

M A R I E - D O M I N I Q U E C O R O N E L

Outils kinésiologiques et énergétiques contre la douleur

 *Editions*
Quintessence

Illustrations : © María Bellosillo

© 2018 - Éditions Quintessence

Groupe éditorial PIKTOS - ZI de Bogues - 31750 Escalquens

Tél. (+33) 05 61 00 09 86 - contact@piktos.fr

www.editions-quintessence.eu

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-222-1

Prologue

La douleur est une expérience kinesthésique que nous avons tous ressentie une fois ou une autre. C'est un moyen d'alerte de notre corps pour signaler, sauf en cas d'accident, un dysfonctionnement avant que le danger ne soit trop grand. La douleur est une sensation physique pénible que nous ressentons différemment d'une personne à l'autre et d'une circonstance à l'autre. Les médecins la repèrent avec le suffixe -algie. Lorsque l'émotion est intense, elle se manifeste d'abord dans la posture généralement recroquevillée (si elle est désagréable) ou en extension (si elle est agréable) et dans les mimiques du visage. Ensuite vient la réponse corporelle par la douleur à l'état émotionnel déplaisant sous forme de dysfonctionnement musculaire ou organique. Dans le présent ouvrage, vous trouverez plus en détail les origines potentielles de la douleur, et quelques outils pour la réduire, voire l'éliminer. Vous pourrez utiliser certains de ces outils pour vous-même ou vos enfants au quotidien, mais d'autres doivent être appliqués par les professionnels concernés, soit car la technique nécessite de longues études et peut être dangereuse manipulée par un néophyte, soit parce que la problématique de base est trop lourde pour être gérée par le porteur de la douleur.

Attention ! Les techniques données dans ce livre ne dispensent pas de consulter un médecin généraliste ou spécialiste. Il est toujours bon de savoir d'où l'on part. Par exemple, si la douleur est issue d'une cassure d'os, il est fondamental de détecter et réduire la fracture ou la fêlure **avant** d'éliminer la sensation.

Un des principes holistiques énonce que « Tout est dans tout et tout est cause de tout, de ce fait tout équilibre tout ». Donc toutes les techniques proposées pourraient servir, mais une seule est optimale ici et maintenant. Pour déterminer celle dont vous avez besoin, dressez une liste de celles qui vous attirent et pratiquez soit le test musculaire soit le balancement du pendule. Vous pouvez aussi relever les spécialistes auxquels vous pensez et en sélectionner un de la même façon. Ces techniques sont explicitées dans les notes complémentaires. Toutefois, pour les débutants, il est recommandé de se former auprès d'un praticien pour prendre confiance dans ces outils avant de se lancer.

Pour les intuitifs, fiez-vous à vos ressentis en observant la liste, vos yeux seront attirés par la méthode adéquate.

Bonne découverte à tous.

Qu'est-ce que la douleur ?

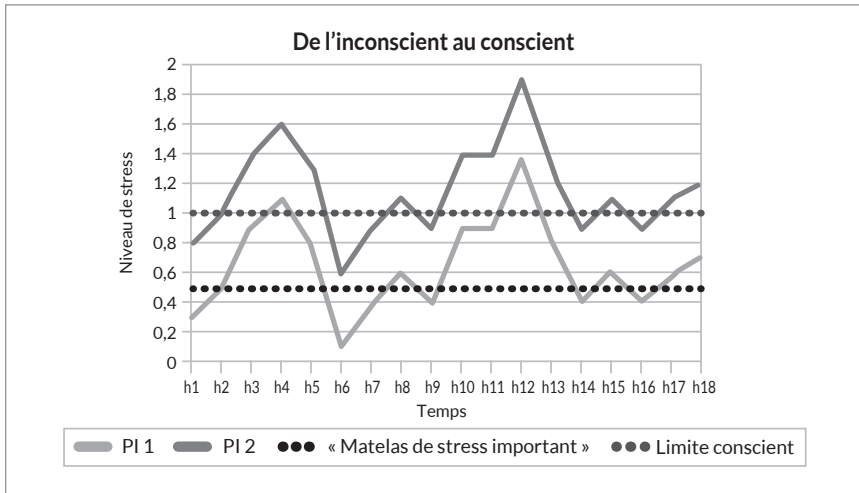
Origines de la douleur

Douleur corporelle

La douleur peut être décrite avec de nombreux mots. Depuis la simple gêne jusqu'à une violence pouvant aboutir à un coma, ses intensités croissantes ont donné lieu à un vocabulaire varié : chatouilles, picotement, élancement, cinglement, pincement, lancinement sourd ou aigu, tiraillement, coup, hurlement, explosion... Le ressenti est complété par des données telles que l'intensité et la durée. Un élancement indique une douleur courte tandis qu'un lancinement en suggère une longue. Il convient d'ajouter à ces paramètres la notion de fréquence. Les sensations apparaissent-elles tous les jours et lors d'un mouvement donné ? Durent-elles une heure ou deux après un événement ? Ou sont-elles ininterrompues durant plusieurs jours, nuits incluses ?

Physiologiquement, il existe des détecteurs de douleur installés plus ou moins profondément dans le tissu de la peau. Certains d'entre eux réagissent à l'effleurement ou la pression, d'autres à la chaleur. D'autres sont placés dans les muscles et les tendons pour détecter et alerter de surtensions pouvant devenir dangereuses. Tous leurs messages d'information sont convoyés par des nerfs vers le cerveau, qui tient une carte de repère de notre structure et de nos sensations.

Toutefois, il est important de noter que parfois une douleur ressentie à un endroit trouve en fait son origine ailleurs. Prenons comme exemple une douleur à la hanche gauche, il est possible que cette douleur soit liée à une surutilisation de cette hanche pour alléger une faiblesse sur la jambe ou la hanche droite. Cette compensation est généralement mise en place sans que l'information arrive au conscient. Le spécialiste, ici l'ostéopathe ou le kinésologue pratiquant la technique **Santé par le toucher**, réduira en parallèle le souci observable et celui d'origine pour éviter la récurrence.



La douleur consciente ou inconsciente

De plus, avant que la douleur n'arrive au conscient, elle préexiste dans l'inconscient sous forme de « tension de pré-douleur ». Pour décrire ce phénomène, observons la figure ci-dessus. Imaginons que la courbe PI 1 (phénomène inconscient numéro 1) concerne une zone sensible au niveau du bras dominant d'une personne. Dans ce schéma, la douleur n'est détectée qu'à l'heure h4 et h12. Toutefois, il est évident qu'en h3, h5, h10, h11 et h14, la tension de pré-douleur, déjà très forte, frise la limite de détection par le conscient.

La courbe PI 2 reprend la PI 1, mais après avoir été surélevée par le « matelas de stress inconscient » issu de stress récents ou passés. Sur les dix-huit heures présentées dans le schéma, il ne reste que six points en dessous de la ligne du conscient, dont quatre qui effleurent cette ligne. De ce fait, la douleur devient quasi permanente. Pour répondre à ce cas de figure, la priorité serait de détendre l'origine de la douleur ET de réduire le « matelas de stress inconscient » qui magnifie toutes les réactions corporelles associées aux émotions.

Voici un exercice simple qui vous permettra de diminuer ce stress inconscient.

Activation du bras

Avant de pratiquer cet exercice, observez attentivement, de façon kinesthésique, les épaules et les membres supérieurs qui pendent le long de votre corps, puis dans la position de travail (voir figure ci-contre). Levez le bras au niveau de l'oreille. (En cas de douleur ou de blocage, le bras est levé jusqu'à la zone de confort.) Après chaque série

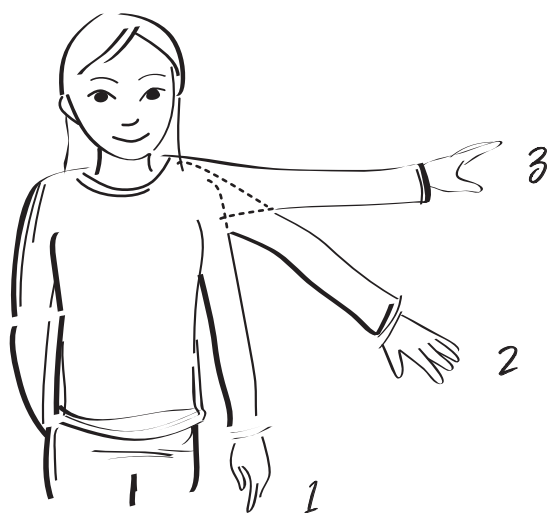
de pression/expiration, levez le bras plus haut... jusqu'à la nouvelle zone de confort. Arrêtez la session d'exercice quand il n'y a plus de progrès... et refaites l'ensemble un peu plus tard. Il est normal qu'en début de nouvelle session la zone de démarrage ait légèrement régressé. Mais à chaque occurrence, la progression est sensible. La tête reste libre de bouger. Expirez lentement (comptez huit temps), et poussez le membre dans les quatre directions (avant, arrière, à droite, à gauche), en maintenant avec l'autre main la position initiale. Ressentez la différence entre les deux bras dans la position de départ, puis reproduisez le mouvement de l'autre côté.



Exercice Activation du bras de Brain Gym®

Illustration réalisée à partir du mouvement présenté dans le livre « Apprendre par le mouvement », pp. 82-83. Le choix de la position perpendiculaire pour visualiser le mouvement est pédagogique. La position idéale reste le bras levé à son maximum.

Lors d'une formation à la gestion du stress par des techniques kinésiologiques en milieu professionnel, les participants étaient des psychologues spécialisés dans l'aide au reclassement de chômeurs de longue durée. Une des stagiaires ne pouvait pas lever le bras droit pour pratiquer cet exercice, lequel est recommandé pour les personnes passant beaucoup de temps à écrire ou à travailler sur ordinateur.



Évolution d'une douleur après exercice

Le blocage de la stagiaire apparaissait à peu près au niveau 2 de la figure. Par le test musculaire¹, il a été établi que la zone de pré-douleur démarrait au point 1. Après avoir pratiqué une première fois l'exercice, il a été observé par le groupe que la personne pouvait lever le bras plus haut qu'au démarrage. L'exercice a été réitéré jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de progrès, schématisé par la position 3 sur le schéma.

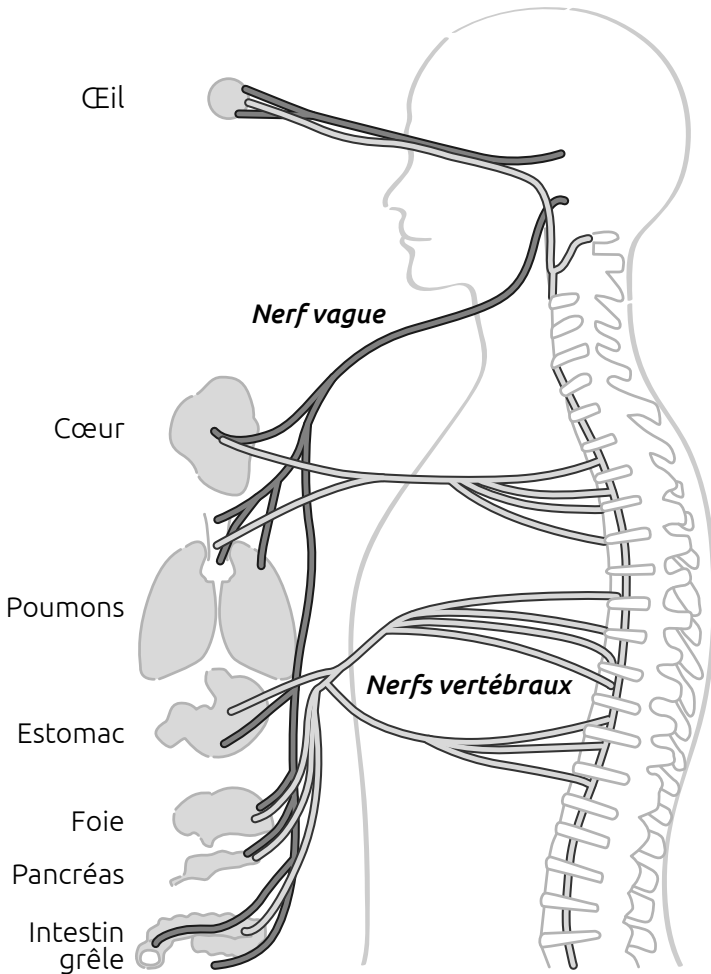
En fin de journée, la stagiaire a réévalué son blocage. Bien que déçue, car il n'était pas resté au niveau 3, il était tout de même plus élevé qu'au niveau d'origine (2). Il lui a donc été recommandé de pratiquer l'exercice quotidiennement pendant au moins un mois.

La stagiaire n'a jamais donné de suite à cette expérience, il est donc difficile de savoir avec quelle assiduité elle a agi chez elle et le résultat qui en a découlé.

Impact de la compaction vertébrale

Mécaniquement, les douleurs de colonne vertébrale ont un impact sur le reste de notre santé. Si, par notre mode de vie et nos émotions, un nerf est pincé, les organes auxquels il est relié finiront par se retrouver en malaise ou en détresse. Le schéma suivant illustre ce phénomène.

1. Se référer aux notes complémentaires en fin d'ouvrage.



Source : <http://fr.ahimsa.fr/colonne-vertebrale-la-reine-de-votre-sante/>

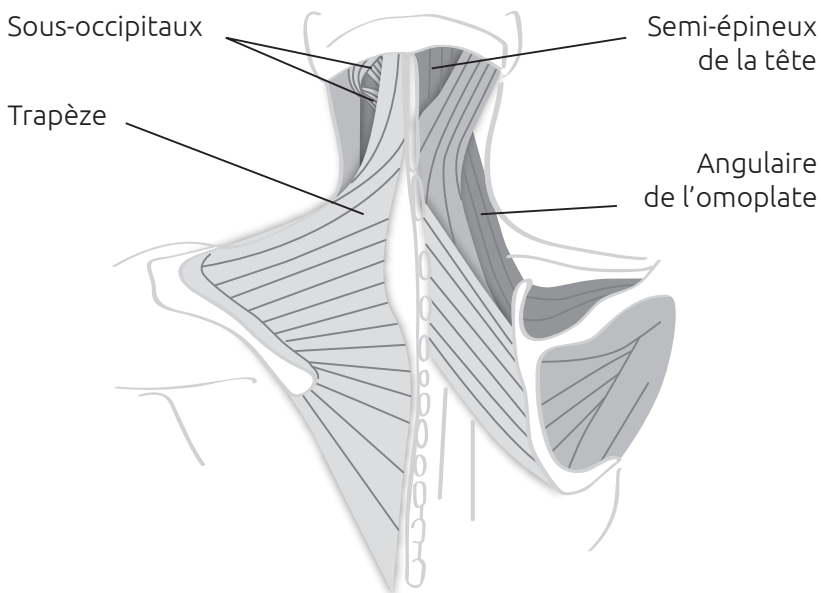
Association entre les nerfs de la colonne vertébrale et les organes du tronc

Toujours mécaniquement, l'observation des nerfs qui sortent du cerveau pour aller vers le visage et les organes du tronc peuvent se trouver pincés si les premières cervicales sont trop comprimées. C'est ce qui arrive, par exemple chez ceux qui « rentrent la tête dans les épaules ». Ils sont fréquemment sujets à des maux de tête et des douleurs qui leur semblent être répartis sur tous les organes.

En effet, lorsque les trapèzes supérieurs sont en tension permanente, ils tirent sur la base du crâne et les cervicales et compriment les premières vertèbres qui pincement les neurones, dont le nerf vague.

D'autres muscles en contraction permanente participent à cette constriction. À titre d'exemple, la figure suivante montre aussi le semi-épineux de la tête et les sous-occipitaux droits. Outre des maux de tête intenses, les personnes souffrant de ces surtensions ont souvent des difficultés de digestion, des reflux gastriques à cause d'une hernie hiatale, un transit très lent, voire une constipation chronique, parfois du diabète...

Bien que les relations corps/émotions soient traitées plus loin, il semble opportun ici de décrire un raisonnement pour décoder une posture en fonction du vécu de la personne. Les données concernant les méridiens, symboliques et trajet se trouvent p. 50 et suivantes.



Muscles du cou

Rentrer la tête dans les épaules en suractivant en permanence le trapèze supérieur est un mouvement automatique des gens qui ont peur, quelle qu'en soit la raison. D'ailleurs, c'est un des muscles testés pour évaluer l'équilibre du méridien Rein (p. 57), associé à ce sentiment, dans le système **Santé par le toucher**. Si la personne en est au stade où les épaules ne peuvent plus descendre à leur place habituelle, il est probable que la peur date de longtemps. L'angulaire de l'omoplate, qui s'accroche aux cervicales 1 à 4, participe aussi à relever cet os et est associé, lui, au méridien Estomac (p. 57), lequel

gère l'insatisfaction et la colère ainsi que la peur de manquer qui en découle.

De plus, en tirant l'occiput vers la colonne vertébrale, les muscles empêchent la respiration primaire des os du crâne. Si plusieurs méridiens circulent sur le crâne, le méridien Vésicule Biliaire (p. 58), associé aux choix, présente le plus de points dans cette zone. Ce qui renvoie à l'interrogation sur les conflits de choix prioritaires en cas de maux de tête et de migraine. Quels sont les choix qui n'ont pas été faits? Quels sont les choix qui ont été faits, mais n'ont pas donné les fruits attendus, ou qui génèrent jour après jour des doutes?

De plus, lors de ces tensions très importantes des extenseurs du cou, la personne a tendance à raccourcir le cou vers l'arrière, comme pour regarder le ciel ou regarder les autres de haut. Comme un tuyau d'arrosage dont une boucle est pincée, l'eau ne sort plus, ou sourd (du verbe sourdre, pas ne plus entendre, car la douleur sourde se fait quand même entendre) au lieu de jaillir. Le cou devient le point de l'entonnoir qui ralentit ou bloque les flux entre la tête et le reste du corps. C'est une tendance fréquente chez les gens qui veulent « se perdre » dans leurs pensées pour ne plus ressentir leur corps, porteur des messages physiques et biologiques des émotions. Une autre signification de ce mouvement est le besoin de se couper des messages de leur corps pour accéder à leurs pensées et leur mémoire. Certains ne prennent cette posture que pour réfléchir, mais pour d'autres c'est devenu une position permanente.

Bien entendu, dans le même temps, ce pincement empêche le liquide céphalo-rachidien de circuler. Comme ce liquide baigne les nerfs contenus dans la colonne vertébrale et maintient en suspension le cerveau dans le crâne, la perte de la fonction d'amortisseur entre les nerfs et les os apporte un mal-être ou une souffrance sensible. Par ailleurs, ce liquide nourrit et évacue les déchets produits par le fonctionnement du cerveau, le pincement apporte donc aussi des difficultés cognitives.

Cette position gêne aussi le flux énergétique intérieur dont la « centrale de production » se trouve dans le « hara », le bas de l'abdomen. Le chemin principal vers la tête passe le long de la colonne vertébrale, au niveau de l'artère vertébrale. Si la position du cou coupe ce flux, au lieu de monter vers le cerveau il est ralenti ou arrêté. Pour notre énergie il en est de même, si la tête est penchée, que ce soit vers l'arrière, l'avant ou sur les côtés, le flux énergétique ne baigne plus la totalité du cerveau, apportant un déséquilibre.

Douleur émotionnelle

Bien que la douleur émotionnelle s'exprime rapidement physiquement, il peut y avoir au début un moment où les émotions submergent tout autre ressenti et où tout semble s'arrêter. Une peur absolue, une profonde tristesse lors d'un deuil qui vient d'être annoncé, une douleur « crucifiante », immobilisent le corps et les pensées. Parfois, pendant le temps de sidération, le corps se plie en deux, s'enroulant autour du ventre, le centre de l'énergie vitale.

Puis vient la manifestation physique, le temps que les hormones de stress (adrénaline) soient produites et déversées en quantité dans le sang. À saturation, si le stress reste présent et que la production continue, les hormones circulantes vont se fixer dans les zones de faiblesse structurelles innées ou bien dans les zones qui paraissent logiques au cerveau par rapport aux fonctions des organes. Cette logique est explicitée dans le chapitre sur le décodage biologique de la douleur. La somatisation est donc la réponse corporelle à une émotion, d'où le nom de douleur psychosomatique. Il existe un certain nombre de livres reprenant les codes propres au cerveau. Le référentiel utilisé le plus souvent par l'auteur du présent livre est celui de Jacques Martel cité dans la bibliographie.

Chaque personne présente une zone de fragilité structurelle qui lui est propre. Certaines, au moindre stress, ressentiront une douleur au niveau de l'abdomen, d'autres auront systématiquement une pression au moment de la respiration. D'autres encore se feront des torsions ou des élongations, pour certains à la cheville, pour d'autres au coude.

Ces sont les douleurs émotionnelles, donc de somatisation, qui rendent perplexes les médecins, puisque, depuis les découvertes chimiques du XIX^e siècle, enthousiasmés par la modernité, ils se sont spécialisés dans la médecine organique et une réponse chimique systématique. La compréhension globale de l'individu, impliquant corps (soma) et mental (psycho), permet de comprendre et réduire les douleurs chroniques. C'est pourquoi de nombreuses personnes atteintes de ces douleurs finissent par trouver le chemin des « médecines nouvelles » qui ont une vision holistique de la personne, comme l'avait Hippocrate en son temps.

Une femme d'une cinquantaine d'années vient pour des douleurs quasi permanentes à l'épaule droite. Évaluée à 3/10 en l'absence de mouvement, la sensation passe à 5/10 pendant l'action. Avant les observations physiques, la cliente évoque une séparation quelques

années auparavant dont la souffrance est toujours présente. Lors des mouvements initiaux, il apparaît que lorsque le bras est levé vers l'avant et vers le côté, le test musculaire lâche à environ 90 ° par rapport au tronc. Pour valider l'émotion classique de l'épaule : attirer/repousser, deux tests sont effectués en disant les phrases :

« Je me donne le droit d'embrasser. » Le test est faible.

« Je me donne le droit de repousser. » Le test est fort, mais bloqué dans le mode : « Ce n'est pas vrai, mais je ne veux pas que ça se sache ».

L'objectif de la séance est devenu la deuxième phrase. Pour l'équilibrage, outre le besoin d'un équilibrage énergétique, il est apparu que la maison amplifiait les émotions et nécessitait aussi une augmentation de son niveau vibratoire. Dans l'une des chambres, le niveau énergétique est évalué à 2/10¹ avec, comme thématique émotionnelle, la peur, tandis que dans la salle de bain, les thématiques sont peurs et abandon, avec une évaluation de 3/10.

Un autre exemple, toujours sur l'épaule droite, présente une autre façon de procéder pour décoder l'origine de la douleur.

Une cliente vient consulter, car elle a cette douleur depuis plusieurs années et tous les spécialistes qui l'ont observée avec tous les appareils modernes ne peuvent l'aider. Certains lui ont dit que sa douleur était probablement psychologique. Pour faciliter la compréhension de l' « enquête d'origine », cet exemple va être présenté avec les questions et suggestions suivies d'un résumé des réponses de la cliente, car elle n'arrive pas spontanément à exprimer son histoire.

Cette douleur à l'épaule, depuis combien de temps l'avez-vous? Quatre ans.

Que s'est-il passé il y a un peu plus de quatre ans? J'ai eu un accident de voiture il y a presque cinq ans. Mon père est décédé il y a huit ans et j'ai fait une dépression après son départ... Mais avant de changer de métier, il y a neuf ans j'avais mal de temps en temps, et j'arrivais à le faire partir avec l'aide d'un ostéopathe.

Que s'est-il passé il y a un peu plus de neuf ans? Avant de décéder, mon père est resté malade trois ans, dont quinze jours de coma. Je m'étais arrêtée de travailler pour m'occuper de lui à plein temps.

1. L'échelle utilisée par l'auteur est la suivante : en dessous de 5 : danger pour la santé physique et psychique; 10 énergie d'église. La valeur moyenne observée dans une maison saine est de 7/10.

L'épaule est la partie du corps qui permet d'attirer vers soi quelque chose de lointain ou de repousser au loin quelque chose dont on ne veut plus. Le côté droit est lié à la relation au masculin et au travail. Pas le vôtre, puisqu'en tant qu'aide à la personne vous êtes plutôt dans le côté maternel donc gauche. Donc quels sont les hommes importants pour vous et voulez-vous les attirer ou les repousser? Avec qui faites-vous un « bras-de-faire »?

Mon mari est jaloux et tyrannique. Il m'aime trop. Il ne supporte pas que j'aie repris le travail après la mort de mon père, car je ne suis plus là que pour lui. Il y a des disputes dès que je ne fais pas ce qu'il exige. Il ne s'intéresse qu'à son travail, au foot et aux rapports sexuels. Comme la douleur et la dépression me rendent moins disponible, c'est pénible. Je ne sais plus si je l'aime. Et j'ai peur du moment où nous serons seuls quand les enfants seront partis.

Mon fils (seize ans) a beaucoup souffert, car je suis partie trois fois d'avec mon mari, il avait un, trois et dix ans. Il ne dit rien, il garde tout pour lui. Comme ma fille, il est inquiet de ma douleur qui est tellement intense que j'en pleure le soir.

Mon frère était le préféré de ma mère. Aujourd'hui, il vit chez nous, car il est en instance de divorce.

Votre mari a-t-il levé la main sur vous? Une fois, car je l'avais quitté pour un autre homme. Puis je suis revenue, car j'avais peur du renouveau. J'ai fait une tentative de suicide quand il m'a annoncé qu'il était avec une autre femme.

Mon père était alcoolique et violent avec toute la famille, lui aussi a été élevé dans la violence. J'ai de la culpabilité, car je n'étais pas là quand il est mort. Cancer du poumon, il fumait environ trois paquets par jour. Il en est de même pour ma mère. Je devais aller la voir le jour de sa mort et je n'y suis pas allée. Elle m'a toujours rejetée quand j'étais enfant, mais elle s'est excusée avant de mourir du mal qu'elle m'a fait.

Mon père a beaucoup changé quand il était malade, comme il était nourri avec une sonde il ne pouvait plus consommer de l'alcool. Mon mari boit beaucoup, c'est un ancien alcoolique. Aujourd'hui, il boit beaucoup, parfois se saoule, mais que les week-ends.

Tests des méridiens principaux pour expliquer l'association méridien/émotion et faire émerger d'autres stress indicateurs (cf. tableau pp. 57-58).

Vésicule Biliaire : Avez-vous du mal à faire des choix, si oui, lesquels? *Tous les choix me sont difficiles.* Ce méridien, étant donné son chemin sur le crâne, est responsable de nombreux maux

de tête, en souffrez-vous? *J'ai souvent des maux de tête et des migraines, au moins une fois par semaine.*

Vaisseau Conception : En dehors de la douleur, y a-t-il des choses que vous n'aimez pas en vous? *Mon corps. Mes parents me gavaient lorsque j'étais enfant. Ma mère remplissait trop mon assiette pour que mon père me dispute et me frappe car je mettais trop de temps pour la finir. Au collège, on se moquait de moi, car j'étais grosse.*

Rein : Quelles sont vos peurs? *J'ai peur de ne pas être aimée et j'ai peur d'aimer et d'être rejetée.*

Foie : Êtes-vous en colère? *Oui, mais elle est cachée.*

Rate-Pancréas : Avez-vous tendance à ressasser? *Je ressasse, oui. Je rejette la douceur que l'on me donne, que ce soit celle de mon mari ou de mes enfants.*

Poumon, de ces trois thèmes — tristesse, séparation, estime de soi — quel est ou quels sont ceux que vous reconnaissez pour vous? *Les trois. J'étais l'accident qui a généré le mariage de mes parents. Comme sa mère, la mienne aussi préférait mon frère. D'ailleurs ma grand-mère ne s'intéresse qu'à mon frère, jamais à moi.*

Sur la statuette présentant les points d'énergétique chinoise, pouvez-vous montrer où se trouve la douleur? *La cliente a montré la zone correspondante.*

Les points présentés se trouvent à proximité du chemin du méridien Intestin Grêle (10 à 12).

Pour réduire la douleur immédiate, lors de cette première séance, il a d'abord fallu replacer l'aura de la cliente. L'ellipse intérieure correspond à l'aura, telle qu'elle était définie avant développement. En début de séance la cliente évaluait sa douleur à 6/10, en fin de séance à 0,5/10.

Pour obtenir son développement (l'ellipse extérieure), il a fallu qu'elle se donne la permission suivante.

« Je reconnais et j'accepte que j'ai peur de prendre ma place, car j'ai peur qu'on me la dénie, mais je me donne la permission, exceptionnellement, pour la demi-heure qui suit, de prendre ma place, ici et maintenant et d'irradier qui je suis. »
