

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

HORS-SÉRIE DE « PRATIQUES DE SANTÉ » N° 104: LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE

Reiki, MTC, lithothérapie, magnétisme... L'énergie de la guérison

La médecine énergétique est pratiquée depuis la nuit des temps dans tous les pays du monde. Elle fut appelée dons, magnétisme, acupuncture, qi gong, ayurvéda, chamanisme... Toutes les grandes civilisations, sumérienne, égyptienne, grecque, tibétaine, chinoise, indienne, maya... considèrent le magnétisme comme un des piliers de leur médecine.

La médecine énergétique d'aujourd'hui s'inscrit dans cette filiation et, sous des formes diverses, elle est largement utilisée par de nombreux thérapeutes, guérisseurs, magnétiseurs, acupuncteurs... Ses résultats sont aussi nombreux que variés, mais on peut dire qu'il est judicieux d'y recourir pour de

nombreuses pathologies, aussi bien celles liées à des problèmes rhumatologiques, digestifs, qu'à des douleurs ou des troubles psychologiques, comme l'anxiété, la dépression légère... Par ailleurs, elle peut tout à fait être utilisée en première intention ou combinée avec un traitement de médecine conventionnelle.

Mais celle-ci refuse toujours de la reconnaître, alors que, dans le même temps, les découvertes de la physique quantique ont apporté la preuve que l'être humain est d'abord énergétique avant d'être chimique. Et qu'en négligeant les ressources de son énergie, il ne met pas de son côté toutes les chances de guérison. **p. 2, 3, 4**

Dans les pas de la tradition orientale

La question de l'énergie et de son pouvoir de guérison est au cœur de la médecine traditionnelle chinoise ainsi que de l'ayurvéda, toutes deux vieilles de quelque 5 000 ans. Pour la première, l'énergie circule quotidiennement dans le corps en passant d'un organe à l'autre selon un parcours bien établi. Tandis que pour la seconde, l'être humain est constitué d'un corps physique et de plusieurs corps énergétiques. Toutes deux décrivent avec précision le rôle des méridiens et des chakras, principes repris plus ou moins explicitement par les techniques thérapeutiques occidentales contemporaines. **p. 6**

À quoi servent les appareils énergétiques

Certaines approches thérapeutiques font appel à des appareils permettant de réaliser un bilan énergétique de la personne tout en rééquilibrant ses manques. Mais l'utilisation de l'appareil Mora, du Physioscan, ou des appareils à champs électromagnétiques pulsés est souvent confidentielle. **p. 6**

sommaire

2

L'énergie de la **guérison**

Les caractéristiques de l'énergie

La nouvelle dimension de la physique quantique

5

Les différentes techniques de la **médecine énergétique**

La médecine traditionnelle chinoise

L'ayurvéda

Le reiki

Les autres thérapies énergétiques

Boîte à outils

Augmenter sa vibration

Une baisse, un blocage ou un déséquilibre énergétique conduisent sur le chemin de la maladie. Chacun doit donc penser à entretenir sa propre constitution énergétique. Remonter son niveau vibratoire passe d'abord par le respect de certaines habitudes de vie, allant du choix de son alimentation, de l'eau que l'on boit, au simple fait de réapprendre à mieux capter les énergies qui nous entourent. Mais quand une quantité d'énergie s'est accumulée dans notre organisme, quand nos chakras fonctionnent moins bien, il faut faire appel à un thérapeute. Il existe de nombreuses techniques énergétiques par lesquelles celui-ci peut soulager le malade de multiples problèmes, aussi bien physiologiques que psychiques. Nous vous présentons ici les principales: magnétisme, reiki, lithothérapie... À vous de choisir celle qui vous convient le mieux. **p. 6, 7, 8**

8 000

C'est en unités Bovis (UB) le taux vibratoire moyen d'un organisme en bonne santé. Cette unité de mesure recueillie par radiesthésie, permet de quantifier la qualité de notre énergie interne. Celle-ci varie en fonction de notre style de vie et de notre état de santé. Cette valeur moyenne pourra être plus élevée chez les enfants ou beaucoup plus basse pour une personne malade. Celle-ci passera alors en dessous d'un niveau vibratoire de 6 000 UB.

L'énergie de la guérison

L'énergie est présente partout autour de nous et en nous. Dans les traditions anciennes, les guérisseurs savaient, de façon innée, la capter et la restituer. Aujourd'hui, les médecines énergétiques s'appuient sur ce passé qu'elles ont théorisé scientifiquement et modernisé. En réharmonisant l'énergie jusqu'au niveau cellulaire, elles résolvent des troubles aussi bien physique que psychique.

Dossier réalisé avec le concours du Dr Luc Bodin

Notre corps est animé par l'énergie. Selon les civilisations, celle-ci prend différents noms. C'est le Tchi (ou Qi) des Chinois, le Prana des Indous, le Ki des Japonais, la Baraka des soufis, le Yesod des kabbalistes, le Mana des Polynésiens, la Grâce ou l'Esprit-Saint des chrétiens, mais aussi l'orgone, le fluide vital, le don, l'énergie universelle, l'énergie vitale... plus récemment.

Cette énergie doit être fournie en permanence à chaque être humain pour qu'il puisse vivre. Mais plus précisément qu'est-ce que l'énergie ? Qu'est-ce que cette entité qui est différente du corps physique, de l'esprit, des nerfs, du sang... mais qui semble parfaitement s'articuler avec eux ?

En regardant dans les dictionnaires, on en apprend plus sur ce qu'elle fait que sur ce qu'elle est... Alors, il faut essayer de la comprendre autrement. Si nous reprenons son

étymologie, nous constatons qu'il vient du grec *en ergon* qui signifie « en action ». Un mot qui fait référence à une notion essentielle de l'énergie : celle du mouvement. De plus, si l'on évoque à propos d'elle, la « force » ou la « vitalité », la compréhension devient plus aisée. Ainsi l'énergie est une force qui donne la vitalité. Il s'agit d'une force qui permet l'action et la réalisation.

Une vibration

Il est possible de comparer l'énergie à l'air que nous respirons : on ne la voit pas, on ne la sent pas, mais elle est présente partout dans le monde et nous l'utilisons à chaque instant de notre vie. Car sans cette énergie, nous mourrions immédiatement. Dans l'univers, il est possible de discerner d'une part l'information qui sert de programme et qui donne l'orientation de l'énergie vers la matière et la vie. D'autre part, la matière qui représente le physique, le concret et la réalisation. Elle a besoin de l'énergie pour son entretien et son fonctionnement. Enfin, l'énergie qui permet le mouvement. Elle transporte l'information qui lui donne ses caractéristiques. C'est aussi le constituant de la matière, dont elle est l'autre aspect.

Nous retrouvons ces trois aspects chez l'être humain sous des appellations différentes. Ce sont le psychisme, le corps (physique) et l'énergie (avec les corps énergétiques). L'homme est ainsi l'hologramme de l'univers...

La médecine actuelle a également démontré que l'être humain utilisait des courants électriques pour son fonctionnement :

à savoir

Les caractéristiques de l'énergie

L'énergie se présente communément sous forme d'onde, c'est-à-dire qu'elle est de nature vibratoire. Elle est souvent représentée comme une courbe sinusoïde ou comme les cercles produits à la surface de l'eau lorsqu'une personne lance une pierre. Il est ainsi facile de définir les caractéristiques d'une onde selon que les cercles sont :

- Plus ou moins rapprochés ce qui caractérise la fréquence vibratoire (l'unité en est le hertz = nombre de cercles par unité de temps).
- Plus ou moins élevés, ce qui caractérise l'amplitude de l'onde.

En énergétique, il faut aussi connaître deux notions essentielles : premièrement, toutes les ondes sont présentes au même endroit. Elles se superposent sans interférer les unes sur les autres... Deuxièmement, la loi d'attraction. Comme avec un appareil radio, pour que celui-ci puisse capter une émission, il faut que l'appareil et l'onde radio soient en résonance et s'attirent.

l'influx nerveux et la contraction musculaire en sont deux exemples. Ce sont ces courants qui sont enregistrés sur les électrocardiogrammes, les électroencéphalogrammes, les électromyogrammes...

Mais aussi chaque cellule du corps possède une double polarité (charge électrique): positive à l'extérieur et négative à l'intérieur créant ainsi une différence de potentielle (de 100 millivolts en moyenne) au niveau de la membrane cellulaire. Celle-ci est produite par une différence de concentration ionique (sodium et potassium surtout) des milieux intra et extracellulaires. L'ingénieur russe Georges Lakhovsky a également établi en 1925 que les cellules vivantes étaient des circuits oscillants capables d'émettre et de capter des informations comme le font les appareils radio. Ce phénomène serait réalisé par l'ADN qui entrerait en résonance avec les ondes électromagnétiques de l'environnement. La cellule est donc en liaison permanente avec le monde qui nous entoure, au sens large. Elle capte les informations qui lui sont envoyées comme c'est le cas de celle portée par un remède homéopathique. La cellule va ensuite utiliser cette information si elle la juge utile... ce qui rejoint aussi les travaux sur la mémoire de l'eau du professeur Jacques Benveniste.

Lakhovsky explique également qu'une cellule ou un organe malades n'émettent plus sur les mêmes fréquences que lorsqu'ils étaient en bonne santé. Nous pouvons déjà entrevoir là une action du traitement énergétique qui va réharmoniser la cellule malade (ou l'organe) en la reconnectant avec les énergies cosmiques et telluriques qui la nourrissent habituellement.

La constitution énergétique du corps

L'être humain est constitué d'un corps physique que nous connaissons et d'une aura formée de plusieurs corps énergétiques que nous ne voyons pas. Cependant, le technicien russe Semyon Kirlian changea les choses en découvrant la présence d'un halo lumineux autour de tous les objets observés sur les photos effectuées avec une technique particulière. Il permit ainsi de visualiser le premier corps énergétique de l'être humain, celui qui est le plus proche du corps physique: le corps éthérique. Sa forme et sa cou-

leur permettent aux thérapeutes expérimentés d'avoir des indications sur l'état de santé de la personne. C'est le chercheur français Georges Hadjo qui a le plus développé cette technique jusqu'à nos jours.

Pour résumer le concept de la constitution énergétique de l'être humain, ce sont les terminologies de Pierre Valentin Marchesseau que nous reprenons parce qu'elles collent le mieux à la réalité. Nous pouvons ainsi distinguer les différents corps énergétiques qui s'emboîtent les uns dans les autres.

► Le corps vital

Il assure la pénétration de l'énergie universelle dans le corps physique. C'est sur ce corps que se fixent les pensées émises par la personne elle-même ainsi que celles envoyées par les autres à son égard. Le corps vital est formé de deux sous-couches:

- Le corps éthérique, qui assure le stockage de l'énergie et moule le corps physique ainsi que les organes. Il constitue le « champ morphogénique » qui conditionne la forme et le fonctionnement des organes.

- Le corps astral, souvent appelé corps psychique ou corps des émotions, qui correspond au corps rayonnant représenté sur les images de saints, de Bouddha ou des divinités indoues. Il fabrique les émotions et les sensations à partir des informations reçues avant de les transmettre à tous les corps, énergétiques et physique.

► Le corps mental

C'est le siège de la pensée, mais aussi de la raison et de l'intelligence. Il est en relation avec le cerveau qui, lui, n'est qu'un émetteur-récepteur entre le corps physique et le corps mental. C'est là qu'agissent les mauvaises pensées, les états de stress, les angoisses et les peurs... Le corps mental comprend:

- Le corps du raisonnement, ou bas mental, qui est le siège de la joie de vivre et de la sensibilité. Il est en relation avec l'inconscient.
- Le corps intuitif, ou haut mental, qui est le siège de la raison et de l'intelligence, mais aussi de l'intuition lorsqu'il est en relation avec le corps spirituel.

► Le corps spirituel

Il est constitué du corps spirituel proprement dit (le super-conscient) et de l'âme.

À cet ensemble s'ajoutent les chakras, qui sont des portes d'entrée et de sortie de

guérisseur

La tradition du chamanisme

Le chamanisme est très lié à l'animisme qui trouve un « esprit » dans tous les éléments de la nature, ce qui n'est pas très éloigné du point de vue de la physique quantique moderne!

Le chamane, encore appelé guérisseur ou homme-médecine, sert de médiateur entre les êtres humains et le monde des esprits. Il va y chercher des réponses aux questions que se posent les humains: sur la cause d'un trouble, sur un traitement pour un malade, sur une décision à prendre, sur l'indication d'un lieu de chasse, etc.

Pour lui, plusieurs causes peuvent expliquer la survenue de maladies. Cela peut être un désordre du corps secondaire à de mauvaises habitudes de vie, mais il s'agit plus souvent de la violation d'un tabou responsable d'un conflit entre l'individu et le monde surnaturel.

D'un point de vue énergétique, les mauvais esprits correspondent à des forces possédant une information... ce qui leur donne une « vie » propre. Et comme il existe une dualité dans l'univers, certaines de ces entités renforcent ou protègent les êtres humains – certains diront qu'elles sont bienveillantes, donnant ainsi une intention à leur action –, alors que d'autres viendront prendre leur énergie et les perturber – certains y verront une malveillance.

Le plus fréquemment ils correspondent à des pensées issues de notre propre psychisme ou de celui des autres.

l'énergie vitale entre le corps physique et le monde extérieur. Le mot *chakra* signifie roue ou tourbillon... d'énergie. Chaque chakra est en relation avec les 72 000 nadis, qui sont les canaux énergétiques décrits par la médecine indienne, les méridiens d'acupuncture, un plexus nerveux, une glande hormonale.

C'est ainsi que l'énergie vitale se transforme dans l'organisme en influx nerveux et en hormones qui va induire la vitalité de la personne. Il y a de nombreux chakras dans le corps humain, mais sept d'entre eux sont particulièrement importants :

- Le chakra racine, situé entre les organes génitaux et l'anus, qui permet de capter l'énergie tellurique. Il gère l'instinct de survie. La glande en rapport est la surrénale.
- Le chakra sacré, situé au-dessous du nombril, qui apporte l'équilibre émotionnel. Il gère la sexualité. Les glandes en rapport sont les ovaires ou les testicules.
- Le chakra du plexus solaire, situé entre le nombril et la pointe du sternum, qui gère le libre arbitre. La glande en rapport est le pancréas.
- Le chakra cardiaque, situé au centre de la poitrine, qui gère la vie relationnelle. La glande en rapport est le thymus.
- Le chakra laryngé, situé au niveau de la gorge, qui permet d'émettre la pensée. C'est le centre de la parole et de la communication. La glande en rapport est la thyroïde.
- Le chakra frontal (ou troisième œil), situé entre les sourcils, qui apporte l'intuition,

la sagesse et la clairvoyance. La glande en rapport est l'hypophyse.

■ Le chakra coronal, situé au sommet de la tête, qui ouvre à la spiritualité. La glande en rapport est l'épiphysse.

Ces sept chakras sont reliés par la kundalini, ce qui permet de suppléer aux chakras fonctionnant moins bien. Enfin, la corde d'argent part du bas-ventre (corps physique) et relie les corps (physique et énergétique) entre eux.

À l'origine des maladies

Beaucoup de choses peuvent venir interférer sur la quantité et la bonne circulation énergétique dans notre corps et être ainsi à l'origine de maladies. Les mauvaises habitudes de vie (déséquilibre alimentaire, manque de sommeil...), les pensées inadéquates entraînant des attitudes déplacées (jalousie, rancœur, contrariété...), des attaques extérieures (germes, polluants...) conduisent à des problèmes ou à des fuites énergétiques. D'autant qu'ayant perdu l'habitude de la capter, les êtres humains sont souvent en manque d'énergie... Parfois, quand cela survient, on se met à voler l'énergie des autres. Combien de fois ne vous êtes-vous pas senti très fatigué après avoir discuté avec une personne ?

Nous pouvons ainsi identifier plusieurs conséquences à ces variations d'énergie :

- Une baisse du niveau énergétique de la personne. Normalement un être humain vibre entre 7 000 et 9 000 UB (unité Bovis). La maladie commence en dessous de

6 000 UB. Chaque maladie correspond à un niveau vibratoire particulier.

■ Une accumulation d'énergies usagées qui n'ont pas été correctement évacuées et qui s'accumulent dans l'organisme.

■ Un dérèglement énergétique souvent secondaire à un blocage sur le circuit énergétique général qui induit des excès énergétiques à certains endroits du corps et des manques à d'autres...

■ Un déplacement des corps énergétiques par rapport au corps physique.

■ Des chakras qui fonctionnent plus ou moins bien.

Cette énergie, vitale pour l'être humain, peut être apportée par de nombreuses sources. Fort de ce constat, les médecines énergétiques visent par différentes techniques à relancer l'énergie qui est présente en nous et à nous aider à mieux capter celle qui nous entoure. Grâce à sa simplicité d'utilisation, la médecine énergétique devrait être utilisée en première intention en cas de troubles ou de maladies.

Les indications sont nombreuses, aussi bien physiques (douleur, spasme, trouble digestif, problème rhumatologique...), que psychologiques (anxiété, fatigue, trouble de la concentration, dépression...). Mais la médecine énergétique présente également des effets indéniables sur les maladies graves comme les cancers, les leucémies, les maladies auto-immunes, etc., où elle constitue un outil performant qui s'ajoutera aux autres approches, conventionnelle ou non.

comprendre

La nouvelle dimension de la physique quantique

L'univers n'est pas tel que nous l'imaginons habituellement. Il n'est constitué que d'énergie, et ainsi le vide n'existe pas... La matière (particules, sous-particules) est de l'énergie concentrée de manière gigantesque.

L'univers baigne donc dans un immense champ d'ondes électromagnétiques créé par ces particules chargées négativement ou positivement et qui sont sans cesse en mouvement.

Ainsi, tout dans l'univers, absolument tout est énergie, depuis la plus petite particule jusqu'au plus grand soleil. Et les immenses espaces libres les séparant sont remplis de quantités phénoménales d'énergie qui constituent des forces de liaison entre les particules, entre les planètes et les galaxies.

La physique moderne a ainsi fait passer l'univers de palpable et repérable à un processus abstrait appelé « champ quantique ». La frontière entre la matière et l'énergie (onde ou force) a disparu. Plus fort encore, la théorie onde-corpuscule

démontre qu'une onde (énergie) peut « à volonté » se changer en corpuscule (matière) et inversement, comme l'eau se transforme en vapeur et peut ensuite redonner de l'eau lorsque les conditions le permettent. Ainsi, l'énergie et la matière ne sont que deux aspects du même élément.

Mais un autre facteur intervient ici qui n'est autre que l'information. C'est elle qui permet d'orienter l'énergie vers la matière et vice-versa. Cela montre également que toute matière est animée... animée de vibration et d'information. À l'échelle infinitésimale, les particules constitutives du rocher vibrent de manière semblable à celle d'un être humain. Ainsi, l'information intervient sur l'aspect matière-énergie de l'univers, mais elle est également portée par les ondes et leur imprime leur fréquence. Une information a besoin d'une énergie pour agir. Inversement, c'est l'information qui donne les caractéristiques vibratoires (fréquence) à l'énergie qui la porte.

Les différentes techniques de la médecine énergétique

Si la description de l'homme énergétique repose sur des notions communes, les points de vue divergent selon les écoles, sur la constitution énergétique de l'être humain, sur la cause des maladies et par conséquent sur les techniques à employer. Nous vous présentons les principales approches, que ce soit les médecines traditionnelles, comme la médecine chinoise, l'ayurvéda, mais aussi les magnétiseurs ainsi que d'autres techniques arrivées plus récemment. Toutes reposent sur le fait de capter de manière abondante les différentes énergies afin de les distribuer ensuite aux personnes soignées, en reprenant plus ou moins certains des principes des médecines anciennes.

1 La médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise (MTC), vieille de 5 000 ans, est aujourd'hui recon-

nue par la médecine conventionnelle. L'acupuncture est utilisée dans certains hôpitaux pour lutter contre la douleur, pour sevrer du tabac ou pour déclencher des accouchements...

La MTC enseigne que l'énergie circule dans le corps humain en suivant un parcours bien défini. Elle emprunte pour cela des méridiens au nombre de douze dans lesquels elle séjourne pendant deux heures par jour à tour de rôle :

- **poumon** : 3 à 5 heures (heure solaire);
- **gros intestin** : 5 à 7 heures;
- **estomac** : 7 à 9 heures;
- **rate pancréas** : 9 à 11 heures;
- **cœur** : 11 à 13 heures;
- **intestin grêle** : 13 à 15 heures;
- **vessie** : 15 à 17 heures;
- **reins** : 17 à 19 heures;
- **maître du cœur** : 19 à 21 heures;
- **triple réchauffeur** : 21 à 23 heures;
- **vésicule biliaire** : 23 à 1 heure;
- **foie** : 1 à 3 heures.

De plus, selon la saison, certains organes sont en force alors que d'autres se trouvent en faiblesse suivant la théorie des cinq éléments. Chaque élément correspond à un organe (et méridien) dominant, un sentiment et une saison. Ainsi, le feu correspond à l'été qui est le moment où le cœur est le plus sollicité et à l'origine des sentiments d'amour, de joie, de respect.

Dans la même logique on a les associations suivantes :

- **terre-fin d'été** : rate-sérénité, équilibre.
- **métal-automne** : poumon-courage, honnêteté.
- **eau-hiver** : rein-douceur, calme, générosité.
- **bois-printemps** : foie-tendresse, gentillesse.

Pour les Chinois, la circulation énergétique est la clé de la santé. L'homme bien portant présente une énergie bien répartie dans son organisme. Elle circule parfaitement dans les méridiens et répond à la loi

Reproduction intégrale vivement conseillée avec mention d'origine.

La pratique euphonique

Cette pratique est une approche globale de la santé dont le but est d'aider la personne à retrouver un meilleur équilibre dans son environnement et dans le respect de la nature. Le praticien euphoniste utilise les techniques énergétiques (sans aiguilles), en particulier par les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise et par les nadis de la médecine ayurvédique de l'Inde ancienne, pour délivrer des douleurs, du stress et des émotions négatives. Sa pratique intègre des méthodes psychocorporelles simples et complètes, tel le yoga derviche, ainsi que des techniques manuelles de traitement des vertèbres et des articulations, qui revitalisent le corps et harmonisent le psychisme. Il utilise également les outils de connaissance de soi et d'équilibre psychologique.

Une étude récente a confirmé les bienfaits de cette approche. Elle a été réalisée auprès de 125 patients dans le cadre d'une consultation généraliste pour des troubles aussi divers que les problèmes psychologiques (type angoisses, peurs, états dépressifs, colère et autres), des troubles digestifs, des états de dépendances aux drogues, à l'alcool ou aux aliments, des troubles de la sphère ORL, dermatologiques, de fatigue chronique et de cancer (cinq cas).

Les techniques thérapeutiques utilisées correspondaient essentiellement aux traitements énergétiques par les méridiens et secondairement aux traitements énergétiques par les nadis, au traitement de libération du subconscient, au reiki Tao To Qi et aux méthodes manuelles

de type ajustements articulaires et arkanas thérapeutiques.

Le problème de départ a été considéré comme amélioré quand cela concernait au moins un de ses aspects, émotionnel ou physique. À l'exception d'un cas de résistance pour lumbago, c'est ce qui s'est passé pour 124 patients. Pour la majorité d'entre eux, la période de suivi était supérieure à cinq jours.

Trois grandes indications ressortent de cette expérience : les situations de douleurs, en particulier les troubles musculo-squelettiques, les troubles psychiques mineurs ou modérés ou les troubles psychosomatiques, et les troubles chroniques.

D'autre part, il a pu être observé que cette pratique non conventionnelle a été bénéfique, même dans des situations aiguës, ou chez des enfants. Dans ce cas il convient de revoir le patient pendant quelques jours ou au moins de prendre de ses nouvelles. De façon générale on s'aperçoit qu'elle peut être un complément précieux aux moyens de la médecine conventionnelle, permettant ainsi d'aller un peu plus loin dans les soins.

En s'adressant directement aux sources des problèmes de santé, appelés « facteurs de risque », elle permet même parfois d'éviter que les maladies deviennent chroniques.

Dr Youssef Chraïbi

Le rapport complet peut-être mis à disposition en écrivant à : youssefchraibi@live.fr

à découvrir

L'art du Chi

Apprendre à mieux utiliser et mobiliser son Qi, c'est ce que propose l'École de la voie intérieure. L'enseignement, mis au point par Vlady Stévanovitch se base sur des mouvements issus du tai ji quan et du qi gong qu'il s'est employé à rendre plus accessible à notre sensibilité d'Occidentaux. Cet apprentissage permet d'intensifier la circulation de l'énergie vitale qu'il présentait comme « *la démarche fondamentale de toute recherche dont le but est la santé* ». Les exercices, basés sur la respiration, l'équilibre du corps, l'écoute intérieure, permettent tout d'abord d'apprendre à percevoir notre énergie vitale puis de la diriger grâce à la volonté, l'imagination et une activité musculaire précise. Progressivement, le Chi devient un instrument au service de la santé et du bien-être. Fort de cette expérience que poursuit aujourd'hui son épouse Michèle Stévanovitch, l'école forme de façon plus spécifique les professionnels de santé qui souhaitent utiliser le Chi dans un souci de mieux prendre en charge un malade. La méthode vise alors à apprendre des gestes spécifiques pour d'une part éviter la déperdition d'énergie que l'on peut ressentir en présence d'un malade, et d'autre part offrir une « *présence humaine bienveillante faite d'une puissance vitale enracinée* ».

des cinq éléments. Lorsqu'une personne est malade, cela signifie qu'il existe quelque part un blocage dans sa circulation énergétique. Celui-ci induit alors des excès énergétiques dans certaines régions du corps et des manques dans d'autres endroits... Ils seront responsables des symptômes présentés par la personne et des maladies.

L'art du thérapeute est de déterminer le lieu du blocage grâce à l'examen des pouls, de la langue, de la peau, des urines... Puis, une fois celui-ci déterminé, l'acupunc-

ture, la diététique, le massage, le qi gong ou/et les moxas permettront de lever le barrage et de réharmoniser la circulation énergétique dans l'organisme. L'équilibre étant revenu, la personne pourra guérir à la condition qu'elle mette fin aux mauvaises habitudes qui avaient engendré son mal.

Signalons ici que les arts martiaux orientaux, tout comme le tai chi et le qi gong [voir encadré], sont basés sur la circulation de l'énergie du corps qui sera, selon les circonstances, soit relancée pour assurer un bon équilibre et une harmonie dans le

corps, soit concentrée dans certaines régions selon les nécessités du combat.

2 L'ayurvéda

Étymologiquement, ayurvéda vient de *ayur* qui signifie « vie » et *veda* « connaissance ». Elle serait donc la « connaissance de la vie » et fut mise au point, il y a environ 5 000 ans en Inde. Son but est d'apporter le bien-être afin, selon ce verset sanskrit, « *que chaque être humain soit dans une bonne santé, sans souffrance, sans maladie, sur le chemin de l'évolution* ».

Les êtres humains sont comme des icebergs avec une petite partie de leur conscience et de leur être qui est visible, mais surtout une grande partie qui demeure invisible aux autres ainsi qu'à eux-mêmes. L'ayurvéda a développé l'étude du corps humain en tant qu'ensemble énergétique ainsi que l'étude des forces qui l'animent. Le principe général rejoint celui de la MTC : si l'énergie vitale circule librement et de manière équilibrée dans l'organisme, l'individu est en bonne santé aussi bien physiquement que psychologiquement.

La médecine indienne révéla que l'être humain était constitué d'un corps physique que nous voyons et de plusieurs corps énergétiques que nous ne voyons pas (habituellement) et qui entourent le corps physique un peu à la manière de poupées russes. Elle décrit aussi avec beaucoup de détails les chakras par où entre et sort l'énergie, la kundalini qui remonte l'énergie au niveau de la colonne vertébrale et les nadis, cet immense réseau chargé de distribuer l'énergie à travers le corps physique.

Pour l'ayurvéda, il existe une étroite interaction entre le microcosme et le macrocosme. Tout ce qui est dans l'univers se retrouve dans l'être humain. Celui-ci est donc constitué des cinq éléments fondamentaux de l'univers : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. Selon les proportions dont il est constitué, l'individu sera à prédominance Kapha, Pitta ou Vata (les doshas) ce qui indiquera sa nature profonde.

La médecine ayurvédique tient compte aussi d'autres éléments dans son étude de l'être humain comme les 13 agnis (feux), les 7 dhatus (tissus) et les 3 malas (éliminations), afin de déterminer l'état de santé d'une personne.

Les soins ont pour but de rééquilibrer la circulation énergétique de la personne et par là son terrain afin qu'elle retrouve

mode d'emploi

Comment augmenter son énergie

Avoir un bon niveau vibratoire est un gage de bonne santé. Voici les principes de base permettant de remonter son énergie :

- Manger une alimentation biologique, légère, fraîche, de saison, crue ou faiblement cuite.
- Boire une eau de source dynamisée. Des dessous-de-plat permettent de dynamiser l'eau et les aliments (en vente dans le commerce), ou magnétisée, ou encore placée au soleil pendant quelques minutes, ou mélangée à un peu de jus de citron frais.
- Respirer un air ionisé (négativement) et non pollué. Les lampes de sels sont efficaces. Il existe également d'autres dispositifs vendus dans le commerce.
- Avoir une activité physique.
- Vivre dans un lieu présentant un bon niveau vibratoire.
- S'éloigner des émissions de champs électromagnétiques artificiels : appareils électriques, télévision, ordinateur, téléphone portable, antenne relais, etc.
- N'avoir que des pensées positives. Les pensées négatives et les pensées égoïstes sont de grands consommateurs d'énergie.
- Capter les énergies cosmiques et telluriques (ces dernières sont souvent oubliées ce qui est très dommage). Des techniques très simples permettent de le réaliser.
- Si insuffisant : il faut consulter un thérapeute.

la santé du corps comme de l'esprit. Les médecins indiens utilisent pour leurs traitements des conseils diététiques, le jeûne, les épices, les plantes, le yoga, la méditation, les massages, les boissons, les bains...

3 Le magnétisme

Franz Anton Mesmer (1734-1815) est considéré aujourd'hui comme le père du magnétisme... Il parlait de « *magnétisme animal* ». Il soigna des milliers de malades dans son fameux baquet en y incluant également des techniques inspirées par l'hypnose. Il affirmait que le magnétisme proviendrait d'un fluide magnétique émanant du thérapeute et dirigé par la volonté, vers son malade dans le but de le guérir. Puis, au milieu du XIX^e siècle, le baron du Potet expliqua que le fluide en question était une « *force vitale comme le principe newtonien d'interaction ou de gravitation universel* ».

Les êtres humains possèdent de minuscules cristaux de magnétite présents dans certaines régions du corps comme les sourcils, les mains, les genoux, les talons... Ceux-ci permettent de maintenir l'équilibre mais aussi de s'orienter en fonction du champ magnétique terrestre. Les cristaux présents dans les mains seraient particulièrement importants pour transmettre le fluide lors d'une séance de magnétisme. D'ailleurs, le magnétiseur se sert généralement de ses mains ou de ses yeux pour diriger son fluide, tout cela associé à une volonté de faire le bien.

Le souffle aussi est souvent utilisé. Il en existe de deux sortes :

- Le souffle chaud qui agit rapidement pour soulager les douleurs vives. Il est réalisé en soufflant tout près de la zone à traiter.
- Le souffle froid, chargé de décongestionner en soufflant à distance sur la zone à traiter mais aussi réveiller, en soufflant sur le front de la personne tout en lui protégeant les yeux avec une main.

Il est intéressant de noter que, dans les Évangiles, il est souvent fait état de ce fluide.

Le magnétiseur procède aussi par :

- Imposition des mains : cela consiste à placer les mains directement sur la région ou l'organe malade et à les laisser ainsi pendant 10 à 20 minutes.
- Passes : il faut commencer par libérer le sujet des fluides négatifs par quelques passes longitudinales (de haut en bas du

Les appareils énergétiques

Dans le domaine de l'énergétique, il existe de nombreux appareils permettant de réaliser un diagnostic et de rééquilibrer la circulation d'énergie chez un patient. Voici les principaux sur lesquels nous disposons d'un bon recul :

- **Les aimants et les bracelets de cuivre** ont toujours été largement utilisés. Leur résultat est très variable d'une personne à l'autre. Mais leur facilité d'utilisation les rend accessibles en première intention. Depuis quelques années, des marques proposent des produits plus sophistiqués comme des couvertures, des ceintures lombaires, des parkas... contenant des aimants. Les semelles magnétisées constituent un produit intéressant (et souvent peu onéreux) qui a donné des résultats très surprenants dans de nombreuses indications, notamment dans certaines maladies neurodégénératives...
- **Le radio-cellulo-oscillateur de Lakhovsky** qui a été utilisé autrefois par de nombreux hôpitaux en France et à l'étranger. Il a donné des résultats remarquables, notamment sur des cancers. Mais il est malheureusement tombé dans l'oubli (en France tout du moins) comme l'appareil Prioré. Le principe de l'appareil est que lorsqu'un organe est malade, sa fréquence baisse. L'idée de Lakhovsky était de générer un très large spectre de fréquences afin que les organes et les cellules malades reconnaissent leur propre fréquence et se mettent en résonance avec elle, ce qui ferait disparaître la maladie.
- **La morothérapie** est un appareil remarquable. Il analyse les énergies du corps d'une personne, en soustrait les énergies néfastes pour les inverser avant de les lui retourner... tout en potentialisant ses énergies saines. Il aide aussi à déterminer les remèdes utiles pour une personne afin de la rééquilibrer...
- **Le physioscan**, dernier de sa génération, mis au point par la recherche spatiale russe, propose un bilan énergétique général de la personne, y compris la détermination de ses allergènes et de ses intolérances alimentaires. Il permet également un rééquilibrage énergétique général, ce qui se traduit par une régénération rapide de l'organisme. Il est capable de tester les produits et de déterminer ceux susceptibles d'agir sur le déséquilibre de la personne.
- **Les appareils à champs électromagnétiques pulsés** sont utilisés dans de nombreuses indications avec un certain succès. Leur principe consiste, à l'aide de fréquences faibles, à agir sur le corps. Ils augmentent en particulier la perméabilité cellulaire ce qui provoque de meilleurs échanges intercellulaires, des apports plus abondants en oxygène et en nutriments pour les cellules. Toutes ces actions induisent une régénération des tissus, des organes et des fonctions défaillants.

corps) ou latérales (du milieu du corps vers les côtés). À chaque dégagement, il faut éliminer les fluides négatifs vers le sol. Puis le magnétiseur recharge la partie malade en fluides vitaux par des mouvements circulaires qui lui redonnent force et vie. Pour cela, il pose la main bien ouverte devant le mal et fait des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre et à une distance de 5 à 10 centimètres.

- Pour terminer, il procède à l'harmonisation des fluides transmis en faisant des passes longitudinales de haut en bas pendant 2 à 3 minutes.

La prière est souvent utilisée pour les soins, comme sainte Odile pour les maladies des yeux, ou sainte Rita dans les cas graves, et bien d'autres saints. La « prière du feu » agit sur les brûlures, les zonas, les coups de soleil... De nombreux recueils de prières sont aujourd'hui proposés. Mais le

plus célèbre est celui de l'abbé Julio : « *Les grands secrets merveilleux* ». Enfin, l'eau magnétisée continuera l'action du magnétiseur après la séance. Elle sera bue régulièrement par le malade afin de poursuivre le soin. Il est également possible de magnétiser du coton ou des bandages entourant une plaie, une zone douloureuse ou malade.

Il est important de rappeler que tout le monde peut magnétiser et que tout le monde peut apprendre à effectuer des soins énergétiques. Il n'y a pas de don mais il y a des personnes plus douées que d'autres.

4 Le reiki

Le reiki est une technique thérapeutique d'origine japonaise basée sur la transmission d'énergie par apposition des mains. Il permet de soulager aussi bien les souffrances physiques que psychologiques. ●●●

●●● En japonais, « *rei* » signifie esprit tandis que « *ki* » vient du chinois « *qi* » et désigne l'énergie vitale présente en chaque être humain. Le maître reiki est en fait un canal qui capte l'énergie universelle pour la transmettre au patient. Il se différencie ainsi du magnétiseur qui utilise sa propre énergie. Le père du reiki est un Japonais, le Dr Mikao Usui qui, au début du XX^e siècle, trouve des traces de cette technique ancestrale dans les sutras tibétains, les livres sacrés des bouddhistes. Très érudit, il avait non seulement fait des études de médecine et de psychologie mais était également spécialisé en théologie. Devenu moine bouddhiste, il reçoit les bases du reiki lors d'une vision en 1922, au cours d'une retraite spirituelle sur le mont Kurama-Yama au Japon. Il sait dorénavant utiliser concrètement cette technique et consacre le reste de sa vie à soigner les gens tout en transmettant son savoir à des disciples qui diffuseront après sa mort le reiki hors du Japon.

De nombreuses écoles proposent un enseignement pour apprendre à capter et

donner l'énergie universelle par imposition des mains afin que chacun puisse pratiquer le reiki sur soi-même et sur les siens.

5 Les autres thérapies énergétiques

- **La lithothérapie.** Le règne minéral au travers des cristaux, de l'argile et des pierres, notamment volcaniques, apporte également une aide précieuse que de nombreux thérapeutes utilisent pour stimuler des chakras, la kundalini, une zone malade... Car chaque pierre présente son énergie propre qui peut venir suppléer aux énergies défaillantes du corps humain comme un quartz rose pour le chakra du cœur, ou un lapis-lazuli pour le chakra de la gorge.

Mais il est bien sûr possible de passer des informations au corps et de le faire réagir par de nombreuses autres méthodes :

- La pensée positive et la visualisation apportent des énergies stimulantes. Il a été ainsi démontré que le bonheur était... contagieux jusqu'au troisième niveau de relation (par exemple, jusqu'aux amis des amis des amis). De même, la prière (effectuée pour des tiers) a démontré son efficacité selon plusieurs études menées notamment dans des services de cardiologie et chez les femmes ayant tenté une fécondation *in vitro*.

- La musique ou les couleurs sont des vibrations qui produisent des changements dans l'organisme.

- La parole et les sons peuvent effectuer des changements énergétiques spectaculaires. Comme le mot hébreu *shalom* qui est plein de résonance, ou bien le son des bols tibétains qui permet le nettoyage énergétique d'un lieu.

- La lumière solaire.

détente

L'équilibre des polarités

Cette thérapie très simple permet, en quelques instants, de lever les blocages, de rééquilibrer la circulation énergétique et de relier les centres énergétiques du corps de la personne. Pour cela, le thérapeute utilise ses deux mains qu'il place successivement entre deux régions du corps de la personne en traitement. Cette méthode apporte une grande détente générale mais aussi un soulagement des douleurs et de nombreux maux.

- Les symboles sont aussi chargés d'énergie, tout comme les lettres anciennes (grecques ou hébraïques) qui ont un haut niveau vibratoire. Bien utilisés, ils peuvent réaliser des prouesses.

- Une information portée par :
 - des granules homéopathiques,
 - une eau informée : verre d'eau placé au centre d'un cercle tracé sur une feuille de papier et sur laquelle est noté un nom de remède, un mot de détente, un projet...

- un médicament laissé dans sa poche... Mais d'autres thérapies énergétiques apparaissent actuellement. Elles nous viennent en général des États-Unis et ont la caractéristique d'être très simples dans leur application comme l'Emotional Freedom Technique (EFT), le Tapas Acupressure Technique (TAT), le ZenSight. Ce sont des techniques de libération émotionnelle obtenues par tapotement sur des points particuliers tout en se concentrant sur le problème à traiter.

En fonction de sa personnalité, on choisira telle approche plutôt que telle autre.

« *Pratiques de Santé* » est une publication de la SAS Santé Port-Royal

• RCS Paris B 434 728 952 • ISSN : 1765-2170

Abonnements

Pratiques de Santé, Service abonnements
18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.
Tél. : 01 44 84 85 09. Fax : 01 42 00 56 92.

Rédaction

65 rue Claude-Bernard, 75005 Paris.
Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93.
Mél. : pratiquesdesante@santeportroyal.com

Directeur de la publication : Alexandre Imbert

• Rédactrice en chef : Isabelle Saget
• Rédaction : Dr Luc Bodin
• Secrétaire de rédaction : Philippe Boissart
• Maquette : Yves Bernhard, Caroline Lesage
• Imprimé par Chevillon, Sens (89)

• Distribué par France Routage, Bussy-Saint-Georges (77).
Abonnement annuel (11 numéros comportant un dossier thématique, ainsi que le « *Carnet de la santé naturelle* ») : 48 €. Prix au numéro : 2 €.

CARNET D'ADRESSES

En savoir plus

- Semelles magnétiques pour la magnétothérapie

Abel Franklin

BP 1567, 06010 Nice Cedex 01
Tél. : 04 93 82 03 24
Site : www.abelfranklin.com

- Ceintures magnétiques

Bioma

1 place Paul-Verlaine, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 06 77 89 90 41
Site : www.bioma.fr

- Appareils à champs électromagnétiques pulsés

Innomed Bemer France

Domaine de l'Arnaudel
11240 Escueillens-et-Saint-Just-de-Bélebard
Tél. : 04 68 74 07 32

Site : www.thrapie-bemer.fr

Et aussi...

Association Therana

Tél. : 0975 86 43 15

• École de Myr

www.ecoledemyr.com

• Fédération de reiki :

www.reiki-usui.org

• EFT Emotional Freedom Technique

www.technique-eft.com

• Morathérapie

www.morathérapie.fr
www.dentenerg.ch/mora_therapie.htm

• L'École de la voie intérieure

Tél. : 04 92 75 93 98
Site : www.artuchi.com

• Euphonie :

Pour les coordonnées d'un praticien énergétique, contactez la Libre Université du Samadeva au 03 88 08 31 31, ou sur le site : www.fisama.org rubrique Ateliers et stages : euphoniste énergétique.

- www.medecine-demain.com

À lire

- « *Le guide de la médecine globale et intégrative* », du Dr Luc Bodin. Éd. Albin Michel.
- « *Les racines physiques de l'esprit* », de Tom Adam et Emmanuel Ransford. Éd. Quintessence.
- « *Rencontre avec des guérisseurs remarquables* », d'Alexandre Grigorianz. Éd. Alféa.
- « *Guérir l'ego, révéler l'être* », de Bernadette Blin et Brigitte Chavas. Éd. Guy Trédaniel.