CETME 74

Centre **E**nseignement **T**hérapies **M**anuelles et **E**nergétiques
www.formation-therapies.com

Newsletter N° 6 Juillet Août 2016

Contenu de cette lettre :

I Etude de la saison, l'été :
- Son déroulement dans le cycle à 4 temps,
- Ses éléments correspondants
- Les pathologies correspondantes.

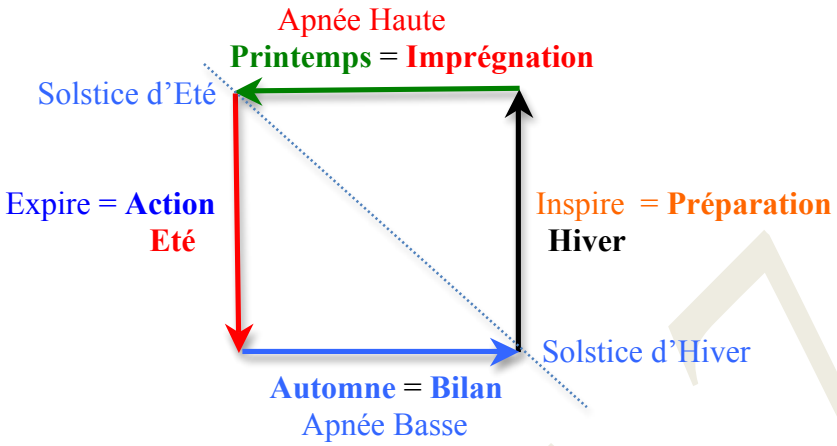
II Relation :
- Les signes astrologiques et énergies correspondantes.
- En MTC,
- Les aliments.

III Les points et exercice à travailler.

CETME 74

I Etude de la saison, l'été :

Déroulement dans le cycle à 4 temps :
La période ***juillet août septembre*** correspond à l'**Eté** et à l'Expire dans le cycle à 4 temps (voir 1ère lettre).



Pour résumer :
- L'Hiver a démarré aux alentours du 21 décembre (solstice d'hiver, le jour le plus court et le plus faible en énergie) et permet le renouveau énergétique. Nous avions vu que ces 3 mois sont un grand moment de **PREPARATION** et donc de vide pour faire la place au renouveau : sur le plan mental (janvier), émotionnel (février), et physique (mars). C'est à ce moment que sont placées les techniques de jeune, d'épuration, le carême.
- Une fois qu'on a bien déblayé pour faire de la place en Hiver, le Printemps nous connecte aux nouvelles énergies qui seront à leur maximum (Apnée Haute) pendant ces 3 mois de Printemps. Toute la nature se renouvelle, les mammifères, les oiseaux, les plantes, fleurs, insectes. Pendant cette période, nous aurions tendance à suivre le cycle de la nature et à rentrer dans l'action sans avoir pris le temps d'imprégner ces nouvelles énergies. On sort de l'inactivité et nous avons envie de partir dans l'activité débordante. C'est le syndrome du sportif du dimanche ou du skieur saisonnier. Pris par sa semaine de travail, il profite du repos dominical pour faire du sport à fond et risque soit de se blesser, soit de stresser 2 fois plus son corps. Il n'y a pas eu l'imprégnation et la transition. C'est un peu le mal du siècle. Tout va très vite dans l'information, mais cette imprégnation et ensuite sa réalisation demande toujours le même temps. Les outils technologiques actuels nous mettent dans l'instant présent informel, mais ils nous déconnectent complétement de la réalité, de la mise en place. Nous rencontrons de plus en plus de personnes peu structurées dans la matière, la terre, la mère. Pour qu'une information puisse être enregistrée comprise et restituée dans toutes les cellules, cela demande du temps. On appelle cela l'expérience, le vécu.

Les outils technologiques sont une avancée formidable quand ils sont utilisés correctement. Ils ne sont en rien responsables des dérives néfastes. Dans toute situation, l'objet, le système, l'idée ne pose pas de problème, mais c'est la façon dont on l'utilise qui définira sa crédibilité. Toute découverte a son utilité et sa raison d'être. Mais tout système a une énergie propre qui se décompose en 2 polarités : (le +, le -), (le Féminin, le Masculin), (l'Esprit, la Matière).
Exemple :
- L'argent, décrit par certains comme un fléau, n'est pas responsable de son mauvais usage. Elle sert aussi bien à construire qu'à détruire, qu'à échanger ou à séparer (la lutte des classes). L'argent est une énergie unique qui peut prendre 2 directions. On retrouve la création qui part du 1 pour donner 2 polarités et ensuite le 3 (voir lettre 1).

- L'Amour et la Haine même énergie, elles permettent toutes les 2 de soulever des montagnes et nous relient de la même intensité aux autres.

L'amour nous relie dans une ouverture, la haine nous relie dans la fermeture. A nous de choisir, dans les 2 cas, on est en lien.

La période du Printemps doit rester un temps d'imprégnation, où l'on emmagasine le maximum d'énergie sinon, démarrer au printemps vaudrait à faire un avortement (avortement de l'idée préparée en hiver).
L'action pourra démarrer à partir du 21 juin (solstice d'été). C'est le jour le plus long, qui a le plus d'énergie, mais qui annonce le début de la baisse énergétique.

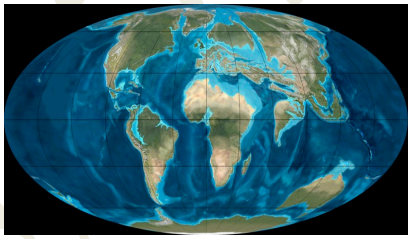
Nous arrivons à l'**Eté**, 3ème saison de l'année, moment d'**Action** sur juillet (action mental), août (action émotionnel, les moyens), septembre (action physique). Dans le cycle des 4 temps, l'**Eté** correspond à l'Expire, au déclin énergétique pour être au plus bas en septembre. C'est par la restitution du souffle que les choses vont se mettre en place. Il est à noter que cette période est plus utilisée par une grande majorité de personnes pour se reposer. C'est une erreur, on doit être au contraire en activité. Les jours sont encore longs, et on peut mieux monopoliser, potentialiser nos énergies.

Ses éléments correspondants :
L'Eté correspond au Feu. Ce Feu vient monopoliser les énergies, les dynamiser, on peut l'appeler Qi, Prana. C'est une force centrifuge.
Dans le monde minéral, ce feu vient du centre de la terre ou de sa radio activité. Pour le règne végétal, la lumière solaire joue ce rôle. Pour le règne humain, c'est le monde des idées créatrices.
Le Feu détruit, nettoie et transforme. « **On renaît de ces cendres** ». Les terres volcaniques sont très fertiles. Tchernobyl s'est reformé par une faune et une flore incroyable, notamment la naissance de champignons qui équilibrent la radioactivité.
Au sein de l'humain, on décrit ce Feu par la montée de la Kundalini.
C'est une énergie qui se situe au niveau du Chakra Coccygien.
Quand l'humain est prêt, cette énergie va progressivement monter le long de la colonne et va enlever les isolants éthériques entre les Chakras. Cette montée se fait en général sur 2 vies. Les Yogis qui ont forcés ce passage, ont été brûlés de l'intérieur, sont devenus fous ou sont morts.

Quand ce phénomène se produit, il y a connexion entre le 1er Chakra du bas et le 7ème du haut et permet la relation entre les 2 paires d'opposés : Esprit – Matière, Masculin – Féminin, Yang – Yin, Ciel - Terre. Cette transformation se fait uniquement si la personne développe le centre qui est le Cœur (4ème Chakra), c'est à dire l'Amour inconditionnel. Il rentre dans ce qu'on appelle la vacuité, le tout, l'ensemble. Il n'y a plus de séparation entre l'Esprit et la Matière.
On retrouve sa représentation par le caducée médical avec les 2 serpents qui montent pour s'ouvrir au monde du ciel (masculin et féminin, Adam et Ève ont rencontré aussi le serpent). Les ailes du caducée symbolisent le monde subtil.

Le Feu est très lié par sa couleur au sang. Il est représenté par le masculin, le Père, les idées. Nous vivons actuellement dans un monde masculin, très misogyne, où l'ordre, la force du muscle (sang), les dogmes (idées) font lois. Le masculin, par sa nature guerrière, envahit et s'impose au monde en mettant tout ***à feu et à sang***. Il a plein ***Pouvoir***.
On a délaissé le féminin, la terre, la mère nourricière qui rassure, console, enveloppe, rassemble et crée la forme. La femme n'est pas respectée, pas importante, de seconde zone.

Elle est même exploitée. La femme obtient le droit de vote en France le 8 mars 1944.
Tout déséquilibre extérieur n'est que l'expression du désordre interne, que ce soit pour nous même, notre famille, notre pays, notre continent, notre planète.
Pas étonnant de voir actuellement notre nourriture (la terre = mère = féminin) pas respectée, avec un élevage et une agriculture intensifs, basés uniquement sur la quantité (masculin) au détriment de la qualité (féminin). Le monde agricole est masculin et a déclaré la guerre aux nuisibles, donc bombarde et exploite cette terre au maximum. On retrouve la même chose dans le monde politique, éducatif, médical, économique, sportif, industriel. Nous avons un gros décalage entre le masculin et le féminin qui ont besoin d'être réajustés correctement afin de permettre l'émergence de nouveau concept.
Au niveau polarité, l'Occident est masculin, l'Orient est féminin.
L'occidental, par sa nature plus mental (plus feu), a une grande facilité à utiliser son intellect pour calculer, programmer, mettre dans des boîtes. Cela le rassure, mais il perd son féminin, ses racines et repousse cette sensibilité. Par facilité, il peut aussi se mettre à la méditation ou à d'autres techniques qui le font décoller et le déconnecte encore plus de la terre.



Les orientaux sont plus terriens et peuvent pratiquer ces techniques pour équilibrer, mais pas l'occidental. Avant de s'élever, il faut être structurer, enraciner (prendre racine en profondeur de la terre), retrouver son féminin.

On entend dans le discours politique en sein de l'Europe, beaucoup de pays qui pose la question de l'identité. L'avons nous perdue, ou pas encore trouvée ? Qui sommes nous, individuellement, collectivement, fondamentalement ? Cette question nous ramène à notre féminin, mère, terre, notre origine.
La prédominance d'une polarité amène obligatoirement des pathologies d'ordre individuel et collectives (guerre, problème économique, écologique, social, éducatif ...).
Au sein de l'humain, le féminin est représentée par l'âme quelque soit son sexe. Nous développons, tout au long de nos existences, la personnalité. Étymologiquement, **PERSONNALITÉ** veut dire masque, mettre un voile. Pendant un temps, cette personnalité en construction, ***voile*** le contact avec l'âme, qui est pourtant son moteur. On dit bien « se voiler la face ». Est ce que nos fonctionnements, basés sur nos anciennes croyances, correspondraient à un port du voile collectif ? Quand allons nous individuellement déchirer ou enlever notre masque pour rejoindre le collectif ? Quand est ce qu'on arrêtera de se raconter des histoires pour vivre ce qu'on **EST** ? Notre part féminine est là et doit s'exprimer au même titre que la part masculine en totale coopération.

Il est intéressant, de faire un parallèle avec l'énergie radioactive. Actuellement la production de cette énergie vient de la fission des atomes en faisant éclater la matière, qu'on exploite de nouveau (féminin), et provoque des déchets. Le jour où les scientifiques produiront la même énergie en fusion, qui ne donne aucun déchet, cela voudra dire que nous mettons la Matière au même niveau que l'Esprit et que nous aurons trouvé le point de liaison entre ces 2 entités.
A nous de connecter notre masculin avec notre féminin pour déborder d'Energie sans nuisance et ainsi contaminer les autres par irradiation. C'est ce qu'on décrit quand on est à proximité d'un être exceptionnel qui émane ce qu'il est, sans discours.
En astrologie, le signe du Lion symbolise cette fusion et cette émanation. Il récupère du Cancer l'idée (masculin) et va chercher les moyens par sa sensibilité (féminin) pour sa future réalisation. Ensuite, il rayonne cela, puisqu'il est Feu comme le soleil. Nous baignons continuellement dans le rayonnement du Soleil quelque soit notre situation. Le Soleil est pour tout le monde sans discrimination. Il est à disposition, à nous d'en faire bon usage.

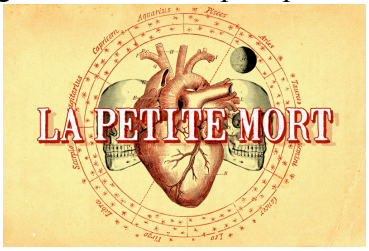
Les pathologies correspondantes :

Les pathologies vont être des pathologies de Chaleur, de sécheresse, de manque de sang, d'inflammation chaude. Elles se situeront plus au niveau du haut du corps car la chaleur monte. En été, nous avons une croissance des maladies cardiaques donc circulatoires, inflammatoires et d'éruptions cutanées. La chaleur étant centrifuge, les manifestations vont vers l'extérieur.
Plus général, depuis une cinquantaine d'années, l'accélération énergétique de cette prédominance masculine voit une montée grandissante des maladies cardiaques, des allergies, du dérèglement du système immunitaire (le sang) et des différents cancers.
Le décalage existait avant, mais nous n'en avions pas conscience et pas l'info. Maintenant, on sait, personne ne peut plus nier les catastrophes écologiques, économiques qui existent actuellement. Nous en avons CONSCIENCE et la Conscience est qualitative = féminine.
Nous avons en plus les solutions, elles existent (exemple le film Demain).
La mise en conscience accentue ce décalage et de sur quoi les pathologies correspondantes.

II Relation :
- Les signes astrologiques et énergies correspondantes :

Les Signes correspondants au mois de Juillet et Août sont dans l'ordre le Cancer et le Lion.

Le Cancer est le 4ème signe de la roue astrologique, et le 4 symbolise la matière. On le définit comme la porte de l'incarnation. On était au départ sur les 3 signes abstraits (Bélier, Taureau, Gémeaux), par le Cancer on descend d'une octave pour toucher le début du concret. C'est un signe d'Eau qui récupère l'Energie des signes précédents et construit la nouvelle forme pensée (mental) pour la transmettre au Lion qui cherchera les moyens (émotionnel, sensibilité) de cette idée. Le rôle du signe du Cancer, dans sa qualité, est de faire descendre cette nouvelle énergie. Il est décrit comme le signe le plus révolutionnaire. Dans son défaut, c'est l'inverse, il est le plus conservateur. Très relié à l'ancien au passé, à la famille, au clan, à la tradition, aux cultures, au nationalisme, il est fermé à l'avenir, aux changements et accumule des tas de vieux trucs (des vrais brocanteurs physiques, émotionnels et mentales).
La représentation du Cancer est un Crabe. Pour qu'un crabe grandisse, il doit en premier ramollir sa carapace. Puis, il prend du volume et ensuite durcit sa carapace. Pendant le temps de son amollissement, il devient vulnérable aux prédateurs.
Pour grandir ou évoluer, nous devons faire la même chose. Il faut enlever l'armure donc se déshabiller, se mettre à poil, et accepter d'être instable pendant un certain temps pour permettre l'augmentation de la conscience. Ensuite la nouvelle forme se calquera à cette nouvelle conscience.
Tout le monde veut grandir et évoluer mais n'accepte pas l'instabilité. On garde notre armure, et plutôt que de changer de forme, on préfère faire des **réformes**, qui ne sont que du bricolage à l'ancien système, rien de nouveau.
Actuellement, nous sommes dans une demande importante de changement de forme puisqu'il y a un changement important de **conscience**. Le changement est toujours difficile car il nous renvoie toujours à la mort. **Changez, c'est mourir pour renaître**. Il faut accepter en permanence de mourir pour évoluer. C'est le grand principe de la Vie. Rien n'est fixé. Tout est en mouvement, en évolution. Tous les soirs quand on s'endort, nous mourrons pour démarrer une nouvelle vie le lendemain.



Ceci est un grand problème, car nous avons peur de la mort et donc du changement. L'humain croit qu'un jour il pourra tout contrôler, tout maîtriser, même la mort par la médecine. C'est bien sûr un grand mirage, il n'y a qu'à observer les phénomènes naturels auxquelles l'homme ne peut et ne pourra strictement rien faire : éruptions volcaniques tremblements de terre, grosses inondations, tsunamis. Différentes maladies apparaissent au fur et à mesure, ce qui est normal, puisqu'à chaque évolution, tout se réajuste, même les bactéries et les virus. La planète terre évolue, change de température, fait glisser ces continents, fera disparaître et apparaître des terres créant l'**apocalypse** (étymologie = retrait du voile qui cachait les choses).
L'humain tient à conserver ces acquis, soit financièrement en plaçant de l'argent, plutôt que de le faire circuler, soit économiquement en fermant les frontières, soit médicalement en voulant maintenir sa jeunesse pour être en forme, culturellement en conservant le patrimoine, maintenir la forme, **les formes**. Il se réfère à l'histoire en prétextant que sa connaissance évite de produire les mêmes erreurs. Depuis le temps que les humains se font la guerre et répètent inlassablement les mêmes schémas, on voit bien que connaître le passé ne résout rien. Mais cela nous rassure, on connaît. Cela a marché jusque là, « pourquoi changer » ?
Malheureusement, ce n'est pas la bonne attitude à développer. Puisque changement il y a, il faut se projeter vers l'avenir et lâcher complétement les anciens systèmes. Ainsi nous pouvons percevoir le devenir et y participer en suivant le courant de la Vie. C'est un autre regard, il faut simplement décaler ses yeux sur l'autre face, tourner la tête vers l'avant à 180°, symboliquement vers le ciel, le subtil, l'âme et non la forme. C'est une inversion de polarité qui est symbolisée par le signe du Scorpion, 8ème signe astrologique, par la carte de tarot le pendu (que l'on retourne en partant du haut), comme le chiffre 8 ou le sablier. Nous sommes nourris par le haut. C'est le début de la prise en compte de l'Âme, du Soi. Avant nous fonctionnions avec le Moi. Maintenant il y a le Moi et le Soi = dualité. La dualité fait partie de la Vie. Elle permet la dynamisation de l'énergie. Nous sommes Esprit qui s'incarne dans la Matière. Nous sommes subtil et vivons dans un monde concret. Nous venons d'un monde indivisible qui vit dans un monde divisible. A nous de faire les connexions pour que cette dualité soit constructive (non séparé), et pas destructive (séparé).

Le Lion est le cinquième signe astrologique. C'est le deuxième signe de Feu correspondant à la sensibilité du Feu. Comme nous l'avons déjà décrit, il réceptionne l'information qu'il qualifie par sa sensibilité et la rayonne par contamination. Sa grande qualité est le rayonnement couplé à l'autonomie par le centrage. C'est cette énergie qui nous permet de nous individualiser pour avoir son propre discernement, son indépendance (physique, émotionnelle, mentale) pour ensuite se relier à son âme.
Dans le défaut, l'énergie Lion peut donner un système qui est trop centré sur lui même, se veut différent des autres tout en voulant être relié aux autres. Elle va cultiver la différence pour se faire remarquer, briller, être la meilleure.
L'Energie Cancer ramène au passé, aux traditions qui nous disent ce que l'on doit faire (le besoin du Père). L'Energie Lion ne veut plus de Père, elle le tue, voulant faire ce quelle veut, avec qui elle veut, quand elle veut, où elle veut. La France est Lion. Elle a été dirigée par le Roi Soleil. Fière de sa révolution, elle a du mal à se plier aux règles collectives de l'Europe et n'accepte aucune leçon des autres.

- La MTC :
L'été correspond à l'organe Cœur, à l'entraille Intestin Grêle, à la couleur rouge, à la saveur amère, à la joie excessive au niveau pathologique, à la circulation du sang.
L'organe principal Cœur déteste la Chaleur. Il a son pic énergétique entre 11h et 13h et sera plus fragile pendant ces périodes (crise cardiaque de Michel Berger qui jouait au tennis en

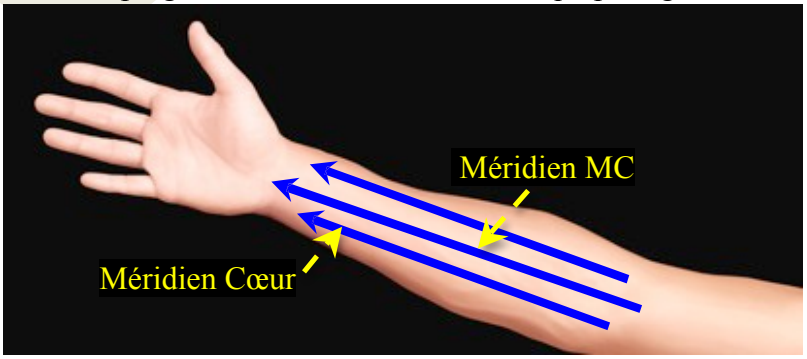
plein été à 12h).
Le Cœur abrite l'Esprit qui est du Feu. Pendant l'été, il y aura une amplification des manifestations mentales dans l'excitation. On aura aussi des problèmes de circulation du sang, jambes lourdes, gonflées.
Le sommeil est moins important, car nous sommes dans un moment plus Yang (activité).
Le Cœur est relié verticalement au Rein. Le Cœur est Feu, le Rein est Eau. Ces deux organes s'entraident mutuellement pour assurer une bonne circulation énergétique et sanguine dans l'ensemble du corps. La déficience d'un des organes provoque :
- Pour une déficience du Cœur, une accumulation de liquide dans le corps (gonflement) puisque le Feu du Cœur doit chauffer l'Eau du Rein.
- Pour une déficience du Rein, une augmentation du Feu qui se traduit par une agitation pouvant aller jusqu'à la crise cardiaque.
C'est, en médecine chinoise, la relation la plus importante. En pratique on a plus souvent une déficience du Rein causée par le sentiment de peur, les excès physiques sportifs ou professionnels, pas assez de repos.

- Les aliments qui sont bons pour le Cœur correspondent à la saveur Amère. Elle est desséchante, dispersante, évacuante, purgative. Les aliments amers permettent de lutter contre la constipation due à la chaleur. Ils calment les difficultés respiratoires dues à une montée à contre-courant de l'énergie des Poumons. Pris en quantité raisonnable, elle a une action ralentissante sur les échanges entre les différents organes. Elle ouvre l'appétit.
Pris en excès, elle se retourne contre l'organisme en desséchant la Rate et la peau, nuit aux os et aux dents (Rein) et favorise les stagnations.
On retrouve cette saveur particulièrement concentrée dans le café et le chocolat. Un café avec un carré de chocolat après le repas de midi favorise une bonne digestion. Plusieurs cafés tout au long de la journée et un excès de chocolat sont nocifs.
On trouve principalement cette saveur dans : les algues, le blé, l'épeautre, les haricots mungo, l'artichaut, l'asperge, le céleri, la ciboule, la chicorée, les endives, la laitue, le pissenlit, la rhubarbe, l'amande du noyau d'abricot, l'amende de courge, la viande de mouton, l'huile de lin, de sésame, les levure de bière, de café, la peau de mandarine séchée, le basilic, l'estragon le genévrier, la cardamone.

III <u>Exercices et points à travailler</u> :

- Les différents exercices pour stimule le Cœur sont :

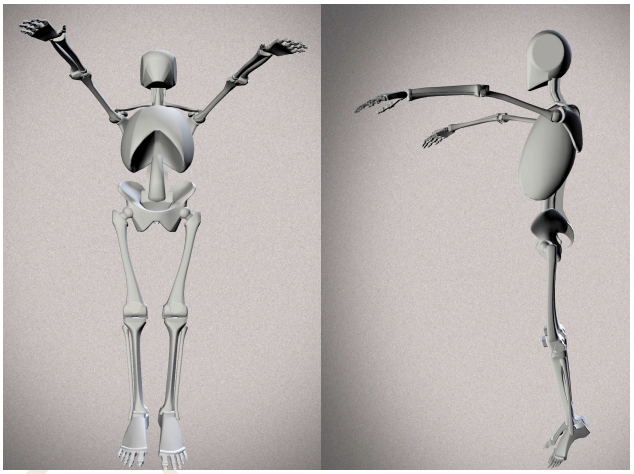
31) <u>Les automassages aux poignets</u>.
Le méridien Cœur passe par le poignet interne. Nous avons aussi le méridien Maître Cœur au centre du poignet. Le MC est une fonction qui protège le Cœur. Il libère la zone de la poitrine.



L'automassage se fait par une friction légère dans le sens des flèches avec l'autre main pour un minimum de 100 fois sur chaque bras. Si on est une femme (Yin), on commence par le poignet droit. Si on est un homme (Yang), on commence par le gauche.

32) L'exercice suivant permet de stimuler le Cœur, sans mouvement, de façon à pousser le cœur à irriguer tout le corps jusqu'au bout des doigts.

L'exercice se fait le dos contre un mur sur les pointes des pieds. Les bras sont tendus, devant, légèrement au dessus des épaules. La personne cherche à maintenir cette position en comptant jusqu'à 500. Une fois le compte atteint, elle ramène les bras le long du corps en resserrant très fort les poings et en revenant sur la plante des pieds. Il faut commencer doucement, sans chercher à atteindre 500. On tient selon ces possibilités pour augmenter petit à petit. Ne jamais forcer.

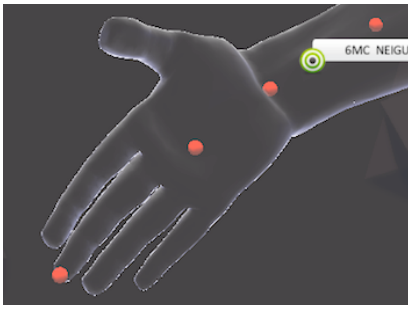


33) <u>Les points à travailler</u> :

Etant sur l'énergie du Cœur, on peut :

- Stimuler le 7C, c'est le point Yuan, (source) du Cœur. Il est situé au pli du poignet interne.

- Stimuler le 6 MC, il ouvre le Méridien extraordinaire de liaison des Yin.
Cela permet de calmer le Yang.
Il a une action sur la poitrine car on le considère comme l'enveloppe du Cœur.
C'est un grand point de détente.
Situé au centre, à l'intérieur de l'avant-bras, à 2 travers de pouce du pli du poignet.



Le massage **31**, décrit précédemment, stimule ces 2 points.

Pour rafraîchir le Cœur (Feu), on peut stimuler le Yin du Rein (Eau) par le 3Rn ou le 6Rn.
Le 3Rn est le point Yuan (source) du Rein. Il est situé à l'arrière de la pointe de la malléole, entre le tendon et la malléole.

Le 6Rn est le point d'ouverture du méridien extraordinaire des Yin. Situé dans l'axe de de la malléole interne, dessous à un travers de pouce.

On peut exercer le même massage qu'au poignet en appuyant légèrement plus, quand on remonte en direction du genou.

IV Contenu de la prochaine lettre :

I Etude du passage de l'été à l'automne sur le mois de septembre et octobre :
- Son déroulement dans le cycle à 4 temps,
- Ses éléments correspondants,
- Les pathologies correspondantes.

II Relation :
- Les signes astrologiques et énergétiques correspondantes.
- En MTC,
- Les aliments.

III Exercice et points à travailler :

Bonne lecture

Le CETME

CETME 74