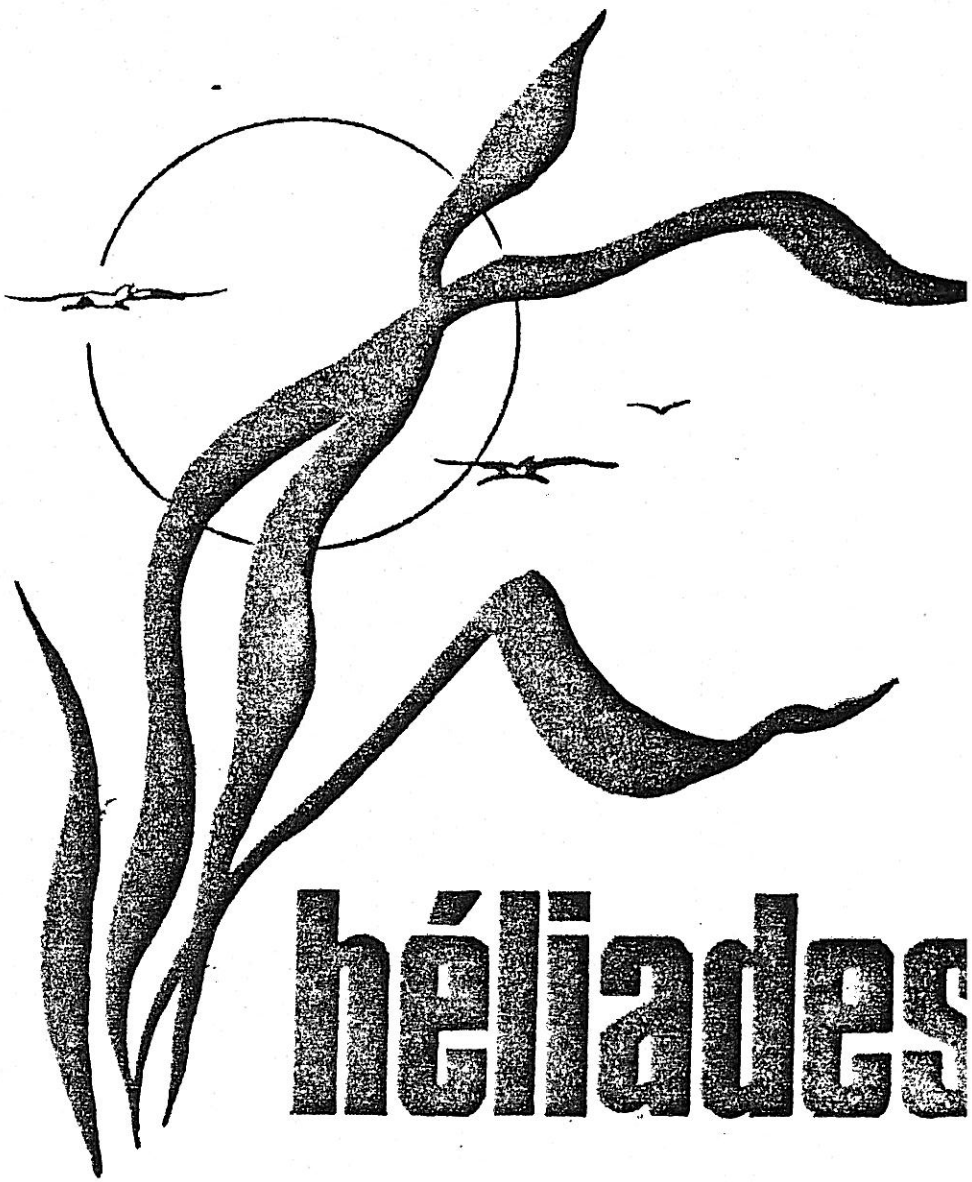
HÉLIADES
Revue trimestrielle du Synerme
Numéro 8 - Octobre 1982
Directeur de publication : J. ROPARS
Imprimé par ISTOR
Dépôt légal Octobre 1982

REVUE TRIMESTRIELLE DU SYNERME - NUMÉRO 8 - OCTOBRE
ISSN 0247 -

Le vent pur souffle à l'infini



héliades

Adhésion au SYNERME

SYNDICAT NATIONAL DES ENSEIGNANTS
DE LA RELAXATION ET DU MIEUX-ETRE

Membre correspondant	120 F
Membre stagiaire	240 F
Membre titulaire	300 F
Membre bienfaiteur	170 F

Correspondance - Siège Social
4, avenue du Val Roger
94420 Le Plessis-Trévise
374-56-93

Envoyer C.C.P. ou C.B. à l'ordre du S.Y.N.E.R.M.E.

(ENVOI GRATUIT DE LA REVUE)

© Synerme 1982.
Tous droits de traduction et de reproduction réservés pour tous pays

sommaire

★ Éditorial p.3
Chantal ROPARS

★ Tout dépend du corps et de ses fonctions
1 - Introduction à la lecture d'Alain p. 7
Yves DES NOUES

★ De l'architecture du traitement de Biosynergie
1 - Aspect empirique p. 13
Patrice LAURENT

★ Témoignages p. 17

★ Symbolisme du corps humain
selon la Kabbale p. 19
Véronique FERRAND

★ La Réflexologie p. 27
Johnny ROULET

★ Réveil-matin p.33
Bernard LHÔTE

★ Homme-Soleil et Pierre bleue p.39
Bernard YUNG

★ Appel au Voyage p.43
Michèle NIBART

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais il abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : « Enterrons la divinité de l'homme dans la terre ».

Mais Brahma répondit : « Non, cela ne suffit pas car l'homme creusera et la trouvera. »

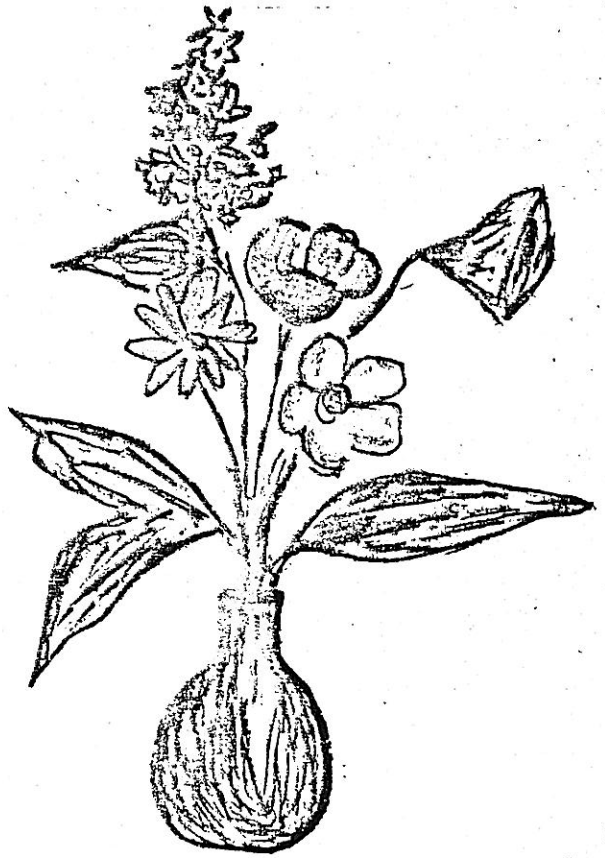
Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit à nouveau : « Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et il est certain qu'un jour il la trouvera et la remontera à la surface. »

Alors les dieux mineurs conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Alors Brahma dit : « Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. »

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.



Aujourd'hui, en 1982, un grand nombre de personnes dans le monde ont choisi, mûs par une pulsion intérieure, de monter dans la voiture Gordon. Même si elles ne sont pas conscientes de la destination du voyage, elles la connaissent intuitivement ou du moins la désirent ardemment.

D'autres, grâce au cours d'orthologique ou à d'autres expériences, sont conscients de la destinée de l'espèce humaine mais n'ont pas encore trouvé les moyens pratiques de se rendre au rendez-vous.

Emprunter la voiture Gordon offre à ceux-là plusieurs avantages :

* un réel moyen d'action consciente.
* une possibilité d'offrir la conscience de la destination de leur voyage aux autres passagers.
* une possibilité éventuelle d'améliorer encore le véhicule, et même de trouver d'autres idées efficaces de transport en commun !!!

A nous tous je souhaite : bon voyage !

Michèle Nibart - juillet 1982.

(1) Gordon travaille sur les mots, c'est-à-dire sur le contenu du message. Marie-Louise Aucher travaille sur la voix, c'est-à-dire sur le support du message. Un message VRAI implique la COHÉRENCE entre les mots, la voix, l'ensemble des attitudes corporelles, c'est-à-dire entre ce que nous sentons, pensons et exprimons.

(2) C'est un excellent entraînement qui peut nous aider à devenir des réflecteurs de la réalité universelle.

La source :

Béatrice Bellisa - Centre Persona - 36, ave du Prado - 13006 Marseille - Tél : (91) 37 17 01.
A Paris : 22, rue Royale - Tél : 548 30 57.

Des livres :

* Parents efficaces (Ed. Marabout)
* La Méthode Gordon (Ed. Belfond) par le Dr. Th. Gordon
* La Formation Gordon (à paraître) par B. Bellisa et S. Donadey.

EDITORIAL

entre terre et ciel

Après la septième parution d'Héliades consacrée à la recherche spirituelle (Agenda de Mère), et avant la neuvième qui sera synthèse, voici il faut se mettre au travail pour ce huitième numéro. Huit, chiffre de la matérialité. Et puisque notre point de rencontre est le mieux-être, ainsi se trouve désigné le CORPS.

Le corps est-il prison et limite pour l'âme ?
Est-il ce qui aliène l'homme ?
Le corps est-il sentier de l'âme, capable de la révéler ?
Le corps est-il soumis aux émotions ?
Ou est-ce lui qui les détermine ?
Le corps est-il victime de la pensée ?
Ou la raison est-elle résonnance ?

Autant de questions posées que de possibles chemins pour regarder en nous et de possibles façons d'examiner notre quotidien.

Et qui sommes-nous ? Un corps, une émotion, une pensée ?
Tout à la fois ou rien de tout cela ?
Qui est le premier à souffrir ? Qui est le premier dont il faut s'occuper ?
Et dans quel but ?

Quelles que soient les croyances, que le temps passé sur terre soit unique, qu'il soit une épreuve pour s'améliorer, qu'il soit un passage pour tenter de faire aboutir l'Humain, pour retrouver Dieu ou pour se libérer, le critère qui montre notre succès à vivre ce temps est l'accord entre ce qu'est notre vie (d'après notre perception) et ce que nous ressentons, pensons ou imaginons devoir être.

Ceci veut dire qu'être Homme, puisque conscience il y a, nécessite un accord entre notre action et notre conception de l'humain. Et chacun de travailler pour que ses pulsions s'harmonisent et soient satisfaites d'une manière ou d'une autre sans déranger notre conception de l'Humain.

Soit, la tâche n'est pas simple. Nos pulsions – entendons ici pulsions au sens large de besoins – sont renommées pour être volontiers contradictoires. Notre conception de l'humain elle-même n'est certainement pas exempte de compromis et de modifications. Il faut sans cesse la redécouvrir : à notre insu elle change, selon l'expérience, le milieu, les prises de conscience. C'est, dans un sens, ce qui n'est jamais acquis.

Mais le jeu, après tout, en vaut la chandelle. Etre un Homme ! Avec tout ce que nous mettons de grand sous ce terme. Pouvoir se regarder en face, être impeccable devant sa propre mort !

Sa propre mort, disparition du corps, la fin d'un certain voyage. C'est donc le corps qui, s'il ne fait pas l'humain, est témoin et lieu de son existence. C'est après tout en lui et par lui que s'expérimente notre vie. Le corps, lieu de passage des sensations, des émotions, des pensées, miroir de l'âme et du monde, traversé et même formé par l'Énergie qui sans cesse circule. Passage de la Terre vers le Ciel et du Ciel vers la Terre, l'Homme se tient debout. Il se couche quand la Terre brûle ses pieds ou quand son regard n'est plus assez clair pour refléter les étoiles. Il se couche quand ses mains ne sont plus capables de donner.

Reconnaître les sentiments de l'autre (enfant ou adulte), les identifier, les lui exprimer (c'est-à-dire les lui refléter) (2), c'est l'aider à s'exprimer lui-même, à mettre de l'ordre en lui, à libérer sa pensée et à *élaborer lui-même ses propres solutions.*

C'est le considérer comme un être humain à part entière, le faire exister, et favoriser son autonomie.

J'ajoute que le fait de nous sentir com-pris par autrui, non seulement dans nos actes mais aussi dans nos sentiments, crée comme une caresse au cœur et engendre en nous-même un nouveau sentiment de plénitude, de gratitude, d'ouverture, d'amour, qui peut nous permettre alors d'entendre et d'assimiler réellement des informations conceptuelles.
Léon David Steiner n'avait-il pas déjà compris l'importance de « faire monter la température affective » pour permettre l'échange conceptuel ?

Jacques Dartan nous a montré le SENS de l'aventure humaine, c'est-à-dire sa direction et sa signification, en un mot la *destination* de notre voyage. Il nous en a également fourni le *moyen* de locomotion : la pensée réfléchissante, en un mot le principe d'un moteur.

Mais rares encore sont ceux qui ont réussi à se bricoler un véhicule efficace.
Or Thomas Gordon a inventé une voiture dont les avantages sont multiples :

* elle existe et elle fonctionne
* elle roule dans la bonne direction et elle est à la fois auto- et uni-directionnelle : elle est sur la bonne voie de l'autoroute et ne peut ni reculer ni faire demi-tour. En un mot son usage ne peut être dévoyé à une autre fin que l'hominisation de ceux qui l'empruntent comme de ceux qui la voient passer.
* elle est de taille illimitée et accessible à tous les humains de toutes cultures et de tous âges.

Ce que nous propose Thomas Gordon c'est, en toutes circonstances, de nous mettre à l'écoute de nos propres émotions et nos propres sentiments, et des émotions et des sentiments des autres, non pas pour nous y complaire et ne fonctionner qu'avec notre hypothalamus, au contraire pour nous en dégager et y gagner notre *autonomie affective.*

Un jour que je demandais à un ami de m'expliquer ce qu'il ressentait, il me rétorqua avec force : « Mais une émotion cela ne s'explique pas, cela s'éprouve ! » Et j'ajoute : émotions et sentiments naissent en permanence en nous, qu'on le veuille ou non, qu'on les accepte ou non. Ce sont elles et eux qui, le plus souvent, et à notre insu, prennent les rênes de nos comportements, de nos paroles, et parasitent notre pensée. Parfois même il nous arrive d'être submergés par eux au point de nous trouver démunis de moyens de penser, voire de vivre.

Il paraît que les Grecs représentaient l'être humain comme un char tiré par des chevaux et conduit par un « aurige » (cocher).

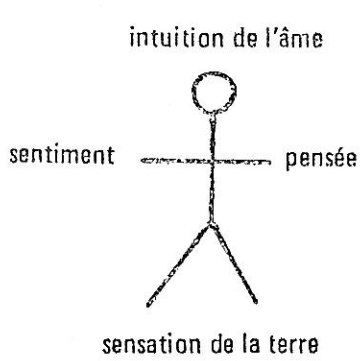
Le char représente notre corps, les chevaux notre monde instinctif et affectif, et l'aurige notre conscience.

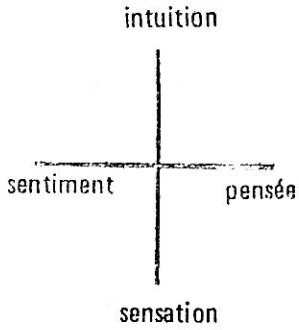
Un être humain autonome est celui dont l'aurige maîtrise ses chevaux et mène son char où il veut et comme il veut.

Laisser s'emballer les chevaux n'est donc pas la solution.
Inversement, ne pas vouloir reconnaître leur existence, c'est se couper de soi-même et se refuser un puissant moteur d'action et de vie.

Reconnaître ses sentiments, les identifier, les exprimer, c'est *mettre de l'ordre en soi-même.*
Et mettre de l'ordre est la première condition pour voir clair en soi, prendre du recul face aux situations de la vie, des plus banales aux plus complexes, et ainsi LIBÉRER NOTRE PENSÉE pour accueillir des informations nouvelles, élaborer des solutions originales, inattendues, pour éveiller une démarche créatrice, donc *autonomisante.*

Il se couche quand nous avons bloqué l'énergie quelque part, quand nous tournons en rond, quand nos récepteurs se sont fermés, quand nos émetteurs se taisent.





CROIX JUNGIENNE

Et là, il crie qu'il ne va pas bien. Il désigne le lieu, code et symbole de sa souffrance. Il demande notre mobilité pour cesser de nous immobiliser. Il dit : « écoute tes sensations, exprime tes sentiments, construis ta pensée, prends conscience de ton âme, mais fais TOUT cela. »
En énergétique chinoise, l'Empereur (élément dominant à une saison donnée) doit suivre les recommandations du Conseiller à la Cour (autre élément) afin de ne pas anéantir l'Ennemi Vaincu (l'élément dominé) qui, un jour, sera empereur à son tour.

De même, toutes les fonctions gagnent à être reconnues, vécues et respectées : cela empêche la tyranie d'une d'entre elles qui, telle une énergie sans cesse répétée, devient trop forte, fatigue, se dépose, stagne, obscurcit et s'isole de l'unité.

Cela empêche l'atrophie d'une autre fonction qui sera peut-être un jour notre meilleur moyen d'accéder à notre sens de l'Humain.

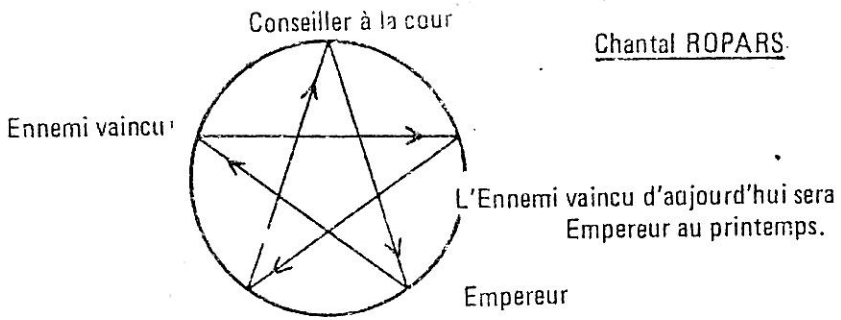
C'est encore une autre façon de comprendre le cheminement de la relaxation biosynergique : (cf Architecture de Biosynergie)

1 - réceptivité 2 - émissivité	1er thème, se remettre en contact	la croix jungienne
3 - concentration 4 - élimination	2ème thème, changer les mécanismes, retrouver l'inconscient	abolir la tyranie d'une fonction
5 - richesses int. 6 - créativité	3ème thème, exprimer sa richesse	retrouver la liberté.

Retrouver la liberté par rapport aux sensations, aux émotions, à la pensée et à l'intuition parce que nous nous mouvons à travers elles, sans résistance. Est-il possible alors d'être libre dans son corps ? Et si la légende hindoue était vraie !

Et si le corps crie, écoutons. S'il vous demande d'évacuer des énergies qui stagnent (tensions ou énergies perverses), si l'énergie globalement est ralentie, si certains circuits énergétiques ont été déconnectés, soyez certain que votre corps a déjà fait son possible pour assurer votre survie. C'est maintenant à votre tour de l'aider : remettez tous les circuits en route (si nécessaire par des thérapies énergétiques), éveillez-le en douceur, procurez-lui les meilleures énergies, relâchez les tensions, laissez-le retrouver un monde plus grand.
Écouter le corps pour ne plus le subir. Ne plus le subir pour ne plus s'identifier à lui. Ne plus s'identifier à lui pour l'aimer .
Qu'il soit fait ainsi notre allié !

Chantal ROPARS



CYCLE KO D'INHIBITION

APPEL AU VOYAGE

LA METHODE GORDON

Quelques précisions m'ayant été demandées à propos de la méthode Gordon, c'est avec plaisir que je vous fais part de ma réflexion personnelle sur ce sujet.

La méthode Gordon concerne nos relations humaines. C'est une démarche qui vise à créer une véritable communication dans nos échanges verbaux, en apprenant, dans les situations les plus banales et quotidiennes de la vie comme dans les plus complexes, *comment* nous adresser aux autres. Les écouter et les respecter en étant soi-même écouté et respecté (1).

Mon propos n'est pas ici de résumer cette démarche qui est exposée dans des livres et, mieux encore, diffusée sous forme de stages dont l'avantage est d'en proposer une approche vivante.

La méthode Gordon est comme une binette : il faut d'abord apprendre à s'en servir et ensuite... se mettre effectivement à biner son jardin ! Le « coup de main » ne s'acquiert qu'avec la pratique, et cela demande un temps d'entraînement variable pour chacun.

Ce qui m'a particulièrement intéressée c'est de comprendre *pourquoi* cet outil est utile, pourquoi il est désirable de s'exercer à le manier et d'en faire connaître l'existence et le mode d'emploi ; c'est-à-dire de comprendre l'intérêt d'une telle façon de faire qui devient, en fait, une façon d'être.

La relaxation dans une scène de la nature, incluant, après explication préalable des effets de la Turquoise, la découverte de plusieurs de ces pierres et le choix du rayonnement particulier de l'une d'entre elles (comme pour « l'Homme Soleil »), sont les bases de l'utilisation de cet outil particulier que j'utilise en 3ème séance (la concentration).

Toujours en création mentale, le patient place « sa pierre » dans un sachet de toile qu'il glisse sur son plexus solaire pour le sentir rayonner en chaleur et en détente profonde. A sa charge en devoir la réactivation quotidienne de « sa pierre » mentale pendant 21 ou 63 jours, selon son état de départ.

Cette expérience que je mène depuis quelques temps déjà a jusqu'à présent toujours donné les résultats escomptés dans les cas où l'implication du patient s'est avérée totale, et elle se poursuit activement. Elle est bien entendu à suivre... peut-être aussi par nous, pour en découvrir toutes les ressources.

Que la Paix et la Sérénité de la « Pierre Bleue » rayonne en nous et à travers nous pour le Mieux-Etre de nos patients est le vœu que je formule ici et maintenant en guise de conclusion.

Bernard YUNG

LE CORPS ET SES FONCTIONS

Tout dépend de notre corps et de ses fonctions
Une introduction à la lecture d'ALAIN

On a peut-être une attitude trop ambiguë à l'égard de la philosophie. Les souvenirs du lycée y sont pour quelque chose. Trop souvent le discours philosophique se réduit au cours du professeur. Trop souvent l'attente de l'élève n'est motivée que par la perspective d'un examen angoissant à l'extrême. Il n'y a là que caricature de philosophie, tant il est vrai que celle-ci ne s'enseigne pas. Il s'agit en fait d'apprendre à philosopher. Seule la rencontre avec la pensée en acte qu'est, non pas l'enseignant mais l'*enseigneur*, permet d'apprendre à penser le réel. Tout le réel présent. Et de toutes ses forces. Résolution qui sauve de la banalité de l'existence quotidienne. Apprendre, c'est-à-dire prendre en charge mon apprentissage, et celui des autres. Responsabilité inaliénable de moi et des autres, devant moi-même. Cette *exigence* définit au mieux ce qu'est la philosophie, laquelle concerne chacun d'entre nous et ne saurait être accaparée par une caste dont la fermeture signe l'irresponsabilité. Chacun actualise l'exigence en accord avec ce qu'il est.

ALAIN pensait que le philosophe avait pour tâche essentielle, non pas de produire des pensées « originales », mais d'exprimer celles de tout le monde dans le langage de tout le monde. Non pas devancer, mais accompagner. Je peux faire grandir l'autre. Et moi-même dans le même temps. Avec cette espérance qu'il puisse un jour

devenir philosophe à son tour. Et qu'il soit fait ainsi, par mon désir et son effort propre, mon ami. Et que je sois fait automatiquement, le sien. Car « l'attachement peut se passer de vertu, jamais l'amitié » (1).

L'amitié : la φιλία des philosophes grecs, l'amitié réelle, digne de ce nom, fait que deux êtres qu'il n'est pas possible de dire semblables, deviennent harmoniques au travers de rapports de réciprocité. Etre philosophe, ce n'est pas être « sage », outrecuidance et infatuation caractérisant l'imbécile heureux, mais c'est être « ami-de-la-sagesse ». Simplement l'ami. Cela suffit. Activement orienté vers elle, je me découvre uni à tous ceux qu'attire « ce qui vaut le mieux », à tous ceux qui prennent conscience que rien « ne va de soi ». Il faut aller encore plus avant et dire qu'être philosophe, c'est ne pas pouvoir faire autrement que traiter tout homme en ami en l'appelant sans se lasser « de son plus haut nom ».

Et pourquoi le relaxologue ne serait-il pas ce philosophe !

« Appeler », si nous lui donnons le sens habituel ne suffit pas à exprimer toute l'ampleur de ce qu'il y a à faire. Il faut en effet que cet ami puisse réaliser concrètement la sagesse pour laquelle il est fait et que ce faisant il se découvre : *homme-libre.*

La liberté. La liberté n'est pas une chose, elle est risque et pari. Décision. Elle ne se prouve pas. Elle s'éprouve dans un faire qui ne peut être déterminé à l'avance. Songeons au « démon » de Socrate : « Il y a une certaine voix qui, lorsqu'elle se fait entendre, me détourne de ce que je m'apprête à faire, mais ne me pousse jamais à rien » (2). La liberté est parti pris et serment : il faut jurer de penser et de vivre en homme-libre. Il faut le vouloir. La liberté, c'est la volonté en action.

Dire que l'homme a à se faire homme-libre, c'est dire qu'il ne l'est pas encore. C'est le connaître comme projet incarné d'humanisation. Ou, pour reprendre l'expression qu'utilise ALAIN, c'est le

(1) Jean-Jacques ROUSSEAU : L'ÉMILE IV.
(2) PLATON : APOLOGIE DE SOCRATE

« diffuse » au travers du nœud des angoisses l'équilibre apaisant l'anxiété du mental et les pensées négatives qu'elle implique, car la Turquoise rayonne la tranquillité et l'équilibre et le malade qui la porte devient paisible, son esprit s'assainit, il peut enfin construire sa nouvelle image de lui.

Mais quels sont les phénomènes qui font agir la Turquoise sur le mental au-travers du nœud des angoisses ?

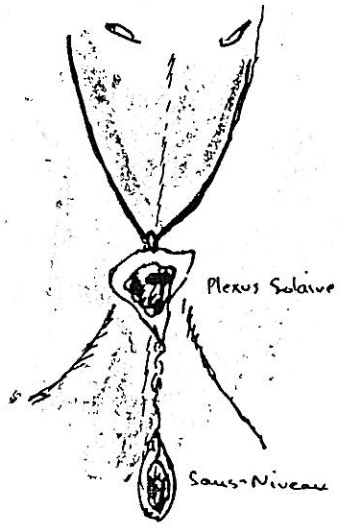
Tout d'abord, il paraît évident que la couleur bleue rayonnée par la « Pierre » agit directement sur le Chakra de la gorge sensible à cette couleur, et dont l'influence équilibrante se propage à travers tout le système endocrinien en la réharmonisant.

D'autre part, sa place sur le plexus solaire « magnétise » le corps dans son ensemble en liant les chakras inférieurs aux supérieurs, non plus en énergie dynamisante, mais en énergie apaisante.

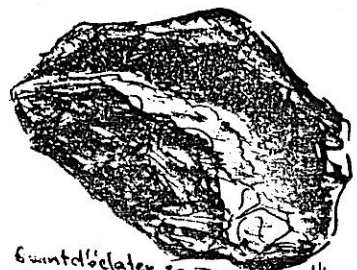
Une autre particularité de la Turquoise est son pouvoir d'équilibrer le magnétisme animal d'un être humain en le complétant par sa vie minérale. La turquoise est vivante, et un mental trop destructuré la tue, c'est pourquoi la Turquoise utilisée en thérapie va choisir « l'Homme Soleil » qui l'utilisera et se fera reconnaître de lui en demeurant chaude et lourde dans sa main après s'être nourrie de son magnétisme animal et avant de pouvoir rayonner à travers un patient, et la dualité des règnes évolutifs devient par cette union alchimique unité au service... de l'autre.

Mais ces informations sur une pierre au demeurant si utile entre les mains d'un « Homme Soleil », à quoi vont-elles servir dans celles d'un Relaxologue ?

Depuis quelques temps, il m'est donné quotidiennement de recevoir des patients de plus en plus destructurés, et avec lesquels il est difficile de construire. Or l'idée m'est venue d'utiliser la Turquoise comme outil à propos pour un mieux-être et une harmonisation de leurs énergies vitales.



Subissant les fluctuations du "Noeud des angoisses" situé au chakra de la gorge, la sensibilité du plexus Solaire peut "s'étirer" jusqu'à la hauteur de la paroi stomacale et provoquer des ulcères à l'estomac. C'est pourquoi les tziganes comme les indiens polarisent la fixation à la fois sur le plexus et le sous-niveau de la cage thoracique.



Quand l'éclater sa Turquoise l'homme soleil doit la regarder en souriant dans le soleil couchant et y découvrir la montagne et le torrent aboutissant à la porte de la tranquilité.

Yves

connaître comme union du corps et de l'âme. C'est par l'âme que l'homme accède à l'humanité.

Par le corps, je suis homme.
Par l'âme, je me fais homme-libre.

Les passions étant engendrées par l'état corporel, elles constituent le premier obstacle sur la voie d'humanisation. Nous savons bien que tout dépend, en fait, de notre corps et de ses fonctions. Que tout dépend des mouvements qui s'y font. Ainsi de la colère, de la peur, de la joie. C'est parce que le corps mime la chute que nous tombons. Il faut donc, pour contrôler les passions, échapper au corps et se faire tout esprit. En me détachant de l'homme que je suis, je me saisis mieux et comprend ainsi que je suis homme-libre. Par ce détachement, par cette décentration de moi, je prends conscience du monde et de ce qui m'entoure. Je me détourne de l'intérieur pour mieux voir tout le réel, tel qu'il est. J'observe les choses et me mets à distance de mes fantasmes. Je peux alors juger. DESCARTES avait bien vu que c'est le jugement qui fait l'homme-libre en lui permettant d'accéder à la maîtrise de soi. « Juger et non pas subir, c'est le moment du souverain. »

Les passions ne permettent pas de juger. La surprise est si grande, et les critères habituels sont tellement inadaptés, qu'il n'est plus possible d'écouter les raisons. Il ne faut donc pas chercher à raisonner, c'est-à-dire à mobiliser l'esprit, il faut plutôt « refuser le corps ». « L'âme est ce qui refuse le corps. » Cela ne veut pas dire qu'elle l'ignore. Comment refuser ce que j'ignore ! La passion étant engendrée par l'état corporel, il faut refuser celui-ci, donc s'opposer à soi. L'âme est cette force de refus qui désigne toujours une action. « Le fou n'a aucune force de refus, il n'a plus d'âme. »

L'intervention du philosophe, et pourquoi pas du relaxologue, va donc consister à développer en soi et en l'autre cette force d'âme qui est indispensable pour se faire homme-libre et donc réaliser en soi l'humanité. Cette humanisation se fait :

1 - Par la connaissance des vraies causes, qui seule permet d'accéder à la puissance sur soi-même et sur l'événement. « Celui qui connaît le mal par les causes apprendra à ne point maudire et à ne point désespérer. »

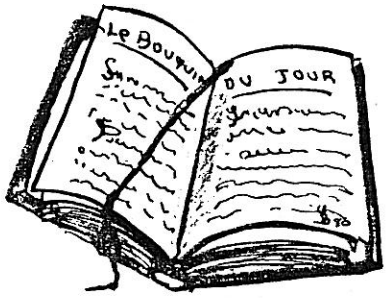
2 - Par le développement de la capacité à voir le bon côté des choses. Tout événement ayant deux aspects : l'accablant et le réconfortant, il faut apprendre à former en son âme « une étendue de pensées heureuses. »

3 - Par la modification des manières du corps. « Notre corps, de par sa structure même, tourne à mal dès qu'on ne le surveille plus, dès qu'on ne le gouverne plus ». Il faut faire en sorte que le corps apporte « les sentiments constants, les égards et les agréables propos » auxquels nous avons droit.

L'âme étant forte, il est possible de vivre selon les préceptes d'une sagesse pratique, sagesse qui concerne les différents étages de l'homme, et qui pourrait dans un premier temps être ainsi formulée :

1 - A l'étage mental	Ne pas accuser les autres.
2 - A l'étage émotionnel	Utiliser l'émotion positivement
3 - A l'étage physique	Rester souple et imperturbable.

Yves DES NOUES



HOMME-SOLEIL ET PIERRE BLEUE

La « pierre » ordinaire, semi-préciseuse ou précieuse, a depuis la nuit des temps servi ou inspiré l'Homme.
De construction, parure de fête ou de cérémonie, arme de chasse, outil ou porte-bonheur, tapageuse ou discrète, son histoire est étroitement liée à l'évolution humaine et toutes les civilisations même les plus primitives l'utilisèrent de diverses façons.

Les contes et légendes venus de pays lointains ou proches relatent les effets étranges de certaines d'entre elles et, particulièrement, leur pouvoir maléfique ou bénéfique.

Aujourd'hui, c'est plus particulièrement aux traditions des Tibétains, des Tziganes, des Indiens d'Amérique et des Indes que je fais référence pour vous faire partager les étranges pouvoirs de la pierre semi-précieuse appelée TURQUOISE.

Selon la tradition des pays pré-cités, « l'Homme Soleil », guérisseur ou magnétiseur, l'utilise pour combattre les idées suicidaires, les dépressions nerveuses et les troubles de la personnalité.

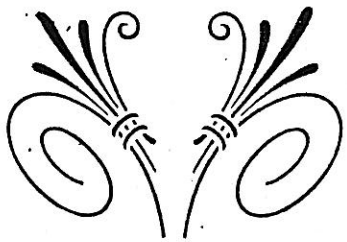
Pour ce faire, après s'être laissé « choisir » par sa Turquoise, en fonction de sa personnalité et de celle de son patient, « l'Homme Soleil » enchâsse sa pierre dans un container d'argent en prenant bien soin de la laisser respirer, ou tout simplement la glisse dans un petit sachet de toile fine retenue par un lacet de cuir. Après quoi il suspend l'ensemble au cou de son patient en prenant bien soin de le disposer sur le plexus solaire de celui-ci. La Turquoise ainsi placée rayonne son magnétisme particulier par le plexus solaire de son porteur, remonte jusqu'au niveau de la gorge et

La Vie, c'est la Mort, elles sont sœurs jumelles,
quelle qu'ait été la Vie, lorsqu'au bout du chemin
vous y verrez la mort, souriante, attendant en vous
tendant la main, une main rassurante, qui prendra
la vôtre pour vous aider à passer le gué et ne la
lâchera que pour la remettre dans celle de la Vie,
et là, tout recommence, le cycle infini continue
son chemin meilleur à chaque boucle, la Vie.

Ta Vie, allez Humain, va, va ta Vie, ta Vie c'est
l'Eau, l'Amour, le Soleil, la Musique, les Couleurs
la Mort, et même si des fois elle t'est dure et méchante,
trouve son bon côté et ses instants qui chantent et
tu verras, d'elle-même, ta Vie s'apaisera et se fera
plus douce, tendre maîtresse plus désirable encore,
TA VIE.

JE T'AIME, O TOI MA VIE.

Maryse



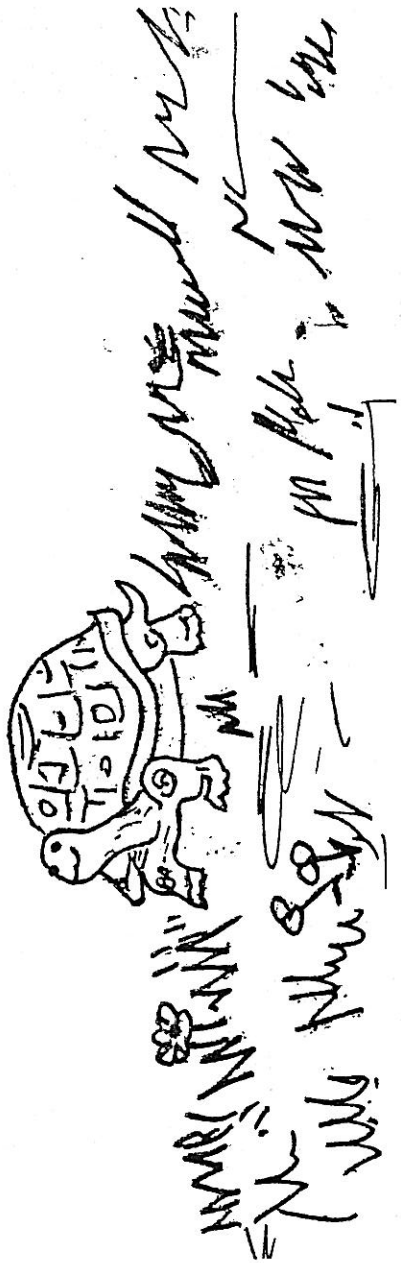
QUIETUDE

Le regarder et ne rien voir
Invisible est Son nom
L'écouter et ne rien entendre
Inaudible est Son nom
Le toucher et ne rien sentir
Impalpable est Son nom

Trois noms différents
Se confondant en l'Unité
Porte du Mystère

Demeurer en ce Sans-fond
Se tenir au centre

QUIÉTUDE



LA VIE

Pour la faire aimer à ceux qui ne l'aiment pas.

La Vie, c'est l'Eau transparente et limpide,
assombrie quelques fois de gros nuages lourds, la Vie.

La Vie, c'est l'Amour, l'Amour qui permet de
chasser ces gros nuages lourds, car l'Amour
à lui seul est une vie entière, l'Amour est
ses Joies, ses Pleurs, ses Acides et aussi
ses immenses Bonheurs, la Vie.

La Vie, c'est le Soleil, le Soleil qui sèche
les larmes sur les joues, les joues toutes rougies,
le Soleil qui se permet des caresses si chaudes,
si douces, si insistantes, la Vie.

La Vie, c'est une Gamme, qui monte et qui descend
quelques notes éphémères qui courent sur la terre
qui enivrent le ciel, l'air que l'on respire, la Vie.

La Vie, c'est la Palette d'un peintre devenu fou,
car de toutes les couleurs la vie en est maîtresse,
la Vie teinte nos jours, nos nuits de pastel célestes
et doux qu'elle violente ensuite avec passion pour
les illuminer, les rendre forts, chauds, crus, durs
jusques à vous faire mal, la Vie.

Ensuite – ça, c'est délicieux, simple, et relativement pratique – écoutez votre corps, sentez bien les parties de votre corps qui ont envie de s'étirer, laissez venir les sensations de besoin d'étirement et, sans volontarisme de votre part, étirez, pas trop fort, à moins qu'un de vos muscles réclame d'être tendu à fond. Donnez satisfaction à votre corps, laissez les mouvements venir, du ventre, des jambes, du cou, du tronc... selon leur bon plaisir, à leur gré, sans plan préconçu, sans systématisme. Étirez, contractez, dépliez, lovez-vous, enroulez-vous, déroulez-vous.

Vous vous redressez lentement. Assis au bord du lit, le jour coule à vos pieds.

Quelques petits auto-massages seront maintenant les bienvenus, mélange de frictions et de caresses, des mains, du visage, du cuir chevelu, de cette sacrée nuque raide, des épaules, du plexus, des genoux et surtout des peids, ces porte-bonheur tant méconnus.

Et vous voilà debout sans presque y avoir fait attention. Si vous vous sentez molasson, tapotez l'intérieur des cuisses. Ça revigore.

Bien ! Très bien ! Mais il en faut du temps ! Vu le temps que les gens consacrent à se tourmenter, à se donner du mal, je ne crois pas que quelques minutes ainsi distraites à se donner du bien soient de trop. Mais : les enfants à s'occuper, le linge à repasser, le travail, etc... D'accord, d'accord, continuez, personne à votre place ne peut vous offrir l'occasion, et le cadeau du bien-être.

Toutefois, si vraiment tout ceci vous semble long, dois-je encore ajouter que rien, là, n'est obligé. Faites selon vos nécessités ou à votre suffisance. Occupez-vous, par exemple, d'une seule de vos mains, et même d'un doigt, le petit tenez. Il vous prendra peu de temps, ce modeste. Je ne plaisante pas ! Accordez une petite minute d'attention, à l'un ou l'autre de vos petits doigts. Réveillez-le comme un enfant chéri, câlinez-le, étirez-le, repliez-le, détendez-le, massez-le avec affection, autant que vous en éprouvez à votre endroit – si vous en éprouvez, bien sûr, ça ne se commande pas. Levez-le maintenant et suivez-le. A sa suite, vous voilà debout et avec sympathie pour une part de vous. Dès le réveil, rencontrer une personne qu'on aime, soi par dessus le marché, belle aubaine !

Bernard LHôTE

DE L'ARCHITECTURE DU TRAITEMENT DE

BIOSYNERGIE

ASPECT EMPIRIQUE

1ere partie

Si, comme le dit la légende hindoue, « la divinité de l'homme est cachée au plus profond de lui-même », toute quête intérieure est vouée à cheminer selon un véritable labyrinthe.

Cette « Initiation » n'est finalement que la découverte progressive de nos propres potentialités, et l'on peut se demander si ce labyrinthe que l'on voit tracé sur le sol de nos cathédrales ne serait pas à l'image de nos structures intimes, physiques, psychiques et spirituelles.

Il existerait alors une architecture codée de l'évolution ; retrouver la trame de cette construction permettrait d'éviter les « impasses » et de se perdre en des cheminements inutiles ou dangereux.

La Spécificité est un maître mot de la « biosynergie » ; pourtant, pour être individuel, le traitement n'en est pas moins structuré dans ses orientations et sa graduation.

Nous en connaissons la trame en 6 séances principales. L'ensemble apparaît, comme le dit Suzanne DEDET définissant la thérapie Vittoz « une marche consciente qui va vers un plus, vers le chemin propre de chacun... »

Pour Vittoz, ce traitement s'élabore en 2 temps :

1) modifier le mécanisme cérébral par une rééducation fonctionnelle,

2) modifier l'état mental par une rééducation psychique.

En biosynergie, il apparaît que les 3 premières séances – émissivité, réceptivité, concentration – visent plus particulièrement à « modifier le mécanisme cérébral », tandis que les 3 suivantes – élimination, richesses intérieures, créativité – modifient « l'état mental ».

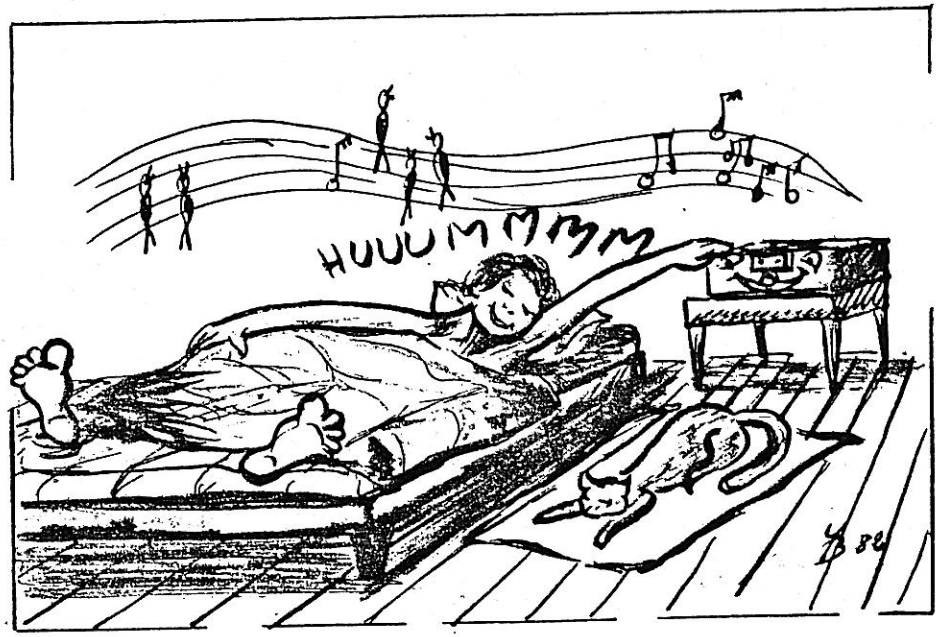
Suzanne DEDET précise que *c'est dans le premier temps que le sujet prend conscience des deux mouvements par lesquels s'exprime la fonction cérébrale – la réceptivité et l'émissivité – et qui constituent le domaine de la perception et de la vie psychique. Cette rééducation fonctionnelle cherche à établir ou à renforcer, puis à affirmer et protéger les moyens de lutte contre les manifestations psychiques « incontrôlées », celles que nous subissons passivement et qui pour Vittoz caractérisent l'état maladif par excellence... la surexcitation, la confusion, l'anxiété, la dépression, l'angoisse.*

En respectant ce premier temps, le patient aura désormais *une bouée acquise au cours de l'expérience ; alors la recherche authentique des racines de nos symptômes s'effectuera sans épuisement ni destructuration.*

Pour suivre ces deux temps de la rééducation, l'auteur nous propose les 3 thèmes suivants :

1er thème Affirmation dans la détente du « corps au monde » par la réceptivité sensorielle.

2ème thème Affirmation du « Je », intégration globalisante du schéma corporel par la réceptivité somesthésique.



D'autres, au contraire, s'attardent « au plume » par goût de tout ça ! Et/ou par crainte du jour, de la clarté, par fuite des responsabilités, des soucis qui, tapis au chevet, guettent, becs prêts à déchiqueter le plaisir de l'insouciance. Le lit peut être cocon, abri précaire, lieu de réparation des forces en vue de productivité, voilier de haute mer, crique solitaire, champ de bataille, rivière où tous les chevaux du roi viennent boire ensemble lonla...

Le lit est si différemment vécu par les uns les autres qu'il y a autant de bons que de mauvais moments pour le quitter. Mais la manière de s'éveiller influence la qualité de la journée.

Se jeter hors du lit n'est pas à recommander. Soit, j'en connais qui, s'ils n'y allaient d'un saut, ne se lèveraient peut-être jamais. Seule façon pour eux d'en finir avec l'inconfortable hésitation : j'y vas-t'y, vas-t'y pas ?

N'empêche, cette espèce de brutalité envers soi-même est dommageable. Dorlotez votre accouchement. Soyez, à votre propre égard une sage-femme bienfaisante, et non un fanatique des enfantements dans la douleur. Passer brusquement d'une longue station allongée à la station verticale choque la masse cérébrale par modification trop rapide de la pression sanguine. Cela peut déclancher des maux de tête. Dans les expériences de relaxation profonde et d'alphatisation, le retour à l'état de vigilance est toujours amené progressivement. Le passage, sans transition, d'une onde cérébrale à une autre, de celle du sommeil ou du rêve à celle de l'état de conscience, est nocif. Il convient donc de ménager des étapes.

Vous êtes encore dans les vapeurs du sommeil, étendu, engourdi. Serrez les poings, doucement, progressivement, et laissez-les s'ouvrir, resserrez-les plus fort et laissez à nouveau vos mains s'épanouir, plusieurs fois. Même chose pour les pieds : recroquevillez les orteils et laissez-les s'étendre, s'épanouir, ces pauvres doigts de pied qui, toute la journée, vont être écrasés par des chaussures insensées.

3ème thème Affirmation des forces du « Moi ». Acquisition d'une auto-régulation libératrice par la maîtrise psycho-sensorielle du champ de conscience.

Dans le traitement de biosynergie, nous respectons une hiérarchisation similaire dans le couplage des séances :

1er thème en relation avec les deux premières séances.
2ème thème en relation avec la 3ème et 4ème séances.
3ème thème en relation avec les deux dernières séances.

En effet, pour Suzanne DEDET, le *premier thème conduit à une reprise de contact avec la réalité du monde extérieur que l'on appréhende avec plus d'objectivité ; il lui est donné une plus juste place dans la vie de tous les jours.*

Dans le deuxième thème, il y a émergence des résistances, des problèmes de frustration affective, de communication. Ce sont les premières rencontres avec l'inconscient au niveau du corps. L'élimination de ces problèmes amenant une nouvelle manière de vivre la relation, moins vulnérable, à être ce que nous sommes.

Le troisième thème est une ouverture à l'analyse psychique et au travail de connaissance et de libération. On accède à la restructuration d'un moi libre, c'est l'éveil à l'imagination et à la créativité.

En résumé, Suzanne DEDET nous propose une démarche similaire à la nôtre ; il suffit de mettre en parallèle les séances avec les 2 temps et les 3 thèmes du traitement Vittoz.

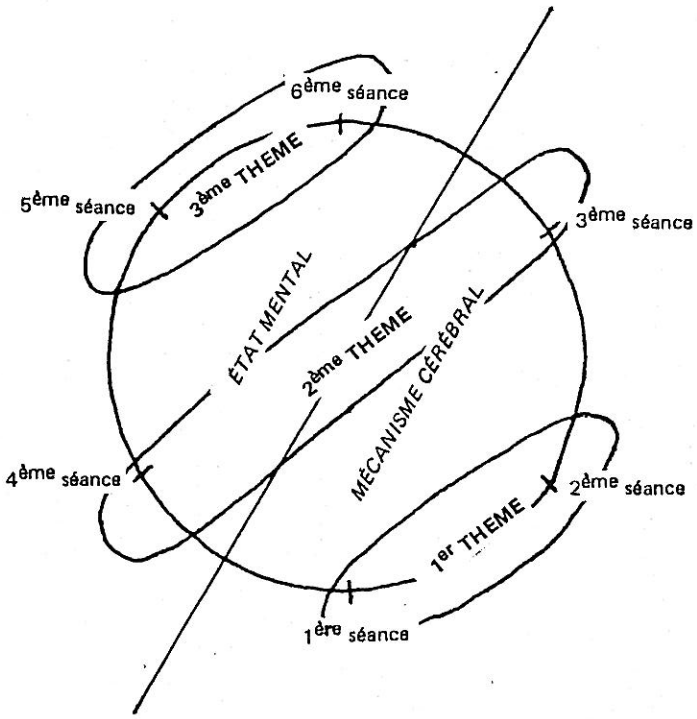
Si par l'expérience et la maîtrise de leur art, des hommes et des femmes proposent des traitements analogiques, nous sommes en droit d'être confortés dans nos pratiques quotidiennes.
Et nous verrons que l'architecture du traitement de Biosynergie obéit aussi et surtout à la logique traditionnelle de l'évolution.

Patrice LAURENT

ASPECT TRADITIONNEL (à suivre).

Les extraits sont tirés de

Relaxation psycho-sensorielle dans la psychothérapie Vittoz
Suzanne DEDET - Éditions ÉPI.



REVEIL - MATIN

Le moment le plus important de la journée ? Son commencement, le lever, cette quotidienne naissance trop souvent baclée. Réveil-matin brutal, impérieux. Sursaut, repli au creux du lit, et extraction d'un corps rétif, avec l'entrain du condamné quittant sa cellule pour l'échafaud.

Le lever ne fait ainsi que répéter chaque matin le drame originel de l'expulsion hors du ventre maternel, alors qu'il pourrait, au contraire, être l'occasion de réparer les dégâts, de remédier aux séquelles de notre mise au monde. Ceci, à la condition d'accorder le soin qu'il mérite à cet accouchement de soi par soi hors du sommeil.

Question préalable : quand se lever ? Tôt ? Tard ? A beaucoup, la question ne se pose pas. Les horaires de travail commandent. Et la Sagesse des Nations affirme que le Monde appartient à qui se lève tôt. Mais ne peut-on dire, tout aussi bien, que la Nuit appartient à ceux, à celles qui se couchent et lèvent tard. A ceux-ci le monde du rêve, à ceux-là le rêve du pouvoir sur le monde.

Tôt ? Tard ? Ni mieux l'un que l'autre. Certains sont du jour, d'autres de la nuit. Par nature, comme l'aigle et le grand-duc, comme la pie et la chouette, ou par comportement réactionnel. Vous pouvez sortir du lit par sympathie envers le soleil levant, ou par vif appétit de tâches à mener à bien, ou parce que nous n'aimez guère le lit, tout ce qu'il implique au fond d'abandon de soi, de non-vigilance, tout ce qu'il représente de farniente et jouissance, tout ce qu'il sent, moiteur, prairies chaudes, bêtes accouplées, et tout ce qui s'y passerait si... au lieu d'ouvrir les yeux, on ouvrait les narines.

TÉMOIGNAGES

Monsieur C.,

Mon état de santé étant déficient surtout depuis une vingtaine d'années, j'ai consulté médecins, spécialistes, rebouteux, acupuncteurs, chiropractors, etc, sans grands résultats.

Après avoir entendu parler de vous, j'ai décidé d'aller vous consulter.

A partir de la première séance j'ai senti un mieux immédiat ; la nuit suivante j'ai pu dormir et depuis je n'ai plus d'insomnies.

Je supporte mieux les contrariétés et la vie familiale se trouve améliorée, et je suis beaucoup plus optimiste.

Sur le plan professionnel j'ai fait des projets et je pense pouvoir travailler presque normalement.

Je pense continuer à m'améliorer en pratiquant la relaxation.

Je vous remercie pour l'aide que vous m'avez apportée.

M. G...

Cher F...,

Après ces cinq semaines passées sous votre direction, voici les résultats que j'ai pu constater.

Je me suis levée à une heure plus raisonnable, vers huit heures, ce qui m'a permis de recommencer à aller à la Messe le matin lorsqu'il y en a une. Pour cela, je fais ma toilette le soir sans aller me coucher plus tard.

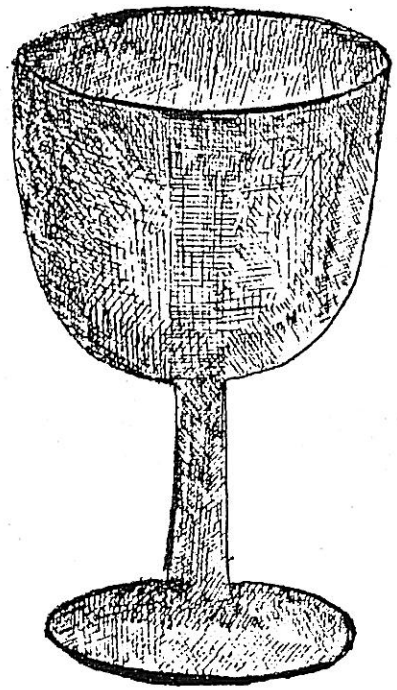
Chaque soir, je prie l'Office du soir de « Prière du temps présent », ce que je ne faisais plus.

Je fais attention à mes gestes : surtout ouvrir et fermer les portes, et cela me fait plaisir.
Au cours de la journée, je fais des progrès dans la prise en charge de ma vie.
Je continue à pratiquer les exercices que vous m'avez appris et je veux cultiver les pensées positives.
Je vous remercie, F, de m'avoir dirigée et suivie durant ces cinq semaines où j'ai eu le privilège de vous avoir pour maître. Je vous reverrai le 6 avril comme c'est convenu. En attendant, je vous embrasse et vous exprime ma reconnaissance.

Me. M...

Je suis rentrée émerveillée de cette 1ère séance de relaxation. En sortant du parc de la maison de F..., je me sentais plus légère, la marche ne me pesait plus comme en arrivant, c'est incroyable le bien-être que j'en ai ressenti.
J'attends beaucoup de F... pour me remettre tout mon corps en liberté et me sortir du marasme où je suis tombée.

Me. X...



Je pourrais relater ici bien d'autres cas beaucoup plus spectaculaires enregistrés par d'autres réflexologues, mais j'ai préféré me borner ici à mon expérience personnelle.

Comme pour ces deux cas, on obtient généralement une amélioration très sensible au bout de quelques semaines de massages réguliers. Cependant, dans certains cas de maladie tenace il faut faire preuve de plus de patience pour atteindre le résultat escompté. Le traitement demande beaucoup de persévérance car le massage intensif des zones-réflexes est douloureux, surtout au début.

Il faut savoir aussi que c'est par les reins que l'urée libérée va être éliminée et que le surcroît de travail que cette élimination va représenter pour cet organe vital peut provoquer, passagèrement, une certaine nervosité, voire de l'insomnie, ou d'autres manifestations secondaires. Ce sont des réactions de défense tout à fait naturelles de l'organisme et elles n'ont jamais de conséquences graves.

En résumé, la réflexologie peut apporter une amélioration de l'état de santé dans à peu près toutes les maladies à condition, bien sûr, que le traitement soit appliqué par un réflexologue sérieux et compétent.

Johnny ROULET

symptômes ne soient déclarés au niveau de l'organe malade. C'est ainsi que la réflexologie rejoint l'esprit de la médecine chinoise – dont elle est issue – qui est une médecine essentiellement préventive, alors que notre médecine occidentale traditionnelle est une médecine symptomatique, c'est-à-dire qu'elle n'intervient qu'après l'apparition des symptômes.

Voici deux exemples, parmi bien d'autres, d'expériences que j'ai faites personnellement : Mademoiselle M., de Lausanne, venait me trouver pour des problèmes intestinaux. Après quelques semaines de traitement, la constipation chronique dont elle souffrait s'était déjà grandement améliorée. Après la septième séance, elle m'avoua n'avoir jamais osé me parler d'une incontinence d'urine dont elle souffrait depuis plus de 17 ans sans qu'aucun traitement médical puisse en venir à bout. Or, depuis plus de deux semaines, cette incontinence avait quasiment disparu !!

Mademoiselle M. ne vient plus chez moi que toutes les deux semaines. Elle se trouve complètement guérie de son incontinence d'urine et ses intestins fonctionnent à la perfection.

Madame K., de Pully, était cliente chez moi pour des massages contre la cellulite. Un jour que je m'étonnais que ses tissus contiennent autant d'eau, elle m'apprit que depuis plusieurs mois ses reins fonctionnaient très mal et qu'elle était quelquefois trois jours sans uriner. Ces troubles s'étaient déjà produits quelques années auparavant et un traitement médical l'avait soulagée, mais malheureusement ce problème était revenu, pire qu'avant.

Je ne pouvais pas ne pas lui parler de la réflexologie. Elle me demanda de commencer un traitement, alors qu'elle n'avait pas uriné depuis trois jours. Au cours de la nuit qui suivit le premier massage elle dut se relever plusieurs fois et, le lendemain matin, elle constata qu'elle avait perdu 2 kg ! ce qui veut dire qu'elle avait élimité autant de liquide. Cette personne est toujours en traitement et, depuis plusieurs semaines, ses reins fonctionnent de nouveau parfaitement.

LE CORPS ET LA KABBALE

De l'Arbre de Vie au Schéma corporel.
A. de Souzenelle.
Ed. DANGLES

Symbolisme du corps humain selon la Kabbale, c'est-à-dire la Tradition Judaïque

L'Arbre des Sephiroth est à la base de cette étude, qui est le travail d'Annick de Souzenelle.

Historiquement parlant, cet arbre est décrit pour la 1ère fois dans le Sepher Yetsirah qui, avec le Sepher Ha Zohar, forment les deux recueils les plus importants de la doctrine ésotérique du judaïsme.

Une Sephirah est un nombre qui exprime une énergie divine incréée. Les 10 Sephiroth de l'Arbre expriment 10 Énergies divines, 10 aspects divins, 10 archétypes, qui représentent l'Unité absolue du divin.

Par le principe hermétique « Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », et selon le degré de participation de l'homme à son être divin, son corps irradie, à des degrés divers, le Monde d'en haut.

Le corps humain semble véritablement être ce qui nous est donné de plus concret pour refléter le monde divin. C'est un temple. L'évolution spirituelle de l'homme s'inscrit donc dans son corps, avec des étapes, des passages, des matrices... c'est un véritable livre, et tout y possède un sens, chaque organe et chaque fonction.

Le tout premier aspect divin qui se fait connaître est Kether, la Couronne, ou sommet supérieur de l'Arbre. Mais l'Arbre sort des racines invisibles de l'Aïn Soph, il se manifeste donc en Kether, et se déploie jusqu'en Malkuth, dernière Sephira, avant de se résorber en Kether. Ce déploiement de l'Unité séphirotique se fait selon une hiérarchie de 3 Triades qui vont donc se déverser en Malkuth.

1ère Triade : Intelligence Divine
2ème Triade : Plan des Principes de la Création, celui des lois
3ème Triade : Création, réalisation.

Les trois premières Sephiroth sont appelées « Grande Face Divine », « Paradis Célestes », et les sept suivantes ou 7 Sephiroth de la construction sont appelées « Petite Face », « Paradis Terrestre ».

Le corps humain est donc considéré comme ayant trois étages, chaque étage étant une « matrice » préparant la naissance à l'étage supérieur. A chacun de ces étages, on trouve des organes ayant une forme de germe, de fœtus..., la tête elle-même, à l'ultime sommet, possédant une forme « d'œuf », dernière gestation...

1er ÉTAGE des pieds aux hanches et aux reins,
5 sacrées,
5 lombaires.

C'est l'étage qui correspond à l'Enfance, à l'Avoir. On acquiert des connaissances, des expériences.

Le pied, en tant que premier germe, dont il possède la forme, contient le corps en entier (voir le massage de la plante du pied avec toutes les zones du corps). Les pieds comportent ce « devenir en puissance » et le 1er point du méridien du Rein, « Fontaine jaillissante », semble concentrer cette potentialité énergétique. Les pieds sont liés à l'enfance intra-utérine, au symbolisme des poissons, à l'eau, d'où l'importance de la période de gestation dans le sein maternel.

De la zone réflexe ou de l'organe, lequel est atteint le premier par le mal ? Les deux cas sont possibles. Lors d'un accident, par exemple, l'organe est touché en premier lieu ; quelques minutes plus tard, la zone réflexe en est informée et réagit douloureusement à la pression. Mais il arrive aussi très souvent qu'une zone réflexe réagisse douloureusement, indiquant un trouble qui n'a pas encore été ressenti au niveau de l'organe. De même, en provoquant des lésions à une zone réflexe, on peut causer à l'organe correspondant des douleurs, voire des infections que rien ne peut expliquer si l'on ne connaît pas le lien de cet organe avec sa zone-réflexe. On peut citer, pour illustrer ceci, le cas d'une jeune fille dont le sein s'était mis soudain à suppurer sans que les médecins puissent trouver une raison à cette infection. La réflexologue qui la soigna, en désespoir de cause, découvrit en la questionnant que quelques temps auparavant cette jeune fille avait reçu sur le pied une énorme pierre, juste à l'endroit de la zone réflexe de la poitrine. La zone-réflexe ainsi blessée avait provoqué l'infection de l'organe. On peut comprendre dès lors tout le mal que peuvent causer des chaussures mal adaptées aux pieds (talons trop hauts, bouts trop étroits, etc.). Par exemple, un gros orteil malmené et compressé dans une mauvaise chaussure peut vous valoir tous les troubles suivants : migraines, maux de dents, douleurs des maxillaires, de la colonne cervicale, voire même de la sinusite.

Pour le réflexologue, les pieds en disent plus long que tous les symptômes. En effet, les pieds ne mentent jamais. Il arrive parfois que les organes malades ne soient pas ceux dont les patients se plaignent. Par exemple, un patient ressent une forte douleur cardiaque. La zone réflexe du cœur n'est pourtant pas douloureuse, mais, par contre la zone correspondant à la flexure gauche du colon est si douloureuse qu'on peut à peine la toucher. L'explication est simple. Dans le colon encombré s'est formé une poche de gaz qui prend tellement de place qu'elle comprime l'estomac. Ce dernier, à son tour, vient peser sur le cœur, ce qui provoque la douleur ressentie. En massant la zone-réflexe du colon, la douleur disparaît au niveau du cœur.

En plus de l'efficacité du diagnostic, la réflexologie a l'avantage de constituer un traitement préventif, puisque les déséquilibres organiques sont souvent décelés et traités avant même que les

Il existe des « zones réflexes » dans tout l'organisme, mais la REFLEXOLOGIE s'occupe plus spécialement des zones réunies dans les pieds. Ceci s'explique par le fait qu'aucune autre partie du corps n'est aussi négligée que le pied. La nature avait prévu que l'homme marcherait pieds nus et que lors de ses déplacements sur des sols de toute nature, les zones réflexes entreraient naturellement en activité. Du fait de la modification de notre environnement et de la mauvaise manière de se chausser, les zones réflexes situées dans nos pieds se trouvent mal irriguées, compressées, endolories, de sorte qu'elles ne peuvent plus remplir leur fonction de manière satisfaisante.

Comment la zone réflexe peut-elle agir sur l'organe correspondant ? En exerçant une pression sur les terminaisons nerveuses d'un organe, c'est-à-dire sur sa zone-réflexe, on obtient une meilleure irrigation sanguine de la zone, et par conséquent de l'organe lui-même. L'irrigation sanguine est une condition vitale pour chaque organe, car il ne faut pas oublier que le sang véhicule :
– l'ensemble des substances nutritives
– l'oxygène
– les hormones
– les anticorps
– les déchets du métabolisme.

Quels que soient les troubles de l'organisme, ils ne peuvent être guéris sans une bonne irrigation sanguine. On remarque que plus la circulation est défectueuse, plus la guérison est lente. La réflexologie a donc pour but de rétablir la circulation sanguine dans chaque partie du corps et, par conséquent, d'activer le flux d'énergie, cette énergie qui existe dans toute chose et qui est à la base de toute existence.

Lorsqu'on agit sur un point réflexe, on décèle sous le doigt des concrétions plus ou moins grosses, qui sont vraisemblablement des dépôts formés de cristaux d'acide urique et d'autres résidus qui se sont accumulés à cet endroit à la suite d'une circulation sanguine insuffisante. Selon l'importance de ces accumulations de déchets, l'irrigation de l'organe correspondant se trouve plus ou moins perturbée.

Les pieds sont donc le réceptacle de toutes les énergies divines contenues en Kether. On considère donc le corps comme un arbre inversé, et les pieds ne sont pas considérés là comme des racines.

Ces énergies doivent à présent remonter le long de l'Arbre vers Kether, la Couronne.

Les genoux : ils sont le reflet de Kether dans la manifestation, c'est-à-dire la dualité. Ils sont promesses de Kether. Les deux rotules pouvant être considérées comme deux petites couronnes.

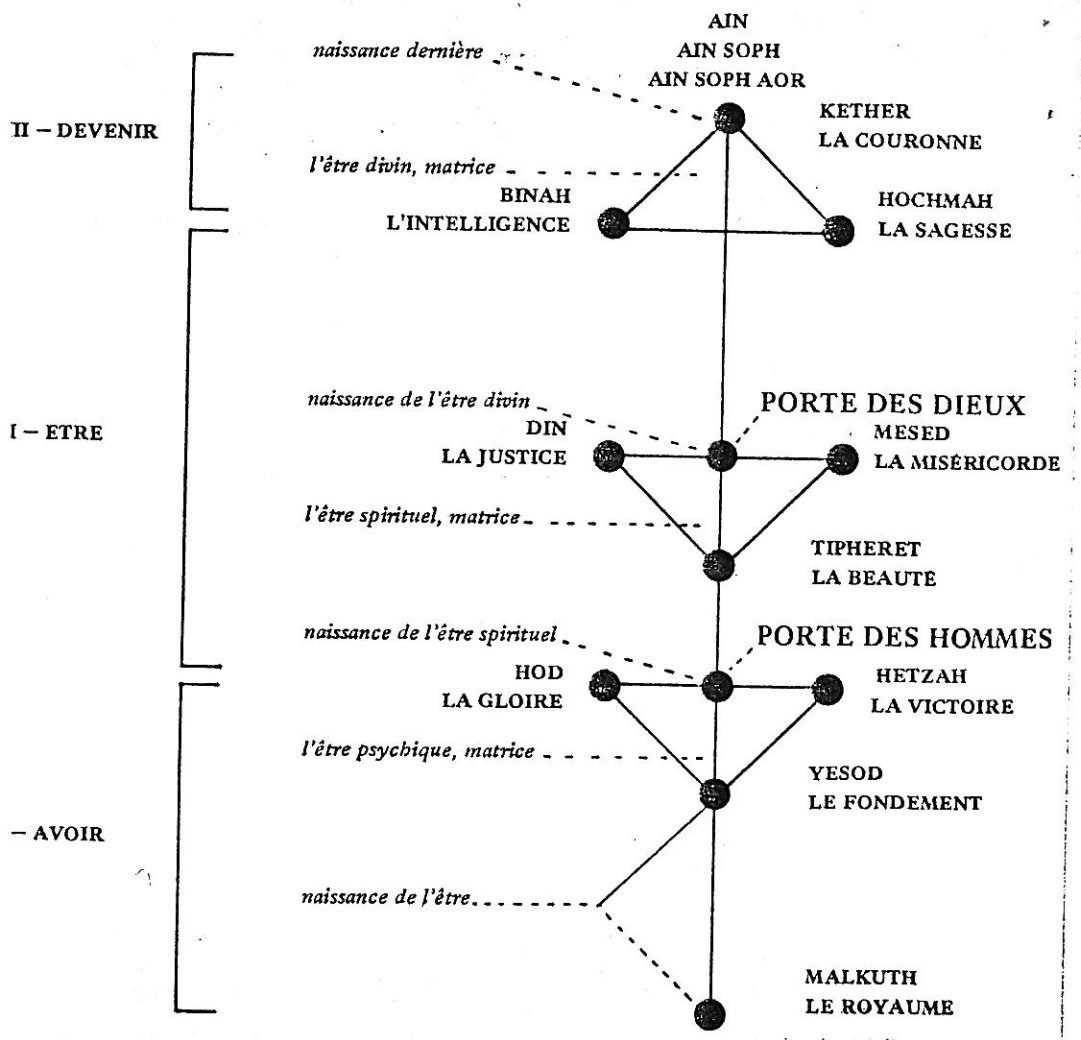
Yesod ou bol du bassin est promesse du bol crânien. La naissance par le col de l'utérus est ici l'analogie, à un plan plus physique, de la naissance au niveau du bol crânien, après le cou, qui est encore un passage, une porte étroite à passer, avant un nouvel état d'être.

La jouissance sexuelle de Yesod est le reflet de celle de Kether. Le but de Yesod n'est pas la procréation, mais une remontée des énergies. L'évolution de l'homme en dépend. La circoncision est alors une taille de la chair pour arrêter l'hémorragie à ce niveau, de la même façon que l'on taille un arbre.

La ménopause, pour la femme, indique la fin d'une création extérieure, pour devenir création intérieure.

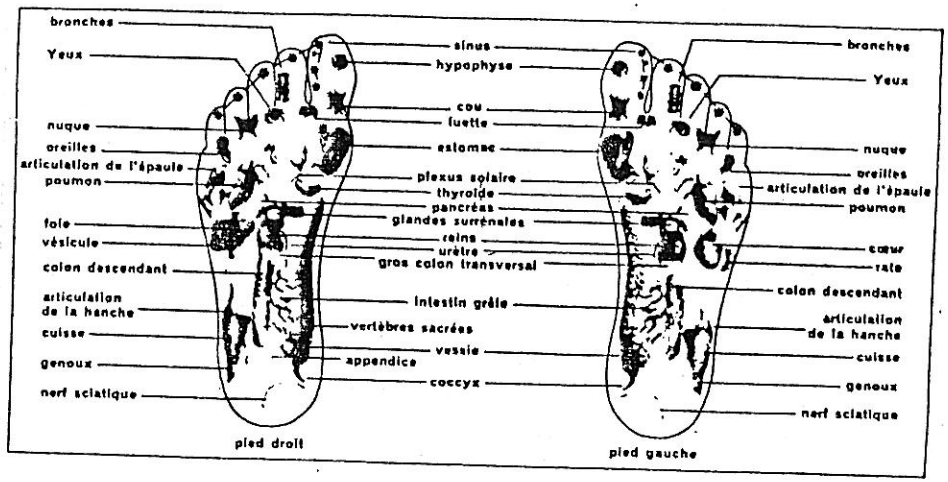
Le sentier qui rejoint Netzah et Hod, correspond aux 2 hanches. L'homme victorieux met les mains sur ses hanches, il est « bien dans son assiette ».

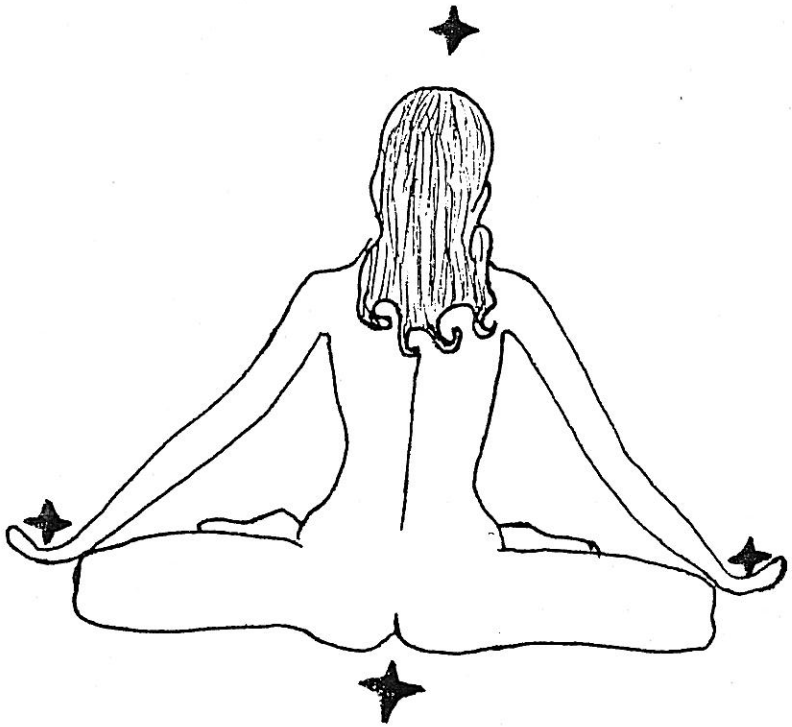
La Porte des Hommes est à ce niveau, et ouvre sur l'étage suivant, le « quadrilatère ». Le passage de cette porte est la première grande étape de l'individu qui entre alors dans son incarnation consciente. Les 2 reins sont les nouveaux germes de cette étape ; c'est en eux que l'homme va à présent puiser sa force. Il doit avoir les « reins solides », car le quadrilatère peut être soit une maîtrise, soit un tombeau.
L'homme accouche de son être spirituel.



LA REFLEXOLOGIE

C'est au début de ce siècle que le Dr. William Fitzgerald découvrit (ou plutôt redécouvrit, car cette notion était fort bien connue des anciens médecins chinois) la relation qui existe entre les organes et leurs terminaisons nerveuses. Il observa qu'en agissant par des massages sur les fines terminaisons nerveuses localisées dans les pieds et les mains, on pouvait les mettre en relation avec les différentes parties du corps et calmer ainsi les douleurs des organes correspondants, aussi éloignés qu'ils soient de la « zone réflexe ». Le Dr. Fitzgerald observa également chez ses patients des réactions douloureuses dans les zones réflexes correspondant aux organes malades. Il obtint, par sa méthode, de réelles améliorations dans l'état de santé de ses malades. Pourtant, ne pouvant pas étayer ses découvertes de théories scientifiques traditionnelles, sa méthode ne fut pas prise au sérieux par ses confrères.





2ème ÉTAGE le quadrilatère
des hanches aux épaules, aux clavicules.
les 12 dorsales,.
le plexus solaire,
l'ombilic et le cœur.

C'est l'étage de l'âge adulte, de « l'Etre ».
Les pieds, au 1er étage, ont soutenu une activité externe, les reins prennent ici le relai avec une activité interne, et la naissance de l'être spirituel.

Le plexus est une forge ; c'est l'épreuve du feu qui réduit en cendres, l'œuvre au noir. L'homme épouse là ses propres contradictions, descend dans ses enfers, pour pouvoir renaître. Il se prend consciemment « en main ».

Celui qui n'est pas prêt peut être brûlé, mais celui qui dépasse cela devient Lumière, en passant toutefois par une mort. La première mort importante.

L'estomac est le fourneau de la gorge.
Les poumons sont le soufflet.
Le cœur est le moteur.
La rate est l'organe solaire par excellence.
Le foie est l'organe-test de notre spiritualisation. Il porte le Nom Divin en puissance, et symbolise notre puissance d'être dans la permanence, notre impassibilité. (Étant lié au chakra ombilical émotionnel, trop d'émotivité empêche le calme, la concentration.)

A la sortie du quadrilatère se trouve la Porte des Dieux. C'est la deuxième mort importante. L'homme ayant intégré son ombre passe la porte des Dieux.

3ème ÉTAGE C'est l'étage de la vieillesse, du « Devenir ». L'Aigle est symboliquement le gardien de la Porte des Dieux. Il est le gardien de la clef. Les deux clavicules sont les clefs de la Porte des Dieux. Clavicule veut dire « verrou ».

La main : chaque main correspond symboliquement au chiffre 5. Les mains jointes correspondent donc au 10 : l'Unité reconquise.

Au niveau du cou, de la gorge, nouveau resserrement à passer avant d'atteindre l'ultime sommet. Là s'opère un retournement, « le retournement des Lumières », le passage à une autre dimension. Ce retournement est concrétisé anatomiquement par le croisement des faisceaux nerveux au niveau du bulbe.

Les 7 cervicales, analogie avec les 7 cieux traditionnels, enroulent la Lumière Divine et la voilent. C'est le passage de la Petite Face à la Grande Face de l'homme.

Le Palais de la bouche est alors le dernier Palais atteint par l'homme dans son ascension. L'homme devient Verbe, et la langue le symbolise, au milieu de la couronne dentaire.

Les deux amygdales (qui signifient en grec et en hébreu « amande ») saluent l'entrée de l'homme dans l'Éternité.

La tête, ayant une forme d'œuf, est la dernière matrice en laquelle l'homme élabore son ultime naissance.

Le visage va alors redire, sur un mode majeur, tout ce que le corps a déjà révélé de lui jusque là.

L'oreille, avec sa forme de germe, de fœtus, au 3ème étage du corps contient l'être tout entier se refaisant germe à la porte du dernier Palais.

Il ne faut jamais oublier que tout accomplissement à un plan n'est que le germe du futur accomplissement au plan qui le suit.

Les dents - la couronne dentaire, muraille de la ville sainte, entoure et protège la langue, l'épée, le Verbe.

La dent a pour valeur numérique 1 000, c'est-à-dire l'unité retrouvée, reconquise. Les dents de sagesse, avec leurs 3 racines, rappellent le trident de Neptune, symbole de l'unique pouvoir de la Trinité Divine.

Le nez, colonne vertébrale du visage, représente cette dernière dans son harmonie supérieure. Il exprime l'épanouissement de la totalité des énergies sublimées à cet étage, épanouissement de la sexualité en un amour plus vaste.

Les yeux : même mot que « la flèche », l'œil se définit comme l'organe de vision du monde transcendental. La cécité est liée aux épousailles avec la dualité, à l'œuvre au noir. Analogie des yeux et du plexus solaire.

Le cervelet est au cerveau ce que la tête est au reste du corps.

Le front : derrière lui germe le dernier fruit dont les mythes nous confient le secret. Quand le fruit est mûr, le crâne de l'homme devenu Dieu s'ouvre, au niveau de la fontanelle (voir Athena naissant du crâne de Zeus).

Les cheveux : analogie avec les cornes. Ils sont rayons célestes, racines par lesquelles descendent en l'homme les énergies divines. Les Chinois disent : « les reins fleurissent dans les cheveux. » Les reins symbolisent la force au niveau de la Porte des Hommes, les cheveux sont floraison, épanouissement de la sève, signes de puissance céleste.

Après Kether, l'homme entre dans l'Ayin, là où le Silence s'implique ... où toute explication est superflue...
mais, prolongeant les cornes et la couronne, la mandorle apparaît alors autour du corps, comme une nouvelle enveloppe de Lumière (Christ en majesté).

Conclusion :
Le corps humain est un merveilleux instrument pour notre réalisation profonde. C'est un point d'appui précieux, et, par le truchement de la maladie, il nous prévient que quelque part, on a fait « fausse route ». Libre à nous de « rétablir la direction » ou pas.

Notre corps est aussi le Temple de l'Esprit, c'est lui qui permet à notre nature divine de s'incarner, de se réaliser dans la manifestation. A ce titre nous lui devons un respect certain, et à ce titre aussi nous devons tout faire pour le garder intact et digne de sa vocation première.

Véronique FERRAND