

Support de cours

samedi 25 février 2017

Morphopsychologie

Matin : 4 heures

Objectifs	Une demie-journée pour découvrir ce qu'est la morphopsychologie et comment l'utiliser en cabinet, comment développer son ressenti par un savoir-faire.
Pour	Elève de Primula à l'EPSN
Contenu	<p>1. Introduction</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pourquoi / Quand / Où 2. L'anamnèse 3. Les observations 4. Le bilan palpatoire 5. Les 7 corps <p>2. Constitutions, tempéraments et diathèses</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction 2. La dynamique vitale 3. Les 4 filtres biologiques 4. Les 7 grandes lois du bilans morphologique 5. Les différents morpho... <p>3. Les bases de la morphopsychologie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction 2. La morpho-psychologie générale 3. Le corps (mensuration corporelles) p 264 4. Le visage 5. Les mains 6. Les ongles

Introduction

Pourquoi / Quand / Où

Le déroulement d'une consultation naturopathique enchaîne habituellement les temps suivants :

- 1) Accueil et prise de coordonnées du patient
- 2) Ecoute et note des motifs de la visite
- 3) Anamnèse complète
- 4) Observations nécessaires au bilan (p. ex iridoscopie)
- 5) Palpations nécessaires au bilan (p.ex crâne, main, pied, etc..)
- 6) Exposé de la synthèse du bilan effectué
- 7) Responsabilisation du patient

- 8) Exposé pédagogique et rédaction du PHVP
- 9) Orientation vers d'autres thérapeutes si besoin
- 10) Proposition d'une autre date de rendez-vous

L'anamnèse

L'anamnèse est l'ensemble des questions posées au patient sur son histoire et celle de sa pathologie.

En naturopathie, elle est très complète et comprend les éléments suivants :

Approche général			
- Quel sont les motifs de votre visite ?	- Vos antécédents familiaux ?	- Vos affections importantes passées ?	- Votre naissance ?
- Votre allaitement ?	- Etiez-vous prématuré ?	- Quel est votre médecin traitant ?	- Avez-vous un traitement en cours ?
- Consultez-vous un ostéopathe ?	- Un acupuncteur ?	- Un autre thérapeute ?	- Informations personnelles (date de naissance, taille, poids, groupe sanguin, profession ?

Approche systémique			
- Appareil digestif ?	- Appareil circulatoire ?	- Appareil génito-urinaire ?	- Appareil respiratoire ?
- Appareil cutané ?	- Appareil ostéo-articulaire ?	- les sens ?	- Système neuro-psychique ?

Habitude de vie			
- Activités corporelles ?	- Loisirs et/ou vacances ?	- Contraception ?	- tabac et alcool ?
- Café et thé ?	- Boissons sucrées ?	- Chocolat ?	- Repas au restaurant ?
- Attirance salé - sucré ?	- Ou acide, piquant, amère ?	- Schéma type de repas le matin ?	- Schéma type de repas le soir ?

Les observations

Accueil			
démarche du patient	habits / vêtements	bijoux	statique
aplomb	énergie	stress latent/visible	punctualité

Morphologie général			
silhouette	visage	proportion	voix
aplomb	énergie	stress latent/visible	punctualité

Morphologie de détail			
mains	ongles	empreintes	buste
oreilles	pieds	menton	rides

Le bilan palpatoire

Il début également en même temps que la poignée de main de prise de contact. Il implique un temps consacré à :

- examen palpatoire des mains, des ongles, empreintes digitales, appendice xiphoïde, des oreilles
- l'ensemble du rachis est rapidement palpé pour estimer les masses musculaires et les grandes courbures physiologiques
- palpation crânienne (phrénologie glandulaire)
- palpations réflexes (podoréflexologie, etc.)
- palpation abdominale ou thyroïdienne selon les cas
- tension artérielle si le patient à des raisons d'avoir des soucis
- pouls chinois
- certains nombreux de bilans énergétiques (en fonction de votre formation)

Les 7 corps

C'est le bilan dans sa globalité qui importe en premier lieu. Comme le patient vient souvent avec un diagnostique médical, il est intéressant de se poser la question de comment nous pouvons aider le patient. C'est là que les 7 plans de la conception holistique rentrent en jeu.

Plans étudiés	Outils de bilan utilisables
Physique	Morphologie + Iridologie + Bilans homéopathiques + bilans biologiques
Energétique	Prise de pouls chinois + Kirlian + Antenne de Lécher + Bioélectronigramme
Emotionnel	Pulsologie + Tests psychologiques + Phrénologie
Mental	Empreintes digitales + Groupes sanguins + Phrénologie + Tests psychologiques
Socio-culturel	Anamnèse + observation
Ecoplanétaire	Anamnèse + observation
Spirituel	Anamnèse + écoute active et empathie

Constitutions, tempéraments et diathèses

Introduction

Nous sommes tous différents les uns des autres, devant un même événement nous réagissons différemment. Le terrain sert de piste au naturopathe dans son approche thérapeutique. Pour un même problème, on ne conseillera pas la même alimentation, les mêmes plantes ou oligo-éléments à deux personnes qui ont des terrains différents.

Le terrain c'est la composante de plusieurs facteurs qui prend en compte :

LA CONSTITUTION

soit l'hérédité qui nous est transmis à la naissance c'est « l'inné », notre culture, nos mœurs qui nous sont transmis depuis des centaines d'années.

LE TEMPÉRAMENT OU STRUCTURE PATHOLOGIQUE

est un indicateur de l'état de la personne. Il annonce les fragilités et les forces des différents organes, qui influencent le comportement tant psychologique que physiologique tout au long de la vie.

LA TOXÉMIE

c'est l'engorgement des liquides organiques. Il y a deux formes de toxémie soit :

- Intoxication ou l'intoxication endogène
- Intoxication exogène

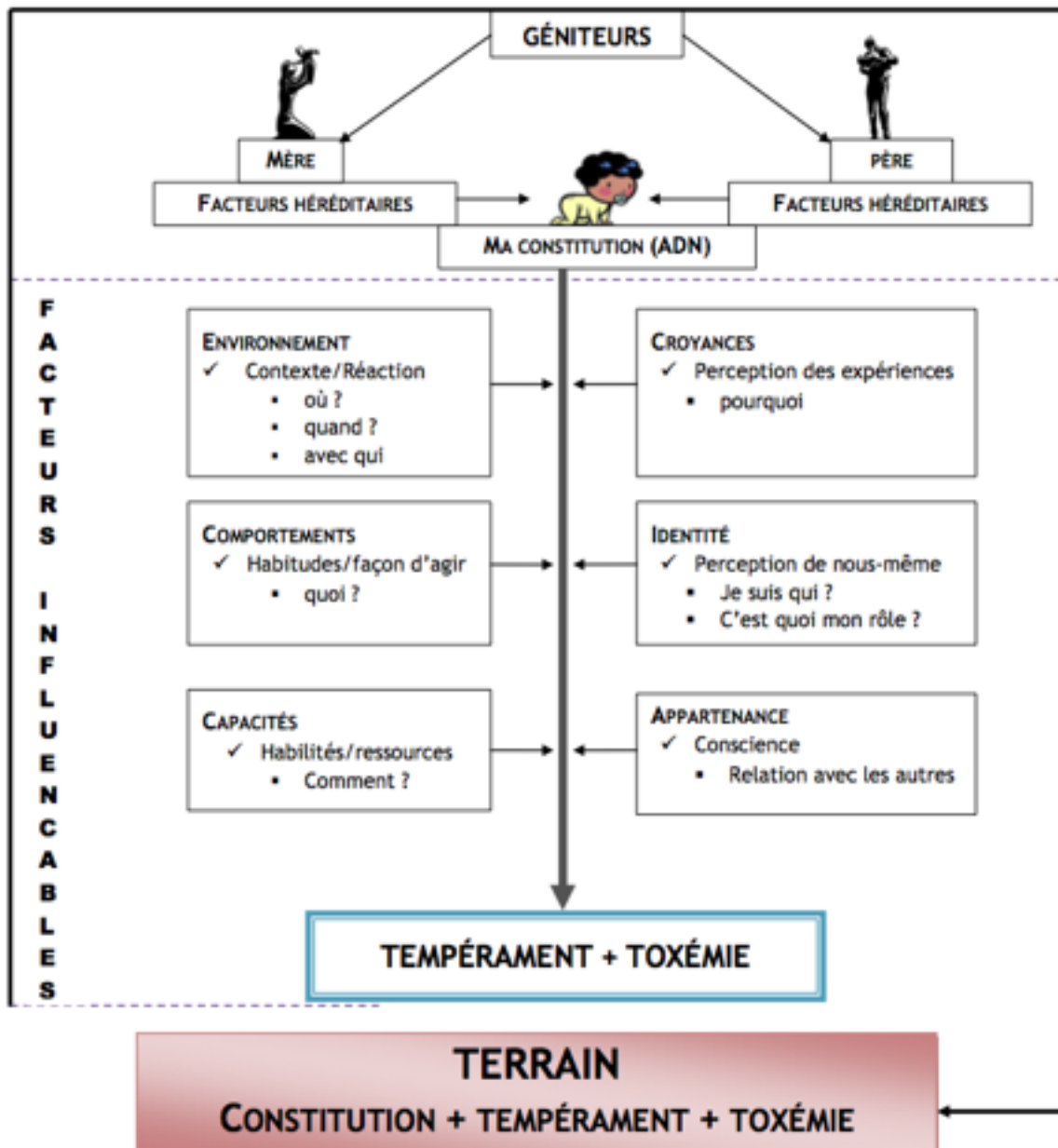
Lors de la démarche naturopathique, il convient d'éliminer cette toxémie et de s'assurer du bon fonctionnement des émonctoires (portes de sortie des toxines).

On peut approcher les déséquilibres de façons différentes :

- On attrape quelque chose. Cela est dû à un agent extérieur qu'il faut détruire (virus, microbe). À ce moment, nous allons prendre un produit qui élimine l'agent perturbateur.
- Ou on considère qu'un déséquilibre s'installe soit à un moment donné ou graduellement sur une personne qui a des fragilités et un mode de vie inadéquat. En principe, c'est l'approche initiale de la naturopathie. Nous travaillons à renforcer les défenses naturelles et le fonctionnement optimal de l'organisme. C'est pourquoi la notion de terrain est si importante.

LA DIATHÈSE

recouvre les paramètres présents, actuels, d'un tempéraments donné. Très mobiles, ils décrivent aussi les prédispositions morbides (pathologiques, réactionnelles), du sujet. La diathèse évolue en terme de mois, plus rarement d'années.



La dynamique vitale

L'ENTROPIE

« L'entropie peut être définie comme l'ensemble des processus concourant à la destruction, à la lyse d'un système. »

En biologie, elle correspond à l'ensemble des forces menant à la mort.

LA NÉGUENTROPIE

« telle que le professeur Jean Charon l'a longuement démontrée et popularisée, est donc l'ensemble des forces luttant pour la vie »

La naturopathie adhère à ce principe.

Lorsque la force vitale est présente est disponible, on peut toujours améliorer une situation de santé.

L'application attentive des cures naturelles de santé (alimentation, exercices, psychologie, hydrothérapie, phytothérapie, réflexologie, relaxation, drainages, méditation) développe régulièrement les potentiels auto-guérisseurs et donc régénérateurs de l'organisme.

La maladie n'est pas une échéance et n'est pas non plus le fruit du hasard.

Les 4 filtres biologiques

L'ALIMENTATION

- excès quantitatif
- carence qualitative
- choix d'aliment non spécifiques à l'homme
- excès ou systématisation des cuissons
- systématisation du raffinage
- systématisation des traitements chimiques de synthèse
- additifs et traitements secondaires
- modes de stockage

LA SÉDENTARITÉ

- une sous oxygénation du sang et des tissus
- un ralentissement des échanges métaboliques
- une mauvaise nutrition cellulaire (consécutif)
- un mauvais drainage toxique cellulaire (consécutif)
- un ralentissement des fonctions émonctorielles
- un appauvrissement de la trame protéique osseuse
- une tendance aux dépôts scléreux
- une fragilisation cardio-vasculaire
- une hypothermie (des extrémités notamment)
- une dévitalisation par carence de contact avec des éléments naturels (air, eau, terre, vent, soleil, animaux)
- une accumulation de calories stockables
- une accumulation d'énergies non défoulées (par excès de cérébralisation)

LE STRESS

Les processus d'adaptation aux changements sont permanents, nombreux et complexes. Les éléments stressants sont :

- exogènes (froid, contraintes matériels et sociales, pollutions, aliments dénaturés ou non spécifiques, tabac, agressions infectieuses, traumatiques, informations alarmantes, insécurité)
- endogènes (toxicose intestinale chronique, hypoglycémie, carences diverses, parasitoses, pensées négatives obsessionnelles)

Nos systèmes nerveux, immunitaires et hormonaux sont les trois principaux acteurs de l'adaptation mais c'est le corps entier qui constitue notre réalité holistique et qui réagit au stress.

LES POLLUTIONS

Les menaces de drames écologiques sont légions et il est clé de s'en préoccuper. Tout est concerné et principalement :

- L'air
- L'eau
- La terre
- Les aliments

Au travers de ces agressions et déséquilibres de notre environnement quotidien, l'organisme s'épuise peu à peu. Il se dévitalise.

Les 7 grandes lois du bilans morphologique

Il est important de garder les sept lois qui vont suivre durant toute l'approche des tests pratiques du bilan.

LOI N°1 : TOUT EST DANS TOUT

la partie est juste le reflet du tout. Une analyse d'une goutte de sang montre l'organisme dans son ensemble.

LOI N°2 : OBSERVONS TOUJOURS DU GÉNÉRAL VERS LE PARTICULIER

En partant des grandes indications morpho-psychologiques générales (silhouette, proportions, visage) vers les détails (iris, ongles, rides, etc..)

LOI N°3 : MORPHOLOGIE, TYPOLOGIE, IRIDOLOGIE ETC. SONT DES SCIENCES HUMAINES ET ON DES SCIENCES EXACTES

Cela suppose une humanité permanente chez l'observateur mais aussi une écoute de ses propres limites déductives ou interprétatives.

LOI N°4 : CONFRONTER TOUJOURS PLUSIEURS INDICES AVANT D’AFFIRMER SA CONCLUSION

Il est très maladroit, voire dangereux d'évoquer une tendance morbide ou déficiente grave en s'appuyant sur un seul élément.

LOI N°5 : TELLE EST LA FORME, TEL EST LE FOND

Le contenant est le reflet du contenu. A nuancer en fonction des 5 premières lois mais correct parce que nous possédons le corps que nous nous sommes forgés, parce que le corps est le reflet matériel de notre histoire, parce que le corps réagit fortement à l'aspect émotionnel.

LOI N°6 : LA FORME ET LE FOND ÉVOLUENT PARALLÈLEMENT

C'est une loi qui semble paradoxale à première vue. Comment concevoir que les formes du corps évoluent de même que notre psychologie et inversement ? C'est parce qu'à partir d'un long moment de stress consécutif la forme suit de près le fond. Les informations que vous trouvez se déplacent à des vitesses différentes suivant les plans.

LOI N°7 : DES INDICES APPAREMMENT CONTRAIRES SE COMPLÈTENT TOUJOURS, MAIS SUR DES PLANS DE RÉFÉRENCE DIFFÉRENTS

Si vous avez des indices contradictoires comme par exemple « sur-vital » et « sous-vital ». Est-ce une erreur ? Non. Les indices contraires ne s'opposent pas : ils révèlent des informations véridiques sur des plans différents.

Les différents morpho...

MORPHOTYPOLOGIE

classe et range méthodiquement les profils semblables et les étiquettes en morphotypes humains. (retractés ou dilatés, longilignes ou brévillignes..)

MORPHOPHYSIOLOGIE

traite des différents morphotypes (neurologique, homéopathique...)

MORPHOPSYCHOLOGIE

étudie les relations soma/psyché (groupes sanguins, phrénologie, chiologie...)

PHYSIOTYPOLOGIE

étudie les modes de fonctionnement des individus et en déduit des classifications (diathèses de Ménétrier)

Les bases de la morphopsychologie

Introduction

La mise en relation de la forme du visage et du caractère est aussi vieille que l'humanité.

Ce qui est recherché dans un visage traduit les préoccupations de l'époque (le bonheur et le destin, la vertu, l'idéal esthétique, la supériorité d'une catégorie par rapport à une autre, les aptitudes fonctionnelles, le terrain pathologique médical ...)

Les méthodes d'analyse et de synthèse proviennent des croyances, de l'observation de la nature, de la théorie d'un seul auteur, de la création d'une nouvelle approche à partir d'une découverte récente, de l'analyse factorielle, de la morphométrie .

La grande difficulté méthodologique est, soit de faire une synthèse à partir d'éléments épars, soit de faire rentrer un type mixte dans une classification de types francs.

La morphopsychologie du Dr Louis Corman est une tentative de créer une méthode synthétique, une science déductive, qui se nourrit de l'observation et qui cherche à intégrer les apports pertinents des autres approches avec une validation permanente sur des cas pratiques. Formé à l'école Freudienne, il met en avant la psychologie dynamique qui veut que l'opposition, le contraste sont à la base de la dynamique comportementale.

500 AV J.C.- PYTHAGORE

étudia le rapport entre la morphologie du visage et le comportement.

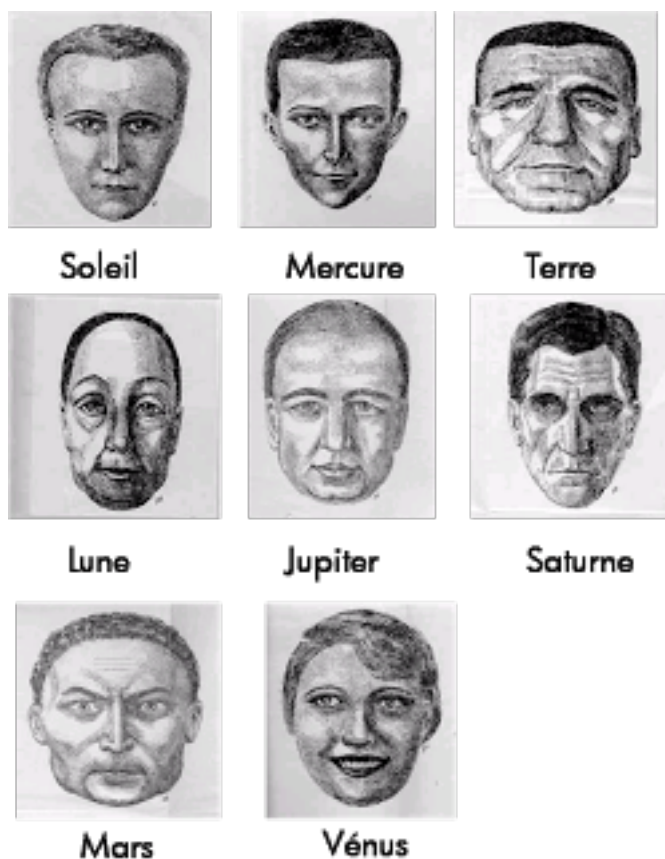
400 AV J.C. - HIPPOCRATE (460 AV. J.-C., VERS 370 AV. J.-C.)

médecin grec, divisa l'humain en « gras » et en « maigre » et élabore la théorie des quatre humeurs. Une combinaison des quatre éléments (Eau, Feu, Air, Terre) aux 4 qualités physiques (Froid, Chaud, Sec, Humide) influant sur les « humeurs » (sang, bile, pituite, atrabile)

339 av J.C. – Le terme Physiognomonie constitue le titre d'un ouvrage d'**Aristote (384 – 322 av J.C.)**, terme formé de phusis « nature, manière d'être, caractère » et gnomon, gnomonos « qui discerne, qui interprète ». Disciple de Platon, précepteur d'Alexandre le Grand, peut sans doute être considéré comme le plus grand savant de l'Antiquité.

Antiquité : la typologie planétaire

Une forme de visage est établie pour chacune des planètes qui gouvernent les signes astrologiques (on parle aussi de typologie planétaire); certaines de ces planètes sont en relation avec des Dieux de la mythologie, d'où le nom de typologie mythologique; les anciens ne connaissaient que le septénaire, des auteurs modernes (Marie-Louise Sondaz, Corinne Blanc) on étendu ce principe aux planètes nouvelles.



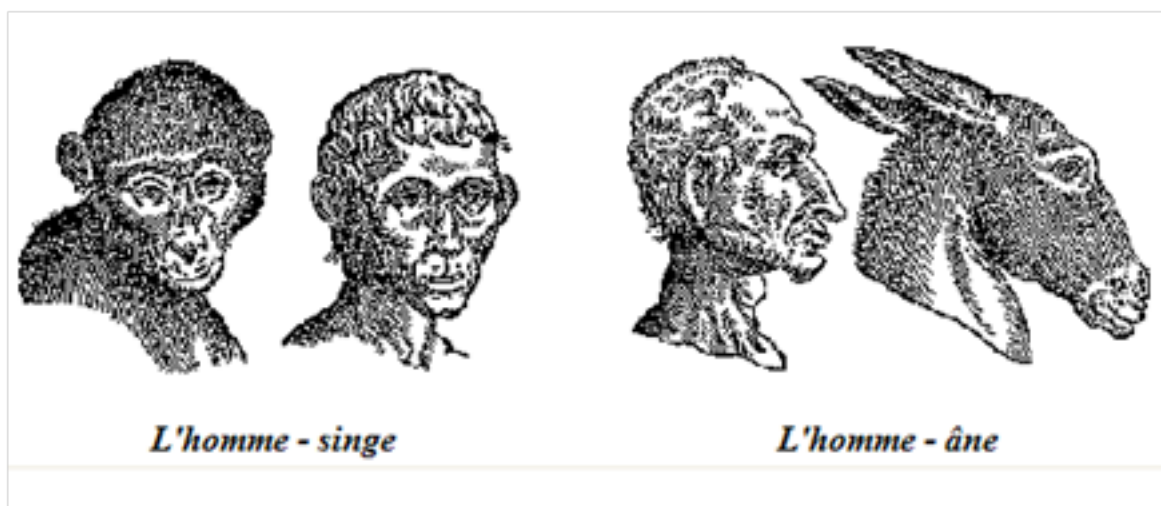
170 - GALIEN (131 – 201)

médecin grec, élabora quatre complexions ou quatre tempéraments d'après la théorie des humeurs d'Hippocrate. Le colérique ou bilieux (bile rouge ou jaune), le sanguin (le sang), le flegmatique (la pituite), le mélancolique (la bile noire). Cette « classification », encore utilisée au XIXème siècle, est aujourd'hui obsolète

1586 - AU XVIIÈME SIÈCLE, LA PHYSIONOMIE ET LES EXPRESSIONS DU VISAGE INTÉRESSÈRENT LES MÉDECINS. GIAMBATTISTA DELLA PORTA (1536-1615)

auteur d'un De Humana Physiognomia, initia la Physiognomonie, « science » qui consistait à trouver des ressemblances entre les visages humains et certains animaux et à en tirer des conclusions quant au caractère.

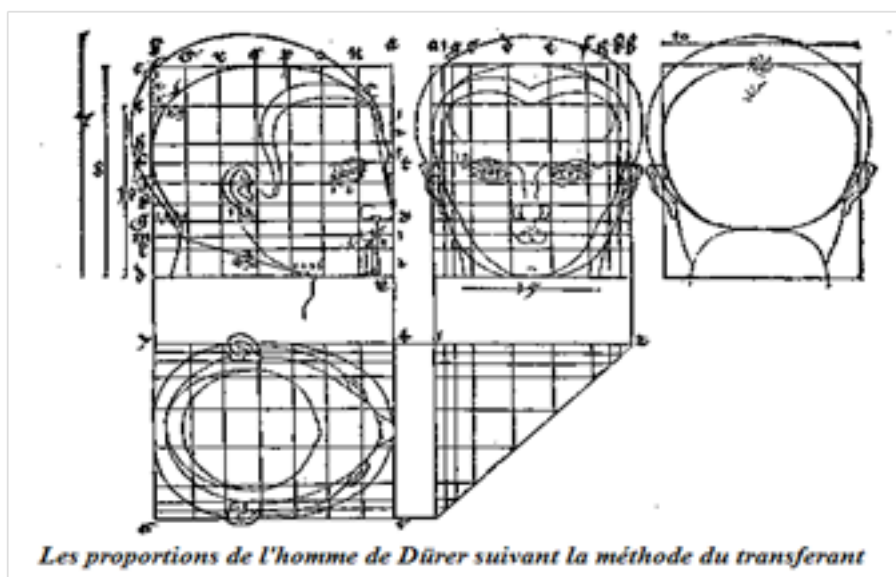




Renaissance

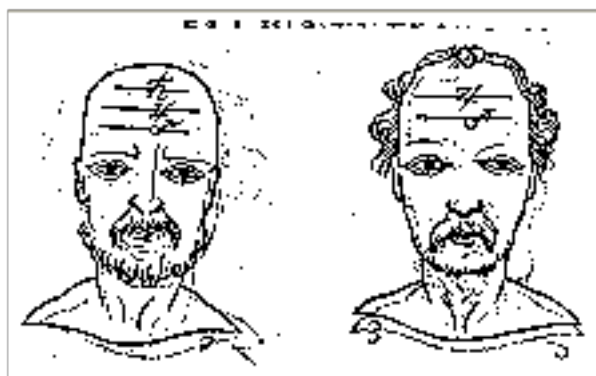
DÜRER LES CANONS DE PROPORTION

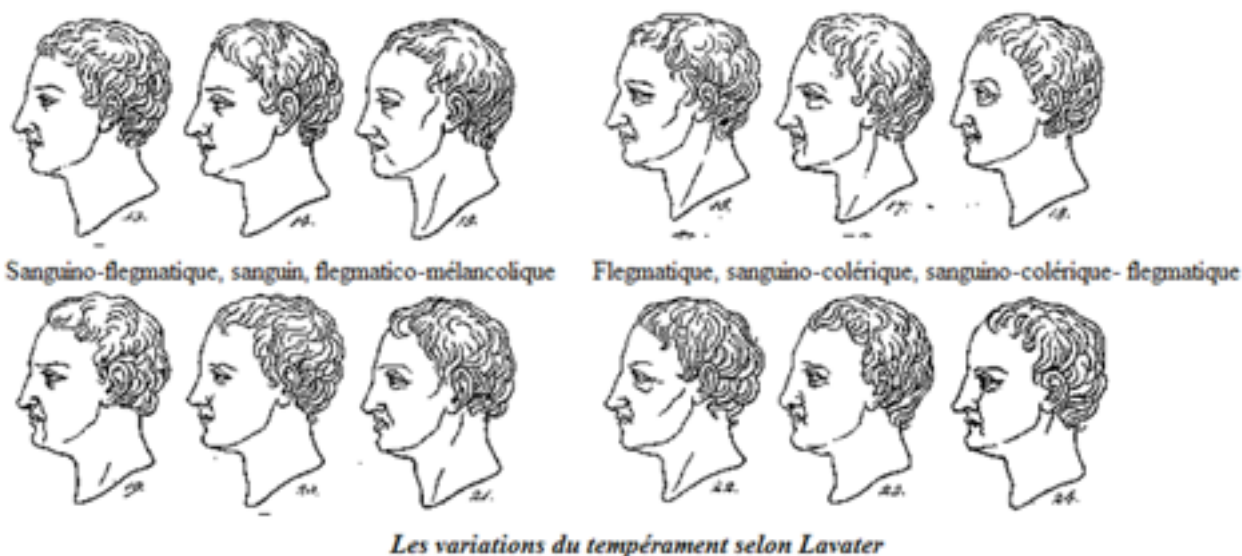
Recherche artistique des proportions idéales et de l'harmonie des forme



JÉRÔME CARDAN : LA METOBOSCOPIE

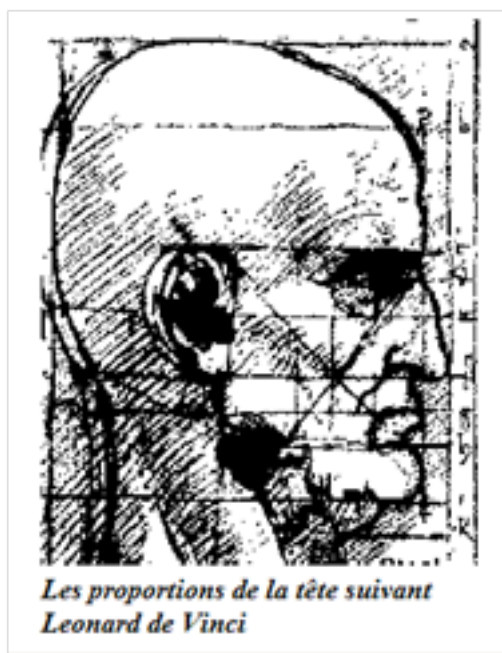
Mise en relation des rides du front avec les planètes du zodiaque (astromancie)





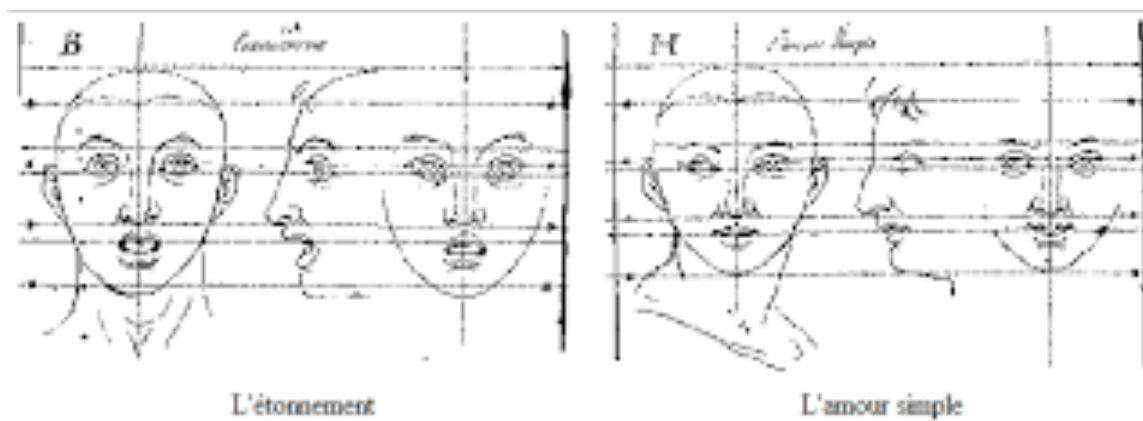
LEONARD DE VINCI

Canon de proportion du portrait idéal : Isabelle d'Estre; l'expression des émotions : le sourire ambigu (la Joconde, Sant'anna....). Note : le sourire qui montre les dents n'apparaîtra qu'au 19ème siècle



1668 CHARLES LE BRUN : CONFÉRENCE SUR L'EXPRESSION DES PASSIONS

Le peintre Charles Le Brun fut un des premiers à construire et à illustrer la typologie des émotions.



1775 - LA PHYSIOGNOMONIE, DU PASTEUR SUISSE JOHANN-CASPAR LAVATER (1741-1801).

« La physionomie humaine est pour moi, dans l'acception la plus large du mot, l'extérieur, la surface de l'homme en repos ou en mouvement, soit qu'on l'observe lui-même, soit qu'on n'ait devant les yeux que son image.

La physiognomonie est la science, la connaissance du rapport qui lie l'extérieur à l'intérieur, la surface visible à ce qu'elle couvre d'invisible.

Dans une acception étroite, on entend par physionomie l'air, les traits du visage, et par physiognomonie la connaissance des traits du visage et de leur signification.» (Extrait de, La physiognomonie ou l'art de connaître les hommes, Johann-Caspar Lavater)

1800 - LA CRANIOSCOPIE, DE FRANZ JOSEPH GALL (1758-1828).

Cette méthode permettait de deviner la personnalité et le développement des facultés mentale et morale sur la base de la forme externe du crâne.

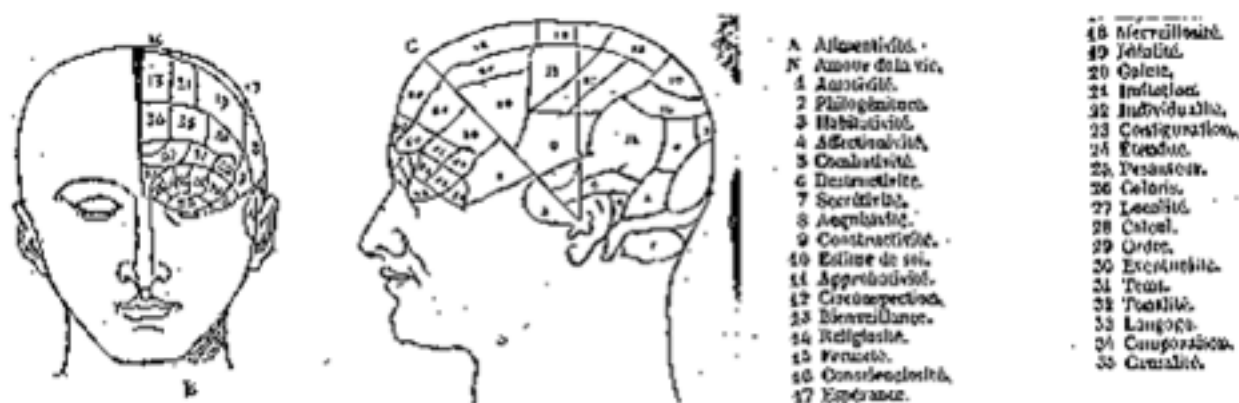
F.J. Gall fut le premier à affirmer que les fonctions du cortex devaient avoir des localisations précises. Ce qui donnerait lieu à des proéminences osseuses appelées « bosses » (dont celle, fameuse, des maths).

Mais sa théorie manquait de preuves scientifiques et quelques charlatans la détournèrent. On sait aujourd'hui qu'il n'existe pas de rapport entre le développement cortical et le relief crânien.

N'oublions pas cependant que la cranioscopie inspira Paul Broca (1824-1880). Plus tard, la cranioscopie fut renommée phrénologie (de phrenos, esprit et logos, étude) par ses disciples, notamment par son élève Johann-Caspar Spurzheim.

1790 FRANZ JOSEPH GALL : LA PHRÉNOLOGIE

La phrénologie recherche les "facultés de l'âme" par l'analyse des bosses du crâne censées refléter les variations du volume du cerveau. Ces facultés sont proche parentes des aptitudes modernes. S'il est démontré qu'il n'existe pas de "bosses des mathématiques" (aptitude très difficile à identifier), par contre il faut reconnaître que la phrénologie pratiquée par plusieurs centaines de milliers d'adeptes à laissée quelques observations pertinentes (par exemple la bosse de l'esthétisme au dessus de l'oeil).



Les localisations phrénologiques

1810 - LA PHRÉNOLOGIE DE JOHANN-CASPAR SPURZHEIM (1776-1832).

La phrénologie se fonde entièrement sur les principes de la cranioscopie de Franz Joseph Gall, c'est-à-dire la palpation du crâne à la recherche de ces proéminences.

Mais la phrénologie attira, comme la cranioscopie, beaucoup de charlatans et de pseudo-scientifiques. De ce fait, la phrénologie a dérivé sur une dangereuse et condamnable forme de racisme. La physiognomonie puis la phrénologie fut la base de travail de **Carl Huter (1861-1912)**.

Au XXe siècle, des psychiatres et psychologues se sont intéressés à classer des types de constitutions physiques qui prédisposent à certains troubles.

En Italie : **Pende** a vu une opposition entre les longitypes (hommes grands et minces) et les brévitypes (hommes petits et trapus).

En Amérique : **Sheldon** distingue les ectomorphes (longs) et les endomorphes (ronds)

En France : la morphophysologie de **Claude Sigaud** (1914, La forme humaine) complétée par ses élèves **Chaillou, Mac-Auliffe, Thooris, Lambert** donne les fondements de la morphopsychologie.

LE DOCTEUR PAUL CARTON

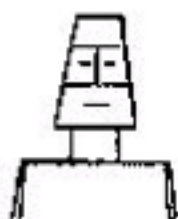
en 1926 avec son "Diagnostic et Conduite des tempéraments" modernise la théorie des quatre tempéraments d'Hippocrate qui inspire Corman.

1928 DR LÉON VANNIER : LA TYPOLOGIE

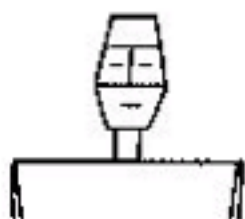
L'homéopathie utilise une typologie du corps et du visage pour déterminer le terrain et définir le médicament approprié pour toutes les maladies réversibles : type carbonique, phosphorique et fluorique. Elle prend aussi en compte le teint, le grain de peau, les dépôts graisseux etc ...

1924 DR A.THOORIS

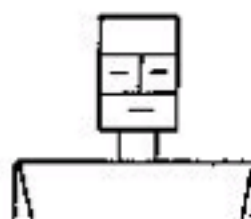
Mise en relation du visage (et du corps) avec les 4 grands appareils : digestif, respiratoire, musculaire et cérébral



Digestif



Respiratoire



Musculaire



Cérébral

1924 ERNST KRETSHMER (1888-1964)

médecin allemand, distingue, à partir d'observations psychiatriques, le type morphologique pycnique (tendance maniaco-dépressive) et leptosome (tendance schizoïde).

*Picnique**Leptosome***1928 DR LÉON VANNIER : LA TYPOLOGIE**

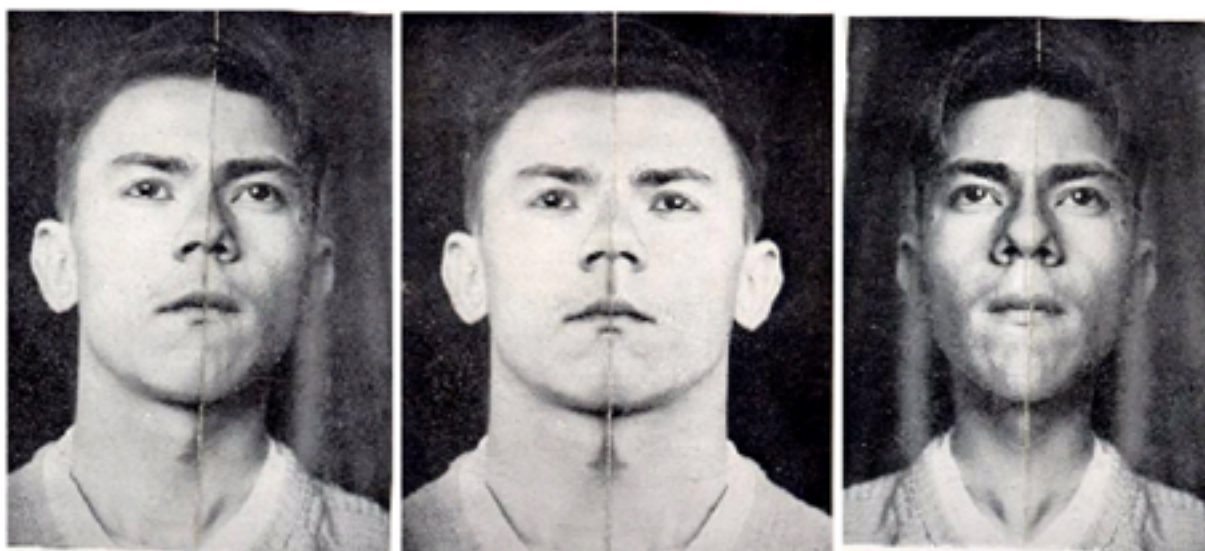
L'homéopathie utilise une typologie du corps et du visage pour déterminer le terrain et définir le médicament approprié pour toutes les maladies réversibles : type carbonique, phosphorique et fluorique. Elle prend aussi en compte le teint, le grain de peau, les dépôts grasseeux etc ...

1929 PIERRE ABRAHAM : LES HÉMIFACES

Le visage n'est pas symétrique. En étudiant séparément l'hémiface droite et l'hémiface gauche on peut être informé de l'état du moi actif et du moi passif. C'est Pierre Abraham, le premier, qui a tenté d'interpréter la signification psychologiques des dissymétries.

Le Bouddhisme Thaïlandais avait déjà représenté ces dissymétries en attribuant au côté gauche les éléments féminins, et au côté droit les éléments masculins.

La morphopsychologie à récemment tenté de mettre en rapport les hémifaces avec le cerveau gauche et le cerveau droit.

Pierre Abraham : le hémifaces**Visage complet****Hémiface droite****Hémiface gauche**

1937 LE DOCTEUR LOUIS CORMAN (1901-1995)
psychiatre nantais, créa la morphopsychologie.

La morphopsychologie, reprenant les notions de dilatation et de rétraction élaborées en 1914 par le docteur Claude Sigaud (gastro-entérologue lyonnais) et la morphologie planétaire présentée par Gervais Rousseau, a commencé, concernant la signification des visages, à combler empiriquement le fossé entre l'évidence intuitive et la connaissance objective.



DANS LES ANNÉES 1940, PIERRE-VALENTIN MARCHESSEAU (1911-1994)

fondateur de la naturopathie française reprendra les travaux antérieurs pour créer une classification pour les naturopathes. Elle comprend, les neuro-arthritiques et les sanguine-pléthoriques.

1945 LA CARACTÉROLOGIE DE G. HEYMANS (1857-1930), D. WIERSMA (1858-1940) ET R. LE SENNE (1882-1954).

Selon leur traité, le caractère présente trois propriétés plus ou moins prononcées : l'Émotivité et son opposé non-Émotivité, l'Activité et son opposé non-Activité, et le Retentissement soit Primaire, soit Secondaire. Chaque combinaison crée une typologie. La principale critique qui est opposée, outre sa méthode statistique, est d'identifier le caractère à la personnalité ou au moi.

1948 DR M. MARTINY : LA BIOTYPOLOGIE

La biotypologie décrit 8 types de base en fonction des forces qui semblent s'exercer sur la forme de référence.

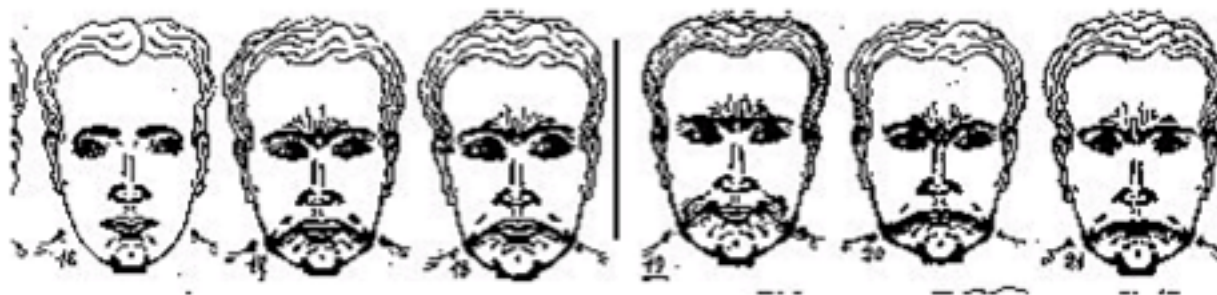
- hypomésotrope / hypermésotrope,
- promésotrope, métamésotrope
- prohypertrope, métahypotrope
- prohypotrope, métahypertrope

Dr M. Martiny : la biotypologie



1949 - LA PROSOPOLOGIE, DE ROGER ERMIANE

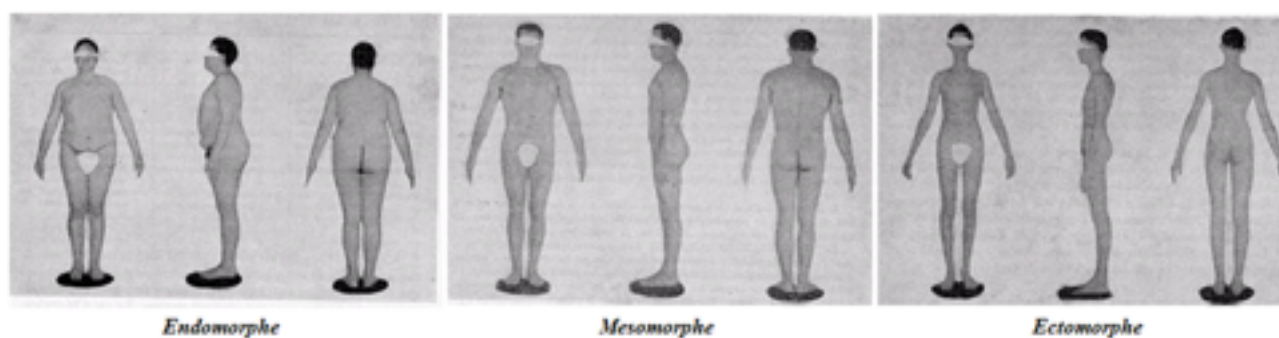
médecin français, étudie le jeu des muscles peauciers. Il écrit *Jeux Musculaires et Expressions du Visage* en 1949. *Visage et Caractère: La Psychologie des Visages* en 1963. *Album des expressions du visage* en 1978.



La prosopologie d'un Energique

1954 – WILLIAM H. SHELDON (1898-1977)

médecin psychologue américain, d'après ses publications *The Varieties of Human Physique* et *The Varieties of Temperament*, classe le genre humain selon les trois feuilletts embryonnaires (endoderme, mésoderme, ectoderme) en trois types, l'endomorphe (viscéro-tonique), le mésomorphe (somato-tonique) et l'ectomorphe (cérébro-tonique).



La morpho-psychologie générale

Marchesseau

C'est la classification binaire proposée par Pierre-Valentin Marchesseau " le père de la naturopathie française" .

CONSTITUTION	
Sanguino-Pléthorique	Neuro-Arthritique
<p>C'est l'individu trapu, bréviligne avec une masse osseuse importante, son teint est coloré et congestif. Il a une bonne force vitale avec un bon fonctionnement des émonctoires. " Bon Vivant"; il est sociable, extraverti, convivial qui peut cacher ses sentiments. Puisque ses émonctoires marchent bien, il a tendance à faire des excès de table avec des abus d'alcool. Les excès peuvent causer des troubles cardio-vasculaires, digestifs, émonctoriels et glandulaires.</p>	<p>C'est l'individu mince, longiligne avec une ossature peu développée. Il est sensible au stress, frileux, fatigable, son teint varie du pâle au jaunâtre. Plutôt introverti, cet hypersensible a tendance à somatiser les événements par la rumination mentale. La déminéralisation, l'acidose et l'arthritisme sont présents, ainsi que la dystonie neuro-végétative.</p>
<p>Breviligne dilatation chaud coloré extraverti congestion Troubles métaboliques et hormonaux</p>	<p>Longiligne rétraction Froid Pâle intraverti sclérose Troubles minéraux et dystonie neuro-végétative</p>



Hippocrate

Hippocrate s'est basé dans les humeurs du corps humain (sécrétions excrétées par notre système organique: Lymphes, sang, bile et atrabile) pour créer son concept de tempérament. Les tempéraments hippocratiques nous donnent des notions très complètes tantôt du côté physiques avec les faiblesses et prédispositions pathogènes, tantôt du côté psychologique avec les aspects marqués de la personnalité selon le tempérament.

	Lymphatique	Sanguin	Bilieux	Nerveux
Physique	rond avec une corpulence excessive	bréviligne	plutôt élancé avec des muscles	mince ou maigre
Psychologique	calme, n'aime pas le stress, ni l'activité physique, préférant le repos et la relaxation	bon vivant, émotif, généreux, n'aime pas les espaces clos	responsable, décideur, volontaire, travailleur	sensible et intuitif, imprévisible, méticuleux, aime la nouveauté et le mouvement
Qualités	douceur, patience et souplesse	charme, enthousiasme et générosité	énergie, discipline et ordre	sensibilité, empathie et finesse d'esprit
Défauts	indifférence, paresse et lenteur	précipitation, colère, vantardise	orgueil, impulsivité, cynisme	anxiété, instabilité et impatience

Alimentation	éviter les céréales fortes, +++agrumes	éviter les excès de tous les genres	++protéines -- excès de sucres et de lipides	+protéines - -agrumes
Pathologies	cardio-vasculaires circulatoires Obésité Diabète hypothyroïdie gastrites ulcères digestives constipation	Congestions, varices, athérosclérose, hémorroïdes, infarctus, goutte et autres surcharges	Troubles digestifs, hépatobiliaires, respiratoires et rhumatismaux, ainsi que l'urémie	fatigue, dystonie neuro végétative, insomnie, irritabilité, et instabilité émotionnelle

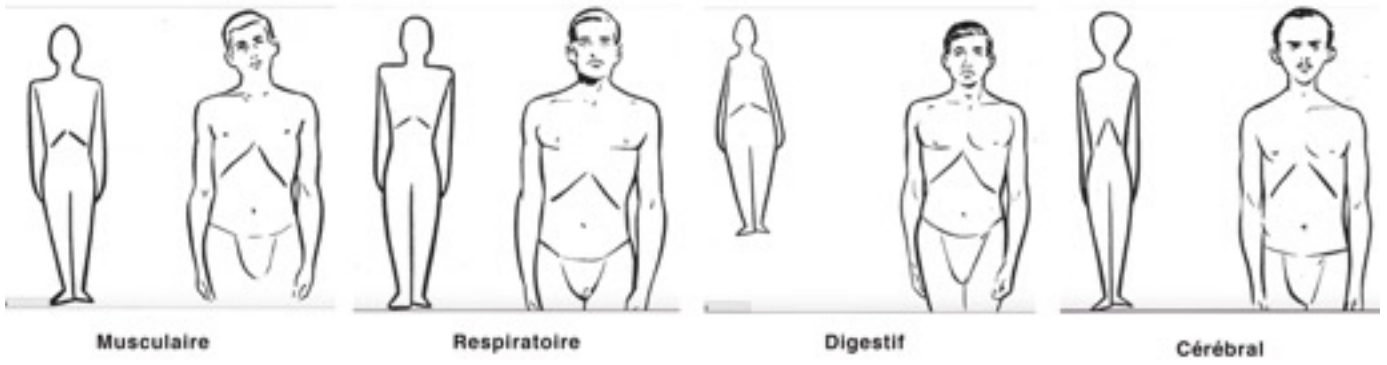
Le corps (mensuration corporelles)

HIPPOCRATE <i>Humeurs</i>	<i>BILIEUX</i>	<i>NERVEUX</i>	<i>SANGUIN</i>	<i>LYMPHATIQUE</i>
SIGAUD <i>Morphologie</i>	<i>MUSCULAIRE</i>	<i>CÉRÉBRAL</i>	<i>RESPIRATOIRE</i>	<i>DIGESTIF</i>
PENDE <i>Biotypologie</i>	<i>Longiligne Hypersténique</i>	<i>Longiligne Asthénique</i>	<i>Bréviligne Hypersténique</i>	<i>Bréviligne Asthénique</i>
ALLENDY <i>Métabolisme Cellulaire</i>	<i>Toni- aplastique</i>	<i>Atoni- aplastique</i>	<i>Toni- plastique</i>	<i>Atoni- plastique</i>
CARTON <i>Milieu Naturel</i>	<i>Physique</i>	<i>Mental</i>	<i>atmosphérique</i>	<i>Alimentaire</i>
MARTINY <i>Embryologie</i>	<i>Chordoblastique</i>	<i>Ectoblastique</i>	<i>Mésoblastique</i>	<i>Entoblastique</i>

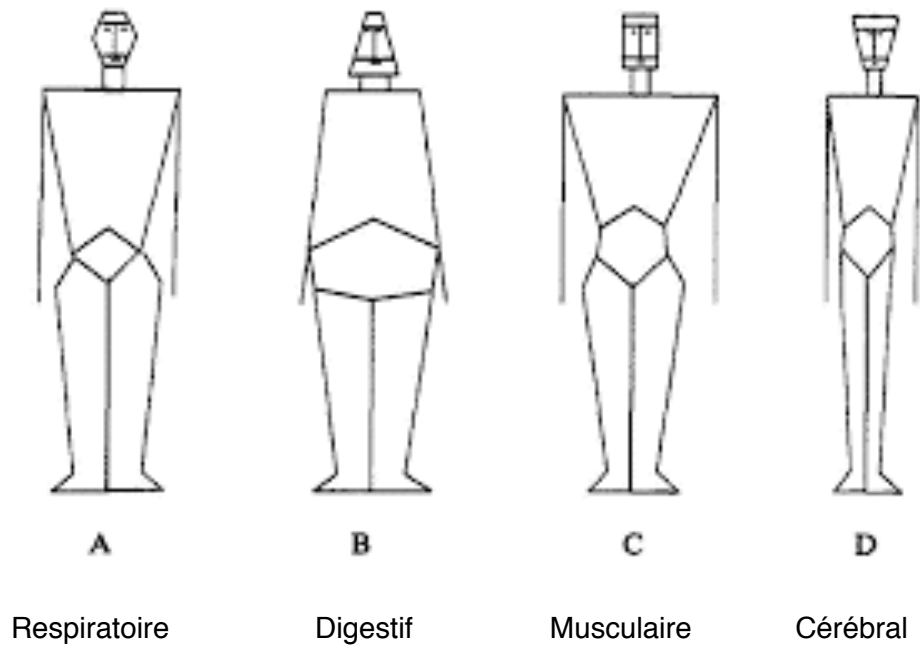
Sigaud

Ces appareils, groupés autour du noyau cardio-rénal sont : La digestion, la respiration, la motricité et le système nerveux. Ces appareils aboutissent aux types suivants :

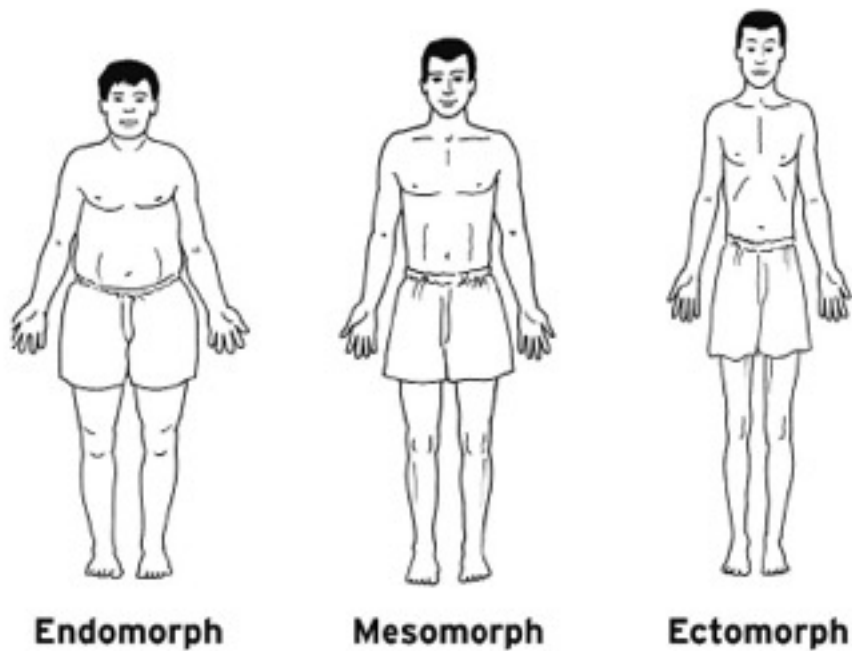
- Le Respiratoire (broncho-pulmonaire),
- Le Digestif (gastro-intestinal),
- Le Musculaire (avec son vêtement cutané),
- Le Cérébral (et ses émanations périphériques).



Thooris

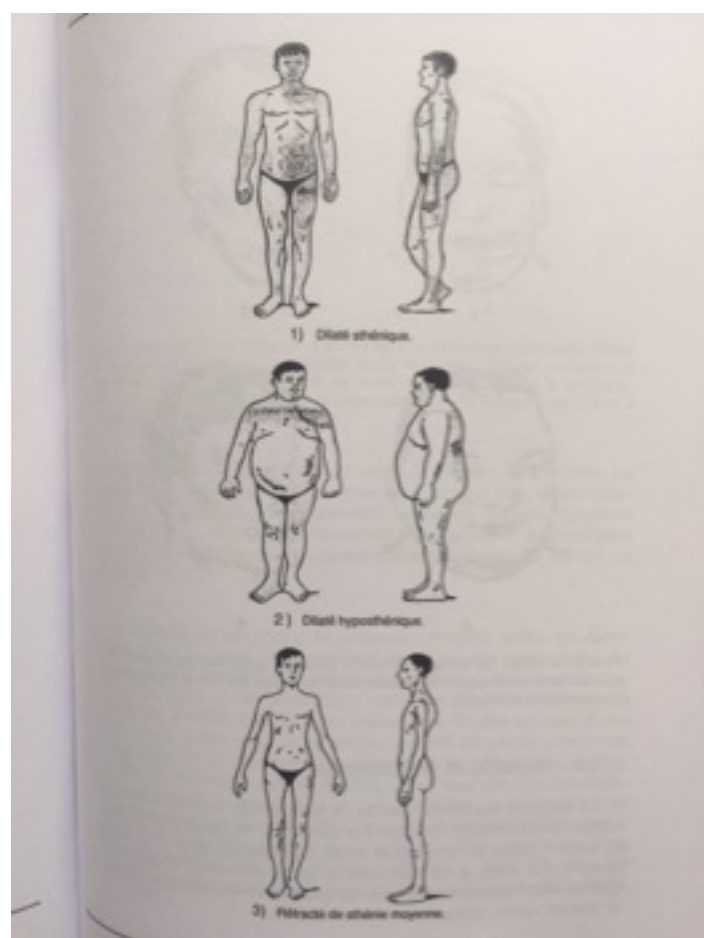


Sheldon

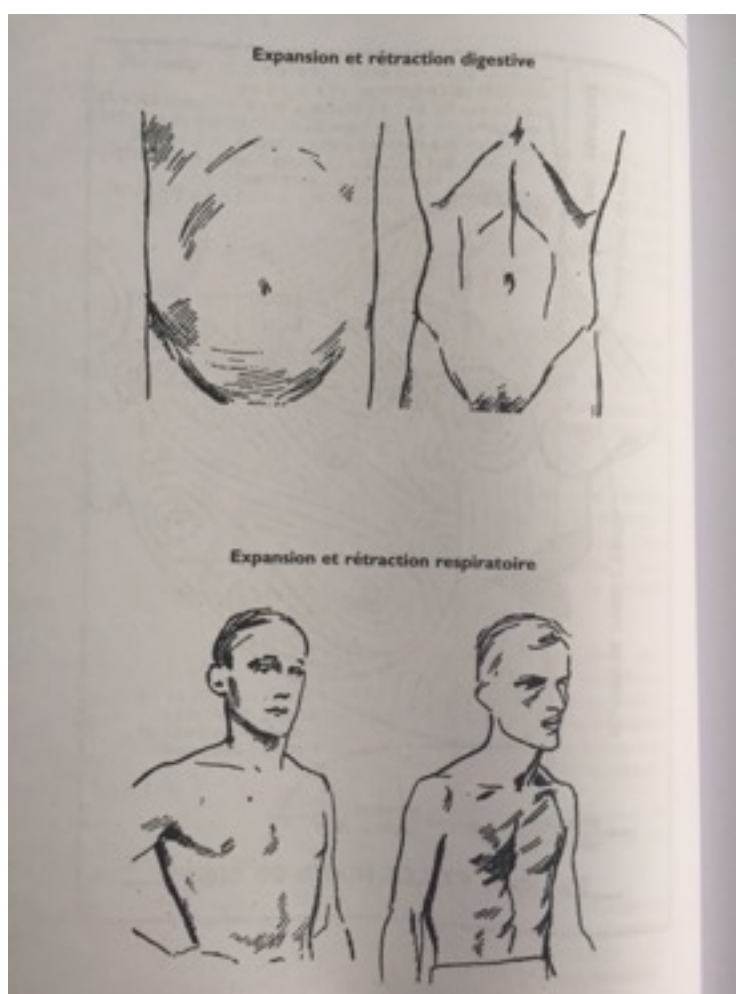


Asthénique / Sthénique

Sthénique	Asthénique
Sur-vital	Sous-vital
Hyper-réactionnel	Hyporéactionnel
Dynamique	Hypodynamique



Dilatation	Rétraction
<p>Expansion Prise d'espace Déploiement dans le milieu Epanouissement libre Adaptation aisée Extraversion Echanges nombreux Confiance en la vie optimum Energie centrifuge Parasympathique domine Hypovigilance/vivre Yin Présent domine Imperméabilité relative au stress Eau et Feu domine Visage = cercle, rectangle ou losange Teint coloré, peau chaude</p>	<p>Repli, conservation Réduction de l'espace Contenu dans le milieu Epanouissement limité Adaptation difficile Introversion Echanges limités Prudence en la vie, voire méfiance Energie centripète Orthosympathique domine Hypervigilance/survivre Yang Passé et avenir dominant Perméabilité relative au stress Air et terre dominant Visage = triangle, rectangle allongé Teint pâle, peau froide</p>



Le visage

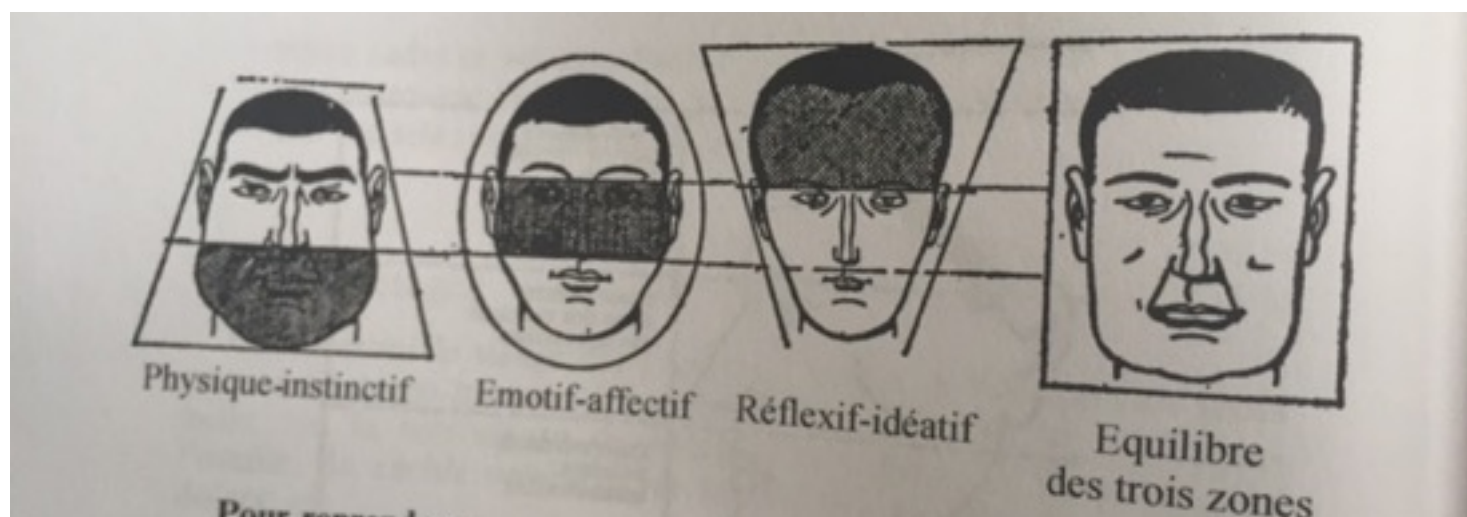
Les tests

Le visage est le miroir de l'être. Tentez de vous reconnaître :

- vos trois étages
- votre étage dominant



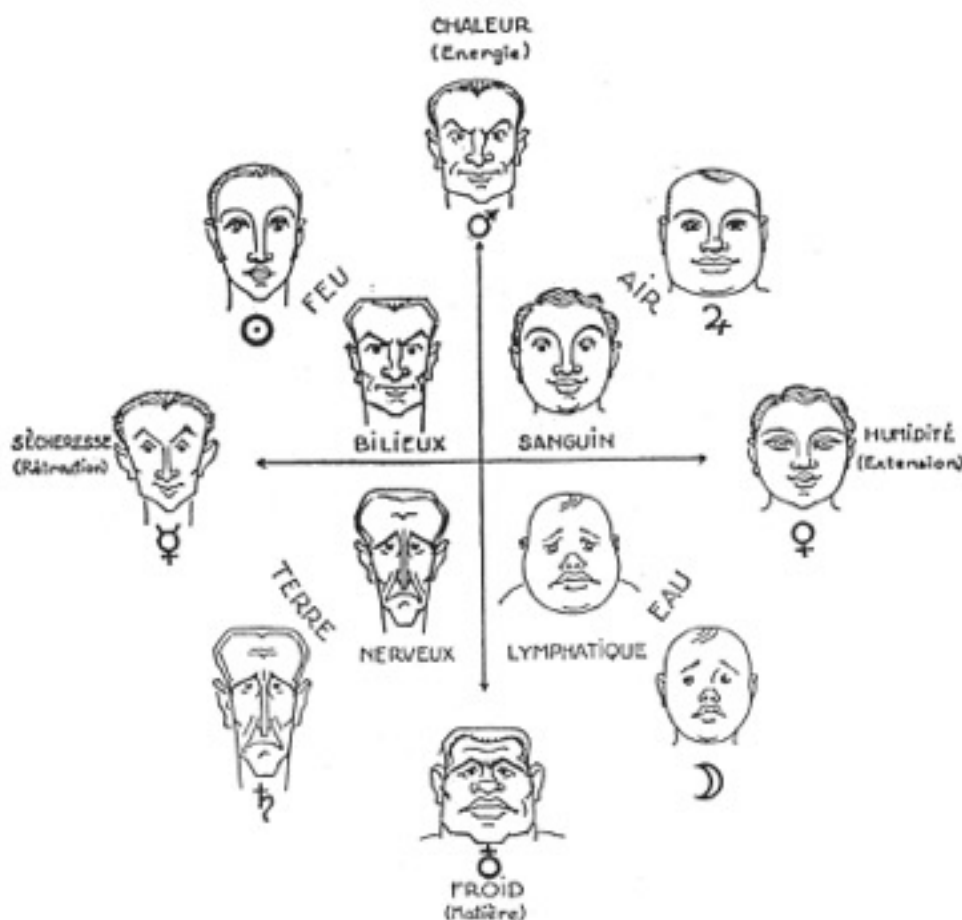
Très bel exemple d'harmonie du visage et de ses étages. Noter toutefois la légère dissymétrie des yeux, très fréquente.



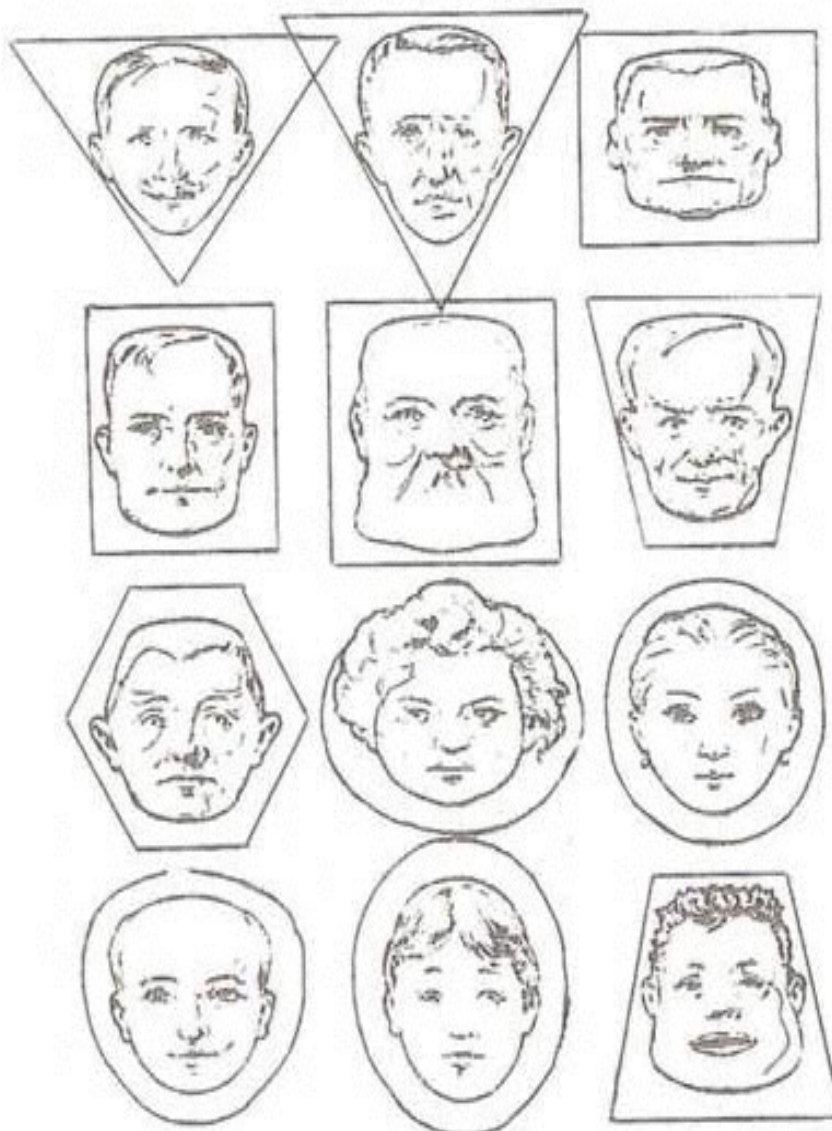
Les 3 étages

Zone I	Bas du visage : = mâchoire + menton + bouche	Zone métabolique	Les instincts le métabolisme la digestion la génitalité
Zone II	Étage médian : = pommettes + nez + oreilles	Zone rythmique	L'affect la sociabilité la vitalité
Zone III	Haut du visage : = yeux + front + sommet du crâne	Zone neuro-psycho-sensorielle	La sphère cérébro-nerveuse le psychisme la spiritualité

Zone I domine	<ul style="list-style-type: none"> - vos potentiels d'action, de réalisation, de concrétisation sont grands - votre vie instinctive et pulsionnelle est importante, ainsi que vos désirs - votre volonté, dans l'action, est considérable, ainsi que votre combativité
Zone II domine	<ul style="list-style-type: none"> - vos capacités d'échange sont grandes (donner / recevoir) - votre sphère affective domine (sentiments / émotions) - vous placez une charge de passion importante dans vos actions et relations - vos besoins d'échanges, de contacts sont grands et prioritaires
Zone III domine	<ul style="list-style-type: none"> - votre sphère psychique, mentale, est riche - votre potentiel de pensée (abstraite ou concrète) est important - de même que votre imaginaire, votre capacité d'observation - vous disposez d'un potentiel d'organisation, pratique et critique réel



Les Types géométriques du Docteur CARTON



Visage carré



Visage rectangulaire



Visage hexagonal



Visage long



Visage oval



Visage rond



Visage en triangle



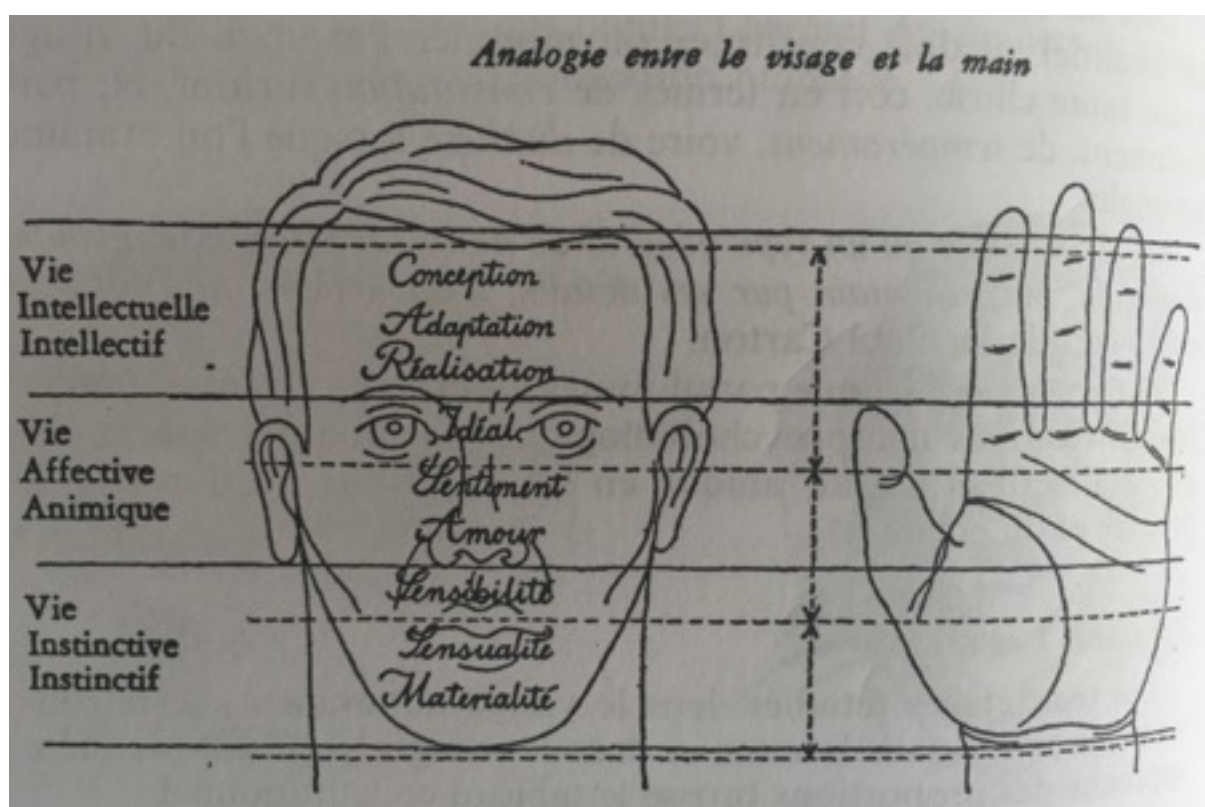
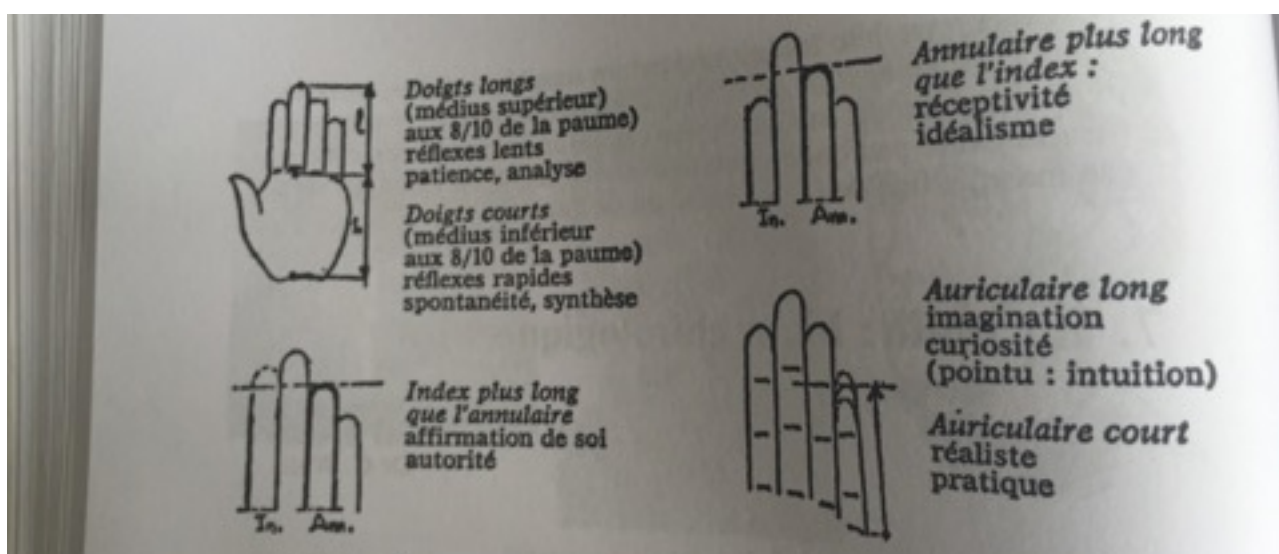
Visage en triangle inversé

Les mains

Lors du bilan naturopathique, l'examen de la main du patient est essentiel : il doit confirmer ou moduler l'examen du visage avant toute chose, ceci en termes de constitution et partiellement de tempéraments voire de diathèse lorsqu'on examine les ongles.

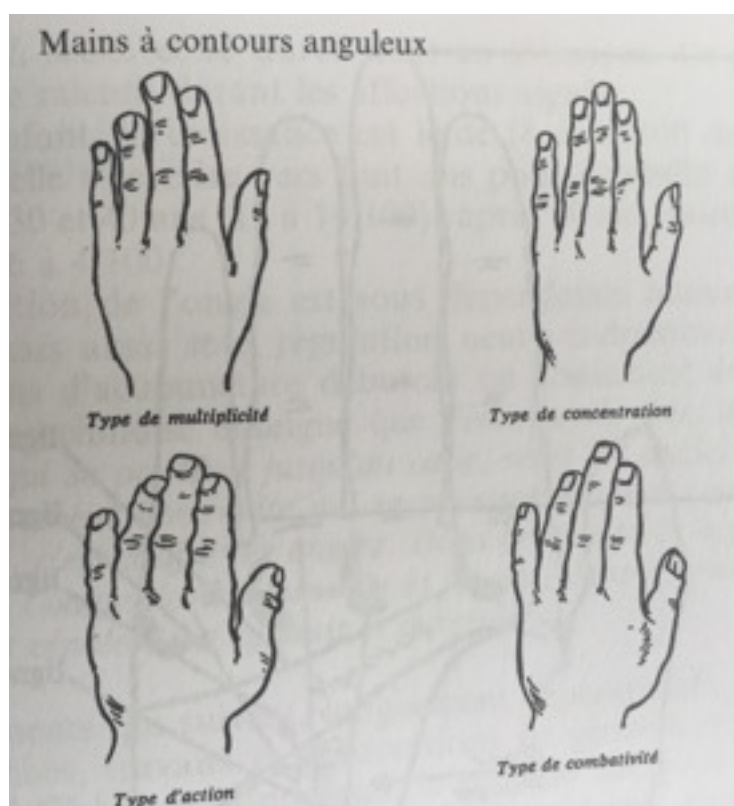
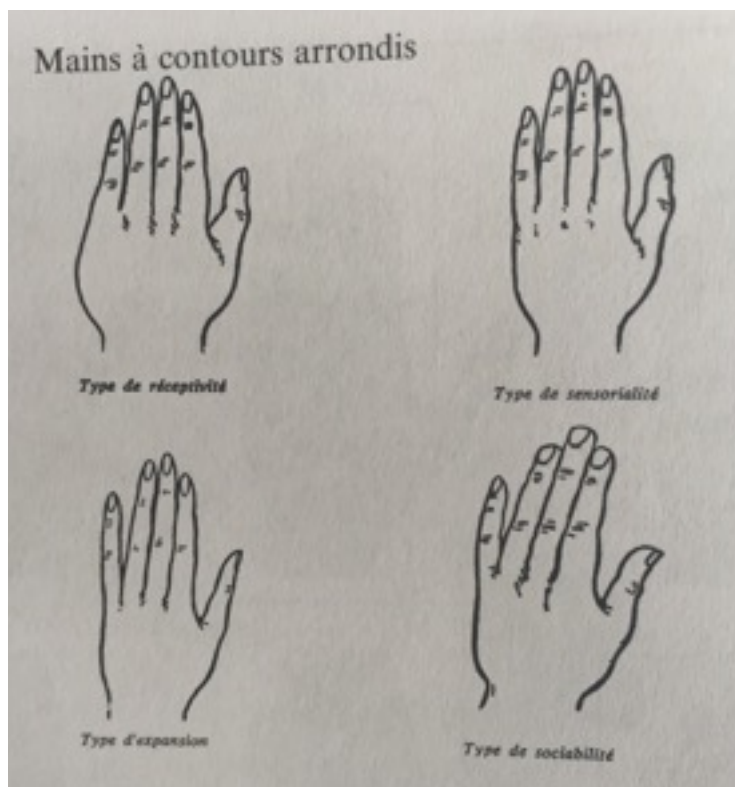
TEST 1

Les trois étages (visage) se retrouve clairement dans la main et les doigts. Cette première approche correspond aux constitutions.



TEST 2

De quel type êtes-vous ?

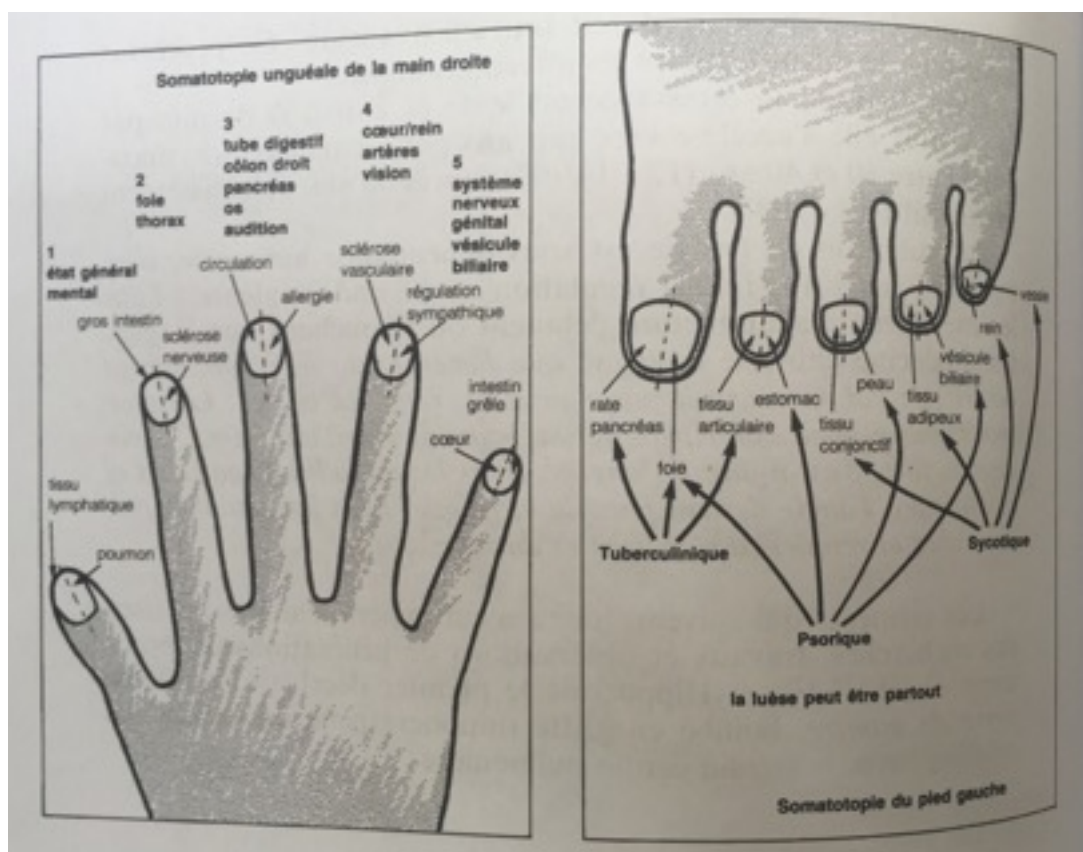


Dominante	nerveuse	billieuse	sanguine	lymphatique
Type	concentration ou d'expension	multiplicité ou sociabilité	sensorialité ou combativité	réceptivité ou d'actions (si hypersthénique)
Forme	Longue, étroite, osseuse, noueuse, doigts très longs	Bien proportionnée, paume longue et assez large	Large, épaisse, courte ou rectangulaire	Courte, large, enveloppée, boudinée, doigts courts
Température	Sèche et froide, tremblante ou atone	Chaude et sèche	Chaude et humide	Humide et froide, atone
Relief	Peu ou pas de relief musculaire, chairs asthéniques	Tonique, dynamique, franche	Puissante, massive, et chaleureuse	Fuyante, inhibée ou glissante
Aspect	Tendons apparents	Chairs musclées, main étoffée sans tissus excessifs	Chairs abondantes, un peu enrobées	Oedémateuse, plus ou moins gorgée d'eau
Pilosité	réduite	assez abondante	souvent abondante	réduite
Lignes	nombreuses, comme grillagées et fines	profondes à grand tracé	nettes, claires et simples	larges et pâles

Les ongles

Regardez la formes des ongles et définissez plus en détail l'état actuel/récent du patient (diathèses).

Observer			
forme	solidité	épaisseur	stries
tâches	lunules	déformations	colorations diverses



Le détail des interprétations des ongles se trouvent dans le livre « Guide personnel des bilans de santé » de Daniel Kieffer aux pages 94 à 100

Hygiène de vie

Après-midi : 4 heures

Objectifs	Une demie-journée pour découvrir ce qu'est l'hygiène de vie et quels sont les domaines sur lesquels on peut travailler
Pour	Elève de Primula à l'EPSN
Contenu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction <ol style="list-style-type: none"> 1. Maintenir l'équilibre 2. La chronobiologie 3. les rythmes circadiens 4. Libérer le diencephale de Marchesseau 2. Les « res non naturelles » <ol style="list-style-type: none"> 1. lumière et air 2. alimentation et boisson 3. travail et repos 4. sommeil et éveil 5. excrétion et sécrétion 6. passions et humeurs 3. Les 6 « R », l'outil pour le rééquilibrage de l'hygiène de vie <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxer 2. Reconditionner 3. Réutiliser 4. Réajuster 5. Réanimer 6. Recharger

Introduction

Maintenir l'équilibre

Relations entre neuropsychisme et fonctions physiologiques

Les relations anatomiques entre les structures neuropsychiques et les fonctions physiologiques sont connues depuis le prix Nobel de médecine 1977 avec la découverte des hormones peptidiques cérébrales et de nombreux neuromédiateurs.

De toute évidence, le dogme médical qui sépare la psyché et les fonctions physiologiques n'a plus aucun sens et la psyché interagit en permanence avec le corps : schéma suivant.

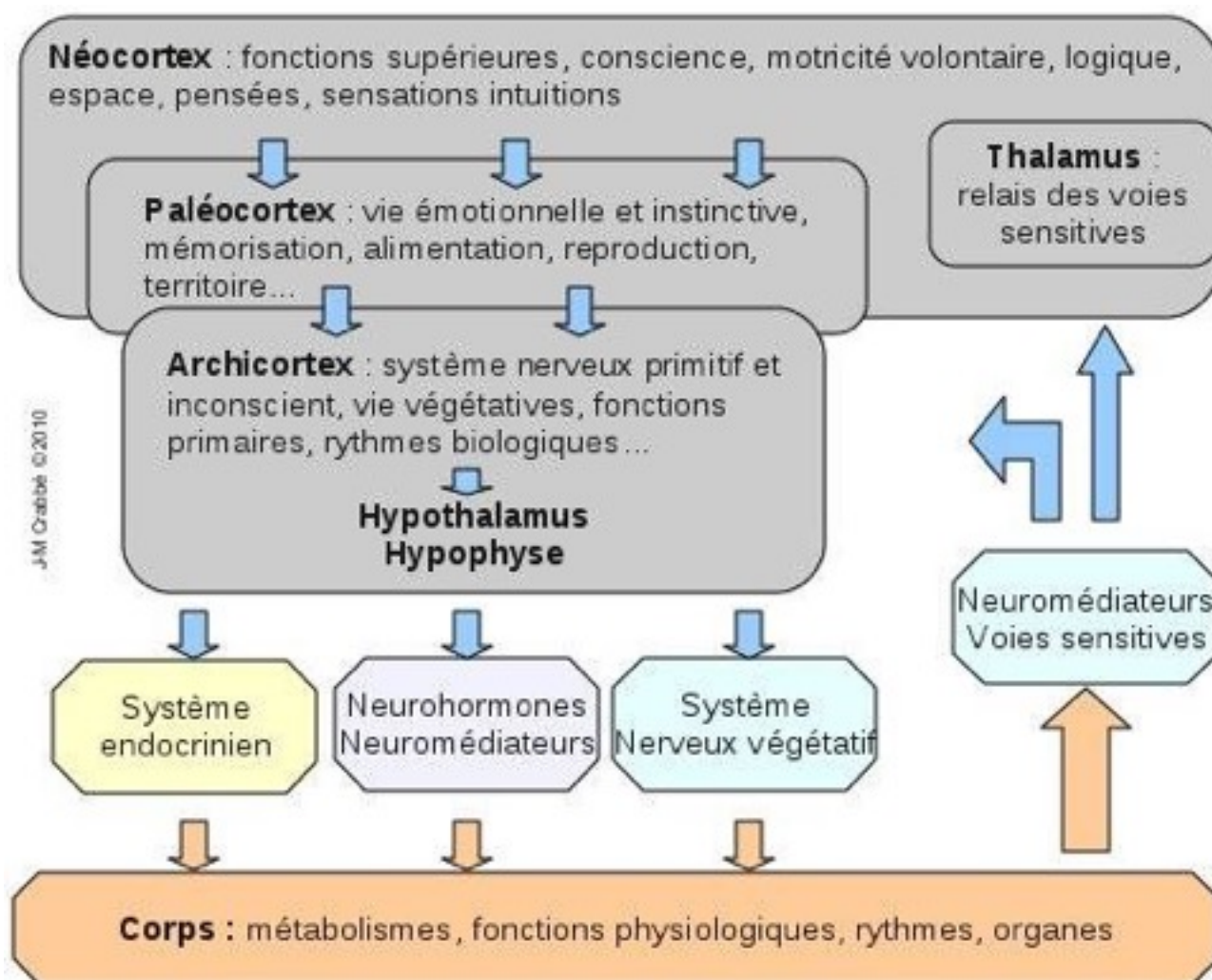


Schéma : Le couple hypothalamus et hypophyse, principal relais entre la psyché et le corps

Le néocortex est le siège des activités différenciées, conscientes et volontaires : sensibilité, motricité volontaire, vision et audition, réflexion et langage.

Le paléocortex est associé aux comportements innés (instincts) et acquis, à l'alimentation et à la reproduction, aux réactions émotionnelles et à la mémorisation :

- récepteur du néocortex.
- récepteur des bulbes olfactifs.
- relié au thalamus (relais des voies sensibles et sensorielles)

L'archicortex (dont l'hippocampe) est récepteur de multiples informations :

- équilibre hormonal, métabolique et neurovégétatif
- cerveau instinctif et émotionnel (du paléocortex)
- voies sensibles et sensorielles (du thalamus)
- activation/inhibition et rythmes (réticulée, noyaux bulbaires)

Les noyaux de l'hypothalamus et du tronc cérébral pilotent toutes les fonctions périphériques par :

- Le système endocrinien

- le système nerveux végétatif
- Les hormones cérébrales et les neuromédiateurs

Le système réticulaire activateur ascendant (S.R.A.A., noyaux bulbaire) joue enfin un rôle essentiel dans la vigilance, l'activité, les rythmes veille/sommeil, le sommeil paradoxal et les rêves.

Emotions, Stress, Rythmes physiologiques

Les émotions et le stress influencent les fonctions hormonales, neurovégétatives et les rythmes biologiques :

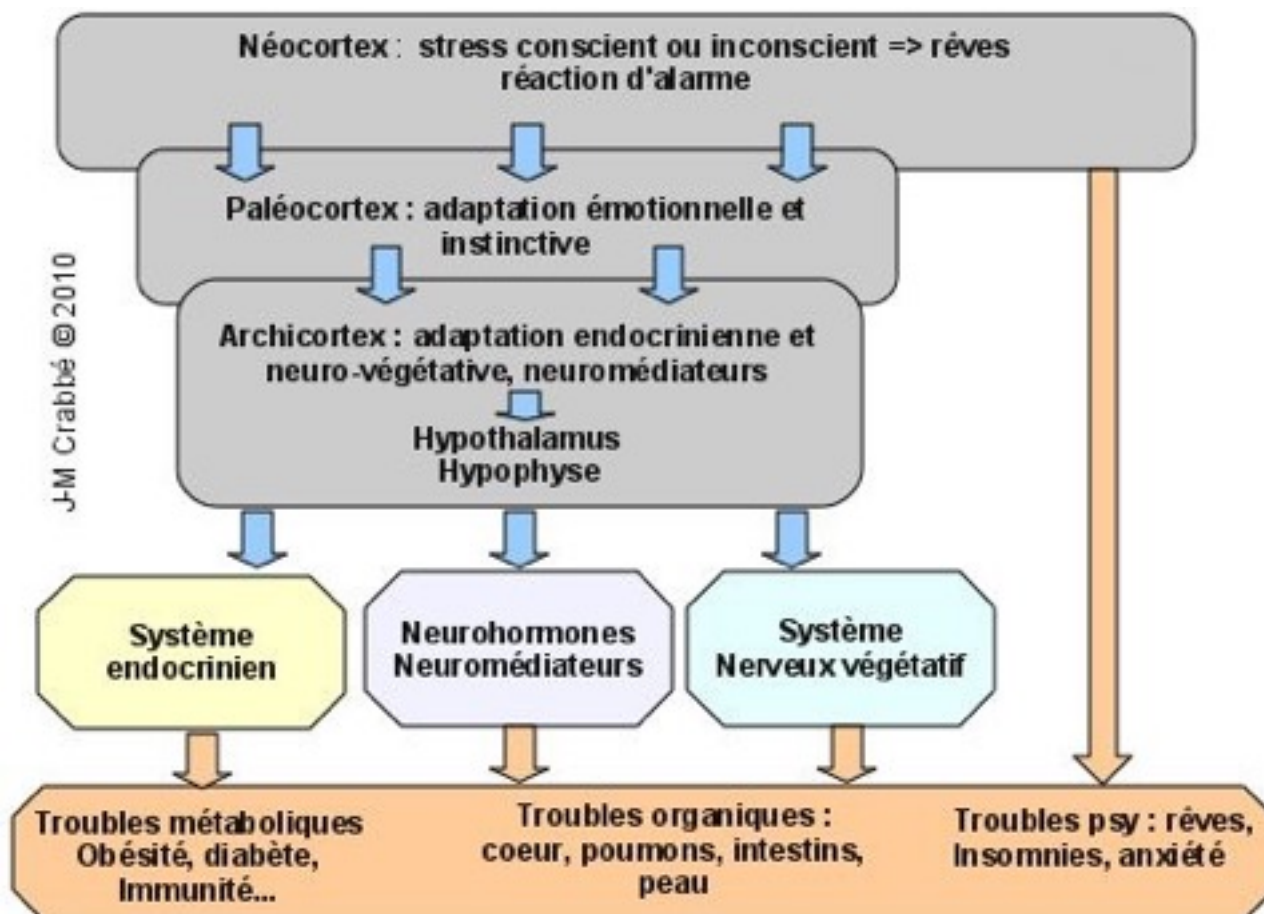


Schéma : Conséquences physiologiques du stress

Chaque émotion est ressentie par l'intermédiaire de manifestations neurovégétatives : rougir, avoir le souffle coupé, être glacé d'effroi, sentir son cœur battre violemment, avoir la chair de poule, avoir la nausée... désigne à la fois une émotion particulière et une modification végétative bien réelle. Aussi ...

- Un bon équilibre émotionnel s'accompagne d'une sensation de bien-être et de bonne santé,
- Une émotion violente peut perturber le rythme cardiaque ou la respiration,
- Un traumatisme psychique peut couper l'appétit ou bloquer le cycle génital et entraîner une stérilité,
- Un trouble émotionnel peut déclencher une crise d'asthme ou une poussée d'eczéma.

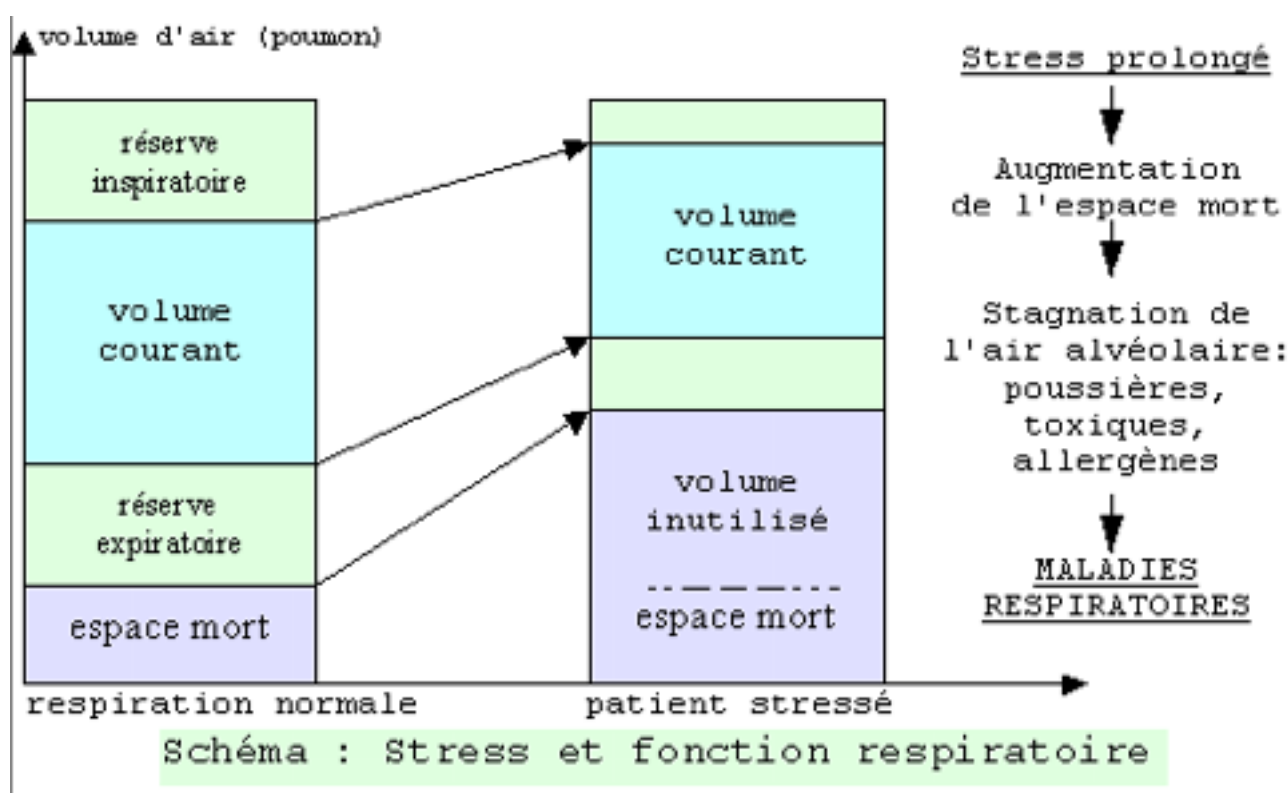
Un lien direct avec les rythmes : chaque perturbation végétative, endocrinienne ou comportementale interfère avec les rythmes spontanés, cycle du cortisol et du sommeil par exemple, et les désynchronise.

Ainsi un stress prolongé a des conséquences comparables à un décalage horaire.

Stress et rythme respiratoire

L'équilibre émotionnel modifie le rythme respiratoire : une angoisse "coupe le souffle", et une personne "stressée" a une respiration courte et superficielle, elle garde plus d'air dans ses poumons. Dans une atmosphère psychique "étouffante", la respiration se modifie réellement comme s'il on manquait d'air :

- L'espace mort augmente et des alvéoles pulmonaires sont mal ventilées,
- L'air stagne dans les alvéoles : les poussières, les toxiques et les bactéries s'y accumulent.



Modifications respiratoires liées au stress et aux émotions.

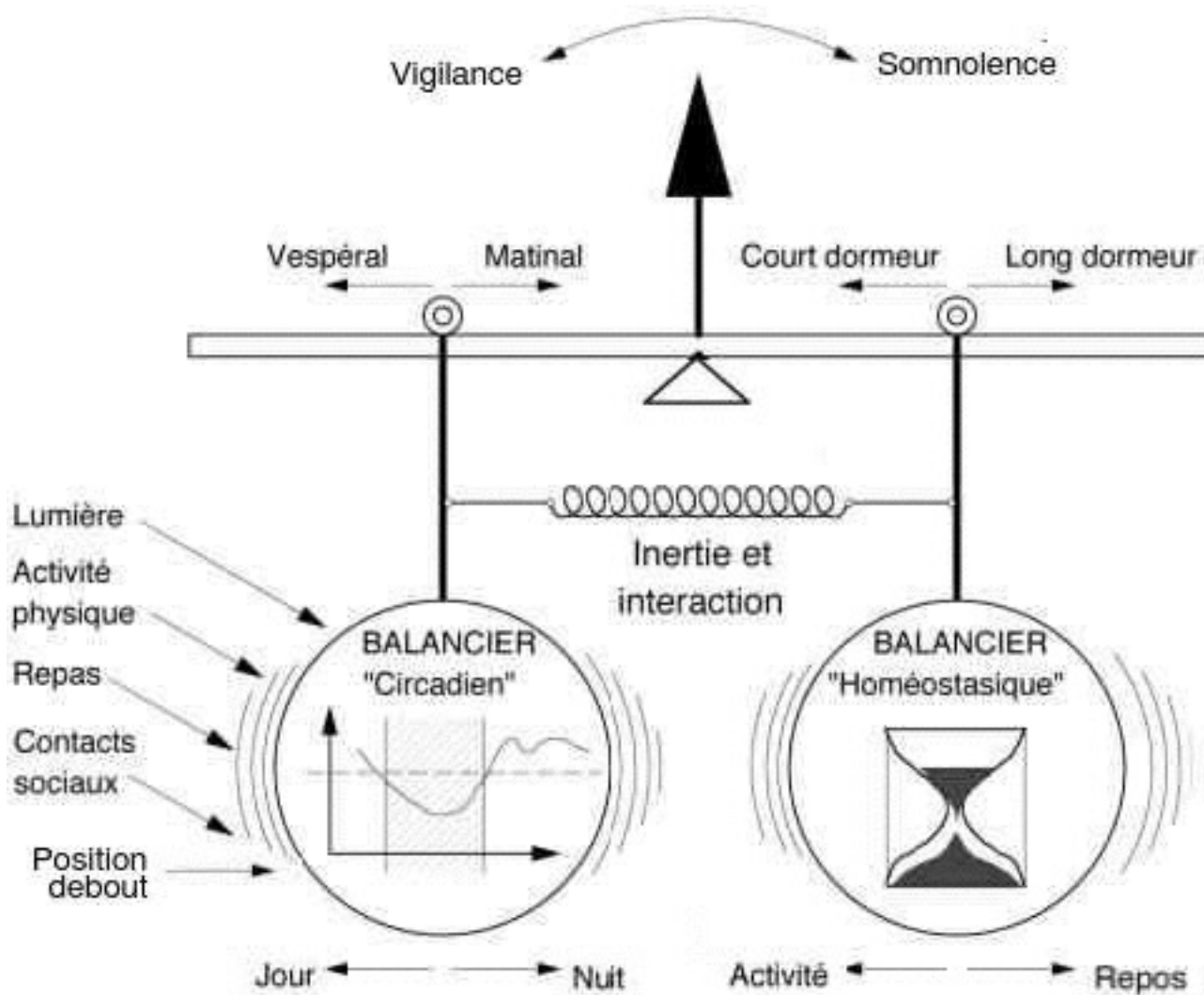
Conséquence directe de ces modifications physiologiques : le stress et les émotions altèrent la ventilation respiratoire et favorisent les maladies pulmonaires : infections, allergies et cancers.

L'histoire parallèle de la tuberculose et de la révolution industrielle est édifiante. Il y avait à la fin du XIXe siècle une atmosphère pesante, une angoisse collective devant les miracles de la science. Cette menace s'est concrétisée pendant la "Grande Guerre", avec sa folie meurtrière, ses millions de morts, ses bombardements massifs, ses gaz de combat. (Ce sujet sera développé dans de nouvelles pages sur les relations entre psychisme et maladies, avec statistiques et documents annexes.)

Comment maintenir l'équilibre au mieux

Le Balancier Circadien (l'horloge "C") oscille en fonction de l'heure qu'il est sur l'horloge interne (qui suit les indications des signaux extérieurs de jour et de nuit).

Le Balancier Homéostasique (le balancier "H") fonctionne comme un sablier en fonction du temps passé en sommeil ou en éveil.



La chronobiologie

Homéostasie ou rythmes

La physiologie moderne, née au milieu du siècle dernier, a prétendu que les rythmes journaliers, mensuels ou annuels se produisaient sur une base organique stable, le but de chaque fonction physiologique étant de maintenir en équilibre constant le milieu intérieur. Ce principe "d'homéostasie" a été imposé sans preuves comme une vérité première et a servi de base à plusieurs générations de chercheurs. (Claude Bernard, Introduction à l'étude de la médecine expérimentale, 1865)

Aussi l'étonnement des chercheurs a été considérable quand, dans les années 50, ils ont découvert l'existence de variations spontanées et rythmiques, indépendantes du milieu extérieur,

de nombreuses fonctions physiologiques. Ces observations étaient contraires à toutes les lois de la physiologie de l'époque (voir A. Reinberg à ce sujet).

En 1962, Michel Siffre passe 62 jours seul dans le gouffre du Scarrasson, à la frontière franco-italienne. Il prouve l'existence d'un rythme spontané veille-sommeil de 24 h 30, puis des différents rythmes d'autres fonctions physiologiques.

Pour aller plus loin
Aux limites du corps - Episode 3 (ARTE documentaire)
Michel Siffre
http://boutique.arte.tv/f5154-aux-limites-du-corps-serie

Les rythmes sont une propriété fondamentale de la matière vivante, relativement indépendante de l'environnement, et ils sont fréquents. Ces cycles, rythmes et pulsations des fonctions physiologiques maintiennent le milieu intérieur en équilibre apparent et se produisent dans un ordre déterminé.

D'un côté la chronobiologie et l'étude des rythmes, de l'autre, l'équilibre du milieu intérieur, l'homéostasie, les constantes biologiques... Or la médecine n'a pas encore évolué : rythmes ou équilibre ? À tous les niveaux, la réponse est "Rythmes".

Recherches ultérieures sur les rythmes humains

Des centres de recherche européens, américains et russes travaillent sur les rythmes biologiques et l'isolement complet pour le compte de l'armée et de la NASA du 1 juin au 30 novembre 1966.

On enregistre des rythmes de 24 heures pour :

- la température
- le pouls
- les hormones surrénaliennes
- le comportement alimentaire
- la vigilance
- la force musculaire

On observe aussi les désynchronisations de ces rythmes les uns par rapport aux autres. Chez certains volontaires, on observe le passage spontané à un rythme "bi-circadien" d'environ 48 heures, formé de 35 heures d'activité et de 13 heures de repos. Le suivi biologique est assuré par le laboratoire de chronobiologie du Pr. Reinberg.

EXEMPLE DE LUTTE CONTRE LE JET LAG

- **photothérapie** : 2000 à 2500 lux pendant 1 heure
- **mélatonine** : Prendre de 1 mg à 5 mg de 30 minutes à 1 heure avant le coucher. Ce traitement n'est efficace que si l'insomnie est liée à un faible taux de mélatonine.
- **manipulation non pharmacologique** : privation ou décalage progressif de l'endormissement

COMMENT "SE SYNCHRONISER" ?

- Se lever avec le jour
- Prendre le temps de se réveiller
- S'asseoir devant un petit déjeuner non sucré et protéiné
- La matinée sera propice au travail le plus difficile ou le plus créatif
- Avant la midi, s'accorder un moment de répit
- Réserver à la première partie de l'après-midi des activités moins exigeantes intellectuellement

- Être vigilant à ne pas finir sa journée trop tard
- Profiter du retour chez soi pour marcher, s'aérer, se distraire
- Le dîner ne doit pas être trop tardif et rester léger
- Une bonne nuit se prépare : chambre, lumière, activité
- Chaque âge de la vie a son propre rythme

Les rythmes circadiens

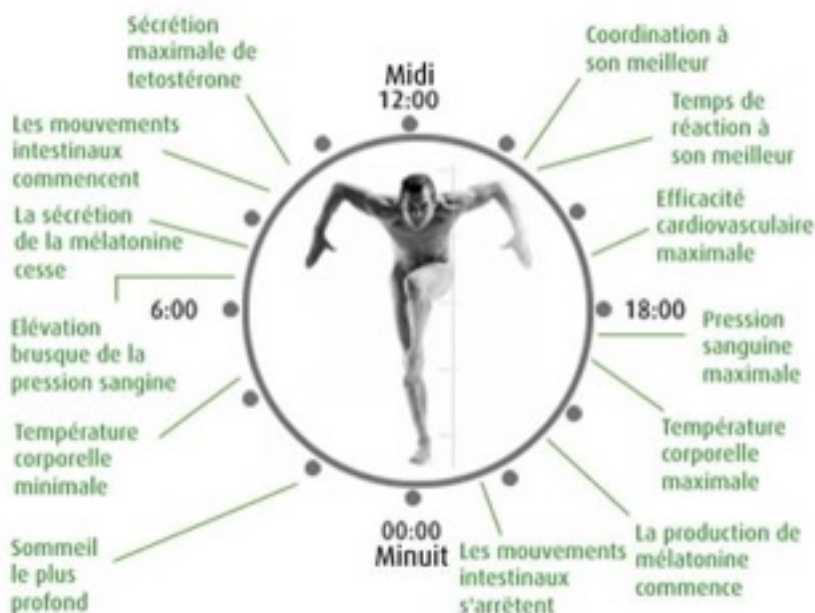
Le mot circadien provient des termes latins, *circā* (environ) et *dies* (journée). Aujourd'hui, le terme est utilisé pour qualifier les événements biologiques qui ont lieu de façon périodique toutes les 24 heures.

Les premières études ont montré que des individus isolés durant plusieurs semaines du cycle environnemental de lumière et d'obscurité de 24 heures continuent de maintenir un cycle où le repos (sommeil) et l'activité (éveil) alternent sur une période approximative de 24 heures. La persistance du cycle veille/sommeil, en l'absence de changements quotidiens de l'environnement, suggère que l'être humain a une horloge biologique interne qui influence son comportement.

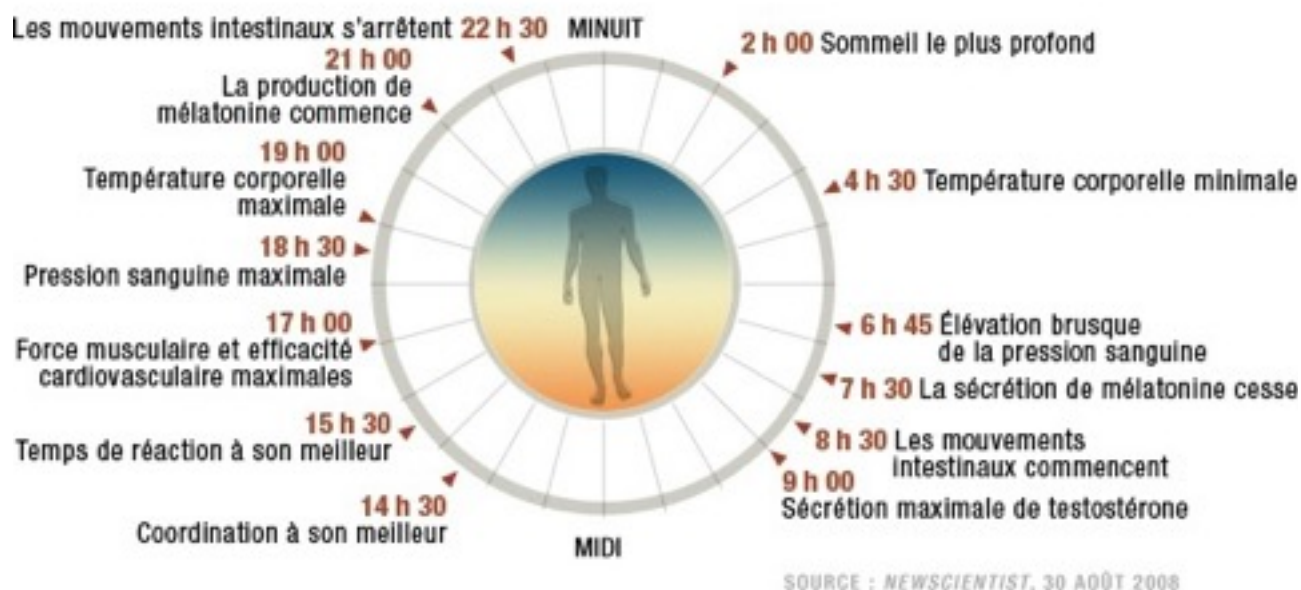
Les rythmes circadiens sont décrits comme étant endogènes, c'est-à-dire qu'ils sont générés à l'intérieur de notre corps par un mécanisme temporel interne : l'horloge circadienne.

Chez l'humain, plusieurs rythmes circadiens sont observés tels que ceux de : la température corporelle des hormones (cortisol, mélatonine) du rythme cardiaque du niveau d'éveil de l'humeur de la vigilance de la mémoire du corps Ce que nous voulons idéalement est d'obtenir nos rythmes circadiens dans un flux naturel et le débit.

Pour ce faire nous avons besoin de vous connecter au rythme des terres, ce qui est exactement la même, curieusement, que la nôtre. Connexion avec la terre réinitialise nos rythmes circadiens naturels. Vous pouvez le faire en vous connectant littéralement votre peau au naturel c'est à dire les terres de sable de surface, de l'eau, de l'herbe etc



QUELQUES RYTHMES CIRCADIENS



EN RÉSUMÉ POUR RENDRE VOTRE SOMMEIL PLUS PAISIBLE :

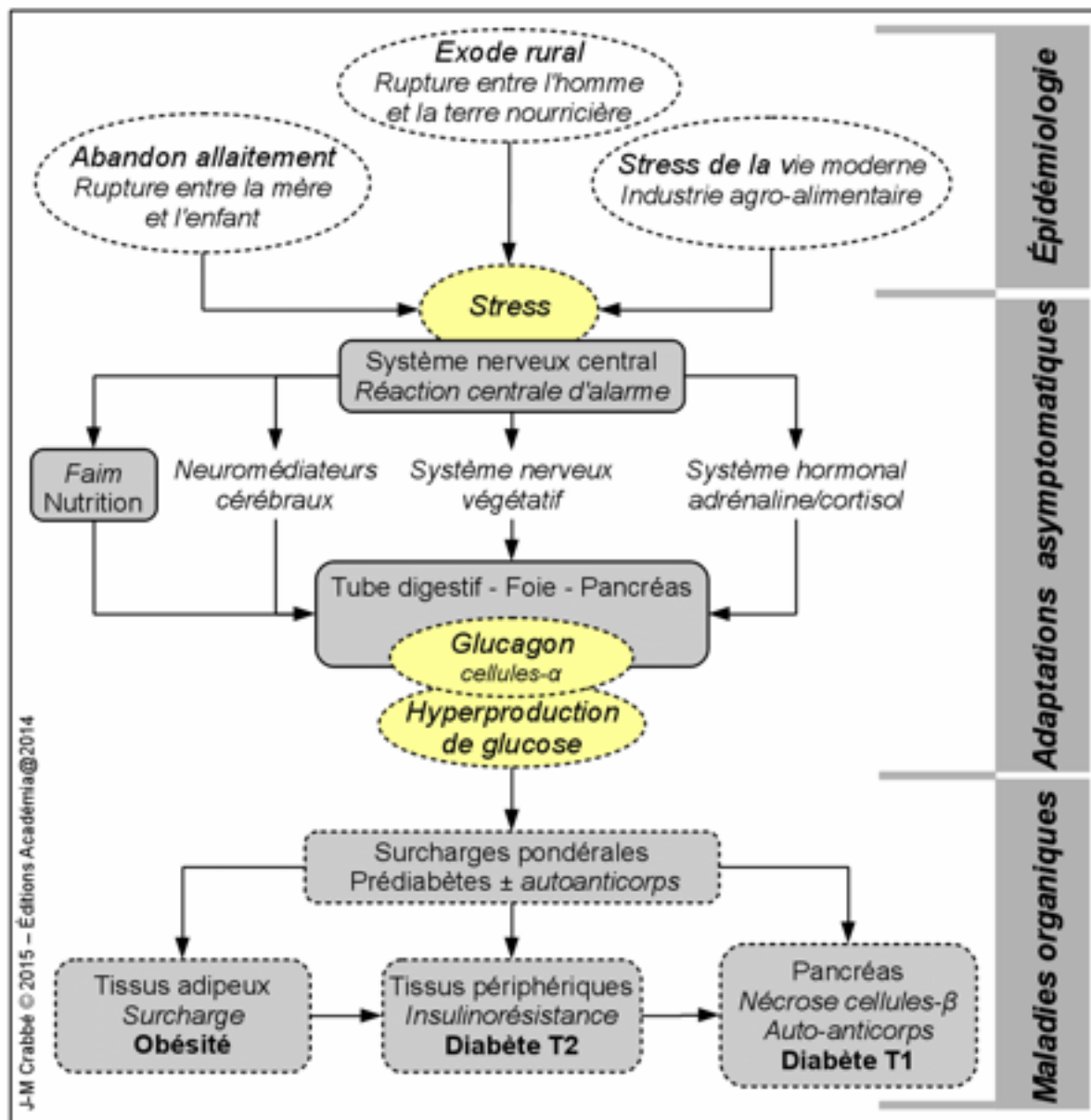
- débrancher les appareils dans votre chambre et autour de la maison
- dormir sur les fibres naturelles et en coton
- ne pas trop stimuler votre système métabolique avant d'aller au lit c'est à dire ne pas exercer (il stimule SNS),
- ne regarde pas la télévision juste avant ou au lit,
- ne pas utiliser votre ordinateur juste avant le sommeil
- essayer des exercices de respiration ou de méditation avant de dormir
- faire de votre chambre, un lieu complètement noire
- assurez-vous que vous ne mettez pas sur un trop grand nombre d'oreillers, élévation verticale imite ce qui réduit la capacité de recharge surrénale élever vos jambes pas votre tête.
- boire camomille et la valériane thé dans la soirée
- ne pas manger des repas de grandes ou sucrés avant le coucher
- éviter la caféine et des stimulants tels que le chocolat dans la soirée
- ne pas entrer dans le lit bouleversé ou en colère
- ne pas faire des listes avant d'aller au lit, les enregistrer pour le matin, ils peuvent vous causer du stress et ce contre poids contre le sommeil et surrénale recharge.

L'endormissement dépend de l'ensemble des rythmes physiologiques, il est favorisé par :

- la baisse de la température corporelle en fin de journée.
- la baisse des hormones associées à l'activité et au stress (cortisol, adrénaline).
- la sécrétion de mélatonine en début de nuit.
- le rythme de 90 mn observé pour la vigilance et le cortisol, qui détermine des moments favorables.
- la baisse du tonus nerveux sympathique associé à l'éveil et au stress.
- Les insomnies psycho-physiologiques associent un état chronique de stress, d'anxiété et une excitation somatique et mentale incompatible avec le sommeil. Elles se traduisent par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et une fatigue diurne.

L'hygiène du sommeil = mesures capables d'améliorer le sommeil sans avoir recours à des drogues. Chaque patient doit gérer son mode de vie et éviter ce qui accentue les décalages de rythmes.

COMPRENDRE LES EFFETS DES RYTHMES SUR LES DIABÈTES



Les statistiques et les limites

Survivre dans de l'eau gelée, dans un endroit brûlant, sans oxygène pendant plus de 10 minutes ou encore sans dormir pendant 10 jours, voilà les prouesses de ces compétiteurs qui défont la mort tous les jours !

Les records de l'extrême

ACCÉLÉRATION

A la fin des années 1940, le pilote de l'US Air Force John Stapp établit le record de force centrifuge (46,2 g) lors d'une série de tests de lanciers de fusée. Les attractions foraines ne dépassent pas 5 g.

OXYGÈNE

Une expédition en 2007 sur le sommet de l'Everest a enregistré les plus bas niveaux d'oxygène jamais observés sur des sujets sains: 2,55 kilopascals (kPa). Le niveau normal chez un humain est compris entre 12 et 14 kPa, alors que les patients avec un niveau inférieur à 8 kPa sont considérés comme gravement malades.

CHALEUR

C'était probablement une bien mauvaise idée de vouloir battre le record de tolérance à la chaleur. En 2010, le Russe Vladimir Ladyzhensky est mort de sévères brûlures après avoir pris part aux Championnats du monde de sauna en Finlande. Il s'est effondré après six minutes à une température de 110° C.

FROID

Connu sous le nom de «Iceman», Wim Hof est célèbre pour sa faculté à résister à des froids extrêmes. Il détient le record d'immersion dans la glace: 1 heure, 52 minutes et 42 secondes. Il prétend pouvoir exercer un contrôle conscient sur la température de son corps. Nous le verrons en détail en hydrothérapie.

EVEIL

La plus longue durée mesurée scientifiquement d'absence de sommeil est de 264 heures (exactement 11 jours). Randy Gardner, un étudiant californien de 17 ans a réalisé cet exploit dans le cadre d'un projet de recherche en 1963, sans l'aide de caféine ou de stimulants.

Libérer le diencéphale

COMMENT LIBÉRER LE SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF ? ET POURQUOI ?

C'est très important de maintenir un esprit positif, car ruminer, être angoissé, engendre des tensions, et signifie une perte d'énergie pour l'organisme.

Les pensées discordantes détraquent le système nerveux cérébral. Il n'y a de poison plus fort que les pensées, les sentiments et les états négatifs de l'homme. La peur, la colère, la tristesse, la haine sont de tels poisons. Ce sont des résidus qui forment un dépôt dans le sang, et l'empoisonnent. Les pensées négatives ont une influence nuisible sur tout l'organisme de l'être humain, sur le cerveau, les poumons, le foie, le cœur, sur sa vitalité générale et par suite de cela, le système nerveux s'affaiblit et s'épuise complètement.

Il a été constaté que les bonnes pensées et les bons sentiments ont une influence bienfaisante sur le système digestif, et les pensées et sentiments négatifs ont une influence néfaste. L'accumulation d'une telle énergie provoque une certaine tension dans le système nerveux. Toute pensée et émotion négatives ont une influence nuisible sur le foie. Si le foie est dérangé, il réagit en provoquant un trouble de système nerveux, ainsi que des soucis d'indigestion.

Le système nerveux végétatif est un système qui permet de réguler différentes fonctions automatiques de l'organisme telles que la respiration, la circulation artérielle et veineuse, la pression artérielle, les sécrétions et les excréctions ainsi que la digestion. Cette énergie confisquée entrave la fonction de détoxification de l'organisme.

Les centres régulateurs du système nerveux végétatif sont situés dans la moelle épinière, le cerveau et le tronc cérébral (zone localisée entre le cerveau et la moelle épinière).

La première chose à faire pour augmenter et conserver l'énergie nerveuse est de réduire les dépenses mentales et émotionnelles trop pesantes, d'augmenter la dose de repos et de détente, et de cultiver les émotions positives telles que la joie, la satisfaction, l'espoir, le courage, et

l'amour. On peut aussi augmenter la provision d'énergie nerveuse disponible par la pratique d'activité physique adaptée à sa condition.

La pratique d'exercices physiques pour une meilleure oxygénation est fortement conseillée, car cela active la circulation sanguine. L'exercice physique, de par le mouvement, va aider les émonctoires dans leur fonction éliminatrice, il va aussi opérer une déconnexion cortico-diencephalique, c'est-à-dire que le cortex est comme « débranché » du diencephale, et un lâcher-prise des tensions se fait ressentir.

Les contacts avec la nature doivent être fréquents (bains de soleil, promenades...), car ils représentent également une grande source d'énergie.

Le mode de vie doit être le plus équilibré possible. Un esprit positif est à adopter, et la pratique de diverses techniques de relaxation est un excellent support pour recharger petit à petit le système nerveux.

Les techniques énergétiques, telles que le magnétisme ou le reiki, permettent d'extraire et de libérer la charge émotionnelle résiduelle, et de réorganiser la sphère psycho-émotionnelle ; c'est-à-dire de réorienter toute l'énergie corporelle qui va circuler plus librement grâce aux barrages levés.

Pour supprimer cet afflux d'énergie négative, il convient aussi de pratiquer des exercices de respiration. En effet, les techniques respiratoires apportent également leurs bonnes contributions pour rééquilibrer le système nerveux. Savoir contrôler sa respiration, l'amplifier ou la freiner suivant les circonstances, permet une transformation physique, énergétique et psychique, le haut et le bas sont harmonisés.

La réflexologie s'avère être aussi une excellente technique pour stimuler l'énergie. Chaque organe ou partie du corps se retrouve dans la plante des pieds ou la paume des mains. Cette technique manuelle permet, par le massage des zones réflexes, de stimuler l'énergie vitale afin d'améliorer le fonctionnement de l'organisme, tout en le réharmonisant. Un traitement de fond influencera les organes de façon à ce qu'ils retrouvent leur équilibre.

D'autres techniques, sous différentes formes, telles que le Do in, le shiatsu, ou bien l'acupuncture permettent de libérer le diencephale ; ce qui permettra un profond lâcher-prise au niveau du mental, et une relaxation offrant une revitalisation de l'énergie corporelle, ainsi le processus d'autoguérison est stimulé.

COMMENT S'EFFECTUE LA DÉTENTE PUIS LA RECHARGE NERVEUSE ?

Le système nerveux s'épuise suite à des surcharges humorales, par des aliments toxiques tels que les poisons overtoniens¹ (tabac, alcool, café, sucre...), mais aussi par des surcharges émotionnelles comme le mauvais stress, les soucis, la peur, la colère, la tristesse ou bien toute autre émotion et pensées négatives. Ce qui résulte à un gaspillage d'énergie. Si la personne est carencée dû à un surmenage nerveux, alors elle use son énergie vitale inutilement, et il faudra donc la guider à se recharger en énergie afin d'aider le phénomène d'autoguérison. Il faut donc libérer le diencephale. Libérer le diencephale permet de lâcher prise et de se relaxer tout en revenant à soi. Il permet de restituer au système nerveux végétatif (sympathique) toute son autonomie afin de renforcer le travail de désintoxication des émonctoires. Plusieurs actions simultanées sont appliquées afin de libérer le diencephale, de recharger la substance blanche sous corticale, de reconditionner le mental, de réutiliser l'énergie corticale, de réajuster les conduits nerveux, et de réanimer les émergences nerveuses. En libérant le diencephale de cette énergie pesante (stress, angoisse, peur, tristesse), cela permet de mieux la canaliser afin de la faire travailler efficacement pour favoriser l'ouverture des émonctoires et les aider à éliminer la

¹ des substances solubles dans l'eau et dans les graisses. Découvert par Overton.

surcharge toxinique. Libérer les énergies consiste à mobiliser et à vérifier que l'influx nerveux et les hormones arrivent à chaque organe. Afin de libérer le diencéphale de l'emprise du cerveau pensant et procéder à une véritable détente et recharge nerveuse, le naturopathe s'appuiera sur une série de technique qu'il utilisera simultanément.

Les différentes manœuvres employées sont au nombre de 6 : Relaxer, Reconditionner, Recharger, Réajuster, Réutiliser et Réanimer.

Avoir du temps pour soi est la clé du bien-être

Il y a presque un an, la BBC, en partenariat avec le collectif d'experts Hubbub, s'est lancé dans une enquête en ligne avec 18.000 personnes de 134 pays, sur le repos, «The Rest Test». Le but? Rendre compte de ce que cette notion voulait vraiment dire pour des gens d'horizons différents, comment ils aimaient se reposer et le lien entre le repos et le bien-être. Le site vient de mettre en ligne une première analyse des résultats, et il semblerait que pour être reposé, nous avons besoin d'une chose bien simple: être seul.

Voici les 10 réponses les plus énoncées :

- Lire
- Être dans un environnement naturel
- Être seul
- Ecouter de la musique
- Ne rien faire en particulier
- Marcher
- Faire un bain ou une douche
- Rêvasser
- Regarder la TV
- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation

référence: <http://hubbubresearch.org/rest-test-results/> et <http://hubbubresearch.org/rest-test-sample/>

Les « res non naturelles »

Un art de vivre

Ces « six choses » sont « les choses nécessaires à tout individu, pour conserver la santé dans la vie quotidienne ou, [le cas échéant], pour la rétablir et appliquer un traitement » (... *tacuinum sanitatis de sex rebus que sunt necessarie cuilibet homini ad cotidianam conseruationem sanitatis sue[cum] rectificationibus et operationibus ...*). Ces choses qualifiées ici de « nécessaire » (nécessaires), la tradition médiévale les a identifiées comme « sex res non naturales », c'est-à-dire six choses non-naturelles.

Les six facteurs d'hygiène

LES ORIGINES DE LA SANTÉ ET DE LA MALADIE

L'hygiène est la science de l'auto-guérison. Il est l'art de l'entretien de la santé personnelle et la prévention des maladies. La médecine grecque est, à sa base, fondamentalement uniquement un système complexe et sophistiqué d'hygiène.

Dans les pratiques d'hygiène appropriées, la médecine grecque voit le fondement de toute bonne santé. Dans une mauvaise hygiène ou une défectueuse, la médecine grecque voit l'origine de la plupart des maladies.

L'art de l'hygiène est essentiellement double, comme les deux faces d'une pièce de monnaie. D'un côté, vous devez donner à votre corps toutes les bonnes choses dont il a besoin: une alimentation nutritive pure, saine et nutritifs; une activité physique et des exercices appropriés et adéquates; un sommeil et du repos suffisant; une routine et un mode de vie quotidien sain et constructif. D'autre part, vous devez retirer du corps tous les déchets et les matières pathogènes qu'il n'a pas besoin, en les nettoyant d'un point de vue intérieur et extérieur.

QUATRE PRINCIPES DE BASE DE GALIEN

Galien a développé et élargi de deux à quatre catégories. L'art de l'hygiène, at-il dit, se compose de quatre « choses » de base:

- **Les choses à administrer** - un régime alimentaire sain, pur et nutritif et les bons types de fortifiants à base de plantes et de suppléments nutritionnels.
- **Les choses à faire** - des exercices appropriés et de l'activité physique; obtenir le sommeil et le repos adéquat; une routine quotidienne saine et constructive; des relations sexuelles appropriées.
- **Les choses à appliquer** - des bains réguliers et un nettoyage du corps avec des aromatiques, des onguents et des huiles médicinales.
- **Les choses à enlever** - grâce à un nettoyage et une purification du corps et des déchets accumulés, des toxines et des humeurs morbides.

Gardez ces quatre types de base de « choses » en bon ordre et vous pourrez profiter d'une excellente santé. Laissez-les sortir de l'ordre et vous serez en proie à la maladie et la maladie.

LES SIX FACTEURS HYGIÉNIQUES OU « RES NON NATURELES »

La médecine grecque a identifié six domaines ou facteurs de base qui, si maintenus en bon état, construisent la santé et qui, si on les laisse tomber dans le désordre, conduit à la maladie. Ils constituent la base de toute la gestion de la santé et la prévention des maladies en médecine grecque, et sont les suivants:

1. l'air ambiant
2. les aliments et les boissons
3. l'exercice et le repos
4. le sommeil et l'éveil
5. la conservation et l'évacuation des déchets
6. les perturbations de l'esprit et les émotions

Parce que ces six facteurs ne sont pas essentiellement inhérents au corps et à sa nature, ils sont parfois appelés les six facteurs non naturels. Parce qu'ils concernent des aspects importants de l'hygiène, nous pouvons les appeler les six facteurs hygiéniques.

La bonne gestion de ces six facteurs constitue l'intégralité de l'art de l'hygiène dans la médecine grecque. Voici en détail les six facteurs hygiéniques et ce qu'ils impliquent:

L'AIR AMBIANT :

Il correspond à l'impact de son habitat et de son lieu d'habitation sur la santé d'une personne. L'influence des facteurs géographiques, saisonniers, climatiques et environnementales de la santé. L'art de la respiration. La base de toute la santé publique et de médecine environnementale.

LES ALIMENTS ET LES BOISSONS:

Les bases d'une alimentation saine, la sélection de la nourriture appropriée et de saines habitudes alimentaires. la gestion de sa constitution avec un régime alimentaire. Non seulement ce que vous mangez, mais aussi quand, où, comment et combien.

L'EXERCICE ET LE REPOS:

La valeur et l'importance de l'exercice. La science grecque classique de l'exercice et de la culture physique. Les différents types d'exercices, et la sélection des bons pour votre organisme. Comment concevoir une routine d'exercice sûr, efficace, sensible et appropriée. Trouver le bon équilibre entre l'exercice et le repos.

LE SOMMEIL ET L'ÉVEIL:

L'importance et la valeur de sommeil suffisant dans l'entretien de la santé. Concevoir une routine quotidienne saine qui est en équilibre adéquat avec un sommeil réparateur et approprié. Harmoniser ses cycles de sommeil personnel / éveil avec les rythmes de la nature.

LA RÉTENTION ET L'ÉVACUATION DES DÉCHETS:

Reconnaître et cultiver le bon équilibre entre la rétention des déchets et l'évacuation des déchets. Construire des habitudes intestinales saines. Le maintien de la santé urinaire. Reconnaître et mettre en place une prévention et un traitement contre l'autointoxication. Mise en place de mesures de nettoyage hygiénique simples.

PERTURBATIONS DE L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS:

L'impact de nos états mentaux et émotionnels sur notre santé. la gestion de notre constitution sur notre esprit et nos émotions. Des relations sexuelles appropriées, satisfaisantes, affectueuses et constructives.

Les quatre médecins

Une autre façon quadruple de regarder l'art de l'hygiène, se fait en fonction des quatre éléments. Votre corps a besoin de l'attention et de soins de ces quatre médecins par jour:

- FEU: Docteur soleil
- AIR: Docteur air frais
- EAU: Docteur eau pure
- TERRE: Docteur alimentation saine

États de la santé et la maladie

La plupart des gens supposent en passant que vous êtes soit en bonne santé ou vous êtes malade. La médecine grecque soutient que, outre ces deux extrêmes, il y a aussi divers états intermédiaires où l'on est ni totalement malade, ni totalement sain. Voici les principales possibilités comme la médecine grecque les voit:

SANTÉ ABSOLUE ET IRRADIANTE:

Beaucoup plus que la simple absence de symptômes; la parfaite santé, une énergie débordante, une joie sans fin, la satisfaction et la tranquillité d'esprit.

SANTÉ MOYENNE:

La simple absence de tous les signes et symptômes d'un dysfonctionnement ou d'une maladie manifeste; l'individu ne se sent pas particulièrement énergique, joyeux ou en bonne santé.

PLAINTES MINEURES:

Des symptômes qui troublent, un inconfort et des dysfonctionnements mineurs commencent à apparaître et vidangent la vitalité et la résilience de l'organisme. La plupart des gens prennent des analgésiques et autres palliatifs afin qu'ils puissent supporter cet état et continuer leurs affaires.

MALADIE ET SANTÉ MÉLANGÉES:

L'individu est ni totalement malade, ni totalement sain; la santé et la maladie sont entremêlées dans des proportions égales.

CONVALESCENCE:

L'individu est en convalescence d'une maladie grave; son état est encore fragile et délicate, et la récupération n'est pas encore terminée.

MALADIE TOTALE:

Tous les signes et les symptômes d'une maladie à part entière sont pleinement manifestés, et l'individu souffre d'une maladie grave.

L'art de l'hygiène est beaucoup plus que la simple prévention de la maladie; il est la culture de la santé parfaite.

Les 6 « R », l'outil pour le rééquilibrage de l'hygiène de vie

Relaxer

C'est tout ce qui nous permet un lâcher-prise au niveau du mental, par des techniques de relaxation (sophrologie, hypnose, visualisation...), le yoga, le Qi Gong, le Tai-chi, les exercices physiques, la marche, le contact avec la nature, ou bien prendre un bain avant de se coucher. Cette déconnexion du couple « cortex-diencéphale » s'obtient aussi par le sommeil naturel et par tout autre procédé visant à créer cette détente nécessaire au système nerveux. Cette relaxation permet d'agir consciemment sur les états d'anxiété, de nervosité, et de mauvais stress. Il y a aussi certaines huiles essentielles telles que le basilic, l'estragon, la mandarine, ou bien l'orange douce qui favorisent la détente du système nerveux.

tout ce qui peut nous faire lâcher le mental	Exercice de relaxation	Bain avant de se coucher	Gi Gong
Yoga	Taichi	Marche	Exercice physique
Huiles essentielles : estragon, basilic, mandarine, petit grain, orange douce			

Reconditionner

Cette manœuvre a pour but d'évacuer toutes pensées négatives afin de les remplacer par des pensées plus saines. Par le moyen de psychothérapies diverses telles que la sophrologie ou l'hypnose, les pensées néfastes sont court-circuitées pour laisser place à un état d'esprit plus positif visant à soutenir le processus d'auto guérison. Par ces techniques, on change notre manière de penser et de voir les choses, on recadre les situations pour les voir sous un autre angle de vue et l'on garde que les aspects positifs ; ainsi les idées pesantes qui étouffent le mental, qui gênent l'activité du diencephale et qui créent un gaspillage important de l'énergie nerveuse peuvent être totalement irradiées du mental.

changer la façon de voir les choses	chasser les idées négatives	Remplacer les idées négatives par des positives	Apprendre le silence
-------------------------------------	-----------------------------	---	----------------------

Réutiliser

Cette manœuvre consiste à utiliser l'énergie nerveuse accumulée dans le cortex dans le but d'accélérer le processus d'auto guérison, à l'aide de techniques d'autohypnose, d'autosuggestion, de visualisation ou de méditation guidée.

Autohypnose	Autosuggestion	Visualisation	Méditation guidée
-------------	----------------	---------------	-------------------

Réajuster

Cette manœuvre a pour but de faire vérifier par un ostéopathe, l'alignement de la colonne vertébrale, afin de la réajuster si besoin, et de décompresser les boîtes osseuses qui relient les nerfs aux organes, si nécessaire. Cette manipulation vise à faire circuler l'énergie nerveuse avec fluidité dans les structures du système nerveux.

Alignement de la colonne vertébrale	Réajuster la colonne	Décompresser la boîtes osseuses	Manipulation pour faire circuler l'énergie nerveuse
-------------------------------------	----------------------	---------------------------------	---

Réanimer

Cette manœuvre vise à stimuler l'énergie vitale localisée au niveau des terminaisons nerveuses, par le biais de la réflexologie ou bien l'acupuncture, afin qu'elle soit redirigée en direction des émonctoires pour les aider dans leurs fonctions. Une fois l'énergie sollicitée, elle peut alors renforcer le phénomène d'auto guérison. La libération du diencephale et de ses annexes permet aux commandes nerveuses du sujet de fonctionner de façon optimale pour ré-harmoniser le couple psyché-soma, sachant qu'un mental surmené bloquera les glandes digestives et les grands émonctoires, multipliant ainsi les processus de l'encrassement humoro-cellulaire. Ces étapes amènent à une bonne récupération nerveuse et cellulaire. Un état de détente profonde est induit lors de la pratique de la relaxation, car elle agit par un relâchement de la tension musculaire et psychique.

Bain dérivatif	Douche fraîche sur les parties génitales à la fin de la douche le matin	Graines germés	Jus de légumes
Marcher pieds nus dans la rosée	Respirer des huiles essentielles : épinette noire, laurier, eucalyptus radiata	Gi Gong	Taichi

Recharger

Cette manœuvre vise à recharger la substance blanche du cerveau (réservoir primordial en énergie) en ravivant l'énergie vitale de différentes manières telles que des respirations profondes, le Pranayama des hindous, les bains de soleil, le contact avec le sol, une alimentation crudivore, la méthode Kneipp et les bains de siège de Khune, pour ne citer que quelques exemples.

Recharger ; c'est employer l'énergie vitale sous certaines formes pour dynamiser la substance blanche du cerveau.

La synergie entre les contractions lentes permettant de recharger le cervelet et la moelle ainsi que le travail des aliments sains et plus particulièrement consommés crus, et participants aux diverses réactions chimiques nourrissant les plexus, permet une auto guérison plus optimale.

En effet, une fois que cet influx d'énergie est augmenté, elle permet alors d'aider l'organisme dans son processus de désintoxication.

Bains de soleil	Contact avec la nature	Alimentation crudivore	Méthode Kneipp
-----------------	------------------------	------------------------	----------------