus 42
Hysope 166

I

Impatience 138
Impuissance 50, 54, 77, 102, 117, 150,
151, 165, 172
Inconscient 26, 40, 83
Index 36, 51
Injustice 80, 129, 142, 143, 172
Inquiétude 51, 67, 104, 114, 118, 121,
145, 147, 167
Insécurité 40, 53, 77, 88, 90, 96, 97, 99,
102, 104, 117, 131, 138, 139, 150, 153,
154, 160, 167
Insomnie 32, 62, 66, 68, 97, 107, 120,
166
Instinct de survie 61, 77, 90, 104
Intellect 28, 35, 80
Intention 28, 79, 156
Intestin grêle 37, 50, 53, 83, 97, 99, 102,
108, 110, 119, 120, 121, 129, 141
Intranquillité 67, 77
Intuition 21, 26, 68, 94

J

Jalousie 35
Joie 36, 38, 46, 65, 75, 76, 83, 84, 96,
113, 114, 119-122, 129, 130, 146, 162,
167, 172, 174

L

Labyrinthe 96, 149
Langue 21, 27, 33, 34, 41, 44-46
Laurier 166
Lavande 167
Lombaires 131, 133-135, 149, 150, 154
Lurette 45, 131, 151, 152
Lymphhe 27, 32-34, 37, 50, 51

M

Mâchoire 128, 131, 137
Mains 33-36, 50, 77, 79, 81, 82, 84, 89,
92, 105, 140, 142, 151
Majeur 51
Manque 11, 14, 46, 54, 62, 66, 74, 77, 78,
88, 102, 104, 117, 141, 167
Marjolaine 167

Mélancolie 75, 78, 79, 84, 116, 156, 167, 174
 Mélisse 168
 Mémoire 28, 43, 45, 46, 62, 68, 85, 120, 127, 161, 168, 172
 Mental 16, 21, 28, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 50, 55, 62, 64, 67, 74, 81, 83, 85, 87, 88, 92, 95, 96, 99, 101, 106, 107, 117, 119, 130, 131, 133, 135, 136, 139, 145, 161-163, 168, 169
 Menthe 168
 Mère 44, 53, 76, 90, 96, 104
 Microbiote 25
 Moi émotionnel 26, 74, 78, 101, 107
 Moi intuitif 26, 74, 76, 81, 99, 101, 115
 Moi physique 26, 73, 76, 101, 103
 Moi rationnel 26, 74, 79, 80, 101, 111
 Moi spirituel 26, 74, 83, 99, 101, 119
 Moutarde noire 169
 Muscade 169

N

Narines 32, 37, 43, 44
 Nerf gustatif 46
 Nerf olfactif 129
 Nervosité 62, 102, 136, 167
 Nez 21, 27, 32, 41-45, 129, 130, 132
 Nigelle 170
 Nombril 34, 35, 96, 97, 131, 149, 173
 Nuque 27, 93, 128, 135, 141, 153

O

Obsession 83, 108, 130, 138, 149, 171
 Odeur 21, 41, 44, 51, 85, 111, 131, 165
 Odorat 31, 32, 41-44, 76, 86, 90, 116, 130
 Œil (troisième) 48
 Œsophage 45, 135, 142
 Oreilles 21, 27, 37, 41, 53, 54, 63, 76, 128, 129, 141, 149, 153
 Origan 170
 Ouïe 37, 41, 53, 61, 83, 86, 93

P

Pancréas 33, 44, 51, 90, 102, 108, 112, 130, 135, 144, 165

Peau 21, 25, 32, 35, 36, 41, 49, 52, 56, 99, 112, 116, 118, 165
 Peine 36, 37, 48, 52, 78, 82, 93, 94, 117, 119, 122
 Pensée 26, 28, 36, 42, 44, 67, 75, 78, 84, 85, 95, 108, 111, 114, 116, 119, 120, 136, 157, 158, 159, 162, 172
 Perceptions sensorielles 28, 41, 42, 63, 88, 110, 170
 Père 80, 90, 104, 153
 Péricarde 119
 Persil 171
 Peur 14, 36, 40, 51, 54, 58, 62, 63, 75-78, 90, 91, 93, 94, 96, 97, 104-107, 114, 116, 138, 139, 144, 152, 153, 160, 175
 Pharynx 44, 45, 137
 Phobies 142, 153
 Pieds 27, 32-35, 38, 90, 105
 Plénitude 33, 102, 107
 Plexus cardiaque 117, 143, 149
 Plexus pelvien 155
 Plexus solaire 35, 113, 117, 162, 164
 Poivre noir 171
 Pouce 36, 50
 Poumons 27, 36, 43, 48, 49, 51, 52, 64, 74, 76, 81, 92, 95, 99, 101, 102, 104, 115-118, 130, 135, 160, 161, 163-169, 172, 173
 Prémonition 41, 42, 43
 Psychisme 21, 32, 33, 35-37, 95, 107, 109, 110, 114, 157, 163-165, 167, 169, 172, 173
 Psychométrie 41, 49

Q

Quiétude 33, 38, 39, 169

R

Rate 33, 44, 51, 59, 61, 74, 76, 78, 79, 90, 101, 102, 107-110, 116, 130, 135, 144, 159-166, 169-174
 Reins 32, 36, 42, 51, 53, 74-77, 90, 101-106, 115, 131, 151, 159-167, 170, 171
 Romarin 172

S

Sacrum 133, 134, 153-155
Salive 34, 132
Sang 15, 24, 33, 34, 50, 51, 105, 108, 109, 112, 113, 119, 130, 146
Sapidité 41, 44, 46
Sarriette 172
Sauge 173
Saveur 21, 29, 41, 44, 46
Sensitivité 41, 43
Sommeil 15, 32, 33, 40, 57, 58, 62-68, 76, 79, 83, 85, 87, 91, 97, 105, 107, 111, 115, 118, 120, 121, 122, 139, 145, 160, 163, 166, 167, 169, 170, 174
Son 21, 27, 37, 41, 53
Stress 51, 61, 62, 67, 97, 143, 164, 167
Système endocrinien 33, 51, 58, 173
Système hormonal 33, 51
Système immunitaire 59, 62
Système nerveux 32, 46, 56, 58, 67, 136, 137, 144, 160, 162, 165-168, 172, 173
Système neurovégétatif 42, 58

T

Tact 36, 41, 49
Tempes 27, 129, 139, 140
Tensions nerveuses 115, 131, 148, 173
Terre 21, 23, 29, 31-33, 41, 42, 51, 64, 65, 76, 89, 90, 103, 135, 155
Thalamus 42, 43
Thym 173, 174

Thyroïde 33, 128, 129, 138, 139, 142
Toucher 21, 36, 38, 41, 46, 47, 49, 51, 52, 77, 81, 86, 92, 105, 118, 135, 148, 157
Tristesse 14, 33, 37, 51, 52, 75, 76, 81, 82, 92, 99, 102, 113, 115, 116, 121, 145, 168

V

Ventre 34, 44, 53, 85, 90, 92, 94, 96, 97, 118, 165
Verveine (petite) 174
Vésicule biliaire 35, 46, 48, 51, 54, 80, 97, 102, 111, 112, 114, 115, 120, 132, 137, 155, 156
Vessie 27, 32, 51, 76, 96, 102, 103, 106, 107, 110, 131, 148, 171, 174
Virus 24, 115
Vision 35, 41, 47, 48, 51, 61, 65, 111, 129, 135, 160
Voix 54, 94, 111, 116
Vue 35, 41, 46-49, 80, 86, 91

Y

Yeux 16, 17, 21, 29, 33, 34, 35, 37, 38, 41, 47, 48, 50, 64, 77, 79, 80, 82, 84, 89, 92, 112, 113, 131, 132, 159, 160, 162