



Les Thérapies les plus connues...

L'Apithérapie, Les abeilles guérisseuses...

Les abeilles sont les amies des hommes. Elles produisent toutes sortes de produits aussi bon les uns que les autres. Le miel est le plus connu et le plus consommé, mais il y a aussi la gelée royale réservée à la Reine et qui lui permet de vivre 5 ans au lieu de quelques mois, la propolis, substance résineuse récoltée dans les bourgeons d'arbres et aussi le venin !

Le miel, est le sucre idéal, en thérapie interne, il est utilisé pour adoucir les cordes vocales, contre les maux de gorge, les ulcères d'estomac, les troubles digestifs et les gaz intestinaux. En externe, c'est un excellent cicatrisant qui possède des propriétés antibiotiques et bactéricides. Il commence à être utilisé dans les hôpitaux pour aider aux cicatrisations difficiles et pour soulager les escarres.

Les cures de gelée royale au printemps ou à l'entrée de l'hiver, permettent de se revigorer et d'avoir du tonus. La propolis (petits grains à sucer) est un antibiotique naturel. Enfin, le venin d'abeille est utilisé en apipuncture pour soulager entre autres les rhumatismes, les douleurs dentaires, les maux de têtes et les sciatiques.

L'Argilothérapie, La terre au service de l'homme...

L'argile possède des propriétés cicatrisantes, antiseptiques, anti-inflammatoires, bactéricides, purifiantes, restauratrices et calmantes. Son usage est courant dans la médecine de campagne depuis longtemps. Il fait maintenant ses lettres de noblesse auprès des thérapeutes. Il existe des argiles de toutes provenances et de couleurs différentes. L'argile blanche et la verte sont les plus connues. L'argile mélangé à une huile (olive, ricin, noisette, amande douce...) peut servir à faire des masques de beauté extraordinaires. Il peut être utilisé en voie externe pour nettoyer des plaies, apaiser des brûlures, aseptiser, calmer et aider à la cicatrisation. C'est un grand ami de la peau.

En voie interne, il est essentiellement utilisé pour les problèmes digestifs. Attention cependant aux cures d'argile par voie interne car elles peuvent provoquer des bouchons qui créent des occlusions intestinales. Il faut toujours demander l'avis d'un spécialiste. Dans les stations thermales, l'argile est utilisée en compresses externes ou en bains de boue.

L'Aromathérapie...

Issue de la phytothérapie qui est la plus vieille thérapeutique du monde, l'aromathérapie utilise les huiles essentielles issues de plantes. Les plantes existent depuis toujours et servent l'homme pour sa nourriture et pour sa santé depuis le début des temps. L'entrée des huiles essentielles dans l'usage courant ne date que d'une trentaine d'années et connaît un succès qui n'est pas près de s'achever. En effet, sans effets secondaires, elles peuvent remplacer les anti-biotiques et autres médicaments chimiques, grâce à leurs propriétés naturelles antibactériennes, anti-infectieuses, immuno-stimulantes, toniques et fortifiantes, bactéricides, fongicides, viricides, parasitocides, anti-inflammatoire, antalgiques, laxatives, adoucissantes, calmantes ou encore cicatrisantes selon l'huile utilisée. Les aromathérapeutes ont suivis de longues études avant de pouvoir prétendre administrer les huiles essentielles qui, bien que merveilleuses dans leurs pouvoirs, peuvent être dangereuses si elles sont mal utilisées.

Le prix d'une huile à une autre peut aller du simple au multiple en fonction de son origine et de son espèce. Pour faire 1 kg d'huile essentielle de rose de Damas, il faut environ 4000 kg de pétales de fleurs soit à peu près 1 hectare de rosiers. Cela explique son prix très élevé. Mais une seule goutte peut suffire pour régler un problème ! Veillez à acheter des huiles chémotypées, c'est à dire qui peuvent présenter leur cursus depuis leur

naissance : espèce particulière, situation géographique de leur implantation, méthode de plantation, laboratoire de transformation etc. Une plante de montagne n'aura pas les mêmes effets que celle plantée en rase campagne ou près d'une ville.

Les huiles essentielles peuvent s'administrer de plusieurs façons : - pure sur la peau - en aérosol pour purifier l'air - par voie buccale - diluées dans du miel ou des teintures mères - sous forme de gélules - en suppositoires.

De nombreux maux peuvent se soigner avec de bonnes huiles essentielles qui sont (avec d'autres produits naturels) les remèdes du troisième millénaire : Nausées, boutons, bronchites, gripes, déficiences immunitaires, taches de vieillesse, stress, coups etc.

Il existe de nombreux livres sur l'aromathérapie. Un conseil, ne vous improvisez pas aromathérapeute car il faut vraiment connaître la composition exacte de chaque huile et leur compatibilité pour ne pas faire de grave erreur. Elles peuvent être assimilées à des médicaments.

L'Art Thérapie...

L'art thérapie connaît aujourd'hui un regain d'intérêt par sa facilité d'emploi auprès des enfants et des adolescents. Lorsque la communication ne passe plus, les gestes, les couleurs, la créativité naturelle de l'être passe encore. C'est ce que veut démontrer cette thérapie.

Des autistes, des adolescents paumés, des enfants maltraités mais aussi des adultes désirant s'ouvrir à une thérapie d'expression, trouvent leur bonheur dans cet art-thérapie. Dessins, découpages, tags, modelages, sculpture, pâte à modeler, écriture, expression corporelle, chants, danses. Toute manifestation créatrice est un moyen d'exprimer ses émotions.

L'art thérapie permet de traiter de manière simple et originale des maux en éveillant les facultés créatrices des patients et les potentialités des jeunes souvent en détresse vis à vis de la Société.

L'Auriculothérapie...

L'auriculothérapie vient du docteur Paul Nogier qui a découvert dans les années 1950, l'étonnante similitude entre un fœtus retourné et le pavillon de l'oreille. Il a alors retranscrit les points d'acupuncture chinoise au niveau de l'oreille. En stimulant ces points précis, le thérapeute traite l'origine des maladies directement sur l'organe concerné. De nombreuses pathologies peuvent être soignées par l'auriculothérapie : Les rhumatismes, les sciatiques, les douleurs au ventre, la surcharge pondérale, le désir d'arrêter de fumer, les allergies, les migraines et de nombreux autres cas. Contre indication au traitement : les femmes enceintes.

Les aiguilles plantées dans l'oreille doivent y rester quelques jours puis elles tombent d'elles-mêmes. Il existe une médecine basée sur l'auriculothérapie : l'auriculomédecine qui permet de détecter l'origine précise des maladies.

L'Ayurvéda...

Cette médecine est la plus ancienne et la plus répandue des médecines traditionnelles de l'Inde. Selon la pensée ayurvédique, l'homme est le microcosme de l'univers. A ce titre, il fait unité avec ses composants et doit, pour être en bonne santé être équilibré avec les forces de la nature. Il doit vivre en harmonie avec les éléments du vent, du feu et de l'air.

L'Ayurvéda est une philosophie de vie qui gère autant le corps que l'esprit. La médecine ayurvédique prend en compte l'alimentation, les soins et les massages. Selon la demande, un massage complet ou spécifique est pratiqué avec renfort d'huiles aux odeurs très particulières. Le but étant de rééquilibrer les doshas qui sont les forces de vie primaire ou humeurs biologiques. Ce sont les unités fondamentales de l'univers: le vent, le feu et l'eau.

Les trois doshas sont : Air + Ether = Vata, Feu + Eau = Pitta, Eau + Terre = Kapha. Chacun possède sa base Vata, Pitta ou Kapha.

L'Ayurvéda travaille sur les Malas qui sont les déchets produits par le métabolisme, (la sueur, l'urine et les selles). Leur élimination est essentielle pour garder la santé.

Les 7 Dathus (substances essentielles de construction du corps) pouvant être affectés en priorité par les Doshas :

- Rasa, le plasma - Rakta, le sang - Mautsa, les muscles (terre) - Asthi, les os - Meda, les tissus adipeux, la graisse (terre) - Majja, la moelle - Shukra, le sperme et l'ovule.

Lorsque les 7 Dathus, les 3 Malas et les 3 Doshas sont en harmonie, la santé est présente dans tout le corps !

Le Chamanisme

Le chamanisme remonte à la nuit des temps. Praticué essentiellement par les indiens d'Amérique, le chamanisme est une forme de spiritualité utilisant le contact avec la nature et surtout la terre, le feu et l'air pour se purifier et sortir de son corps pour aller faire des guérisons.

Le feu est purificateur. Tous les chamanes l'utilisent avant des cérémonies rituelles avec le tabac, herbe sacrée et des chants particuliers accompagnés d'un tambour. La sweet-lodge, est une cérémonie de purification de plus en plus répandue qui se passe sous une tente hermétique recouverte de feuillages préparée à cet effet. Elle sert à purifier l'individu qui y participe et à le guérir en profondeur. Le chaman utilise le feu pour se transporter dans le monde de l'esprit et trouver la connaissance. A force de travailler avec le feu, le chaman s'unit à lui et ne le craint plus. Ainsi il peut marcher sur lui facilement. Des séances de marches sur le feu sont souvent organisées maintenant et permettent à l'homme "normal" de dépasser des peurs et de comprendre son unité avec l'univers. Le chamanisme peut aider l'homme à retrouver son identité spirituelle et l'union parfaite avec le grand Tout.

La Chiropraxie...

La chiropraxie est aussi bien préventive que curative. Créée par Daniel Palmer aux U.S.A. à la fin du 19ème siècle, cette technique est désormais utilisée dans de nombreux pays. Sa base consiste en l'harmonisation par le toucher des relations existant entre les muscles, les nerfs et les articulations.

Une colonne vertébrale bien droite est signe de santé. Les mauvaises postures, les lourdes charges, les chutes, le poids des soucis la déséquilibrent et le déplacement des vertèbres, même léger, entraîne des douleurs et des maladies dans tout le corps. Le chiropracteur analyse la personne de la tête aux pieds afin de trouver tout ce qui est déséquilibré. Ensuite, il cherche les tensions, les points douloureux puis il réajuste, avec des gestes précis les points choisis et ôte les douleurs en rendant la mobilité aux articulations bloquées.

La chiropraxie convient tout d'abord aux personnes souffrant d'un problème lié à la colonne vertébrale mais aussi à de nombreux maux comme l'asthme, les douleurs au ventre, les troubles gynécologiques ou urinaires. La chiropraxie peut soulager les femmes enceintes, les sportifs qui travaillent beaucoup avec la colonne vertébrale, les enfants en pleine croissance ou les personnes âgées qui veulent rester droites.

Les chiropracteurs suivent une école pendant six ans avant d'avoir le diplôme de chiropraticien.

La Chromothérapie...

L'homme est fait d'énergie, la couleur est de l'énergie. Les centres d'entrée de l'énergie chez l'homme, appelés "chakras" vibrent tous à une longueur d'ondes différente et sont reliés aux couleurs de l'arc-en-ciel. L'homme se nourrit de couleurs qui l'harmonisent. La nature lui donne toutes les couleurs dont il a besoin. Le rouge, l'orange et le jaune dans les fleurs et les fruits et dans le soleil, le vert dans les herbes et les arbres, les bleus et violet dans le ciel de jour et de nuit. Malheureusement, les personnes qui vivent dans les villes grises sans aller à la campagne, sans s'exposer au soleil, qui s'habillent en noir (non couleur), repoussent l'entrée des couleurs dans leur vie et dans leur santé. Certes, les vêtements peuvent les aider, mais l'intuition de cette connaissance n'étant presque plus activée, chacun s'habille non plus au ressenti mais au goût de la mode et se détraque encore plus. L'idéal est de porter du blanc qui renferme toutes les couleurs.

La chromothérapie utilise l'application des couleurs sur l'être en entier par des expositions de lumière colorée pendant 5 à 30 minutes dans des pièces spécialisées. Il n'y a aucun effet nocif. Chaque couleur ayant sa longueur d'onde spéciale, agit différemment sur la peau et sur les organes à traiter. Les couleurs peuvent soulager le stress, les migraines, les douleurs, les inflammations, les entorses, les rhumatismes et toute une gamme de dysharmonie physique. Ce qui est certain, c'est que dans la vie courante, les couleurs influencent

beaucoup l'homme. Le rouge et l'orange excitent et stimulent l'appétit alors que le bleu calme et repousse le goût de la nourriture mais aide à parler en public. Le jaune vitalise et donne du tonus. Le vert équilibre et harmonise, le bleu nuit rend mystique et songeur et le violet invite à l'introspection et à la réflexion.

L'Élixir thérapie...

Les élixirs floraux ou minéraux sont une grande source d'harmonisation des émotions. Les élixirs floraux ont été découverts par le Docteur anglais Edward Bach, dans les années 1930 et touchent un domaine plus subtil que l'usage des plantes seules. Certaines fleurs détiennent des informations vibratoires qui viennent influencer positivement un état d'âme particulier et permettent à l'individu de retrouver les conditions d'une harmonie psychique et émotionnelle, apte à guérir le physique. Ce ne sont pas des médicaments ni des drogues !

De nos jours, il existe une gamme très complète d'élixirs floraux qui peuvent traiter tous les états d'âme, de la peur à l'orgueil, en passant par la solitude, la jalousie, la timidité, l'estime de soi, la confiance, le réconfort ou encore le désespoir. La gamme est aussi infinie que les désordres émotionnels ou psychiques... Le thérapeute conseil en élixirs, cherche à établir votre personnalité, vos problèmes, vos soucis, vos réactions, pour vous indiquer le remède floral correspondant à votre pathologie. Le traitement est en principe de 3 gouttes à prendre 4 fois par jour pendant 21 jours. Il y a de multiples variantes. Les animaux et les plantes peuvent être traités avec succès.

Le Feng Shui...

Le Feng Shui est une discipline pratique chinoise dont le but est d'aménager l'espace afin de rendre le plus efficacement possible la libre circulation de l'énergie cosmique en vue d'améliorer le bien-être. Le Feng Shui prend en compte tous les paramètres des lieux et des objets. Chaque chose a une place déterminante qui libère ou coupe l'énergie.

C'est une technique qui a plus de 4000 ans et qui commence à être connue et utilisée en Europe. C'est un art raffiné et utile qui va devenir essentiel dans les pays industrialisés. Un tableau, un bureau, une table mal placés peuvent empêcher les affaires de marcher correctement.

Une simple plante bien placée peut au contraire apporter le bonheur et la joie. La forme des objets, leurs couleurs sont aussi importantes. Si vous voulez créer un bon environnement, faites appel à un Maître en Feng Shui, ou lisez de très bons livres d'approche.

L'Hypnose...

Une relaxation proche du sommeil qui ouvre aux suggestions de bien-être. L'hypnose a été réhabilitée par un américain, Milton Erickson qui l'a utilisé dans le domaine médical. Cette technique part du principe qu'une suggestion verbale entrée dans le subconscient a le pouvoir de modifier un schéma de comportement. Ainsi, l'hypnose peut calmer toutes sortes de maladies liées au psychisme.

Elle peut aider les personnes dépendantes du mental à se libérer (boulimie, tabagisme, drogue, phobies, insomnies, migraines...) Le patient est mis en relaxation très profonde en ondes alpha ou thêta (proche du sommeil). Ainsi, coupé du monde extérieur il est en contact direct avec son moi profond et peut recevoir de nouveaux messages. La confiance avec l'hypnothérapeute est déterminante pour le bon résultat des séances.

Le Magnétisme...

Un principe de transmission d'énergie par impositions des mains... Le magnétiseur est une personne qui possède un taux d'énergie plus élevé que la moyenne et qui transmet ce surplus pour soigner, soulager des maux et rééquilibrer le système énergétique du patient.

Tout le monde est fait d'énergie. Cette énergie est influencée par le magnétisme de la terre. Un mauvais lieu énergétique, une ligne à haute tension, un ordinateur ou une télévision, un téléphone portable et de nombreux accessoires modernes, et tout blocage énergétique dû à une peur, une contrariété, une rancœur... modulent le champ énergétique et créent des dysfonctionnements vibratoires chez l'humain et l'animal qui se transforment en stress puis en maladies.

Le magnétiseur remet les énergies en circulation avec l'aide de ses mains, voire d'un pendule et permet une réharmonisation de l'être. Souvent les magnétiseurs sont aussi géobiologues et radiesthésistes. Ils peuvent ainsi vérifier l'état des lieux d'habitations de leurs patients, souvent sources de blocages magnétiques. Certains peuvent travailler à distance. Une séance d'une heure peut quelquefois suffire. Les tarifs sont très différents d'un praticien à un autre.

Les Massages...

Un toucher de bien-être, relaxant ou stimulant, source de vitalité et d'harmonie... Il existe une gamme étendue de massages. Les massages médicaux ne sont effectués que par des kinésithérapeutes et pris en charge par les assurances maladies. D'autres massages de bien-être fait par des thérapeutes ou des esthéticiennes apportent une relaxation profonde et revigorent.

Parmi tous les massages, se trouvent le Shiatsu, les massages indiens, le californien, le Tragger, le suédois, le minceur, le massage aux huiles essentielles, le do in, le sensitive gestalt massage ou encore le thaïlandais. Chaque praticien a sa méthode. Toutes les méthodes ne conviennent pas à tout le monde. Il est parfois nécessaire d'essayer plusieurs massothérapeutes avant de trouver celui qui convient le mieux. En règle générale, le praticien masse la personne (nue ou en sous-vêtements) avec ses mains enduites d'une huile spéciale. Il pétrit et lisse, effleure toutes les parties du corps de haut en bas. La détente est parfois très profonde et le patient sent véritablement ses blocs de tension se dénouer sous les mains habiles. Il y a également des massages bien ciblés, comme le visage, les jambes, le ventre ou le dos.

La Nutrithérapie, l'Oligothérapie, méthode Kousmine, Conseils en nutrition...

La nourriture moderne n'a plus rien à voir avec celle d'il y a à peine 50 ans. Aujourd'hui, les aliments sont lavés, traités, épurés et n'apportent plus à l'organisme la base fondamentale à sa construction et à son équilibre. Ils sont en excédent dans tous les magasins et les mélanges alimentaires ne sont pas toujours compatibles avec le principe de bonne hygiène alimentaire et intestinale. De plus, les outils de la vie moderne ont remplacés les efforts humains et l'homme ne marche plus, ne porte plus de poids lourds, ne fait plus de durs travaux comme avant. Il dépense ainsi beaucoup moins de calories. De nombreuses maladies sont liées à une mauvaise alimentation. De nombreuses méthodes existent pour essayer de réduire les déficits alimentaires et apprendre à l'homme à mieux se nourrir et à équilibrer ses repas.

La nutrithérapie comble les manques alimentaires en fournissant les nutriments nécessaires : vitamines, oligoéléments, sels minéraux, acides aminés, acides gras par des cures de compléments naturels ou artificiels et des conseils. L'oligothérapie se contente de donner des doses infinitésimales d'oligoéléments comme le fer, le cuivre, l'iode, le calcium, le zinc, le manganèse afin de stimuler les fonctions vitales, de renforcer les défenses immunitaires ou d'empêcher le vieillissement prématuré.

La méthode Kousmine, inventée par une pédiatre, Katherine Kousmine, repose sur cinq principes fondamentaux : la réforme alimentaire (beaucoup d'aliments purs, bruts ou complets), l'hygiène intestinale (diètes, lavements, irrigations coloniques), l'équilibre acido-basique urinaire, les compléments alimentaires si besoin et la vision psychique du dérèglement. Les conseils en nutrition peuvent faire un mélange de ces différentes thérapies et adapter les conseils en fonction de chaque type de pathologie.

La Numérologie...

Les nombres et les chiffres au service du bien-être... La numérologie est une science qui étudie les lois des chiffres et des nombres et qui permet de mieux se connaître et par là même de comprendre des schémas de comportement. Le numérologue dresse un thème à partir du nom, des prénoms et de la date de naissance de la personne intéressée, puis il lui indique les grandes voies qui peuvent l'aider. Ainsi en comprenant sa personnalité profonde, la personne peut travailler sur certains points qui la bloquent dans son évolution ou la stressent.

Par exemple, une personne qui a beaucoup de 5 dans son thème (lettres E, N, W) aura tendance à être indépendante et aimera les voyages alors qu'une personne qui a beaucoup de 2 (lettres B, K ou T) sera plus sociable et recherchera la compagnie des autres. De même, une personne qui est en année numérologique 9 (on additionne le jour, le mois de naissance et l'année en cours puis on réduit à un seul chiffre) devra en profiter pour se débarrasser de tout ce qui la gêne, afin, l'année suivante de pouvoir commencer un nouveau

cycle de 9 années sur de nouvelles bases. La numérologie peut aider ainsi les personnes à être le plus en accord possible avec leur choix de naissance.

La lumière au service du développement personnel...

Créé par le Docteur Francis Lefébure, le phosphénisme est de plus en plus développé dans les techniques de développement personnel et de bien-être. La technique utilise le phosphène, qui est la tâche multicolore qui persiste dans l'obscurité de son regard, pendant trois minutes, après avoir fixé une source lumineuse. Les hommes utilisent naturellement les phosphènes depuis des siècles sans en connaître ni les effets, ni les bienfaits. Il y a une centaine d'années, un grand nombre d'enfants étudiaient à la lueur d'une bougie, (la fixant le temps de la réflexion), apprenaient facilement leurs leçons et s'en souvenaient encore adultes ! D'autres développent leur intelligence en fixant le reflet du soleil dans de l'eau.

Le phosphénisme du Dr Lefébure, utilise l'éclairage direct d'une lampe dépolie de 75 watts environ. La personne la regarde d'une distance d'un mètre pendant 30 secondes puis ferme les yeux. Le post phosphène dure alors pendant trois minutes. Les couleurs persistantes changent alors, passant du gris laiteux au vert, puis au rouge, au bleu et enfin la phase finale, très spéciale, différente de la première perception de couleurs.

Le mixage du phosphène avec une pensée ou une image, permet d'accroître les facultés de mémoire et de développement de la créativité. Le mixage phosphénique est très utilisé en pédagogie. Des résultats spectaculaires ont déjà été obtenus sur des enfants présentant des faiblesses d'apprentissage qui récupéraient toutes leurs facultés en quelques semaines. Le phosphénisme peut être utilisé pour développer la mémoire, les capacités intellectuelles, trouver de la force, combattre le stress et de nombreuses autres choses que vous indiquerons les thérapeutes en phosphénisme.

La Phytothérapie...

Les plantes renferment un trésor que la nature met à notre disposition pour notre bien-être. C'est l'une des plus anciennes des médecines. Aujourd'hui de nombreux praticiens découvrent les vertus de ces plantes miraculeuses et réintroduisent leur usage dans leur thérapie.

Les plantes sont utilisées en fonction de leurs propriétés. Toutes les parties des plantes sont utilisées. Les racines, les feuilles, les fleurs et sommités fleuries ou les graines. Le temps de récolte est important pour avoir les meilleurs ingrédients. Chaque plante renferme de nombreux composants qui se complètent pour guérir des pathologies particulières.

Les plantes naturelles ne donnent pas d'effets secondaires contrairement aux médicaments chimiques. Il est important cependant de bien connaître la vertu de la plante avant de s'en servir, car certaines sont dangereuses pour l'organisme. Prudence alors pour l'automédication.

Il est conseillé d'aller voir un bon médecin phytothérapeute qui vous indiquera le traitement le plus adapté à votre cas. La phytothérapie est recommandée pour traiter toutes sortes d'infections, les bronchites, otites ou rhumes à répétition, les rhumatismes, les troubles circulatoires et digestifs, les affections cutanées, les troubles du système nerveux, les insomnies et anxiétés, les règles douloureuses et les troubles de la ménopause, etc...

La Psychothérapie...

C'est une aide psychologique pour une évolution personnelle. La psychothérapie analytique inspirée de la psychanalyse est plus facilement acceptée et supportée par le patient quelquefois fragile émotionnellement. La durée d'une psychothérapie est moins longue qu'une psychanalyse traditionnelle et peut apporter une aide focalisée sur un point particulier. Le psychothérapeute utilise la technique de l'interprétation des paroles et de la gestuelle du patient. Ces interprétations sont simples et rationnelles et permettent d'expliquer rapidement les conflits intérieurs de la personne.

Le psychothérapeute qui a reçu une formation analytique fait des interprétations au niveau de la pensée inconsciente du malade. La psychothérapie entraîne une amélioration de la compréhension humaine et peut aider à se déculpabiliser, à se déconditionner de schémas comportementaux, de se libérer mentalement et émotionnellement, de retrouver confiance en soi et estime de soi. La thérapie s'arrête lorsque le patient est prêt à se débrouiller seul pour affronter le quotidien.

Le Qi Gong...

Le développement du souffle interne ou Qi... Le Qi Gong, (prononcer tchi cong), prend sa source dans le concept philosophique de la tradition Chinoise et de la médecine traditionnelle chinoise vieille de plus de 5000 ans. Le Qi est le souffle vital à l'origine du monde. Chaque élément de l'univers résulte de mouvements variables du Qi. L'homme est un produit de la nature, ainsi, le Qi est non seulement à la base de son origine, mais il est indispensable à sa survie. Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le "DAO" ou vertu, à trouver la vérité de la vie et à contrôler les émotions en supprimant affolement, inquiétude et stress excessif.

Les méthodes du Qi Gong permettent de développer le souffle interne (Qi) et de faire circuler librement dans les méridiens d'acupuncture. Il tonifie l'organisme en lui apportant une nouvelle énergie, facilite la circulation du sang dans le corps et équilibre le Yin et le Yang. Il peut donc prévenir, voire guérir des maladies, renforcer les capacités fonctionnelles du cerveau, augmenter l'efficacité du travail, préserver la jeunesse et accroître la longévité. Il permet aussi de se prémunir et de se défendre contre toute attaque extérieure. Le Qi Gong comprend à la fois des techniques bouddhistes et taoïstes, médicales et martiales, intégrées sous formes de Qi Gong statique et dynamique.

Le Qi Gong Médical est une méthode qui permet de renforcer l'organisme dans son ensemble, tant au niveau superficiel de la peau qu'au niveau plus interne des organes. A travers les entraînements pour maîtriser l'esprit, réguler la respiration et harmoniser les mouvements ou la posture du corps, il permet d'éliminer toutes les toxines ou énergie perverse en apportant une énergie nouvelle. Certaines techniques permettent de transmettre une énergie de guérison à un malade. Cette méthode est particulièrement recommandée au corps médical et paramédical.

Texte d'Agarttha...

Pierre