

## Sommaire

<b>Introduction à la Médecine chinoise</b>	4
Le Yin-Yang et les quatre Images	4
Les 5 éléments	6
L'Homme entre Ciel et Terre	9
<b>Les auto-massages</b>	11
Les 21 séquences	12
Comment pratiquer ?	22
<b>Le recentrage</b>	24
Que signifie «être centré»?	24
Pratique : <i>«La détente en 3 points»</i>	26
Comment se centrer ?	27
La technique visuelle :	
<i>«Le fil d'or»</i>	27
La technique sonore :	
<i>«Faire vibrer sa colonne vertébrale»</i>	28
La technique gestuelle :	
<i>«Mouvement de recentrage des énergies»</i>	28
<b>Réveillez votre guérisseur intérieur</b>	30
Le son	31
Pratique : <i>«Faire vibrer vos cellules grâce aux sons»</i>	33
La couleur	35
Pratique : <i>«Le nuage de couleur»</i>	36
Les mains d'énergie	37
Pratique : <i>«Développer l'énergie curative de vos mains»</i>	38
Le sourire intérieur	40
Pratique : <i>«Souriez à votre corps, il vous sourira»</i>	41
L'autoguérison	43
Pratique <i>«Réveillez votre guérisseur intérieur»</i>	44
<b>Le Secret des auto-massages chinois</b>	48
La cure de 10 jours	50
<b>Liste des exercices pratiques</b>	53
Bibliographie	53
Les auteurs	54

## Le recentrage

### Que signifie «être centré»?

Etre centré signifie être aligné entre Ciel et Terre. C'est-à-dire connecté à l'énergie du Ciel et ancré dans l'énergie de la Terre; ou selon l'expression populaire «avoir la tête dans les étoiles et les pieds sur terre».

L'homme est un bipôle comme nous l'avons vu au chapitre I. Il est donc important que ses deux pôles soient connectés à l'univers. Lorsque ce n'est pas le cas, son attitude et son comportement changent. Il est «décentré» avec l'impression désagréable, voire inquiétante d'être «à côté de lui-même physiquement et psychologiquement».

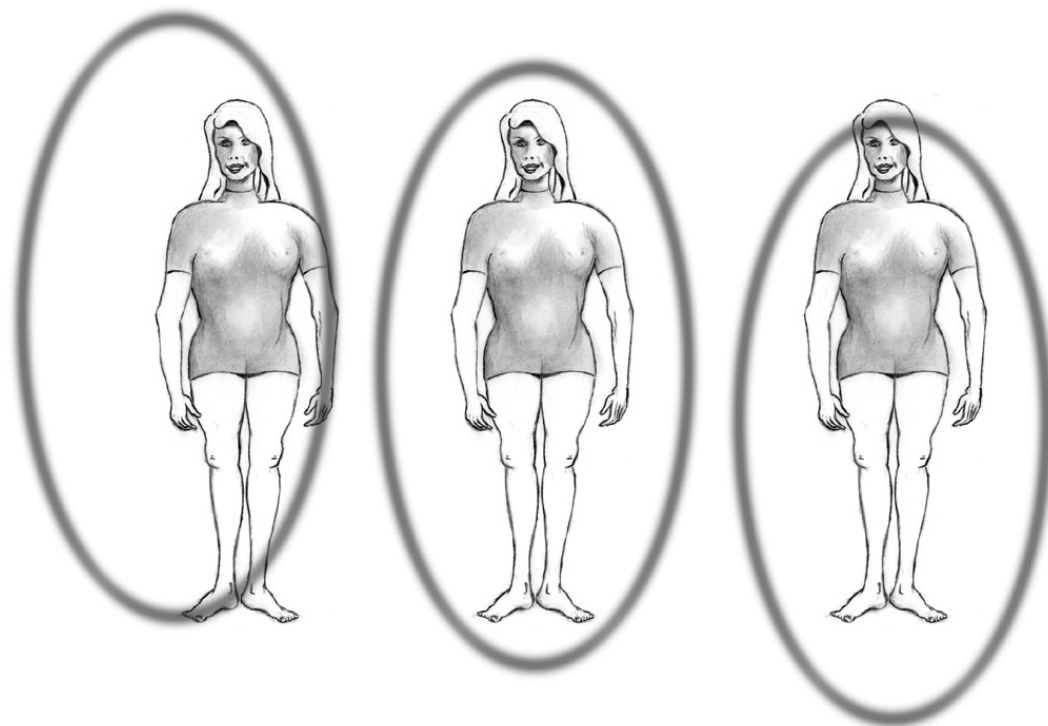
Nous pouvons résumer cela à l'aide des tableaux suivants :

Etat de la connexion au Ciel (tête)		Etat de la connexion à la Terre (pieds)	
Ouvert	Fermé	Ouvert	Fermé
Intérêt pour l'abstraction : la philosophie, la métaphysique, la spiritualité.	Peu ou pas d'intérêt pour l'abstraction.	A conscience du principe de réalité : gestion du quotidien, et de l'argent.	Le principe de réalité est mal intégré.

Ces deux pôles sont ceux de l'ovoïde des corps émotionnel et mental, ce que l'on appelle couramment la bulle énergétique ou l'aura de l'être humain. Sous l'impact d'un choc physique ou psychologique, la bulle peut se décaler du corps physique. Elle peut le faire selon trois axes. Chacun d'eux correspond à une dynamique que l'on peut interpréter selon la symbolique psychologique traditionnelle :

Axe	Pôle yang	Symbolique	Pôle yin	Symbolique
Vertical	Haut	Le Ciel (cf tableau précédent)	Bas	La Terre (cf tableau précédent)
Horizontal	Droite	L'énergie masculine, le père, l'autorité, la loi	Gauche	L'énergie féminine, la mère, l'entreprise, la société
Transversal	Derrière	Le passé, les «boulets»	Devant	Le futur, les projets

Si vous êtes déjà sensible à cette sphère d'énergie, vous avez alors l'impression de ne pas être «calé»ou «centré». Le cas échéant, quelqu'un vous dira : «Tu n'as pas l'air dans tes baskets aujourd'hui !»ou «Tu es vraiment à côté de tes pompes !». Ou plus directement, vous remarquerez que vous vous cognez toujours du même côté en passant une porte ou à côté d'un meuble. Ceci est dû aux repères spatiaux qui se dérèglent très légèrement en même temps que la bulle énergétique.



*Aura décentrée vers  
le haut et la droite*

*Aura centrée*

*Aura décentrée  
vers le bas*

Généralement votre bulle se décale toujours de la même manière car vous naviguez psychologiquement invariablement selon votre zone de confort axée sur la recherche du plaisir et la fuite de la douleur.

C'est justement lorsque vous êtes «bousculé»par les événements ou le comportement de quelqu'un qu'il est important de vous centrer. Vos idées seront alors plus claires, l'émotion associée au choc sera moins forte, aura moins d'impact sur vous et vous aurez accès plus facilement à vos ressources pour faire face à la situation. La maîtrisant mieux, vous réduirez considérablement votre niveau de stress.

Prenons un exemple : dans votre travail, vous devez prendre la parole devant un groupe lors d'une réunion importante. Si vous n'êtes pas centré et que vous avez peur de vous exprimer devant le groupe... votre

attitude générale et votre voix vont révéler votre état émotionnel. Vous ne pourrez avoir la fluidité verbale et la force de conviction nécessaires pour appuyer votre discours. Les mots risquent de se bousculer dans votre tête sans pouvoir vraiment s'organiser efficacement. Vous aurez alors l'impression, une fois votre intervention terminée, de n'avoir pas pu exprimer vraiment ce que vous vouliez dire et d'avoir oublié la moitié de vos idées... Au contraire, si consciemment vous vous êtes centré juste avant de prendre la parole, votre voix, votre attitude et votre force de conviction seront en adéquation avec tout votre être et le résultat de votre intervention sera tout à fait satisfaisant.

Il est également nécessaire d'être vigilant par rapport aux transports : la vitesse du TGV et de l'avion ont pour effet de décaler la bulle légèrement vers l'arrière.

La première chose à faire lorsque vous percevez que vous êtes décentré est de vous détendre. Pour vous détendre rapidement, vous trouverez ci-dessous la technique de la «Détente en 3 points». Ensuite, vous découvrirez trois techniques qui vous permettront de recentrer vos énergies.

### La détente en 3 points

#### Objectif

Se détendre de la tête aux pieds, rapidement, sur 3 respirations.

#### Protocole

Vous inspirez l'air profondément, puis en expirant lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, vous relâchez votre menton, votre maxillaire inférieur, le visage, l'arrière de la tête et le cou. Vous prenez conscience de la détente qui s'est ainsi installée sur la zone : tête, visage, cou.

Vous inspirez une seconde fois l'air profondément, puis sur une expiration lente, vous laissez aller vos épaules, vous détendez vos bras, votre thorax et le dos. Vous prenez conscience du relâchement qui s'est opéré au niveau de ces segments corporels.

Vous inspirez une troisième fois, sur l'expiration lente, vous relâchez profondément votre ventre, vos jambes et vos pieds.

Vous avez ainsi à l'aide de 3 points focaux : le menton, les épaules et le ventre, détendu tout votre corps.

Vous pouvez maintenant, afin de mettre votre esprit au repos, vous concentrer sur votre respiration, vous vous laissez bercer par ce mouvement doux et harmonieux.

Pour terminer, vous visualisez un soleil au niveau du plexus solaire (derrière l'estomac) et vous laissez cette chaleur agréable et apaisante rayonner sur tout votre corps.

### Conseil

Cette technique ne vous demande que 5 minutes d'entraînement quotidien.

Vous pouvez la pratiquer en position assise dans un premier temps, puis ensuite en position debout.

## Comment se centrer ?

Le principe est simple. Notre bulle énergétique a un axe central et celui-ci doit normalement être aligné avec l'axe du corps : la colonne vertébrale.

Pour opérer ce réalignement, voici trois méthodes. Chacune d'elles s'appuie sur un canal sensoriel différent.

Vous êtes plutôt	Méthodes adaptées
Visuel	Le fil d'or
Auditif	Faire vibrer la colonne vertébrale
Kinesthésique (toucher)	Mouvement de recentrage des énergies

Nous vous conseillons d'expérimenter les trois techniques et de choisir celle qui vous convient le mieux. Vous pourrez ensuite utiliser deux ou trois techniques simultanément.

### a) La technique visuelle : Le fil d'or

Vous vous placez en position debout (telle que décrite dans les auto-massages (cf page 13). Vous fermez délicatement les yeux, vous faites trois respirations profondes, vous vous laissez bercer quelques instants par la respiration.

Puis, vous imaginez un fil d'or, lumineux, qui descend du ciel et vient se placer au sommet de votre tête (fontanelle postérieure). Il continue son parcours en descendant à

l'arrière de la tête. Arrivé aux vertèbres cervicales, il rentre à l'intérieur de votre colonne vertébrale et la parcourt de haut en bas. Il passe les cervicales, les dorsales, les lombaires, le sacrum et ressort au coccyx pour aller plonger dans le sol vers le centre de la terre.

Ce fil d'or vous relie au ciel et à la terre et vous recentre autour de votre axe central : la colonne vertébrale.

Lorsqu'il est installé, en vous concentrant dessus, vous pourrez sentir que votre corps énergétique se recentre autour de lui. Vous y parviendrez facilement avec un peu de pratique.

### *b) La technique sonore : Faire vibrer la colonne vertébrale*

Vous allez travailler debout (position décrite dans les auto-massages (cf page 13) avec le son OM. Emettez ce son et laissez-le «remplir» toute votre cavité buccale. Lorsqu'il occupe cet espace, basculez-le à l'arrière dans votre gorge. Puis, déplacez le OM vers le haut, comme un jet d'eau multicolore qui jaillirait au-dessus de votre tête. Déplacez-le également vers le bas en visualisant une cascade pure et cristalline. Ces images vous aideront à orienter votre son. Lorsque celui-ci est présent dans toute votre colonne, il la fait vibrer globalement. En vous concentrant dessus, vous pourrez sentir que votre corps énergétique se recentre autour de la colonne.

### *c) La technique gestuelle : Mouvement de recentrage des énergies*

Vous allez travailler en position debout, mais celle-ci est légèrement modifiée par rapport à la position que vous avez utilisée jusqu'à présent.

Vous fléchissez les genoux, vous rapprochez le pied gauche du pied droit afin que les talons se touchent et forment un V.

Dans un mouvement lent et harmonieux vos bras s'élèvent paumes tournées vers le ciel, jusqu'à ce que vos mains se rejoignent paume contre paume, doigt contre doigt au-dessus de votre tête, le bout des doigts étant orienté vers le ciel.

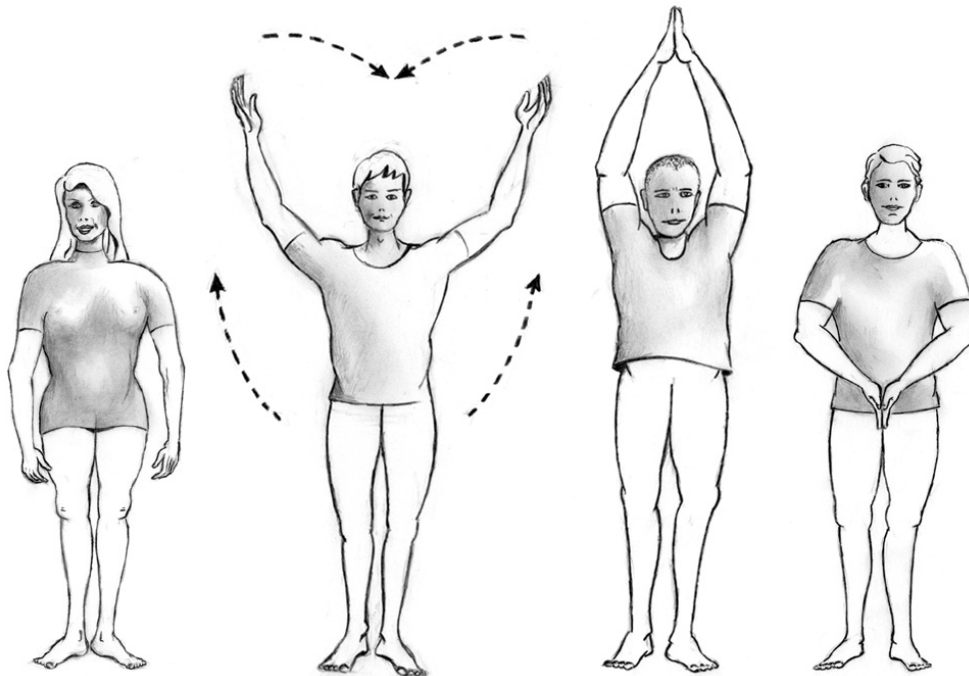
Les mains toujours jointes, vous les laissez glisser le long de la ligne centrale à quelques centimètres sur la surface énergétique de votre corps, devant votre visage, devant le thorax jusqu'au nombril. Arrivées au nombril vous les retournez lentement,

pointes des doigts toujours jointes mais orientées cette fois-ci vers la terre.

Lorsque vous ne pouvez continuer ce mouvement car vos bras sont tendus, vous laissez les mains s'écarter l'une de l'autre, les doigts se séparent, les bras se placent le long du corps. Vous recommencez deux fois ce mouvement, en vous concentrant sur l'axe médian tracé par vos mains dans ce mouvement de descente. Avec un peu d'entraînement vous pourrez sentir que votre corps énergétique se recentre autour de cet axe.

Vous voilà en possession de techniques simples et efficaces destinées à vous aider à vous recentrer lorsque vous en éprouvez le besoin. Vous pouvez également faire de cette pratique une « hygiène de vie psychologique » : en effet, en pratiquant chaque jour votre exercice de recentrage vous allez progressivement sentir s'installer en vous trois changements majeurs :

- 1) Une plus grande lucidité et clarté mentale.
- 2) Plus de calme et de sérénité au niveau émotionnel.
- 3) Une écoute plus attentive de votre corps et une nouvelle perception de son niveau énergétique.



**Bonne pratique !**