

CONFÉRENCE : VENDREDI 18 FÉVRIER 2022 - À SAINTES 20H-22H

L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE

PAR LE DR JACQUES VIGNE

Pour les médecines et méditations traditionnelles et maintenant pour nombre de psychothérapies, c'est l'équilibre énergétique qui sous-tend l'équilibre mental. Il en est à la fois la cause et la conséquence. La pratique de la méditation bien effectuée permet non seulement le diagnostic, mais aussi la thérapeutique : comprendre comment des blocages énergétiques retentissent sur notre humeur et sur notre clarté d'esprit et savoir les débloquent directement par la conscience : c'est ce que Jacques Vigne nous fait sentir par des méditations guidées et des explications fondées sur les traditions, en particulier du yoga et du bouddhisme ainsi que sur la psychologie moderne.

Une des causes fréquentes de l'anxiété – mais qu'en général nous faisons tout pour ne pas voir – ce sont nos propres erreurs. A cause de cet évitement, de ce refus de faire face aux vraies causes de la peur, celle-ci continue indéfiniment. Pour déraciner l'anxiété de façon stable et durable, le sens de l'éthique et sa pratique régulière sont indispensables.

Il est important aussi de distinguer les craintes qui viennent de nous, de celles qui proviennent de l'extérieur. Trop souvent, on intériorise des peurs qui viennent d'une situation extérieure que nous apprenons par exemple, via les media, mais face à laquelle de toute façon nous ne pouvons rien. Cela peut entraîner chez nous une culpabilité plus ou moins inconsciente qui nous fera perdre de façon chronique notre énergie, comme s'il y avait un trou au fond du seau.

Ramener le flux naturel de l'énergie

- L'acupuncture a comme notion centrale la circulation de l'énergie, on identifie ses blocages dans la phase du diagnostic et on les lève dans la phase de la thérapeutique.
- La notion de *nâdī* en yoga va dans le même sens : ce terme a le sens à la fois de tige ou de sève, c'est-à-dire de canal où s'écoule l'énergie comme dans une rivière, *nada*. Observer la circulation de l'énergie correspond à une méditation de base : s'asseoir sur le bord de la rivière et regarder l'eau couler, toujours pareille et pourtant jamais semblable. J'ai écrit vers 2013 tout un livre *L'ouverture des canaux d'énergie par la méditation*, (Le Relié), ouverture qui est la clé pour obtenir un équilibre énergétique aussi intense que durable.

« Sentir le flux » dans le *vipassana* de S.N. Goenka : c'est le critère de progrès, il s'agit d'une question répétée par les moniteurs qui animent les cours de dix jours dans cette école.

Grahya signifie la saisie, en tant que crispation à la fois physique et mentale. *Agrahya*, c'est la libération à la fois de la fluidité et de la vacuité, c'est-à-dire une circulation sans compartimentation aucune.

La notion moderne du travail sur le traumatisme passe par le corps. Il s'agit d'idées de Janet reprises par des écoles américaines internationales actuelles : le mental tourne en rond autour de réactions émotionnelles qui n'ont pu aller au bout. Les animaux, quand ils ont un gros stress, par exemple avoir été coursés par un prédateur, tremblent pendant 10 minutes ou un quart d'heure très fort de tous leurs membres, mais après, ils ne donnent pas de signe apparent du stress. L'être humain a tendance à mettre de côté ce stress, à le refouler, ce qui fait qu'il reste en nous comme un caillou dans la chaussure, et qu'il peut nous embêter pendant tout un long trajet. La solution du stress reste donc tout à fait proche de la définition de la méditation par Maître Wanshi, un grand maître du zen dans le Japon classique : « Faire face, se détendre, trouver son équilibre ! » Dans les méthodes comme le *brainspotting* de David Grant, la libération du stress se fait en fixant un angle particulier du regard qui, on le sent, nous fait réagir. Ensuite, on reste pendant 10 minutes, ou plus, à varier le souffle avec, en alternance, des phases d'activation où il est plus rapide, voire plus ample, et des phases de repos où il est plus court, voire superficiel. On pourra visiter dans ce sens le site de l'Institut d'Enseignement des Thérapies Somato-Psychiques IETSP associé à un site consacré à Pierre Janet¹. Les animateurs qui ont introduit en France le *brainspotting* sont Françoise Pascalini et Bernard Mayer. J'ai suivi leur stage de formation niveau 1 en juin dernier.

Yoga vashishta : « le *manas* suit le *prâna* comme le cavalier suit son cheval » c'est-à-dire que d'un côté, il le suit, de l'autre il le dirige. Bien comprendre ce paradoxe.

Non-peur en général et posture avec le creux dans le dos et l'abdomen détendu : renforcer l'énergie fondamentale selon l'acupuncture, développer la non-peur avec la détente du *hara* selon la méditation du zen et du yoga. Dans le yoga, on appelle le point en-dessous du nombril *svadhisthâna*, la stabilité du soi fondamental. En Chine et au Japon, on parle de l'« océan de cinabre » : un océan de vacuité qui dissout toutes les crispations mêmes minimales des grands droits de l'abdomen qui se trouve juste sous le *hara*, et qui permettent donc de dissoudre les peurs dès qu'elles apparaissent sous forme de micro crispations dans cette zone. Une bonne méditation dissout les émotions perturbatrices et les débuts de crispations dues à l'ignorance comme brume au soleil, ou les brûle comme une flamme le fait pour les papillons de nuit.

On peut pratiquer le mariage intérieur en visualisant deux pouces de lumière joints qui se réunissent dans le sens du front ou dans le sens du cœur. C'est comme si on fabriquait une énergie nucléaire de fusion. On dit que les possibilités de l'énergie nucléaire de fusion sont beaucoup plus grandes, presque infinies par rapport à l'énergie de fission. On pourrait dire par analogie qu'il en va de même au niveau de la méditation. Il y a une énergie immense dans la rencontre des canaux d'énergie droite et gauche, auxquels on ajoute traditionnellement le canal central. Un des noms de celui-ci est *Sarasvati*, c'est le nom de la déesse de la musique, de la mémoire, de l'enseignement, mais étymologiquement ce nom veut dire : « celle qui demeure sur la rivière » ou encore « celle qui demeure sur l'essentiel ». En effet, quand l'énergie de conscience est bien stabilisée dans l'axe central, de droite et de gauche, elle reste fixée sur l'essentiel.

Pouces de lumière et axe central : quand on visualise l'axe central comme un grand pouce de lumière, on en a différentes retombées positives :

¹ <https://www.ietsp.com> et <https://www.pierre-janet.org/>

- Déjà, le signe le pouce dressé est, dans les différentes cultures, signe de succès et de joie.
- Quand le pouce est dressé, on ne saisit rien, il y a donc également ici un aspect de détachement, et le vrai détachement va bien avec la vraie joie.

L'équilibre de l'énergie :

Quand la *gauche et la droite* sont complètement équilibrées, comme deux images en miroir, alors on atteint le mariage intérieur

Haut et bas : cf l'ascension de l'énergie chez les mystiques, rencontre de Shakti qui vient du bas avec Shiva qui vient du haut, ou de la Shekhina, la gloire, la puissance de Dieu qui vient du bas et de Shelomo (Salomon) le Paisible qui demeure en haut.

Pratique :

- Flux souple d'énergie au niveau des narines quand la respiration devient spontanée.
- L'union du bas et du haut : tournesol et soleil ou encore bourdon qui monte dans la fleur.
- Respiration du vase