

À votre santé !

S'unir pour guérir

3,50 €



SOMMAIRE

SUR LE VIF

« Qu'est-ce que le printemps pour vous ? » p. 2

DOSSIER : Le Printemps

Du point de vue oriental, occidental... p. 3

Vu par l'ostéopathe p. 5

Yoga & respiration p. 8

La respiration, reflet de mes relations ? p. 9

Comment avoir confiance en soi en utilisant ses émotions p. 10

Le Pardon, acte de renaissance ! p. 13

Tranche d'humour p. 15

Ondes et responsabilité p. 17

Ode à la nature p. 20

ON A TESTÉ POUR VOUS

2 recettes p. 21

BIEN VIVRE LE PRINTEMPS

Élixirs floraux & conseils p. 22

Huile essentielle de citron p. 23

PRES DE CHEZ VOUS... p. 24

Édito

La nature nous parle... et nous enseigne !

Dans son ensemble, la nature a un rythme, comme celui des saisons. Que veut-elle nous dire ? Quel est le message pour l'être humain ?

L'automne est une saison qui peut correspondre à la fin d'un cycle. Telles les feuilles des arbres qui tombent, nous sommes invités à faire des bilans, pour lâcher des choses inutiles ou passées. L'hiver est marqué par la fête sacrée de Noël. Ne serait-ce pas une nouvelle impulsion qui cherche à émerger ? C'est une période idéale pour la laisser mûrir, lui donner forme pour le printemps.

Et au **printemps**, tout semble sortir de terre, tout renaît. La nature pétille ! Il est temps d'exprimer ce qui a germé en nous pendant l'hiver. C'est une période de renaissance ! Mais son message, est-il le même pour les Occidentaux et les Orientaux ? Sur quels organes en l'être humain joue-t-il ? En quoi est-il relié à la respiration, à l'air, aux échanges, aux émotions ? Comment collaborer avec lui pour faire éclore une nouveauté qui peut être une nouvelle force, une créativité... par le pardon, ou l'humour par exemple !

Découvrez quelques compréhensions...

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.
Voltaire

« Qu'est-ce que le printemps pour vous ? »

Telle est la question que nous avons posée dans les rues de Paris. Voici quelques réponses prises sur le vif...



When the Spring comes, you can hope !

La sortie de mon père de l'hôpital.

Les petites fleurs !

La renaissance, les bourgeons, la gaité, le dynamisme...

Les belles filles, les bonnes odeurs, la musique...

Les jolies couleurs, la nature.

Et en vous ???

J'aime savoir où je vais, j'ai confiance, j'y vais.

La fin de la déprime. La vie réapparaît à la fin de l'hiver.

On fait redémarrer sa vie, un renouvellement.

La jeunesse, les jours qui rallongent.

À la fin de l'hiver on change sa garde robe.

La renaissance, un nouveau cycle.

Les oiseaux, la renaissance, le changement.

Les fleurs, le soleil, les petites feuilles... Le printemps n'existe pas en Russie.

Ça donne envie de bouger, de faire des projets.

Une renaissance, meilleur moral, plus de courage, d'énergie, l'envie de faire des choses.

Le printemps :

du point de vue oriental, occidental et spirituel

« Le printemps, c'est le renouveau ». « C'est les fleurs ». Voilà deux exemples de ce que nous avons entendu dans les interviews *sur le vif* (cf. page 2). Approfondissons en observant le printemps de 3 points de vue oriental, occidental et spirituel.

Si je vous demande quand commence le printemps, vous répondrez sans doute : le 20 mars. Et vous aurez raison !

En Occident, le début des saisons se situe lors des solstices et équinoxes. Il correspond donc à des réalités de la nature et à des réalités astronomiques. Le printemps débute à l'équinoxe de printemps (d'où son nom sans doute !), vers le 20 mars.

Le point de vue oriental : l'énergie du bois

L'Orient nous offre une autre vision des choses. En Médecine Chinoise, le printemps commence le 5 février. Si l'on s'en tient à nos habitudes, on peut se dire : « C'est bizarre, ça... »

Regardons d'un peu plus près.

La Médecine chinoise puise ses racines dans la philosophie chinoise et les lois de la nature. La vie est constituée de cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

Le bois est l'élément qui correspond au printemps. L'énergie, qui était souterraine et enfouie durant l'hiver, remonte au printemps.

Elle resurgit. Le printemps est la période du renouveau. C'est un nouveau cycle qui commence, le début d'une nouvelle année en quelque sorte. C'est pourquoi le Nouvel An chinois a lieu à cette période ! Les graines, qui étaient enfouies en hiver, se « réveillent » et donnent naissance à de jeunes pousses.

Le printemps dans la nature

Quand on observe la nature, dès février, on constate que les jours rallongent, les premières fleurs sortent, les oiseaux se remettent à chanter, les bourgeons apparaissent. Certes, cela est bien timide au départ, mais c'est bien l'énergie du printemps qui est là, une énergie qui monte et qui atteindra son apogée à l'été. Le point de vue de la médecine chinoise est donc tout à fait juste !

Le printemps dans notre vie

Dans notre vie, cette même énergie de croissance est à l'œuvre : nous avons envie de remettre le nez dehors, nous avons le moral qui remonte, nous avons de nouvelles idées, etc. C'est une énergie qui croît et commence à s'extérioriser. C'est une saison où l'on passe de l'intériorisation (l'hiver) à l'extériorisation (l'été), d'un état statique à l'action.

Le point de vue spirituel

Ceci explique que le printemps, dans la spiritualité occidentale et créatrice, est relié au présent. On peut comparer le printemps au fléau de la balance : il peut pencher vers la





gauche = le passé, ou vers la droite = le futur. Les deux existent (les trois avec le printemps !). Mais si l'on ressasse le passé, qu'on est nostalgique, etc., on en est prisonnier. On est figé et statique. On reste en hiver, en quelque sorte. Au contraire, si l'on se dit que demain sera meilleur qu'aujourd'hui, dans le style : « Demain, j'arrête de fumer. Demain, je me mets au régime. Demain, je me mets au sport », mais que ça n'arrive jamais, on vit dans un futur illusoire, dans un rêve.

Vivre le présent, c'est maintenir le fléau de la balance en équilibre en étant conscient du passé et du futur, sans donner une importance démesurée à l'un ou à l'autre. Pour reprendre l'exemple ci-dessus, c'est être conscient que : « L'an dernier, j'ai essayé d'arrêter de fumer. J'ai tenu pendant trois semaines puis j'ai recommencé ». Vivre le présent, c'est observer le passé : « Pourquoi j'ai recommencé à fumer, ai-je vécu des périodes difficiles, était-ce le bon moment, comment m'y suis-je pris, etc. ? » C'est aussi préparer le futur : « Quel est le meilleur moment pour à nouveau arrêter, de quelles aides ai-je besoin, quand est-ce que je m'y mets, etc. ? » Ainsi, les deux plateaux de la balance sont en équilibre. Le passé devient une force. Il nous sécurise et nous avons moins peur du futur. Comme le fléau de la balance, nous sommes en équilibre.

Et comme les différents maux sont le résultat d'un déséquilibre, on voit l'importance de bien

vivre le printemps et le présent. Le lien avec la santé et la guérison est alors évident.

Conclusions



Les différents points de vue : o r i e n t a l , occidental et spirituel ne sont donc pas en opposition, bien au contraire ! Les parallèles entre eux sont nombreux. Ils nous offrent des f a ç o n s

complémentaires de voir la nature et la vie. Voir les choses ainsi nous permet de nous reconnecter aux cycles de la nature, dont nous sommes partie intégrante. De plus, lorsque nous pouvons voir les liens entre ces points de vue, on (re) découvre une belle sagesse à l'œuvre.

En Médecine Chinoise, le printemps est aussi la saison reliée aux yeux. Alors... observez, vous verrez !

Anne-Sophie Duval

Accompagnement au Mieux-être (62)

www.vie-energie.fr

asduval@vie-energie.fr

Tél. : 03 21 87 63 30

POUR ALLER PLUS LOIN :

Les cinq saisons de l'énergie. Isabelle Laading. Ed. Désiris. ISBN 2-907653-50-4

Natura ou Les secrets du livre de la nature. Pierre Lassalle. Ed. Terre de lumière. ISBN 978-2-940448-36-4

Le printemps vu par l'ostéopathe

Les organes concernés par le printemps sont le foie, la vésicule biliaire, l'appareil tendino-musculaire, l'œil et le système hormonal masculin.

Un ostéopathe choisit en préventif, de porter son attention sur les deux principaux organes qui composent le pôle organique du printemps, le foie et la vésicule biliaire.

Le foie est l'organe maître qui gère l'énergie du printemps, il stocke le sang dans sa masse organique ; il régule et assure la libre circulation du sang qui véhicule l'énergie dans l'ensemble du corps et contribue à sa résistance aux facteurs pathogènes. Le foie contribue fortement à maintenir la constance du milieu intérieur. Une production insuffisante d'énergie par manque de sang génère un hypofonctionnement par vide ou insuffisance. Une production d'énergie en excès liée à un afflux de sang important génère un hyper fonctionnement.

Les états émotionnels négatifs comme la colère, l'irritabilité, la frustration lorsqu'ils durent dans le temps peuvent déséquilibrer le foie, et entraver la libre circulation des énergies.

L'action recherchée par les différentes thérapies est la mobilisation de la masse sanguine régulée par le pôle organique foie/vésicule biliaire. Nous verrons les traitements en ostéopathie, et quelques plantes.

Lors des hyperfonctionnements, les traitements doivent disperser l'énergie générée par cette plénitude. Quand le foie est intoxiqué, c'est-à-dire qu'il est saturé de déchets d'origine

interne, il ne remplit plus son rôle de filtre et stocke en excès la masse sanguine laissant libre cours aux inflammations.

Signes majeurs d'hyperfonctionnement :

- Les migraines ou céphalées avec une hypersensibilité à la lumière vive et besoin de la pénombre.
- Des troubles digestifs comme des nausées.
- Des rhumes des foins d'origine allergique.
- Les troubles de la peau, eczéma, urticaire, herpès.

Traitement en phytothérapie :

les plantes utilisées au printemps agissent sur la mobilisation de la masse sanguine. Les plantes suivantes agissent principalement comme draineur du foie :



Fleur de bardane

La bardane ou *Actium lapa*, détoxique le foie et le rein, et agit sur les troubles cutanés comme l'acné et l'eczéma.

Le romarin ou *Rosmaninus officinalis* diminue les douleurs abdominales, spasmodiques liées aux fermentations intestinales.

Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver racontés, le matin, à la table des anges
Khalil Gibran

Le Chardon Marie ou *Sybilum maranum* favorise l'écoulement de la vésicule biliaire lors d'excès alimentaires, d'alcool. Il est hépatoprotecteur, et permet la reconstruction du foie lors de cirrhose. Hémostatique, il ralentit le flux sanguin ; il a également un rôle lors des règles abondantes et les saignements de nez fréquents.



Fleur de Chardon Marie

L'aubier de tilleul ou *Tilia (Tilia platyphyllos)* est un antispasmodique qui agit sur les migraines et nausées, les flatulences d'origine hépatique, mais aussi sur les calculs biliaires.

Le radis noir ou *Raphanus niger* est un excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie. Il élimine les toxines et déchets ; il peut être utilisé après les excès alimentaires en cure de 20 jours à raison d'une ampoule par jour.

Signes majeurs d'hypofonctionnement :

- Les vertiges,
- Les règles peu abondantes ou absentes.
- Les conjonctivites,
- Les acouphènes ou bourdonnements d'oreilles,
- La fatigue la frilosité, un caractère irritable.

Lors des hypofonctionnements, les traitements utilisés doivent tonifier les organes concernés pour recentrer la masse sanguine et créent

l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de ce pôle.

Traitement en phytothérapie :

Le cresson ou *Nasturium officinalis* est recommandé aux personnes souffrant de maux de tête, d'anémie, de constipation. Associé au radis noir, il agit sur les migraines d'origine digestive ou le lendemain des règles.

L'artichaut ou *Cynara scolimus*, la feuille d'artichaut régénératrice de la cellule hépatique est utilisée lors de jaunisse ou de constipation dues à l'insuffisance hépatique.

Le boldo ou *Boldea fragrans*, la feuille de boldo, riche en boldine favorise les digestions lors de paresse hépatique.

Le desmodium ou *Desmodium adscendens* cette légumineuse est utilisée pour les affections hépatiques graves. C'est le régénérateur cellulaire le plus efficace.



Fleur d'artichaut

Traitement en ostéopathie :

Sur le plan physique : l'ostéopathe porte son attention sur les deux principaux organes le foie et la vésicule biliaire qui composent le pôle organique.

Les dysfonctions structurelles pour la vésicule biliaire sont les cervicales de la quatrième à la

sixième plutôt à droite, les côtes de K7 à K10, à droite.

Les dysfonctions structurelles pour le foie :

L'ensemble vertébral de la septième dorsale à la dixième exprime une relation avec l'organe foie.

De la quatrième cervicale à la première dorsale à droite ou des deux côtés, les côtes de K7 à K 10 à droite.

Ces zones doivent présenter une bonne mobilité, car en ostéopathie la structure gouverne la fonction.

Sur le plan viscéral, le foie et la vésicule biliaire gèrent la masse sanguine et la digestion des graisses. Les techniques ostéopathiques de drainage du foie et de la vésicule biliaire permettent une bonne disponibilité de ces deux organes à recevoir le flux sanguin.

Au niveau émotionnel, l'émotion négative comme la colère peut perturber le bon fonctionnement du foie. La prise de conscience de l'origine de cette colère et comment mieux la gérer permet de retrouver plus de sérénité, et de se détacher de ses émotions.

Exercices :

1- Lorsque vous êtes énervés, coléreux, vous pouvez faire les exercices suivants qui permettent d'apaiser votre mental, et de retrouver plus de clarté dans vos réflexions.

Fermez avec le pouce de la main droite la narine droite et inspirez avec l'autre narine en comptant mentalement jusqu'à 7. Retenez l'air

en comptant toujours mentalement jusqu'à 10, les deux narines fermées ; puis ouvrez la narine droite, expirez lentement et rythmiquement en comptant mentalement jusqu'à 9.

Cet exercice apaise l'excitation nerveuse, calme le cerveau et renforce la mémoire.

2- Le matin et avant midi, on inspire par la narine gauche, et l'on expire par la narine droite. Au cours de l'après-midi, l'inspiration se fait par la narine droite et l'expiration par la narine gauche.

Cet exercice se répète 21 fois par jour, 7 fois le matin, 7 fois avant midi et 7 fois dans l'après-midi.

Pascale Roué

Ostéopathe (72)

Site : rouepascale-osteopathe.fr

Courriel : lamaguerite25@gmail.com

*L'amour pour épée,
l'humour pour bouclier.*

Bernard Werber

POUR ALLER PLUS LOIN :

Exercice proposé dans le livre : *la respiration dans l'enseignement du maître Peter Deunov*. Boyan Boeff. Ed. le courrier du livre. ISBN 2-7029-0250-2

La Biosanté des 5 saisons. Comment devenir acteur et responsable de votre Biosanté. Patrick Hoor. Ed. Trédaniel. 978-2-8132-0022-8. (avec un CD audio)

Ostéopathie énergétique chinoise. Pascal Pesselon. Ed. Dangles. 978-2-7033-0920-8

Ostéopathie viscérale - Principes et techniques. E. Hebgen. Ed. Maloine. ISBN 978-2-224-03436-8

Tranche d'humour

Récemment, un patient d'âge mûr m'a raconté l'anecdote suivante :

« Il n'y a pas longtemps, je suis allé voir Raphaël, un copain de longue date. Il est à la maison de retraite depuis plusieurs années maintenant, mais il est en forme. Il a toute sa tête, et est toujours joyeux ! Quand je vais le voir, il me remonte le moral. L'autre jour, il me dit : "T'as vu, j'ai perdu du poids !!" Il venait de se faire amputer d'une jambe. »

Cette tranche de vie est très riche, car en très peu de mots elle dit beaucoup. Elle a fait naître

en moi des sentiments, des idées et des questions très divers. Bien sûr, au premier abord, la situation narrée est tragique et je peux la percevoir comme horrible. Il s'agit d'une personne qui vient d'avoir une amputation de sa jambe, probablement après avoir beaucoup souffert.

Je compatis vis-à-vis de la souffrance que je l'imagine avoir. Raphaël a « toute sa tête », il se rend bien compte de sa propre situation. Je peux facilement m'imaginer à sa place et souffrir du manque d'une partie de mon corps, être dans une maison de retraite, lieu a priori peu réjouissant où l'on va quand l'autonomie ne permet plus de rester à domicile, et où l'on attend la mort. Dans un lieu pareil, est-ce un avantage que de se rendre parfaitement compte

de sa situation ? Comment est-ce que je réagis si l'on m'amputait une jambe dans ce contexte ? Etc.

Mais foncièrement, cette histoire prête à sourire et à rire. D'après le Larousse, l'humour est « une forme d'esprit qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de certains aspects de la réalité. » Ici, le fait de rapprocher la perte d'une partie de son corps avec la victoire souhaitée de perdre du poids crée un paradoxe saisissant qui prend à contre-pied le tragique. Il



Il y a une transmutation des émotions et sentiments. Raphaël aurait pu s'apitoyer sur son propre sort, sombrer dans la tristesse, ou au contraire nier la réalité, ne pas vouloir la voir en face. Au lieu de cela, on peut entendre de sa bouche la joie d'une victoire, avec une pointe d'ironie. En effet, la perte d'une partie de son corps pour perdre du poids caractérise généralement les personnes très maigres. On dit parfois : « pour maigrir encore, il faudrait

qu'elle perde un os (ou une jambe). » Ici, l'histoire ne le dit pas, mais elle serait plus drôle si Raphaël n'était pas maigre, mais cherchait depuis longtemps à mincir pour que sa réplique sonne comme une victoire. Ceci dénote également dans ce cas une autodérision : jusqu'à présent, il n'a pas réussi à perdre du poids par ses efforts, la victoire n'est donc pas la sienne, et elle souligne un manque de maîtrise qu'il se reconnaît. Ce passage de la tristesse à la joie par l'effort de sa pensée pour rapprocher des situations apparemment très différentes me fait m'interroger sur nos habitudes. Il est habituel de ressentir de la tristesse dans certaines circonstances et de se complaire dedans. Il est habituel de se plaindre et d'essayer de se faire plaindre par les autres... Tout ceci ne serait donc pas obligatoire ? Comme si de rien n'était, ce trait d'humour ouvre des perspectives puissantes, car Raphaël vit ce paradoxe. C'est précisément ce vécu qui lui donne toute sa force : c'est possible de le faire puisque lui y arrive.

La première fois que j'ai entendu ce récit, j'ai profondément admiré ce Raphaël pour son sens de l'humour et les qualités dont il fait preuve en l'utilisant. Il ne se laisse pas atteindre par la gravité d'une situation, ne sombre pas dans des émotions négatives, mais reste dans la joie, et peut communiquer cette joie à son ami, ce qui l'aide à garder le moral. A contrario, s'il avait été triste, ce qui est plus habituel dans ce type de situation, son humeur aurait également pu se communiquer à son ami avec des conséquences négatives. Il maîtrise donc ses émotions avec détachement et responsabilité. Il en est le premier bénéficiaire, puisque des études récentes ont montré que le rire et le sens de l'humour améliorent le système immunitaire, et donc la santé. Cet effet se communique également à son ami, puisqu'il le fait rire. Au lieu de se tourner vers lui-même et à sa propre douleur, il est tourné vers les autres

pour leur apporter de la joie et les aider à bien vivre. Il fait preuve là de fraternité et de responsabilité. Il me fait fortement penser à Figaro, dans le Barbier de Séville de Beaumarchais, lorsqu'il disait : « Je me presse de rire de tout, de peur d'être obligé d'en pleurer. » J'avais jusqu'à présent interprété cette phrase de manière superficielle, comme un réflexe de rire face au tragique pour, rapidement remplacer la tristesse et ne pas y penser. Maintenant, je comprends que la tristesse est spontanée, alors que pour rire, il faut réfléchir à la situation et pouvoir s'en détacher suffisamment, prendre du recul. En cela, le sens de l'humour constitue un antidote à la dépression et à la tristesse. L'humour permet de prendre du recul sur les circonstances en y ajoutant du sens. Et c'est ce dernier qui donne le caractère à l'humour et au rire (dérision, ironie, moquerie...). Ce sens ajouté, nécessite une pensée alerte, vive et foisonnante : toutes les caractéristiques du printemps de nos saisons intérieures, pour renaître à la situation avec un regard nouveau.

Sacha Guitry a dit : « Ceux qui ne tolèrent pas la plaisanterie supportent mal la réflexion. »

Dr Antoine Dagrada,

Angiologue — phlébologue (44)

dagrada.antoine@gmail.com

Bienheureux celui qui sait rire de lui-même... Il n'a pas fini de s'amuser !

Joseph Folliet

L'huile essentielle de citron : pour le foie

L'huile essentielle de citron : un zeste de fraîcheur comme le printemps.

3 mots clés : Éveil, clarté, optimisme.

Observez un citron, il dit tout.

Sa couleur est jaune : Dynamisme, réveil de l'énergie, joie ; tout en étant protecteur de par sa rondeur et sa peau épaisse.



Sa forme ovoïde, ah, comme la forme de la vésicule biliaire : c'est un régulateur-nettoyeur hépatique, il stimule le foie et la vésicule biliaire ; super au printemps après un hiver gastronomique ! Efficace pour la digestion. (Cure de 10 jours à raison de 2 à 3 gouttes à ingérer sur un support, de préférence à jeun.)

Sa coupe, un aspect serré, dense : idéal pour la concentration et rester centré sur son action.

Son goût acidulé réveille, rafraîchit et stimule. Cela s'associe à son aspect.

En diffusion il purifie, assainit et concentre.

C'est un booster de l'action, de la joie de vivre, de l'expression de soi avec humour. À consommer avec fraîcheur !

Pour en savoir plus rendez-vous à un atelier !!!

Cécile Morfouace

Conseillère en huiles essentielles (22)

L'AVENTURE DE CE MAGAZINE :

Nous nous sommes rassemblés dans cette aventure de proposer une nouvelle approche de la guérison suite à une impulsion au sein du **Kaya Team Universe®**. Le **Kaya Team Universe®** (<https://www.kaya-team-universe.org>) est un univers créatif inédit, qui permet l'émergence de créativité, et vise à réveiller les consciences dans une période de choix pour l'avenir de l'humanité. Dans cet univers, nous faisons partie de la « ligue des guérisseurs », et souhaitons contribuer à faire connaître d'autres moyens de guérir.

COMITÉ DE RÉDACTION:

Anne-Sophie Duval, Elisabeth Seyfried, Stéphanie Moisan, Pascale Roué, Antoine Dagrada, Loriane Camus, Marine Lacaton.

Pour nous contacter (renseignements, articles) : revue.avotresante@gmail.com