



**Découvrez en 1 clic  
vos nouveaux  
magazines gratuits**



- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

## Les médecines douces dans Signes & sens magazine

### L'énergétique : une solution efficace au service du tonus



Le concept d'énergétique rassemble de multiples pratiques de bien-être, allant du yoga à la réflexologie, en passant par l'acupuncture chinoise...

En fait, la source de vie est nommée différemment selon les cultures : *chi* pour la tradition chinoise, *ki* pour la tradition japonaise, *prana* pour la tradition védique, *libido* pour la théorie psychanalytique, ou bien encore *énergétique psychique* par Carl Gustav Jung. Cette source reste, par définition, un mystère. Pourtant, ses manifestations sont bien tangibles et son flux peut être perturbé, entraînant des inconvénients qu'il est possible de juguler à l'aide de certaines techniques. Lorsqu'on parle d'*énergétique*, il est couramment fait allusion à l'*énergétique chinoise*. Basée sur la philosophie du tao, elle décrit l'énergie comme un absolu universel, régissant avec les mêmes lois l'ordre de l'Univers, le *macrocosme*, et celui de l'Homme, le *microcosme*.

#### Une conception holistique

L'énergétique a favorisé l'essoufflement d'une certaine conception purement cartésienne. Elle a ouvert la voie à une médecine complémentaire dite *holistique*, du grec *holos* signifiant entier, abandonnant ainsi un excessif clivage corps/esprit. Pour exemple, une application thérapeutique efficace, l'auriculothérapie, vieille de 2500 ans et remise au goût du jour par le docteur Nogier en 1957, émet l'hypothèse qu'il existe dans l'oreille des points énergétiques en lien avec le corps tout entier. Le pavillon auditif représentant un fœtus la tête en bas, le praticien stimule certains endroits, par pression, de manière à dénouer et libérer une énergie bloquée. La *réflexologie plantaire* utilise aussi les correspondances énergétiques : 72 000 terminaisons nerveuses reliant la plante des pieds au cerveau. On peut encore citer l'*iridologie* : *tels sont les yeux, tel est le corps*, disait déjà Hippocrate. Le *qi gong*, quant à lui, utilise des boules pour stimuler la paume de la main, soulageant ainsi certaines tensions corporelles. Pour ces approches, le corps n'est donc pas seulement une machine complexe à considérer comme un objet, mais un *tout* cohérent bien vivant, dont chacune des parties est en lien avec le *Tout*.

#### Le shiatsu, le tai-chi, le yoga et les autres...

> Le *shiatsu*, discipline énergétique traditionnelle d'origine japonaise, propose une méthode de relaxation et de bien-être s'inscrivant dans la prévention. Elle consiste à procéder à des étirements, des pressions sur certains points, de façon à faciliter la libre circulation de l'énergie.

> Le *tai-chi*, gymnastique énergétique dérivée des arts martiaux chinois, est une discipline corporelle comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le *tai-chi* insiste sur la maîtrise de la respiration. Sa pratique vise à améliorer la souplesse, ainsi qu'à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Grâce à son côté méditatif et

à l'extrême précision des gestes, le *tai-chi* apaise le mental et améliore concentration et mémoire. Il favorise une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement.

> Le *yoga*, système complet alliant le corps et l'esprit, est un terme qui signifie *joug* dans le sens de *lien*. Chacun peut s'approprier cette technique en fonction de son désir et de ses besoins du moment. Les *asanas* consistent en une série de postures physiques précises ayant des vertus de prévention sur certains troubles à la fois physiques et psychologiques. Là aussi, la respiration est une composante très importante. Le *pranayama* comporte des exercices spécifiques afin d'harmoniser le souffle. Enfin, la pratique de *dhyana* (méditation) est proposée aux personnes qui le désirent.

> Les *techniques occidentalisées*, comme la *sophrologie* - issue du *yoga-nidra* (yoga du sommeil) -, la *kinésiologie* (énergétique musculaire), l'*ennéagramme* (adapté d'une tradition millénaire dont le mystique Gurdjieff disait qu'*il est à la fois le mouvement perpétuel et la pierre philosophale...*), ou encore l'*ostéopathie*, sont autant d'approches préventives permettant à tout un chacun de trouver la discipline énergétique qui lui convient pour entretenir et développer harmonie et tonus...

Martin Léger

### « Grâce à la sophrologie, j'ai maintenant un projet de vie »

Valentine, informaticienne

« J'ai vécu comme un zombie jusqu'à il y a deux ans. J'avais l'impression d'un univers complètement bouché. Jusqu'au jour où, au détour d'une visite médicale professionnelle, le médecin m'a trouvée dépressive. Il m'a conseillé des séances de sophrologie. J'étais dubitative compte tenu de la lourdeur de ma vie et, en particulier, de mon enfance. Au bout de trois séances avec ma sophrologue, j'ai compris que j'avais tellement peur des conflits que je ne relevais jamais rien des propos dérangeants, désobligeants, agressifs de mon entourage et ce, en raison d'une angoisse infantile restée très ancrée. Effectivement, mon père alcoolique giflait ma mère dès que celle-ci n'était pas d'accord avec ce qu'il disait. Il n'admettait aucune contradiction, aucune opposition compte tenu de son état nerveux déficient. La sophrologie m'a permis de ne plus confondre mon identité propre et celle de ma mère. Depuis, j'ose dire à mes interlocuteurs ce qui me gêne, je formule - sans accusation envers autrui - les limites de ce que je peux supporter... Le résultat est spectaculaire. Les opportunités dans mon existence se font nombreuses. Ma mère était femme de chambre dans un hôtel : la sophrologie m'a fait réaliser qu'étant inconsciemment comme ma mère, je n'attirais que des emplois me dévalorisant et ne durant pas très longtemps. Idem affectivement. Actuellement, je suis responsable d'une équipe composée de trois informaticiens et je me marie (enfin) dans un mois avec Charles, professeur de philosophie. Un bébé est en route. J'ai maintenant des projets. »

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Les Mags](#)

[Humanitaire](#)

[Contactez-nous](#)

Signes & sens, le site créé pour les femmes et les hommes respectueux de l'écologie relationnelle et environnementale...

#### Signes & sens Web

Articles : Psycho | Développement personnel | Santé / Forme | Sport & loisirs | Médecines douces | Bio | Cuisine | Beauté / Bien-être | Parapsychologie | Jeux / Psy-tests | Psychobiographies | Interviews | Bulletins d'humeur | Espaces : Psycho - Être - Confiance en soi | Parents - S'entendre - Relations positives | Coaching - Se réaliser - Maîtrise de soi | Zen - Se régénérer - Beauté intérieure | Amour - S'aimer - Couple et intimité | Foi - Être croyant - Engagements | Astro - Prédire - Esotérisme - Horoscope | Création - Créer - Expression artistique | Détente - Se libérer - Vitalité du corps et de l'esprit | Beauté - (Se) séduire - Bonheur d'être soi | Minceur - S'alléger - Changement harmonieux | Forme/Santé - Se ressourcer - Douceur de vivre | Habitat - (Se) préserver - Confort intelligent | Bio - Vivre sain - Respect de soi et des autres | Spécialistes : Psychothérapies - Psychologie - Psychanalyse | Bien-être et santé - Vitalité - Bio | Parapsychologie - Spiritualités vivantes - Thérapies alternatives | Développement personnel - Coaching | Stages et Formations | Jeux-test - Bilans psychologiques gratuits | Conférences Psy Audio gratuites - MP3 | Astuces pratiques maison | Conseils Doctophyto | Signes & sens Vie Pratique | Magazines gratuits en ligne | Shopping

#### Signes & sens Pratique

Service Publicité

#### Signes & sens Mémo

Signes & sens magazine - 17 Boulevard Champfleury - 84000 Avignon - Tél : 04 90 23 51 45

Mentions légales [Psychanalysemagazine.com](#) ©