

«sort», il s'agit donc d'un signe d'amélioration. Dans le cas contraire, une maladie qui «rentre», l'énergie pathogène est trop forte et l'énergie défensive du patient est dépassée (un problème de peau, méridien Gros Intestin - viscère - qui évolue vers une bronchite ou une bronchiolite - méridien Poumon, organe).

**La médecine traditionnelle chinoise décrit l'évolution de la maladie de la surface vers la profondeur et celle de la guérison de la profondeur vers la surface.**

### Le saviez-vous ?

*En shiatsu, l'expérience montre que c'est la régularité des séances qui permet un résultat en profondeur et durable dans le temps. L'organisme se réveille, les forces naturelles du corps sont stimulées et les capacités d'auto-guérison s'affirment.*

*Des séances à intervalles réguliers permettent d'entretenir une première amélioration. Au fil du temps et des séances, elles nous permettent également de retrouver notre équilibre naturel et la faculté de gérer de nous-mêmes l'apparition éventuelle de nouveaux déséquilibres grâce à un organisme sain et prêt à «réagir» de manière optimale.*

*Les effets d'une séance de shiatsu (ou d'acupuncture) peuvent être ressentis jusqu'à 24 heures<sup>26</sup> après la séance. Il arrive aussi parfois que notre état semble empirer dans les quelques heures suivant la séance. Des douleurs supplémentaires, des maux de tête, une élimination de toxines par les voies d'élimination naturelle (diarrhées, écoulement nasal, réactions cutanées, urines plus fréquentes ou odorantes ou colorées) peuvent se manifester.*

*Ces phénomènes sont souvent plus forts après une première séance, les forces d'auto-guérison du Corps-Esprit entraînant un premier «nettoyage» de l'organisme plus ou moins important selon les besoins de chacun.*

*Le lendemain de la séance, notre état peut même parfois sembler empirer avec une légère aggravation des symptômes, avant d'aller mieux. Cette «crise de guérison» indique une accélération de la détoxification de l'organisme, s'en suit une amélioration de l'état général rapide et durable. Séance après séance, le shiatsu «nettoie» l'organisme et l'esprit couche par couche, du plus récent au plus ancien à la recherche de la cause originelle.*

*Par conséquent pas de panique ! Cela signifie simplement que Madame Qi est active et fait bien son travail. Laissons-la opérer et faisons-lui confiance. Essayons d'accueillir cette «crise d'auto-guérison» tel un merveilleux cadeau que l'on se fait à soi-même. Expliquons avec des mots simples ce phénomène à nos enfants afin de leur permettre de se connecter à leurs ressentis corporels et de leur faire confiance.*

*A la maison, prenons le temps de les écouter nous parler de leurs ressentis, prenons le temps de les rassurer sur ce corps (le nôtre ou le leur) qui est autorisé ici à s'exprimer. Au fil des heures et du passage de l'énergie dans le réseau énergétique, ces manifestations certes inconfortables mais bénignes s'estompent, le corps se délie et retrouve un schéma corporel correct en éliminant les zones de blocage. Lorsque le problème était installé depuis plusieurs mois (ou années), notre corps doit littéralement réapprendre à se mouvoir autrement et il est bien naturel que cela prenne un certain temps !*

*Quelque soit notre âge, l'idéal est de se laisser quelques heures de repos le jour même. Evitons le travail intellectuel<sup>27</sup> et aussi le travail manuel surtout si celui-ci demande dextérité ou attention. Restons sur le plancher des vaches pour ne pas risquer une chute (pas d'équitation / vélo, ne pas monter en haut d'une échelle, etc.). Quand cela est possible, organisons-nous une journée de congé (R.T.T. / journée sans école) pour savourer à fond le temps de l'après-séance. Cela permet de prendre pleinement conscience des changements qui s'opèrent dans notre corps (et dans notre tête).*

<sup>26</sup> Voire parfois jusqu'à 48 heures lors d'un second passage de l'énergie dans le réseau des méridiens.

<sup>27</sup> Conseil d'amis : éviter de faire ses comptes ou de trier des documents importants dans les heures qui suivent une séance car il y a de fortes chances qu'il y aura des erreurs. L'attention est tournée en priorité vers l'intériorité.

*En tant que parent, être en mesure d'expliquer à nos enfants les bases du fonctionnement du Corps-Esprit me semble essentiel pour les aider à prendre soin de leur «véhicule». Considérer notre corps tel un allié nous invite à exclure le rapport de force dans nos vies (et avec la Vie). Je suis convaincue que cette manière d'être au monde permet à nos enfants d'être plus confiants, empathiques et autonomes. Ils sont également davantage conscients des impacts de leurs pensées, paroles et actes sur eux-mêmes et les autres.*

*Sans aucun doute, savoir prendre soin de notre Corps-Esprit (dès le plus jeune âge) contribue à nous offrir un chemin de vie plus doux.*

*Dis-le moi et je l'oublie,  
montre-le moi et je le retiens,  
implique-moi et je le comprends.*

Proverbe du Tao

## **Microcosme - macrocosme**

Pour expliquer aux enfants la notion d'inter relation entre notre monde intérieur (microcosme) et notre environnement extérieur (macrocosme) ainsi que le fait d'être créateurs à 100% de tout ce qui arrive dans nos vies, j'ai trouvé très utile le texte ci-dessous (extrait du livre Ho'oponopono Dr. Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet).

Pour nous, parents, (enseignants, thérapeutes, professionnels de la petite enfance, etc.) cette histoire est également intéressante. Lorsque nous avons l'impression que notre enfant «appuie» (inconsciemment) là où ça (nous) fait mal et que nous sommes sur le point de sortir de nos gonds, nous pouvons nous recentrer et remercier en prenant conscience que son comportement n'est qu'une mise en lumière de nos propres souffrances d'enfant.

*«Une femme se lève un matin et se dirige, encore endormie, vers la cuisine. Elle y croise sa fille, sur le départ pour l'école. Elle remarque immédiatement une tache sur son visage. Elle lui dit alors: «Tu as vu la tache que tu as sur ton visage?» Elle prend une serviette et se met à frotter dessus pour la faire disparaître. Mais elle a beau frotter, la tache ne part pas. Au bout d'un moment, elle*

*cesse ses tentatives et sa fille part à l'école.*

*Une heure plus tard, la femme sort faire des courses. Elle croise sa voisine dans la rue. Elle constate avec étonnement que celle-ci présente la même tache que sa fille, au même endroit du visage. Puis, un peu plus loin, le facteur qui distribuait le courrier, exhibe cette même anomalie. La femme pense : «Mais ce n'est pas possible. Qu'est-ce qui se passe aujourd'hui avec toutes ces personnes qui ont des taches sur la figure?» Elle leur signale les taches qu'elles ont sur le visage mais elles ont beau frotter, ces taches ne s'effacent pas.*

*C'est alors que l'une de ces personnes lui signale qu'elle a, elle aussi, une tache sur le visage. Horrifiée, elle sort aussitôt un miroir et constate qu'en effet, elle présente aussi cette même tache... Incroyable! C'est une épidémie! En hâte, elle sort un mouchoir en papier et frotte, frotte... A ce moment, ô miracle, la tache disparaît rapidement. Le plus incroyable est qu'au fur et à mesure que l'anomalie disparaît de son visage, elle disparaît également des visages de toutes les personnes autour d'elle. C'est alors que sa conscience se réveille. Elle comprend que les personnes qu'elle voit autour d'elle ne sont autres que son propre reflet, comme dans un miroir. Elle lance alors dans sa tête ce remerciement à l'adresse de toutes les personnes rencontrées ce matin-là: «Merci parce que sans vous, je n'aurais jamais vu la tache sur mon visage et je ne l'aurais jamais effacée.»*

## **Et vous ?**

*Quel(s) message(s) avez-vous reçus de vos parents au sujet de la relation microcosme - macrocosme quand vous étiez enfant ?*

*Vos parents avaient-ils conscience de l'impact de leurs pensées, actes et paroles sur leur vie et la nature (conflits ou harmonie) de leurs relations avec les autres ? Existait-il des adultes dans votre entourage qui cherchaient à diminuer les sources de déséquilibre et à développer les facteurs de rééquilibrage dans leur Corps-Esprit (et leur environnement) ? C'est-à-dire des adultes-acteurs qui étaient capables de créer en conscience les conditions pour qu'un nouvel équilibre se manifeste dans l'univers / leur vie ? Vos parents se montraient-ils capables de prendre en charge leurs émotions ? Pouvaient-ils s'exprimer sans*



*juger ou blâmer autrui ? Ou bien faisaient-ils porter la responsabilité de leurs sentiments aux autres (et notamment à leurs enfants) ?*

**Aujourd'hui**, êtes-vous conscient(e) de cette relation entre l'énergie de l'univers et celle qui circule dans votre Corps-Esprit ? Etes-vous convaincu(e) «que chaque acte et chaque pensée ont des conséquences concrètes et visibles à court terme sur le monde»<sup>28</sup> ? Comment cette conscience se manifeste-t-elle dans votre vie ? Ecrivez quelques exemples concrets dans votre carnet ou journal de bord.

*Partagez-vous cette vision du monde avec vos enfants ? Vos proches ? Vos amis ? Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?*

*Connaissez-vous le terme «synchronicité»<sup>29</sup> ?*

### **Autobiographie en cinq actes**

*1. «Je descends la rue,  
Il y a un trou profond dans le trottoir :  
Je tombe dedans.  
Je suis perdu... je suis désespéré.  
Ce n'est pas ma faute.  
Il me faut longtemps pour m'en sortir.*

*2. Je descends la même rue,  
Il y a un trou profond dans le trottoir :  
Je fais semblant de ne pas le voir.  
Je tombe dedans à nouveau.  
J'ai du mal à croire que je suis au même endroit,  
Mais ce n'est pas ma faute.  
Il me faut encore longtemps pour m'en sortir.*

*3. Je descends la même rue.  
Il y a un trou profond dans le trottoir :  
Je le vois bien.  
J'y tombe quand même... c'est devenu une habitude.  
J'ai les yeux ouverts.  
Je sais où je suis.  
C'est bien ma faute.  
Je ressors immédiatement.*

*4. Je descends la même rue.  
Il y a un trou profond dans le trottoir :  
Je le contourne.*

*5. Je descends une autre rue...»*

Le Livre tibétain de la Vie et de la Mort, Portia Nelson, cité par Sogyal Rimpoché, Éditions de la Table Ronde, 1993, page 59.

### **Les 5 dynamismes**

La tradition chinoise décrit le vivant comme synonyme de mouvement, de changement, de circulation énergétique. **Dans la vision orientale, l'univers est vibratoire, énergétique. Il est fait de 5 mouvements, dynamismes ou cycles.** On parle souvent de 5 éléments mais il s'agit plutôt de 5 relations dynamiques car l'univers est en mouvement perpétuel.

Ces dynamismes (phases ou encore loges énergétiques) sont visités par l'énergie vitale au fil de la journée, des saisons et de la vie. «Cinq croisées de chemins dynamiques<sup>30</sup>» qui ne se déroulent pas l'un après l'autre, mais sont imbriqués les uns aux autres. Ces dynamismes se nomment le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.

Ces relations dynamiques et perpétuellement mouvantes se retrouvent dans tous les phénomènes qui constituent le monde. Elles jouent un rôle majeur dans de nombreuses disciplines de la médecine traditionnelle de la musique en passant par les arts martiaux ou l'orientation et la construction de bâtiments. Ainsi, les 5 dynamismes sont associés<sup>31</sup> aux 5 directions (les 4 points cardinaux et le centre), les 5 couleurs (le vert, le rouge, le jaune, le blanc et le noir), les 5 animaux et les 5 saisons (les 4 saisons que nous connaissons et une 5<sup>ème</sup> saison, période d'intersaison de 18 jours - 9 jours de la saison précédente + 9 jours de la saison suivante).

Avec les 5 dynamismes, on comprend mieux la vision globale de l'énergétique chinoise et comment

<sup>28</sup> Aux sources de la maladie, de l'écologie individuelle à l'écologie planétaire, Michel Odoul, Albin Michel.

<sup>29</sup> Carl Gustav Yung.

<sup>30</sup> Marc Sokol.

<sup>31</sup> L'univers étant mouvement, ces relations sont en résonance plutôt qu'associées. Elles sont à la fois action et réaction. Elles font écho à la Toile de Fond, au Tao originel.