

ANGOISSE, L'ENGATSE

AD AUGUSTA PER ANGUSTA :
à la grandeur (extase) par l'angoisse
(chemin serré)
ou : « la félicité par la difficulté »
d'où : « les portes du paradis sont étroites »
(Pain Bière, Serrurier)
(alias Saint Pierre, Berrurier)

Comme une pierre prisonnière des glaces, mais en mouvement permanent dans le temps et l'espace, papillon visiteur et témoin du monde.

ET POURQUOI DONC ?

Au début des années 80, des menaces de fermeture des chantiers naval de La Ciotat se concrétisent . Mises en retraites anticipées, luttes syndicales dures et longues, puis licenciements massifs, révoltent et inquiètent la population de la région.

Praticien en kinésithérapie, ostéopathie et médecine chinoise, je constatais de plus en plus d'angoisse manifestée par les patients.

À La variété des symptômes exprimés, correspondait la permanence de tensions et blocages dans la région thoracique et cervico-dorsale.

Mais quel est donc le lien entre cette angoisse et ces blocages thoraciques ?

Pratiquant une technique ostéopathique de **Chauffour**, enseignée depuis peu à cette époque, assez peu répandue, mais pourtant précieuse par son efficacité et surtout pour la précision du diagnostic, sans à priori, permettant de déceler la tension principale, je trouvais donc en permanence ces mêmes blocages. La précision du diagnostic de la méthode de Chauffour repose sur la sélection comparée des divers blocages qui amène à découvrir le blocage d'origine, clef de voûte de l'ensemble tensionnel. Nous verrons plus loin la physiologie de l'ostéopathie et de cette technique.

Interrogé par l'incompréhension des liens entre l'angoisse et le siège de ces blocages, cherchant plutôt ces blocages à priori sur les insertions diaphragmatiques, je revis l'anatomie thoracique. Et la lumière fût !

Mais pourquoi donc ma méconnaissance anatomique du péricarde se partage avec la plupart des praticiens : ostéo, kiné, médecins , mêmes cardiologues !

Force fût de constater que ces blocages décelés à la palpation des sujets angoissés appartiennent tous à diverses insertions du **péricarde**. Et que le diaphragme, même sous tension, cède devant les tensions péricardiques, signifiant la prégnance de celui-ci. Plus loin , vous verrez l'anatomie et la physiologie de ces muscles et membranes, et vous partagerez mes constatations.

La lecture « des structures anthropologiques de l'imaginaire » de **Gilbert Durand** me donna une compréhension symbolique éventuelle du processus, les détails suivent...

Le vécu de certaines patientes en crise « mystiques » observés par **Janet** neuropsychiatre et d'**Ibn'Arabi** mystique du premier millénaire, dont certains de ses écrits traduits par **Henri Corbin** professeur au Collège de France, démontrent la relation entre la physio-anatomie du péricarde et ces témoignages ethnologiques.

La pratique respiratoire du **yoga** et du **za zen** donnent une réponse efficace pour résoudre les symptômes et gérer les manifestations de l'angoisse.

Vous pourrez en lire plus bas les détails explicatifs .

Ensuite ces observations me conduiront naturellement à m'informer de la réflexion de philosophes comme **Kirkegaard, Nietzsche, Heidegger, Freud, Jung, Sartre, Campbell, Serre, Laborit...** pour essayer de comprendre le pourquoi de cette angoisse .

DÉFINITIONS :

Nous éviterons de parler en langage de spécialiste, et de s'appuyer sur un entendement commun tel que le Larousse définit, ainsi que le vocabulaire de philosophie de Cuvellier, avec quelques définitions psychanalytiques. On se contentera des significations utiles à nos propos, sans évoquer toutes les définitions établies dans les dictionnaires.

Les mots sont groupés par famille pour mieux saisir les particularités et nuances.

ANGOISSE :

selon le Larousse, du latin Angusta, resserrement

1- inquiétude profonde, peur née d'un sentiment de menace

2- expérience métaphysique où l'homme prend conscience de la réalité du monde et de la sienne propre, selon l'existentialisme.

ANXIÉTÉ : du latin anxietas, inquiétude :

Nous évoquerons l'**angoisse essentielle** pour la discerner de la peur, du souci, du remord, du doute, de l'incertitude, de l'obsession, frustration et des angoisses que Freud évoque comme « l'angoisse d'attente », réelle, actuelle. Ainsi, Freud appelle névrose d'angoisse, angoisse hystérique, équivalent d'angoisse, angoisse infantile ou du nourrisson que nous classons dans ces angoisses essentielles.

L'**essence** est ce qui appartient à la nature d'un être ou d'une chose, caractère **ontologique**.

1- Vive inquiétude née de l'incertitude d'une situation, de l'appréhension d'un événement.

- En psychiatrie: état permanent de désarroi, sensation paralysante d'un péril imminent et indéterminé.

_ Selon le dictionnaire de psychologie :

L'angoisse serait un affect de déplaisir se manifestant à la place d'un sentiment chez un sujet dans l'attente de quelque chose qu'il ne peut nommer (symboliser).

_ Kirkegaard nous invite à « observez l'enfance : vous y trouverez cette angoisse d'un dessin plus précis comme une quête d'aventure, de monstrueux, de mystère...Moins il y a d'esprit, moins il y a d'angoisse...L'enfant ne veut pas s'en passer ...elle l'inquiète et l'enchanté par sa douce quiétude...l'angoisse a...la même portée que la mélancolie , à un stade ultérieur où la liberté doit se ressaisir...ambiguïté de l'angoisse, on la craint et on l'aime. »

_ Selon RANK, le traumatisme de naissance inaugure l'angoisse, Rank s'oppose à Freud dans son ouvrage *Le traumatisme de naissance* (1924), où il récuse le complexe d'Œdipe au profit de l'angoisse de naissance. Je me permettrais d'oser penser, observer en ce sens, comme nous en discuterons plus loin dans le chapitre sur le pourquoi de cet affect.

- FREUD propose l'origine de ce sentiment par la séparation de la mère à la naissance (là, mes observations sur les nourrissons manifestants des tensions physiques d'anxiété et

soulagés par des manœuvres libératrices de ces blocages semblerait confirmer la présence d'angoisse dès la naissance) à cause de la perte d'un objet investi : la mère ou le phallus. (bon ?) Freud mentionne le jeu de la bobine pratiqué par sa petite fille. Elle s'exclame, désolée « vort »(loin) en lançant la bobine au loin, puis heureuse, la retrouve « da »(ici) en tirant la ficelle qui l'attache. Ce jeu permet à la petite de dramatiser la séparation de la mère symbolisée par la bobine, puis de se rassurer en la retrouvant.

La même motivation incite à jouer à travers de nombreuses cultures, les drames des séparations mortelles qui soulèvent des fortes émotions dont les spectateurs se consolent parce qu'ils sont vivants et que ce n'est qu'un jeu, une fiction.

La confusion se situe entre l'observation du nourrisson qui naît probablement angoissé, en manifeste des symptômes : tensions thoraciques libérables, et la souffrance du petit réclamant la présence de sa mère, du sein nourricier, dû à leur relation symbiotique, car il ne se dissocie pas d'elle ni de l'environnement, et puis quand même ça lui arrive d'avoir faim et ça le fait brailler « quand est ce qu'on mange ! »

Je soulève donc l'hypothèse, que je vais tenter de démontrer tout au long de ce propos, que l'angoisse accompagne la vie, du moins chez les humains, et nous permet de nous mobiliser dans le monde pour obtenir ce qui nous manque à notre survie. Et ceci grâce aux neuro hormones,-médiateurs, carburant musculaire, produits par l'affect. Affect survenant à la présence de vides inconnaissables, innommables, pressentis, issus des profondeurs de l'organisme, inconnus puisque privés de relations sensibles avec la conscience. Le détail de ces assertions se lira deux pages plus loin et lors des explications physiologiques.

_ Des LACANIENS, définissent l'angoisse comme « affect d'un sujet dans une vacillation lors d'une confrontation au désir de l'Autre, quête d'un objet perdu car il n'y a pas d'image possible de l'absence ainsi se définit l'objet « a » sans lequel il n'est pas d'angoisse. »(?) Si l'objet « a » ne manque pas, l'angoisse surgit. Le bébé s'angoisserait d'être envahi par le sein. L'angoisse vient quand l'objet est acquis à la place de l'objet désiré.

« L'absence est un appui indispensable, si le manque fait défaut par la présence d'un objet remplaçant l'objet désiré, l'angoisse se manifeste, par la peur de le perdre. »

L'angoisse n'est pas le doute mais la cause du doute. C'est ce qui nous laisse dépendant de l'Autre (image du miroir) sans aucun mot, hors symbolisation. (symboliser c'est nommer).

L'ANGOISSE EST ELLE LIÉE AU MANQUE OU NON ?

Si je pouvais me permettre de discuter cette proposition lacanienne, (allez, osons, soyons prétentieusement fou !), il me semblerait simple qu'il ne puisse y avoir d'image du manque, puisqu'on ne le connaît pas! On ne peut non plus le symboliser (nommer) puisque inconnu, encore que le vide de ce que l'on ne peut nommer provoque l'angoisse, et ne pas pouvoir nommer ne signifie pas ne pas connaître et reconnaître. La peur de perdre l'objet désiré et acquis ne provoque pas primitivement de l'angoisse, mais de la peur. Le nourrisson connaît ce qu'il ne veut pas perdre, il n'y a pas un vide angoissant. Ensuite de la peur à l'angoisse, le glissement s'effectue vite. Ils sont biens compliqués les minots de monsieur Lacan ! les voilà qu'ils s'angoissent en présence du sein maternel ! C'est la mer à boire, sans doute! Bien sûr quand Lacan a émis cette géniale pensée ampoulée il y avait fort longtemps qu'il avait lâché le téton de maman.

Enfin, j'ai tout de même saisi toutes les occasions pour vérifier si des tensions péricardiques apparaissaient (voir plus loin pourquoi dans le chapitre sur le péricarde) avant, pendant et après la tétée, il m'a semblé que les nourrissons se trouvaient plutôt libérés naturellement après le casse-croûte. Les mamans elles même savent, sans avoir étudié Lacan, que si bébé pleure avec la faim et s'endort après la tétée, parfois pendant, sourit une fois rassasié, il se pourrait qu'il soit apaisé... Sûr

que ce genre d'observation n'est pas scientifique, mais elle n'en est pas moins pragmatique, clinique. Moi même, encore maintenant, chaque fois que j'ai l'autorisation de saisir un téton je peux vous affirmer que l'angoisse, même récurrente, ne me saisit pas et que j'en éprouve plutôt un grand bonheur !

Puisqu'on ne connaît pas l'objet du manque on ne peut le symboliser, le nommer disions nous. Voilà d'ailleurs l'objet de la quête impossible, le Graal, des mystiques comme Ibn'Arabi dont nous parlerons dans la deuxième partie de ce texte. Comment savoir que l'on acquiert l'objet « a » si on le méconnaît ? Comment l'acquisition de l'objet « a » désiré ignoré peut-il susciter de l'angoisse et comment son absence peut-il la calmer ? En fait l'objet non symbolisé est tout de même connu, reconnu par l'infans (dénué de parole). Partant de là il n'y a pas angoisse mais peur de perdre l'objet. Le désir se manifeste d'abord puis, malgré la satisfaction de l'acquis, la peur de perdre s'insinue comme un ver dans le fruit, l'angoisse peut s'y ajouter. On n'est jamais tranquille !

Enfin ce n'est qu'un point de vue qui ne change rien au respect accordé à Monsieur Lacan. Freud propose que le plaisir de la tétée repose sur le manque, la faim. Une fois repu le bébé tête encore pour le plaisir, plaisir sensoriel buccal, satisfaction sexuelle à son début.

Le symptôme d'angoisse serait peut être ce que le manque génère en énergie, pour satisfaire ce besoin, convertie en tension pour combler le manque, le vide.

Winnicott nous apprend qu'on passe sa vie à chercher l'objet du manque, on finit par le **trouver - créer**. Nous créons en fonction de nous même, l'objet se façonne à notre désir, nous projetons sur quelqu'un l'objet attendu, cette construction s'établit à partir d'un **trait**. Freud parle d'une « brillance sur le nez », à partir de laquelle nous construisons une personne rêvée, différente de la réalité, ce qui engendre une désillusion, une recherche nouvelle. Ainsi Ibn'arabi vit ses visions mystiques avec la figure toujours renouvelée de son Dieu, jamais satisfaisante, toujours à rechercher... nous en reparlerons au chapitre « réflexion à propos de l'angoisse ».

Laborit souligne que l'angoisse vient aussi avec l'impossibilité de réaliser un acte gratifiant. J'ose croire qu'il ne s'agit pas d'angoisse mais de frustration.

Campbell mentionne le docteur Grof, psychiatre, qui constata un sentiment de peur, d'angoisse, chez les fœtus. Il mis en évidence ces affects en faisant régresser des patientes sous L.S.D. ! (gonflé le psy) d'après lui, avant les contractions de l'utérus, le fœtus n'a pas de conscience individuelle (pas plus que notre bon docteur Grof!). La première sensation serait la peur, (l'angoisse, puisqu'il ne sait pas de quoi il a peur) qui fait dire « je » (je croyais que le « je » n'apparaissait que vers 2 ans ?). Les mythes disent que le « soi » dit « je », et il a peur, il a compris qu'il est seul, ne veut plus l'être et manifeste sa dualité, son intrusion dans le monde de la lumière.

La conscience, la connaissance, se construisent avec les informations reçues de soi même et du monde environnant par le truchement du système nerveux sensitif: tact, odorat, ouïe, gustation, vue, sensibilité cœnesthésique (viscérale profonde), kinesthésique (des posture et mouvements).

Dans le quotidien normal le fonctionnement physiologique cérébral ne nous apporte pas d'informations. Parce qu'il n'y a pas de fibres sensitives thermo algésiques dans cet organe. Ce qui a permis les trépanations antiques pratiquées dans la haute vallée du Nil sans anesthésique, le cerveau n'étant pas sensible à la douleur. Un dysfonctionnement viscéral donnera des informations directes par les tensions, pressions, acidités, spasmes, ou indirectement par les répercussions des perturbations viscérales.

La sensibilité épicrotique entre la peau des doigts et du dos montre de grandes différences : à l'extrémité digitale on détermine deux points de contact à un centième de millimètre de distance, alors qu'au dos cinq centimètres d'espace informeront de la présence de ces deux contacts différents. Cette différence physiologique du système nerveux pourrait démontrer en partie l'existence du conscient informé et de l'inconscient qui ne donne pas d'information, du moins d'un point de vue organique.

La **symbolisation** s'effectue à partir de l'environnement, des expériences vécues, par l'intermédiaire du système sensoriel qui amène ces informations à la conscience qui la nomme et les fait exister, puis les connaît, les mémoriser. Le nom donné à un objet est un symbole individuel et social permettant à la conscience d'inscrire cet objet dans la réalité vécue du sujet. Les mots appartiennent au symbolique, c'est-à-dire qu'on peut nommer la chose, l'idée, en son absence, et ce, consciemment. Ce que les animaux ne peuvent pratiquer. Ils expriment des sons des postures, gestes signifiant un message sans en avoir conscience. Ils **connaissent sans savoir qu'ils connaissent**. L'abstraction ne leur serait pas permise. La communication se montre pragmatique, réflexe sans réflexion intellectuelle. Les animaux dont le langage se trouve plus réduit, possèdent aussi une connaissance de ces objets, sans les nommer pour autant, (du moins apparemment) mais les mémoriser les reconnaître, les utiliser. Le règne animal ne posséderait pas la syntaxe, mais il posséderait la pensée. La pensée précéderait la langue, même en l'absence de langage structuré. (Professeuse Julia Fischer). Selon le professeur Roth les animaux se représentent mentalement leurs outils, imaginent certaines activités. Thomas Bughmyer démontre que les orang outans anticipent et planifient leurs activités. Les pigeons constituent des **catégories** sans langage et organisent les informations pensées non verbales. Cela se démontre par la recherche de leur nourriture, boisson, partenaire, abris... Toutefois des observations sur des pies démontrent leur conscience d'elles même: une pastille collée sous leur cou, qu'elles ne peuvent pas voir autrement que dans un miroir les incite à l'enlever sur elles même et non dans leur image réfléchie. Ainsi le professeur Roth démontre que les animaux possèdent une **conscience immédiate**, même certains insectes! Il y aurait possibilité de **métacognition** (savoir que l'on sait, voit, se poser des questions abstraites sur ce qu'ils savent, sur ce que pensent leurs voisins, interpréter leur pensée)(chez les chimpanzés).

Les rats seraient capables de pensée abstraite et de transposition des règles, d'exportation des connaissances selon Aurélie Lamberet et Robin Murphy de l'University collège de Londres et leur publication dans « Sciences »

A l'université de Washington, des observations démontrent la capacité des corbeaux à reconnaître des visages, les mémoriser et transmettre cette reconnaissance à leurs oisillons qui sauront eux aussi reconnaître ces visages dérangeants sans les avoir vus, mais seulement appris de leurs parents. (Sciences et vie, novembre 2012).

Ceci dévoilerait la possibilité de symboliser une pensée abstraite, l'exprimer intelligemment, l'apprendre sans en avoir pratiqué l'expérience, et le mémoriser plusieurs années. Ceci réduit encore la différence entre le monde animal et humain.

Les frontières entre les différents règnes ne s'érigent pas comme des murs infranchissables mais plutôt des zones d'ombre variables selon les espèces et les individus, où certaines facultés « proprement » humaines existent chez certains animaux.

Voilà qui peut nous inciter encore plus à respecter, apprécier les différences chez le vivant, et pas seulement le monde animé, mais le monde lui même !

L'angoisse figure-t-elle parmi les caractères propres à l'humain ?

La « symbolisation » s'effectue aussi pour nos organes lors de leur pathologies provoquée par différents affects ciblant ces différents organes. Ce qui permet de répertorier dans le décodage biologique les relations entre un affect un organe, un tissu avec une grande précision. Cette symbolisation se forme chez le nourrisson avant l'apparition du langage, donc de la capacité de nommer l'organe. Mais sait-il que c'est le colon qui le dérange lors de ses diarrhées ? Sa conscience se contente de la douleur ressentie. Mais l'organisme cible une émotion particulière (refus, fuite, peur, besoin d'épuration...) vers un organe précis, la signifiant comme l'incapacité de digérer certains aliments altérés.

Y aurait-il une « symbolisation » organique inconsciente avant la symbolisation consciente

dénominateur culturelle ?

Peut-on parler de symbolisation ? Il y aurait plutôt **représentation** d'un affect, d'une perturbation organique dans le corps, sans que le sujet ne connaisse l'origine du trouble, n'en fasse le lien. Ceci se produit lors de somatisations symptomatiques des affects chez les adultes : l'expression se manifeste hors la conscience du phénomène. Dans ces somatisations nous sommes en activité réflexe organique, à partir des zones archaïques du cerveau : thalamus, hypothalamus... le cortex supérieur n'entre pas en lice, la conscience du processus n'existe pas chez l'animal, l'humain nourrisson, l'adulte.

La différence entre l'angoisse, l'anxiété et la peur semblerait résider dans l'indétermination des causes de l'angoisse qui se révèlent confuses, imprécises, ressenties aussi fort que l'origine en est floue, vague ; alors que la peur s'adresse à une cause connue précise, à laquelle on ne sait pas répondre sans être sûr du résultat.

- Je m'angoisse au sujet de l'avenir de mes enfants.
- Je m'inquiète de ce que vais grignoter ce soir.
- J'ai peur du loup.

Alexander, psychiatre américain, à l'origine de technique de relaxation musculaire, dans son ouvrage : La médecine psychosomatique p 90 traite de l'anxiété : « *Selon Freud, l'anxiété est une peur intériorisée donnant le signal au « moi » qu'une tendance refoulée est prête à surgir dans la conscience et à menacer son intégrité. La fonction de l'anxiété est la même que celle de la peur. Cette dernière est une réponse au danger extérieur et prépare le moi à affronter ce danger.*

L'anxiété accomplit la même tâche à l'égard d'un danger intérieur (instinctuel). Les défenses du moi contre ce danger intérieur sont nombreuses : surcompensations, régression, projection, extériorisation l'anxiété et son déplacement vers des situations déterminées banales (phobies) ainsi que beaucoup d'autres mécanismes connus; La mise en jeu de telles ou telle de ces différentes défenses dépend, dans une large mesure, de la structure de la personnalité donnée. Les réponses somatiques de l'anxiété varient selon les défenses psychologiques choisies. Un de ces type de défense contre l'anxiété intérieure consiste à traiter le danger intérieur comme s'il venait de l'extérieur, en se préparant à l'affronter par des réactions agressives. « (Activité sympathique, catabolique) . Un autre type de réponse a un caractère régressif. Il consiste dans l'adoption d'une attitude d'impuissance, de recherche d'aide et de protection. L'augmentation de sécrétion gastrique appartient à ce type de réponse régressive à l'anxiété et la peur. (activité parasymphatique, anabolique). Il s'agit ici de la manifestation d'une régression à un stade infantile dans lequel l'enfant cherche l'aide de sa mère. La faim est une des première expérience de déplaisir ressentit par l'enfant. Elle est calmée par la nourriture donnée par la mère. Le désir d'être nourri devient ultérieurement la réponse la plus primitive à tous les chocs affectifs ;(boulimie).

Il est inadmissible de parler d'une façon générale de l'anxiété en tant que d'une cause de symptômes somatiques. L'anxiété provoque divers processus psychologiques et la nature particulière de chacun d'eux est un des facteurs déterminants du type de réponse qui va suivre . L'anxiété, premier chaînon de cette suite de processus n'est pas un facteur spécifique . La thèse de la spécificité dans l'étiologie des maladies du système végétatif considère que chaque individu traite l'anxiété de la manière qui lui est propre. » -

CONSCIENCE :

Pour Sigmund il s'agit de représentations présentes à notre conscience et dont nous nous avisons.

Pour Lionel Naccache et les adaptes de neurosciences , être conscient de quelque chose, « c'est être capable de le RAPPORTER à soi ou à d'autres à l'aide du langage ou de signes » (« Le nouvel inconscient _ Freud, le Christophe colomb des neuro -sciences » 2009)

INCONSCIENCE : Se dit de tout phénomènes organique qui est ignoré du sujet. Processus agissant sur la conduite mais échappent à la conscience.

ENGATSE : embrouille, conflit, entêtement sur une erreur .

Dans l'esprit de ce texte, il s'agit d'un conflit avec soi même, l'enfermement dans une situation profonde où la victime lutte contre elle même (s'engatse) sans en connaître l'origine et qu'il traîne comme un boulet, ou plutôt une lourde pierre sur la poitrine. « Se faire serrer » par la police reflète bien cette sensation.

SYMBOLE : du Grec symbolon : le signe.

- Signe figuratif, être animé ou chose, qui représente un concept, qui en est l'image, l'attribut, l'emblème : la balance symbole de la justice

- épistémologie :

1/ Substitut du réel : la science positive travaille avant tout sur des symboles...la métaphysique est la science qui prétend se passer de symboles (Bergson)

2/ Signe, le plus souvent artificiel et conventionnel, inclus dans un système organisé et destiné à servir à des combinaisons opératoires : symboles algébriques

SYMBOLIQUE: adjectif

1/ Qui a le caractère d'un symbole, qui recourt à des symboles. Figure symbolique

2/ Qui use des symboles. Pensée symbolique : qui procède par symboles

LE SYMBOLIQUE : Nom masculin : ce qui « est symbolique : le symbolique et le sacré

LA SYMBOLIQUE : nom féminin 1/ ensemble systématique de symboles relatifs à un domaine, à une période. Interprétation, explication des symboles.

SYMBOLIQUEMENT : de façon symbolique.

SYMBOLISATION : action de symboliser, son résultat. Psychanalyse : nomination d'un objet, d'un être, qui permet de l'intégrer dans son conscient, le fait intégrer à son réel, lui donne une valeur concrète et émotive propre au sujet, lui permet de communiquer ce concept avec les autres membres sociaux partageant la même culture.

SYMBOLISER: penser, puis nommer l'**absent**. Le vécu absent crée le symbole.

SYMBOLISME : Système de signes dont l'agencement répond à des règles et qui traduit visuellement la formalisation d'un raisonnement.

NOUS POURRIONS NOUS POSER QUELQUES QUESTIONS :

_ La symbolisation attend -elle l'apparition du langage ou la capacité de parler pour réaliser, connaître, reconnaître. Si l'on observe les nourrissons, les animaux, les sourds muets, il s'objective que probablement pas.

_ Y a-t-il symbolisation animale ? Leur connaissance et utilisation de l'environnement s'effectue-t-il avec ou sans symbolisation ? Leurs signes sonores (cris ne sont -ils pas des symboles, un langage?)

_ Y a-t-il une symbolisation possible des affects émanant de l'inconscience (ce que nos organes sensoriels ne perçoivent pas) vers les fonctions autonomes des organes ? Est-ce plutôt une simple **représentation** ? Cela se produirait en dehors du langage. Celui-ci ne ferait que désigner une perturbation à la conscience de l'individu et à ses proches après formation du symptôme. Ce qui sous-tendrait une fonction représentative automatique de l'inconscient vers les organes et leurs fonctions produisant des symptômes issus des émotions. Et après l'individu ressent, désigne à lui même et à son entourage son ressenti par des mots, symboles évoquant le problème.

Mais alors la réalisation apparaîtrait après la manifestation. La symbolisation s'effectue par la conscience du ressenti mais pas forcément par la compréhension de la relation entre l'événement, l'affect, le symptôme, sa nomination. Le nom désigne le symptôme, le ressenti. L'événement et l'affect à la source se révèlent inconsciemment par les prédicats verbaux, posturaux, gestuels.

Peut être qu'un Lacanien expliquerait que les faits vécus précéderaient la symbolisation désignation, sans nomination produisant alors ce qu'il appellerait le réel. Le réel suivrait le vécu ? La règle d'or affirme que la symbolisation ne s'effectue qu'avec la capacité de nommer, donc avec le langage.

La symbolique des symptômes, traduction des affects coïncidant avec des événements traumatisants fonctionne-t-elle chez les animaux ? Certains vétérinaires le constatent. Les réactions organiques animales lors de perte de territoire, à l'approche de la mort, y compris celle de leurs proches. Le comportement des grands mammifères éléphants, dauphins, baleines, chiens, loups, chats, lors de ces événements s'approche du rituel, avec émotions, pleurs, cris particuliers, manifestations comportementales inhabituelles, indiquent plus que des réactions organiques réflexes et doivent nous interroger sur l'éventuelle possibilité de création symbolique éthologique, d'une part et d'autre part, sans tomber dans un anthropocentrisme, reconsidérer les différences entre le monde animal et humain.

HELENE COLOMBE, éthologue, à l'initiative de l'association Ikapérou, au cours d'une émission à France Inter, Vivre avec les bêtes, de E. de Fontenay et A. Bougrain du Bourg,, rapporte le comportement d'une atèle (primate d'Amazonie), prise d'essoufflement, de panique, quasi paralysée à sa libération dans sa forêt d'origine. Ces symptômes ressemblent fort à une crise d'angoisse face à la liberté offerte. La difficulté de s'intégrer dans le milieu, affronter ses congénères, trouver de la nourriture, les prédateurs, peut très bien provoquer une grande angoisse . Situation que les hommes ressentent aussi face à la **liberté**.

Les hommes peuvent s'en débarrasser avec les rires et les sanglots. Les animaux, je ne sais pas. Les indigènes découverts par les premiers colons furent rangés dans le règne animal, et considérés comme n'ayant pas d'âme. Voilà qui arrangeait bien les justifications de leur massacre, exploitation, esclavage. Maintenant que la présence d'une âme chez nous se remet en cause, on peut se permettre de reconsidérer nos différences, et les respecter un peu mieux.

Les nourrissons n'auraient-ils des pathologies qu'avec des agressions exogènes ? des infections, indigestions, parasitoses ou des troubles génétiques. Les bébés se montrent affectés par les troubles de l'environnement, de ses parents et proches, ce qui révèle la source émotive de ses symptômes et leur symbolisation physique.

A la hache, : eczéma, asthme pour un conflit de séparation, diarrhées pour des stress de refus, de peur, insomnie avec l'insécurité...Peut on conclure à la possibilité de symbolisation physique, non verbale ? Est-ce une symbolisation ou une simple représentation ? L'exigence de la conscience du savoir s'imposerait pour qu'il y ai symbolisation.

CONCIENCE :

Pour Sigmund il s'agit de représentations présentes à notre conscience et dont nous nous avisons.

Pour Lionel Naccache et les adaptes de neurosciences , être conscient de quelque chose, « c'est être capable de le RAPPORTER à soi ou à d'autres à l'aide du langage ou de signes » (« Le nouvel inconscient _ Freud, le Christophe colomb des neuro -sciences » 2009)

INCONSCIENCE : Se dit de tout phénomènes organique qui est ignoré du sujet. Processus agissant sur la conduite mais échappent à la conscience.

RÉEL: Ce qui existe effectivement, ce qui arrive en fait. Qui existe comme existe une chose. La science part de l'expérience du réel (rès) et tend constamment à l'intelligible.

Psychologie : (Janet): fonction du réel : sentiment de la réalité perçue et adaptation des actes et de la pensée à cette réalité et au moment présent.

Captation d'un vécu, d'un objet, d'un être par un nom qui lui est attribué par le sujet.

Le réel serait la surprise, l'accident sur une image représentative.

RÉALITÉ: épistémologie : jugement de réalité s'opposant au jugement de valeur. Jugements effectifs ou positifs.

Caractère de ce qui existe effectivement, de ce qui est réel. Ce qui est réel, ce qui existe en fait, par opposition à ce qui est imaginé, rêvé, fictif.

La réalité d'un objet s'intègre et se mémorise selon l'expérience vécue du sujet avec cet objet. Cette interprétation diffère selon les sujets, selon les événements, l'émotion ouvre la mémoire de la relation du sujet avec cet objet. Cette **représentation** de la réalité appartient en propre au sujet.

Nous retiendrons donc la définition scientifique du RÉEL dans son caractère concret et sa perception, interprétation, mémoire, connaissance personnelle comme REPRÉSENTATION, image de la réalité.

IMAGE : reproduction d'un objet par l'effet de certains procédés d'optique.

- Psychologie : phénomène psychique consistant dans la réapparition d'une sensation déjà éprouvée en l'absence de l'objet qui lui a donné naissance : « les sensations de l'ouïe, du goût, de l'odorat, du toucher, ont aussi leur images » (Taine). « l'image est un acte, et non une chose » (Sartre). Toute représentation mentale d'origine sensible : « image lui-même. Notre corps ne peut emmagasiner les images puisqu'il fait partie des images » (Bergson).

IMAGINAIRE : nom: domaine de l'imagination, des choses créées par l'imagination, produit de l'imagination « le vocable fondamental qui correspond à l'imaginaire, ce n'est pas image, c'est imaginaire » (Bachelard). Psychanalyse : catégorie de l'ensemble « symbolique / imaginaire /réel » introduite par Lacan, qui reflète le désir dans l'image que le sujet a de lui-même.

IMAGINAIRE : adjectif :« Vie imaginaire, conduite de l'irréel qui est radicalement différente de notre attitude en face des choses » (Sartre). Qui n'existe pas dans la réalité, fictif, n'existe que dans l'esprit.

IMAGINATION : faculté de se représenter par l'esprit des objets ou des faits irréels ou jamais perçus, et restituer à la mémoire des perceptions ou des expériences antérieures. Faculté d'inventer, de créer, de concevoir. Chose imaginaire : construction plus ou moins chimérique de l'esprit.

IMAGO: psychanalyse: représentation inconsciente qui régit les rapports du sujet à son entourage. Jung : projection d'une image ou d'un souvenir ancien sur une personne ou un objet : « vitalité et indépendance de l'imago échappent à la conscience ».

ÂME : du latin anima : le souffle, l'air, la vie.

Principe vital distinct du corps, opposé à ANIMUS, siège de la pensée (Epicure). Aristote : l'homme seul possède une âme pensante. Substance immatérielle qui, selon les spiritualistes est le principe de vie psychique.

Pour éviter les équivoques conditionnés par notre culture judéo chrétienne, nous éviterons d'utiliser ce mot : l'âme.

ESPRIT : du latin: spiritus: air, vent, souffle, principe de vie et de la pensée, être immatériel qui n'est pas lié à un corps.

Selon le contexte , : « l'esprit clair », « garde tes esprits », « sain d'esprit », « avoir de l'esprit » : esprit évoque l'activité cognitive, la pensée consciente, l'intellect, la raison. « Mauvais esprits », fantômes, entités décorporalisées du spiritisme communiquant les humains.

Ce terme ambigu se définira en fonction du contexte et de l'auteur. Cette ambiguïté

certaines que seuls les prêtres , les initiés connaissent pour tromper, soumettre les croyants, les gens simples.

Comme pour le mot « l'âme » nous éviteront ce mot ambigu ou en précisant son sens précis.

MENTAL : adjectif, du latin, mens, : esprit: facultés intellectuelles, raison, pensée, réflexion.

LE MENTAL: nom masculin : ensemble des dispositions psychiques et intellectuelles.

ÉNERGIE : du grec : energeia: force en action. Force moral, fermeté, puissance, vigueur, vitalité.

Physique : Grandeur caractérisant un système et exprimant sa capacité à modifier l'état d'autres systèmes avec les quels il entre en interaction (unité : le joule) : énergie mécanique, chimique, atomique, électrique, magnétique, calorique, rayonnante, cinétique, gravitationnelle. C'est cette signification physique que nous entendrons à l'utilisation de ce mot : énergie. Y compris en énergétique chinoise. Nous éviterons les évocations vagues et mystificatrices de ce terme utilisé en métaphysique, ésotérisme spiritualiste pour en rester à un usage matérialiste de la physique.

OBSERVATIONS DE SUJETS ANGOISSÉS :

P 10 Voici un cas malheureux qui m'amena à chercher et trouver le mécanisme du péricarde :

À la demande d'un médecin je me rendis au chevet d'une pauvre dame âgée grabataire qui ne pouvais plus ingérer d'aliments . Une hyperlordose (cambrure postérieure en extension) cervicale comprimait l'œsophage et l'étranglait ! La fibrose importante des muscles et ligaments cervicaux m'empêchait de l'assouplir efficacement. Mais comment en était elle arrivé là ?

Malgré une sonde elle décéda rapidement , dénutrie , et je n'eus pas la possibilité de la revoir.

A la lumière de révisions anatomiques cervico- thoraciques , je compris que le péricarde par l'insertion occipitale tractait le crâne en avant et en extension . La tension des muscles cervicaux écrasait la courbure cervicale en hyper lordose. La flèche de la courbure appuyant sur l'œsophage, l'écrasait littéralement , obstruant sa lumière. Sa colonne dorsale présentait une cyphose (courbure en flexion antérieure) impressionnante. L'ensemble des structures musculo- ligamentaires antérieures étaient rétractées fibrosées. Cela devait remonter à plusieurs années !

Elle présentait l'attitude caricaturale du Polichinel (fig 1) !

Un autre cas extrême et aussi unique se présenta, lui aussi décéda rapidement.

Sale coup pour ma réputation, bienfait pour apprendre l'humilité et les limites de mes capacités

Un prêtre me demanda d'assouplir sa posture en cyphose dorsale(flexion en avant) importante . J'avais alors déjà avancé dans mes conceptions des fonctions péricardiques . Les tensions venaient aussi du péricarde mais plus basses que dans le cas précédent :

du diaphragme aux premières dorsales le grand ligament vertébro péricardique dorsal (le plus puissant de l'organisme) écrasait sa cage thoracique et provoquait cette flexion spectaculaire, son cou plié en avant l'empêchait de relever la tête.

Introverti et peu loce, je compris malgré tout que ses préoccupations religieuses s'étiolaient comme les feuilles en automne, malgré son âge avancé et son état de santé.

Sa foi vacillante et usée lui prenait moins la gorge que ses rétractions. Il semblait soumis à une situation qu'il n'avait pas eu la force de changer. Aurait-il perdu le sens de sa vie et de son engagement religieux ? La flexion du buste pouvait éventuellement représenter la soumission à sa situation. Tête baissée, plus de regard ni d'aspiration céleste . Les yeux fixés vers la terre qui semblait l'attendre. Son discours n'exprimait pas de dépression , mais une soumission fataliste.

J'éprouvais autant de surprise que de compassion et d'incapacité à son sujet, me sentant

démuni devant la gravité de son état. Son organisme trouva naturellement la solution finale.

Ces deux cas m'assénèrent un grand cou(p) (si j'ose dire!) mais me motivèrent dans cette recherche.

Voici un autre cas souvent observé , qui pourrait être celui d'Emmanuel Valls si j'avais eu l'occasion d le rencontrer :

Monsieur E se présente avec des douleurs névralgiques au bras . Les nerfs cervicaux inférieurs irrités pas un tassement vertébral. Sa colonne comme son cou rigide a perdu sa courbure comme dans les « coups du lapin » mais sans avoir eu ce genre de traumatisme . Son port très droit , au « garde à vous », évoque une introduction d'un balais de bas en haut. D'un tempérament actif, pragmatique, armé de certitudes, intelligent , volontaire, sportif son attitude symbolise bien sa rigidité mentale.

À l'examen, la présence de blocages majeurs entre la deuxième dorsale et le haut du sternum confirment la compression de nerfs du plexus brachial par tension péricardique. Cette traction antérieure dans ce cas, entraîne une réaction des muscles postérieurs pour s'y opposer . Et voilà ce pauvre Mr E comprimé devant et derrière sa colonne qui se tasse .

Les arcs des courbures vertébrales , dont la qualité est mouvement et souplesse, sous pression se transforme en pilier , dont la qualité est rigidité, résistance à la pression .

Ce cas illustre bien les fonctions mécaniques péricardiques, la correspondance entre le psychisme et son expression posturale.

P14

La petite Cat., 10 ans, présente des manifestations d'anxiété intenses depuis le plus jeune âge : oppression étouffement, attitude désemparée. Sa mère me la présente après avoir consulté plusieurs psy et médecins. Son état de santé général semble satisfaisant.

L'examen présente des blocages à la troisième dorsale , au sternum, un diaphragme tendu qui se libèrent aisément sans changer son ressenti inquiet et tendu.

Je change de technique . A la palpation de Micro kiné je palpe des zones de tensions en relation éventuelle avec le sentiment de mort, deuil...surprise ! Cette technique permet de dater des événements traumatisants . Cette datation remonte à l'âge de Cat ! Resurprise !

La maman me dis alors que, juste avant sa naissance, alors que le terme approchait, elle subit un accident de voiture. Bien sûr, elle craint pour son bébé plus que pour elle même , d'autant qu'elle n'avait pas de blessure. La peur de la perdre s'ancre sévèrement. L'accouchement se passa vite après, normalement, la petite allait très bien.

Le traitement et la libération des zones de tensions correspondantes engendra un soulagement des sensations d'oppression de Cat .

Les symptômes d'angoisse disparurent d'autant plus que la maman soulagée perdit son attitude inquiète, fusionnelle et surprotectrice, étouffante.

Efficacité ou pas de la Micro Kiné, la prise de connaissance rationnelle de l'accident en relation avec l'anxiété effaça cette peur de l'une et de l'autre. Qui fut soignée ? Cat ou sa maman que je n'ai pas consulté ?

On peut aussi constater que l'angoisse peut se développer à l'idée de la mort. Évidence ! Aussi peut-on apprendre à l'accepter puisqu'elle se programme avec la naissance. Aussi notre état après la vie sera celui d'avant la vie : rien de pénible à subir, rien que de la quiétude ataraxique.

Enfin, occupons nous de vivre . Inutile de s'occuper de la mort, elle s'en occupe toute seule !

- Aaahrr ! J'étouffe, j'ai du mal à respirer, je suis oppressé, ça m'affole ! Plus j'ai du mal à respirer plus je m'affole

- Je ressens un poids sur l'estomac, ça me tire. Que je mange ou pas c'est toujours aussi lourd !...
- Je ressens une brûlure qui me monte du creux de l'estomac vers la gorge, ça se calme un peu quand je mange, mais ça m'inquiète, ça m'énerve !
- Ça me serre la gorge, ça m'étrangle, j'ai du mal à respirer, je suis obligé de gonfler avec le haut de la poitrine ! C'est pénible cette respiration courte et insuffisante ! Mon cœur bat la chamade !
- Ça me tire dans le cou, comme si on me tirait sur la cravate, j'ai aussi des douleurs dans le bras, j'ai comme un poignard dans le dos entre les omoplates.....etc, etc...

On pourrait continuer ces descriptions aussi variées que fréquentes, les points communs restent : Oppression dans la poitrine, tachycardie, dyspnée, sensation d'écrasement du crâne à l'estomac, troubles gastriques, et œsophagiens, changement de la voix, raideur cervicale..

POSTURE DE L'ANGOISSÉ

fig 1 polichinelle

Attitude écrasée du sujet tête en avant, en hyperlordose (cambrure du cou) cervicale et cyphose dorsale (dos rond, posture du vautour qui attend sur sa branche la prochaine rame de métro), ou au contraire, attitude redressée, posture en garde à vous militaire, après ingestion du manche à balais avec effacement des courbures vertébrales.

Nous verrons plus loin pourquoi ces variations opposées.

Bien sûr il n'est plus nécessaire, aujourd'hui, de démontrer le lien entre les émotions et le comportement, l'attitude.

Comme la joie se manifeste par un sourire, une voix claire, une attitude « ouverte », un tonus musculaire plus fort. la peur génère une autre mimique, un visage grimaçant, une attitude de replis, de protection, avec hypotonie musculaire, transpiration froide, hypotension, bradycardie, posture de la méduse un lendemain de fête, ou à l'inverse, une posture agressive, hypertonique, poings serrés, cris, transpiration, rougeur du visage, hypertension, tachycardie, (concierge, chassant un basset venant de déféquer sur son paillason).

Sûr qu'il y a concomitance entre les affects et l'attitude, le comportement, comme les modifications physiologiques par - médiateurs et hormones associées.

Chacune de ces observations ne représente qu'un maillon d'une chaîne physiologique, l'ensemble baptisé par le nom d'un symptôme précis : l'angoisse en l'occurrence. Les variations observables représentent des particularités propres à chaque individu ou culturelles et semblent opposées : là où certains s'effondrent, d'autres réagissent vivement. Les réactions et tentatives spontanées de libération de cette tension se manifestent couramment : l'orateur ému pousse des « heu heu », expiration de détente comme les bâillements, soupirs, toux. Plus fortement la production de rires, fou rires, sanglots demandent au diaphragme une grande amplitude qui étire le péricarde, relâche. Les chants, surtout en chœur (tiens tiens, en chœur) à cœur joie, euphorisent, libèrent les tensions de la poitrine, comme les tapes amicales qu'un ami prodigue dans le dos, ces vibrations relâchent aussi. Dans les situations stressantes de luttes les chants de poitrine, tambours, clairons redonnent du cœur au ventre.

OUTILS DEMONSTRATIFS de la relation anatomo-physio-psychologique ethnologique, avec l'angoisse :

Diagnostic ostéopathique de CHAUFFOUR

Anatomie du péricarde

Physiopathologie

Symbolique et « structures anthropologiques de l'imaginaire » de GILBERT DURAND

Énergétique chinoise

DIAGNOSTIC OSTÉOPATHIQUE DE PAUL CHAUFFOUR

EN BREF : Chauffour a trouvé le moyen de mettre en évidence la hiérarchie des réductions de mobilité des différents tissus pour déboucher sur la lésion ostéopathique principale.

-L'ostéopathie : ce terme impropre (il n'est pas question de maladie des os, ni du patient ni du thérapeute) désigne une pratique manuelle visant à déceler les tensions et « blocages » afin de les libérer.

Qu'est ce donc qu'une lésion ostéopathique ?

La vie d'une cellule, d'un tissu, d'un organe, d'un organisme s'accompagne d'échanges de mouvements, composante essentielle, parmi d'autres, du vivant. En dehors d'une spore, tout organisme vivant échange, bouge afin de se nourrir, respirer, se reproduire. Si l'organisme ne se déplace pas, c'est le milieu environnant qui se déplace et apporte les nutriments. Comme Lagardère : « si tu ne vas pas à Lagardère, Lagardère ira tatouille ! » (A. Dumas mère, qui a les glandes)

Si le mouvement accompagne la vie, toute restriction de mobilité, d'échange entraînera une perte de vitalité, une tendance vers la morbidité. Et là, l'ostéopathe va agir comme Zorro délivrant la belle Maria de Las Casas, en libérant l'articulation, le tissu, l'organe et lui redonner la liberté de ses fonctions, sa vitalité.

Chauffour, génial ostéo lyonnais n'a pas remis en cause les quenelles mais a remis en évidence l'essence de l'ostéopathie et s'y est accroché comme une arapède sur son récif : la présence de mouvement ou son absence. En s'appuyant sur la physiologie des propriocepteurs musculo-tendineux qui renseignent l'organisme sur les diverses positions, postures habituelles ou perturbatrices, notamment les pressions, tensions, mouvements rapides et vibrations (corpuscules de Golgi, Paccini, Ruffini, Gaus, Boucle gamma) .

FIG 2 BOUCLE GAMMA P 10b

PHYSIOLOGIE DE LA PROPRIOCEPTION :

EN BREF : comment l'organisme perçoit les variations de statique et des mouvements puis réagit.

La proprioception agit sur la conscience du schéma corporel, la position des articulations, les sensations musculo tendineuses, l'orientation du corps, l'équilibration.

Les ajustements posturaux sont préprogrammés vers le cervelet par la voie du cordon latéral direct et croisée ventrale (antérieure) de la moelle épinière, ils sont complétés par le système vestibulaire (cervelet) et visuel

Différents propriocepteurs :

Messner cutané, pression

Kraus:cutané, pression
Merkel:cutané, pression
Pacini : pression profonde, vibration dynamique, membranes intra-osseuses, viscères, peau
Ruffini:peau, étirement
boucle gamma (motoneurone): dans les muscles, les fibres intrafusoriales, et extrafusoriales, étirement
golgi :tendineux, tension
mécanorécepteurs:mouvements articulaires
récepteurs kinesthésiques articulaires
...et le récepteur des impôts.

1 : INFLUX AFFÉRENTS À LA MOELLE

Une information cutanée va d'un corpuscule sensitive cutanée de la main par exemple thermoalgésique, pression...donner une impulsion vers la corne postérieure de la moelle épinière où un synapse lancera une information réflexe vers les muscles de retrait de la main si l'info douloureuse le demande et une autre vers le cortex pour l'analyser, confirmer le retrait ou pas.
Si l'information vient d'un muscle elle se rendra à la corne latérale de la moelle épinière et dans la corne ventrale directement au motoneurone, s'il vient d'un fuseau neuro musculaire.

2 : LES INFLUX MOTEURS quittent la moelle épinière par les racines antérieures (ventrales). Il existe un système de contrôle en feed back des motoneurones effectué par les axones récurrents collatérales via les cellules de Renschow

3 :DES INTERNEURONES entre l'arrivée (input) et la sortie (output), modulent les réactions médullaires, en amplification dans l'espace et le temps (circuit en cascade, ou réverbérant). Ils filtrent la transmission sensorielle par les systèmes de contrôle descendants du cortex. Des neurones inhibiteurs inversent le signal nerveux.

Les moto-neurones gamma (neurones moteurs internes aux fibres gamma la des propriocepteurs neuro-musculaires) sont constitués avec de microfibrilles musculaires internes qui, à l'étirement vont réagir en demandant une contraction au muscle étiré, cette réponse va produire une traction du moto-neurone de la boucle gamma qui va répondre avec réflexe médullaire par une contraction du muscle à l'origine du stimulus ou une inhibition. Si la région est déjà irritée, fatiguée, sous tension subliminaire il peut se produire une addition des commandes de contraction du muscle et de la fibre du moto-neurone de la boucle gamma qui subit une surtension, s'alerte s'instaure, le muscle se spasme. Il s'établit un cercle vicieux entre l'information et sa réponse, l'une entretenant l'autre. Les tissus, fascias, articulations, viscères portant ce moto-neurone subissent une tension inhabituelle déséquilibrante pour l'organisme qui va s'adapter pour trouver un nouvel équilibre compensatoire.

Et ainsi la partie dérangée perd de sa mobilité, une lésion dite ostéopathique s'institue pour quelque temps, parfois des années si une libération ne s'effectue pas.

Nous sommes dans la situation de deux bourricots attachés l'un à l'autre et qui tirent d'autant plus qu'ils sont tractés, plus ça tire dans un sens, plus ils tirent dans l'autre sens ! Ils feraient mieux de se placer côte à côte et aller tous deux dans la même direction, vers le bistro boire une bière !

Un tissu, organe, ou articulation se perçoivent plastiques ou figés à la palpation à la poussée ; comme une porte, elle est ouverte ou fermée, tout simplement.

Du point de vue diagnostic, la conception classique s'appuie sur la réduction de mobilité, évaluée par comparaison avec la connaissance générale des amplitudes de mobilité ou le symétrique de cette articulation (gauche ou droite). Ceci entraîne des approximations, la prise en compte de réductions de mobilités qui ne sont pas vraiment des blocages mais des compensations à d'autres lésions. Et le praticien va s'encombrer de blocages compensateurs qu'il ne faut pas traiter.

De plus Chauffour a observé que deux ou plusieurs blocages en présence peuvent **se différencier à la palpation**. On peut ainsi établir une **hiérarchie des blocages** en appuyant simultanément sur deux lésions, l'une

cède, l'autre pas. Comme si un tendeur fixé sur un scellement sur un mur d'un côté et dans la terre à l'autre extrémité laissait céder le bout attaché en terre, moins ferme.

Ainsi de proche en proche, le praticien découvre la lésion principale, clef de voûte de l'ensemble tensionnel.

Et là nous avons entre les mains le moyen d'un diagnostic fiable, sans à priori, révélant l'origine immobilisatrice des perturbations. Avec cette méthode de diagnostic palpatoire, il devient possible de diagnostiquer et traiter un sujet dont on ne connaît pas la langue, Auvergnat, Bantou, Inuit, dromadaire ou raton laveur.

Voilà comment, cherchant à priori des blocages diaphragmatiques, j'ai mis en évidence les atteintes du ...PERICARDE !

Merci Paul Chauffour, je m'incline à tes pieds, pas trop longtemps quand même !

Au moment de la fermeture des Chantiers navals de La Ciotat, je me suis trouvé confronté à de nombreux patient(e)s présentant des manifestations d'anxiété évidentes. Ostéopathe, naturellement, j'entrepris la recherche des blocages et tensions en présence pour les libérer. A ma surprise, l'idée préconçue de la perturbation diaphragmatique, enracinée culturellement, appuyée sur les manifestations respiratoires ne se confirmait pas. Je ne trouvais que des points de blocages sur le sternum, les premières dorsales, le cou, l'occiput, mais je ne comprenais pas le lien entre ces endroits ;. Dérouté, mettant en doute Chauffour, mes capacités tactiles, mes neurones, la sainte vierge et tous les saints de la terre et du ciel, diable, diable !. Mais la libération de ces blocages soulageant les patients, tout en me rassurant ne me permettait pas de comprendre ce que la clinique m'imposait.

Voilà encore l'occasion de remarquer qu'on ne sait pas souvent ce qu'on fait ! Même quand le résultat est satisfaisant !

Humblement, curieux, je révisai l'anatomie thoraco -abdominale, et l'évidence s'imposa : le lien entre les points bloqués se révèle : le PERICARDE.

Le péricarde, ce vulgaire sac méprisé pendant mes études, et pas seulement les miennes. Mes collègues ostéo ou kiné, médecins voir même cardiologues passés à la question se montrèrent avec la même vague connaissance de ce tissu sans grand intérêt. D'un point de vue anthropologique, cette méconnaissance va se montrer intéressante, comme nous le verrons plus loin.

Bon, hé bien revoyons cette anatomie de péricarde à grands traits afin d'en saisir la cynésiologie. Pour une anatomie plus détaillée, les publications médicales sur papier ou le net peuvent être consultées avec un grand intérêt; pardonnez moi de ne pas les recopier bêtement, quelques croquis plagiés suffiront à saisir les mécanismes du péricarde et du diaphragme.

LA TENSEGRITE :

Wernham, ostéopathe anglais mis en évidence les différentes lignes de force mécaniques structurant la colonne vertébrale et l'ensemble de la statique. Plus tard, Richard Buckminster Fuller, architecte américain mis en application dès 49 le concept « d'îlots de compressions dans un océan de tensions » pour construire des structures porteuses légères et modulables dans le bâtiment. Ainsi les formes architecturales gagnent en légèreté élégance, économise les matériaux, découvre des formes nouvelles. Il s'agit de s'appuyer avec des câbles sur des mâts, piliers, sans que ceux-ci soient attachés directement les uns aux autres. Un système de haubanages maintient les piliers formant des triangles, cônes, trièdres, hexagones..

De fait la nature utilise ce système depuis les toiles d'araignée, aux tensions des muscles, tendons, ligaments qui haubanes les os pour organiser la statique et la dynamique des vertébrés. Aussi la nature fait encore mieux en se donnant les moyens de mobiliser cette charpente, de moduler, adapter, varier la statique par la proprioception. les corpuscules réceptrices des variations de tensions, pressions mouvements organisent les adaptations localement dans chaque segment, centralement pour l'ensemble de l'organisme avec le cerveau. Dans le temps avec l'expérience l'individu module sa statique. Culturellement, socialement des particularités s'instaurent. Avec encore plus de temps les adaptations traversant les générations se programment dans le code génétique pour en faire bénéficier les futurs survivant(e)s de l'espèce.

ANATOMIE SUCCINTE DU PERICARDE

EN BREF : le péricarde, enveloppe fibreuse contenant le cœur, s'attache de l'occiput au diaphragme en passant par le cou jusqu'à la 3^e dorsale et le sternum.

Membrane fibreuse épaisse, cônique, (pas comique, faut pas dé-côner), à base inférieure, composée de deux feuillets :

le feuillet interne séreux se place en contact avec le cœur et les gros vaisseaux

le feuillet externe fibreux, pariétal, NON CONTRACTILE se trouve en contact avec les poumons. Il s'attache sur les artères aorte, carotide, la veine cave par les grande set petites cornes de Halère, l'œsophage, le grand canal thoracique (lymphatique) la trachée, le pharynx.

_EN BAS, le feuillet fibreux s'attache sur l'appendice xyphoïde et la partie inférieure du sternum la veine cave inférieure par le ligament sterno-péricardique inférieur .

_EN ARRIERE , le corps et les disques de C6 C7 et les trois premières dorsales, le mur antérieur du disque D3-D4 par le ligament vertébro-péricardique de 2 à 3 cm de large : le ligament suspenseur du cœur de RENSCHOW ou de BERARD (au choix pour ne pas faire de peine à l'un ou à l'autre)

Le péricarde séreux possède deux feuillets : l'un, interne, contre le péricarde fibreux, l'autre viscéral, (épicarde). quelques cm³ de liquide péricardique assurent le glissement des membranes. Lorsque la production séreuse ou sanguine se révèle excessive, pathologie des péricardites, la qualité inextensible du feuillet externe fibreux contribue a comprimer le cœur.

Les lignes de réflexion des deux feuillets sur les artères et le cœur constituent, en haut, le toit du sinus transverse, plus bas le sinus oblique.

La VASCULARISATION s'effectue par la branche péricardo-phrénique de l'artère thoracique interne, le réseau lymphatique trachéo-bronchique inférieur.

L'INNERVATION s'effectue par le nerf phrénique qui envoie des rameaux péricardiques, les nerfs sympathiques et parasymphatiques du plexus cardiaque.

APONÉVROSE CERVICALE MOYENNE :

fig3 COUPE SAGITALE DU TRONC P14b

Comme mentionné plus haut, le péricarde s'attache affectueusement à l'aponévrose, cervicale moyenne. Elle se constitue de deux feuillets: superficiel et profond.

Le feuillet superficiel va de la fourchette sternale, la face supérieure et postérieure du sternum, les cartilages sterno claviculaires et la clavicule postéro interne

le feuillet profond va de la face supérieure du sternum et du ligament sterno-péricardique supérieur à la liane médiane de l'aponévrose superficielle, monte avec l'aponévrose superficielle jusqu'au maxillaire inférieur, engaine les muscles du cou, de l'omoplate au pharynx à l'apophyse basilaire de la base de l'occiput ainsi que le trou médullaire de l'occiput, les gaines vasculaires jugulaires, carotidiennes, les nerfs phrénique, pneumogastrique, le ganglion stellaire, l'œsophage, la trachée, la thyroïde et la dôme pulmonaire.

fig4 Coupe frontale du thorax P14c

EMBRIOLOGIE :

Après la fécondation de l'ovule (rrraaaahhâ lovely), au 22^e jour, (après la soupe), l'œuf devenu au stade de gastrula à partir de cellules ectoblastiques (couche externe de l'embryon, et non pas un ectoplasme) migrent (sans papiers ! mais que fait la police !) entre cet ectoblaste et l'endoblaste (membrane interne) pour former le mésoblaste (tissus médian)

Ceci, à partir de l'intestin primitif, se forme le mésoblaste de l'aire cardiaque (ce qui donne du cœur au ventre!), la cavité péricardique, avec l'ancienne somatopleure (feuillet externe du mésoblaste, feuillet intermédiaire de l'embryon, qui recouvre la face interne de l'épiblaste et donne l'épithélium (couche cellulaire) cœlomique de la tête et des membres. (Ouf !), ce feuillet, donc devient le péricarde pariétal (fibreuse) et le tube cardiaque en avant de l'intestin primitif.

Mais c'est bon sang bien sûr !

Rassurez vous on verra l'intérêt de ceci avec les classifications symboliques de Gilbert Durand. 18

FIG 6 coupe du tronc selon Léonard de Vinci P14c

ANATOMIE SUCCINTE DU DIAPHRAGME :

FIG 12 et 13

Coupole musculaire à concavité inférieure, fibreuse en son centre: le centre phrénique où s'insère le péricarde fibreux, sépare l'abdomen: foie estomac rate reins, du thorax : cœur et poumons.

Les insertions musculaires se situent sur la face interne des 6 dernières côtes, les arc intercostaux, leur cartilage chondro-sternal, du sternum et son appendice xiphoïde, la colonne dorso lombaire de D12 à L3.

Le centre phrénique riche en lymphatiques, se compose de trois folioles (un trèfle porte bonheur à quatre feuilles moins une, comme les trois mousquetaires tous unis comme les cinq doigts de la main)(Coluche) en arrière les deux folioles latérales se séparent pour faire place à la veine cave l'artère aorte thoracique (merci pour elle), le canal thoracique des lymphatiques et la colonne. Les arcades vers les côtes, et les piliers du diaphragme adhèrent à la colonne lombaire. Le pilier droit s'attache sur la partie antérieure des trois premières vertèbres lombaires et leur disque intervertébral, à gauche sur les deux premières lombaires et leur disque. Des fibres croisent la ligne médiane et se renforcent mutuellement.

Le centre phrénique, à sa face inférieure, repose sur l'estomac, laisse le passage à l'œsophage au cardia. Au niveau du psoas, les faisceaux descendants du diaphragme se jettent follement sur l'arcade du psoas. Leur composante de traction antérieure et en haut tire la colonne lombaire en avant en lordose.

Au niveau du carré des lombes les faisceaux des piliers s'attachent sur l'arcade du carré des lombes et constituent le bord supérieur du transverse de l'abdomen.

La veine cave inférieure passe par son centre, plus en arrière et à gauche l'œsophage et les deux nerfs phréniques apparaissent (coucou).

La face concave droite se situe plus haute que la gauche par la présence du foie.

Le centre phrénique s'élève dans l'inspiration jusqu'à la **cinquième côte à droite, la sixième à gauche**. Les artères phréniques supérieures et inférieures, issues de l'aorte abdominale vascularisent le diaphragme.

Les nerfs phréniques droits et gauches à partir de leur émergence de C3 C4 C5 mobilisent ces muscles. Le tonus musculaire dépend du sympathique qui agit aussi sur la vascularisation. L'innervation proprioceptive passe par les six nerfs intercostaux inférieurs.

CYNESEIOLOGIE DE LA RESPIRATION

EN BREF : la coupole diaphragmatique se contracte pour descendre et augmenter le volume de la cage thoracique et inspirer, le péricarde s'étire.

FIG 7, 8, 9 DIAPHRAGME planche 7, pl 7 et , FIG 10, 11 pl 8

Deux phases :

La première diaphragmatique :

Le diaphragme se contracte, les muscles en couronne autour du centre fibreux se raccourcissent et abaissent le centre phrénique en prenant appui sur les côtes relativement immobiles à cette phase, les viscères abdominaux se compriment, les abdominaux se contractent ainsi que le plancher pelvien sur lequel les viscères s'appuient. Le péricarde se trouve en tension et contribue à la fixation du centre phrénique. Le diamètre vertical augmente par la descente du centre phrénique, jusqu'à une dizaine de cm en inspiration maximale.

A ce moment il prend appui sur l'abdomen comprimé et le péricarde tendu, les fibres musculaires du diaphragme se raccourcissant encore soulèvent les **six côtes inférieures** qui se soulèvent en anse de seau, amplifiant le diamètre horizontal de la cage thoracique.

La deuxième phase, thoracique, s'effectue à ce moment par les muscles inspireurs accessoires: intercostaux, scalènes, sternocleïdo-mastoïdiens, dentelés antérieurs, petits pectoraux. Quand le péricarde se tend, il comprime le cœur. Lors de la systole la compression des coronaires chasse le sang qui y circule, puis à la diastole le remplissage des ventricules est limité.

A l'expiration, la remontée du diaphragme relâche le péricarde : à la systole, comme à la diastole les contraintes s'estompent, comme en pause respiratoire.

Le rythme respiratoire au repos s'effectue 15 fois par minute, le cœur se contracte 72 /mn en moyenne.

LE PSOAS ILIAQUE :

13 psoas P15d

fig12,

La chaîne musculaire et fasciale antérieure qui commence au crâne par les pterygoïdiens (joli nom n'est ce pas?)interne et externe sur l'apophyse ptérygoïde de sphénoïde, suivie par les muscles antérieurs du cou, l'aponévrose cervicale moyenne, le péricarde et les muscles antérieurs de la colonne, puis le diaphragme se continue par le psoas iliaque, les abdominaux, le carré des lombes, le pyramidal du bassin, les obturateurs et les muscles antérieurs de la cuisse.

Le psoas -iliaque se compose de deux muscles du bassin qui convergent vers une même insertion inférieure sur le petit trochanter du fémur.

En haut : sur la face antérieure de la douzième dorsale et les quatre premières lombaires et leur apophyses transverses, le corps de ce muscle conique à pointe inférieure, glisse sur la branche ilio-pubienne du bassin où on peut le palper, en dehors et contre l'artère fémorale, dont on sent facilement les pulsations (avant dissection bien sûr!).

En bas il s'attache avec le muscle iliaque sur l'apophyse du petit trochanter du fémur, tubérosité saillant sous le col du fémur au côté interne de celui-ci.

LE MUSCLE ILIAQUE :

FIG 12 , 13 P15d

De la face interne de l'os iliaque dans le bassin, il rejoint donc le psoas sous l'arcade crurale.

Le plexus lombaire dont le nerf crural issu de la troisième lombaire, innerve ces muscles.

LE PYRAMIDAL DU BASSIN OU PYRIFORME :

FIG 14 P16b

Il va de la face antérieure du sacrum à l'angle postéro-supéro-externe du grand trochanter du fémur, en passant

horizontalement par la grande échancrure sciatique où il croise le nerf du même nom, innervé par le plexus sacré, il produit l'abduction, rotation externe, extension du membre inférieur, il engendre une tension sur le sacrum qu'il tracte vers l'avant et favorise des blocages sacro iliaques.

L'**analogie entre le pyramidal au bassin et les ptérygoïdiens au sphénoïde** se manifeste par une action clef dans leur cynésio-pathologie identique, de plus les patients méconnaissent ces muscles pourtant créateurs de dérangements articulaires fréquents dans la mécanique du bassin d'une part et du crâne d'autre part.

La synergie de l'activité de ces deux muscles est favorisée par les tensions méningées qui se répercutent du crâne au bassin; en effet la dure mère s'attache en haut autour du trou occipital et la base postérieure du sphénoïde pour se terminer sur le sacrum à hauteur de la deuxième vertèbre sacrée ; la rigidité de la structure méningée transmet aisément les tensions de celle-ci d'une extrémité à l'autre.

Voilà ce qu'on appelle avoir la tête dans le...sacrum !

FORCE DE TENSION MÉNINGÉE :

On observe la Force de Traction Méningée (F.T.M.) entre occiput et sacrum par la variation de hauteur du cul de sac terminal de la moelle épinière. A la naissance, comme chez les primates, la colonne ne possède qu'une seule courbure en flexion, et le cône terminal avec la moelle épinière, à hauteur de L3, le filum terminal du cul de sac dural de la dure mère s'attache sur la deuxième sacrée.

Comme l'origine embryologique du tissu nerveux, méninges comprises (ectoderme primitif), diffère de celle des muscles et os (mésoderme), leur vitesse de croissance diffère aussi. Ainsi le squelette et les muscles grandissent plus vite que le tissu nerveux et méningé.

Comme un collier de perles tendus par un élastique produit différentes courbures selon la tension du lien, la colonne (les perles) subit des courbures selon la pression provoquée par l'élastique (les muscles).

Plus tard, avec la verticalisation, autour d'un an, la moelle remonte au niveau de la première lombaire et cette tension méningée forme les courbures vertébrales : lordoses cervicales et lombaires, la cyphose dorsale demeure, le pharynx se libère et va permettre anatomiquement la parole.

ANALOGIE CRANIO SACRÉE

La relation crânio sacrée s'observe cliniquement lors de soins orthodontiques intempestifs qui engendrent rapidement la production d'une torsion anatomique céphalique suivie d'une scoliose ou d'une aggravation de celle ci ! Ces conséquences disparaissent dès que les tensions correctrices buccales occasionnées par les appareils diminuent ou lors du retrait de ces appareils. D'autre part, avec le diagnostic de Chauffour, lorsque l'origine tensionnelle se trouve au crâne, avec des lésions secondaires sacrées, même si les symptômes sacrés se manifestent plus que d'autres (sciatique par exemple), la simple libération céphalique dégage souvent le sacrum et les symptômes associés ; ces faits cliniques démontrent la relation entre ces deux extrémités.

L'analogie souligne des caractères communs à plusieurs éléments comparés. Les points communs n'empêchent pas des différences et il ne saurait être question de globaliser les comparaisons, en tirer des lois générales. Cette démarche n'est pas scientifique, et se pratique souvent en métaphysique, ce qui n'a rien à voir avec notre démarche. Les analogies permettent tout de même d'établir des relations entre ces éléments comparés, permettant de comprendre certains phénomènes, à condition de rester raisonnable, et en bonne intelligence faire la part des choses.

GOETHE, pas seulement poète, écrivain génial était encore scientifique de plusieurs disciplines. Il s'intéressa notamment à l'anatomie et l'anthropologie. En 1790, il décrit l'analogie existant entre le crâne et les vertèbres. Tardant à publier ses observations, il fut supplanté par L. Oken qui fit connaître le même point de vue avant lui. Cette théorie ne manqua pas de s'affronter à de nombreuses controverses.

FIG 15 ET 16 P17b

Freud mentionne cette théorie de Gøte dans ses lettres à Wilfried Fliess.

Nous n'avons pas les moyens de trancher le débat, mais nous pouvons retenir certains éléments qui nous semblent intéressants :

FIG 17 et 18 P18b

Ils distinguaient quatre vertèbres crâniennes :

Une postérieure : l'occiput

Une deuxième, moyenne sphéno-pariétale

La troisième, antérieure sphéno-frontale, le sphénoïde se considérant en deux parties

antérieure et postérieure.

La quatrième admise plus tard, ethmoïdo-nasale.

Le sphénoïde, pièce unique à l'âge adulte, se compose en réalité de deux pièces distinctes : une antérieure composée de la partie antérieure du corps et les petites ailes ; une pièce postérieure avec la partie postérieure du corps et les grandes ailes ; ceci jusqu'au 7^o mois du fœtus, et chez de nombreux mammifères.

Les comparaisons entre le crâne et les vertèbres traitent sur : le corps vertébral, le trou médullaire, les lames, apophyses épineuses, articulaires, et transverses, les trous de conjugaison, le développement embryologique au sein des arc branchiaux de l'arc antérieur (ou haemial) (Testut traité d'anatomie humaine, ed. Doin 1896).

Au delà de cette théorie, les analogies entre la base crânienne et le bassin se montrent intéressantes :

L'occiput et la partie postérieure du sphénoïde se calent entre les deux ailes temporales, comme le sacrum, L5 entre les ailes iliaques.

LES MUSCLES MASTICATEURS

EN BREF : Les muscles ptérygoïdiens internes et externes perturbent des fonctions crânio-sacrées. Ils vont du maxillaire inférieur au sphénoïde.

Les muscles ptérygoïdiens internes et externes s'appuient du mandibule à l'apophyse ptérygoïdienne (comme par hasard) du sphénoïde et le tractent en flexion antérieure, inclinaison latérale, rotation, tout comme les muscles pyramidaux font basculer le sacrum à partir de l'appui fémoral, et ce, dans le même sens : flexion inclinaison, rotation.

Cette mobilisation s'ajoute à celle provoquée par les tensions méningées accompagnant le mouvement (ou blocage) du sphénoïde vers le sacrum de haut en bas, ou l'inverse de bas en haut, du sacrum au sphénoïde. Ces bascules engendrent des tensions à la sphéno-pétreuse d'un côté et compressions de l'autre, au crâne, comme aux sacro-iliaques au bassin : lésions ostéopathiques, où le diagnostic différentiel en « balances » de Chauffour permet de trouver l'origine : crânienne ou pelvienne. La libération des blocages à l'origine suffisent souvent à libérer la seconde, démontrant de façon spectaculaire, le lien entre les deux extrémités et leur fonctions simultanées, leur analogie fonctionnelle et pathologique. La clinique montre là aussi l'intérêt du diagnostic différentiel en balance de Chauffour.

FIG 15 et16 Ptérygoïdiens interne et externe P17b

Ces muscles sont transversaux, horizontaux, le ptérygïdien externe va du sphénoïde à l'articulation temporo-mandibulaire en s'insérant sur son ménisque et se prolonge jusqu'aux osselets du tympan, sans insertion sur le temporal qui subit des compressions, tensions par le sphénoïde.

Parallèlement, le pyramidal va du sacrum au fémur sans insertion sur l'iliaque et, aussi impose des compressions, tensions à la sacro iliaque.

De plus, l'innervation des ptérygoïdiens s'effectue par le nerf trijumeau (V^o nerf crânen), issu du ganglion trigéminal, passe par le foramen grand rond vers la fosse ptérygoïdienne. Ce nerf a une branche motrice d'origine différente de sa branche sensitive. Les spasmes de ces muscles, souvent chroniques peuvent se révéler directement insensibles, méconnus du sujet, et se manifester à distance par des symptômes secondaires indirectes ; céphalées, blocages vertébraux, acouphènes, s.a.d.a.m...la liste est longue! Et ce sera la palpation directe de ces muscles dans la bouche qui démontrera leurs tensions, ou la palpation de la grande aile du sphénoïde, en arrière de l'orbite, ou des temporaux, de la mastoïde temporale, en arrière du lobe de l'oreille.

De même les pyramidaux du bassin s'innervent pour leur motricité par le deuxième nerf sacré issu du 2^o trou sacré, bien sûr. Mais leur innervation sensitive s'effectue par le nerf cutané postérieur de la cuisse issu de S1. Là aussi donc il peut y avoir méconnaissance de ces spasmes éventuellement indolores, et des symptômes distants, secondaires, changements de mobilité des sacro iliaques, irritation sciatique qui passe sur les muscles pyramidaux dans la grande échancrure sciatique, entre ischion et grand trochanter du fémur.

Oui, c'est bien beau tout ça mais on s'éloigne un peu de l'angoisse, non ?

Apparemment, mais il se trouve trop fréquemment qu'à l'angoisse et ses manifestations péricardiques, s'ajoute un état de stress, et pour cause! La grande différence tient au fait que, si l'anxiété se caractérise par l'ignorance de son origine, le stress, notamment les soucis eux, se singularisent par une activité mentale consciente, parfois ruminative. Et les soucis, eux engendrent particulièrement des crispations des mâchoires organe de défense,

avec la participation électorale des ptérygoïdiens que nous venons d'étudier.

Donc deux affects différents, angoisse et soucis, deux manifestations symboliques somatiques différentes: le péricarde d'une part, et les ptérygoïdiens d'autre part.

Les muscles masticateurs externes à la boîte crânienne (temporaux, zygomatiques, masséters) dont nous avons le plus conscience, ne se montrent pas les plus contractés. Mais parce qu'ils sont à l'intérieur de la bouche, nous avons moins conscience des ptérygoïdiens internes et externes. Leur contraction inconsciente produit des conflits pathologiques articulaires au sphénoïde. Comme pour les muscles internes au bassin (pyramidaux, obturateurs), aussi horizontaux, ignorés et actifs, perturbent le sacrum.

Dans les traitements des stress nous verrons tout l'intérêt de ces détails pour comprendre le comment de l'efficacité des postures respiratoires de yoga et de za zen.

Au delà de ces éventuelles analogies, la phylogenèse nous apporte des informations intéressantes. Dans l'évolution des homo sapiens, ANNE D'AMBRICOURT, ethnologue, étudia les mâchoires fossiles et conclut que le crâne constitue un ensemble dynamique dont la clé de l'équilibre repose sur un changement des positions des os du crâne. Comme en orthodontie où 95% des japonais, et 80% des nord-américains possèdent des troubles du développement du crâne associés à des problèmes d'orthodontie. Les mâchoires actuelles et le crâne des ancêtres montrent l'évolution de la boîte crânienne toujours dans le même sens de flexion du sphénoïde au fil de l'évolution, ce qui redresse le crâne, augmente son volume.

C'est donc autour du sphénoïde que le crâne et le squelette s'organisent.

L'orientation de la sphéno-basilaire détermine la mastication et la bipédie.

En 60 millions d'années le sphénoïde a changé de forme dans la même direction. Il acquiert sa forme dans le développement embryologique entre la 7^e et 8^e semaine, à la fin de la vie embryonnaire, au début du fœtus. Le sphénoïde fléchit de la même façon chez l'homme que dans les autres espèces, il y a une mémoire de ce développement.

L'ontogenèse (développement de l'individu) reproduit encore une fois la phylogenèse (développement de l'espèce).

Si le sphénoïde ne se développe pas, la fosse crânienne non plus, la mâchoire reste prognate : le moteur de l'évolution serait INTERNE et non externe, environnemental. Par paliers apparaissent de nouvelles étapes de l'hominisation.

Les prosimiens (lémuriens) voici 60 millions d'années, possèdent un sphénoïde en extension, une base crânienne plate et longue, mais un pouce opposant, permettant la préhension.

Il y a 40 millions d'années, les singes évoluent avec une première flexion sphénoïdienne, perdent la base plate crânienne et gagnent de nouvelles facultés, les yeux passent du côté vers la face, permettent une vue stéréoscopique (enfin ils peuvent regarder la télé en 3 D!)

Une deuxième flexion permet au cerveau de se développer chez les grands singes (chimpanzés, gorilles, orang outans, bonobos, Birguite Barbot, Gérard Deuxpardeux) qui possèdent 98% de nos gènes, l'outil, le sens de l'humour (apparition de l'almanach Vermot!) et une tendance au développement d'une culture. Tou Mai possède les mêmes critères et serait peut être un grand singe déformé.

Une troisième flexion sphénoïdienne chez les australopithèques (6 millions d'années) le verticalise incomplètement: TANG va dans la savane, mais vit dans les arbres avec une plus grande flexion sphénoïdienne et un cerveau encore plus grand (3, 3 M).

Une quatrième flexion s'observe avec l'homo habilis (2,500 à 1,800 millions d'années) : flexion accrue, mâchoire en arrière, apparition du langage par libération du larynx. La langue Buschmann serait la plus riche du monde et la plus ancienne, avec les claquements de langue, pas besoin de voyelles !? La taille de la pierre se développe. L'homme suit les cours d'eaux et quitte l'Afrique.

Avec la dernière flexion du sphénoïde (160.000 ans) un cerveau mieux irrigué permet à l'homo sapiens une complexification cérébrale, une pensée abstraite, l'art pariétal.

Plusieurs berceaux d'apparition de homo sapiens, Dali en Asie, Néanderthal en Europe, produiront des croisements et disparitions de la plupart des espèces humaines, pour ne laisser que les homo sapiens sapiens (tiens un bègue!). Mais le fait que certains crânes se corrigent mieux que d'autres en orthodontie semblerait

permettre l'hypothèse de plusieurs foyers d'hommes modernes. (!?)

Quelle est cette logique qui entraîne le sphénoïde à fléchir toujours dans le même sens ?

La répétition d'une cause génétique mémorisée et transmissible par gène de régulation contrôlerait le développement de l'embryon. (Ce n'est pas moi qui dit si bien ça, mais Anne D'Ambricourt!)

Les flexions de cette pièce crânienne maîtresse feraient partie de la loi de l'évolution qui va toujours du simple au complexe, les organismes pluricellulaires apparaissent à 2,1 milliards d'années, on s'en rappelle comme si on y était !

Ainsi le crâne se développe de plus en plus haut, plus bombé, une mandibule plus petite vers l'arrière, retrognate.

Bon, tout ça, c'est un peu longuet pour démontrer l'importance du sphénoïde avec ses relations sacrées directes et leur propension à générer des blocages ensemble à partir des spasmes des muscles masticateurs lors de pensées agressives, de soucis, lieu de parole, d'expression consciente qui s'y symbolise. Un autre mécanisme qui côtoie l'angoisse.

Descendant d'Homo Erectus,
la béance de « l'origine du monde »
ne m'angoisse pas mais me fascine
G. COURBET, Homo Sapiens Sapiens

FIG 7 , 8 , 9 DIAPHRAGME planches 7 et 8 P15c et d

MECANISMES NEUROLOGIQUES DE L'ANGOISSE :

Sont concernés :

Le SYSTÈME LIMBIQUE :

P21b fig 19 système limbique

Groupe de structures cérébrales du comportement, des émotions comme l'agressivité, la peur, le plaisir, lieu de formation de la mémoire.

Le système méso limbique de production de DOPAMINE s'associe au système de récompense endorphinique.

Il se compose de :

P21b fig 19 thalamus

_l'hippocampe (mémoire à long terme)

fig 19 B putamen

_l'amygdale (agressivité, peur)

fig 19 C cerveau face

_la circonvolution cingulaire

fig 19 D cerveau profil

_le fornix

_l'hippocampus

L'HIPPOCAMPE : Appartient au système limbique (mémoire, navigation spatiale) dans le lobe temporal médian sous la cinquième circonvolution du cortex. Les amygdales sont à son extrémité. Il constitue un des éléments qui permettent la mise en évidence de la plasticité neuronale: L.T.P. (potentialisation à long terme) mécanisme permettant de structurer les souvenirs.

Il enregistre les mémoires séquentielles de l'expérience vécue.

L'hippocampe règle aussi les sensations primitives, la douleur, probablement l'angoisse.

L'AMYGDALÉ, alias tonsille, se situe au cervelet, à sa partie inférieure et antérieure, au lobe IX, au contact du trou occipital. Elle fait partie du système limbique, siège des émotions: peur colère, plaisir, elle localise le lieu cérébral de la mémoire. Voilà une des raisons qui lie la mémoire originelle aux émotions. En branchant l'esprit sur les fonctions physiques internes : respiration, posture ..., les pensées passent comme les nuages dans le ciel, l'activité émotive de l'amygdale baisse comme avec les antidépresseurs.

La peur excite l'amygdale. Sans amygdale on se trouve apathique. Sa stimulation procure l'angoisse et la peur. L'angoisse se déclenche par une menace intérieure de l'organisme.

Cette sensation de menace intérieure inconnue et étrange demande des réponses pour la supporter. Les réponses simplistes et métaphoriques des religions satisfont facilement l'esprit hypersensible et perturbé par cette angoisse appelée parfois métaphysique. Nous étudierons ce phénomène plus longuement dans le deuxième feuillet : réflexion sur l'angoisse.

La peur peut procurer du plaisir comme lors d'un film d'épouvante qui augmente la sensibilité et la conscience, excite, produit de la **dopamine**, permet d'acquérir un regard sur la maîtrise de la peur, puis rassure. Les sujets anédoniques ressentent moins de sensations que les autres et recherchent des situations extrêmes, dangereuses pour se stimuler.

Le CINGULUM : substance blanche du gyrus cingulaire de l'hippocampe favorise la communication avec les régions du système limbique, fait partie du système de Papez. Le corps calleux fait communiquer les deux hémisphères cérébraux, le noyau lenticulaire, lui même connecté au noyau caudé et au locus niger .

Le PUTAMEN : dans la partie centrale du cerveau, constitue la partie externe du noyau lenticulaire .

L 'HIPPOTHALAMUS : situé à la base du crâne dans l'archéocerveau, siège des régulations automatiques organiques, module son activité suivant les émotions.

L'HYPOTHALAMUS régule les comportements instinctifs, il est plastique comme le cerveau lui même, ainsi que l'AMYGDALÉ CÉRÉBELLEUSE, siège de l'émotion et de l'angoisse, il agit sur le nerf vague, X, et les noyaux parasympathiques du tronc cérébral.

En situation de stress ou d'angoisse, l'organisme agressé produit du carburant pour activer les défenses. De l'A.T.P., utilisé par les muscles, comme les sucres, le cholestérol, de la dopamine, neurotransmetteur stimulant l'activité, l'enthousiasme, des corticoïdes pour les défenses immunitaires, l'activité cardiovasculaire, de l'acétylcholine qui active le noyau basal dans les soucis. Tous ces produits stimulent l'activité et les défenses favorisent l'entrée du sujet dans le monde.

Fig 13 coupes cérébrales

Leur utilisation

libère de l'**ocytocine**, propice à l'empathie, la dilection (amour tendre et pur), les liens sociaux. Des endorphines calment les douleurs et l'angoisse, procurent du bien être, de l'euphorie. L'**endozépine**, neuropeptide gamma des cellules gliales du cortex engendre de la stupeur par son action sur le **système GABA** sollicité.

Cet état neurochimique dès la naissance, permet au nouveau né de commencer à fonctionner pour découvrir le monde, s'y trouver une place.

Un individu replié sur lui même par les tensions péricardiques confronte la conscience de lui même qu'il acquiert à travers le regard social (« on » de Heidegger), à travers son être ontologique (essence de l'être), son « soi » profond inaccessible. Cette confrontation, comme la conscience de sa finitude, suscite de l'angoisse face à ce trou noir.

L'angoisse favorise la production de glucose, cholestérol, acétylcholine, A.T.P., corticoïdes, carburants musculaires et cardio-vasculaires, adrénaline, nordadrénaline. Ces carburants permettent l'activité du sujet dans le monde, ce qui le libère, fait vivre son « étant », il existe dans le monde. Le cholestérol contribue à l'activité musculaire, sa production et son transfert dans les muscles lors d'une alerte, d'un stress, se montre indispensable. Si l'activité musculaire ne consomme pas tout, le cholestérol mis en service se recycle dans le foie pour se transformer en sels biliaires, utiles à la digestion des graisses, source importante d'énergie. Le stress s'accompagne donc de sécrétions biliaires : « on se fait de la bile » !

L'angoisse s'associe souvent avec le souci. Angoisse et souci œuvrent dans le même sens, appuyés sur la libido qui entre en jeu dans la relation à l'autre, crée satisfaction personnelle et sociale, produit de la **dopamine** qui enthousiasme, de l'**ocytocine** pour l'empathie, l'affection, puis des **endorphines** favorisant le bien être, l'apaisement, la satisfaction, crée des liens sociaux.

Au risque de se répéter, pour une meilleure compréhension du phénomène que vous avez compris, mais pour me rassurer :

Si le sujet n'entre pas en action dans le monde, le carburant encrasse l'organisme où les muscles l'utilisent par

des spasmes notamment du péricarde, une hypertonie, de l'agitation mentale.

La libido baisse après l'insatisfaction, la frustration, puisqu'il n'y a pas de relation au monde satisfaisante. Le souci accompagne le stress avec une agitation mentale redondante et intériorisée.

Des douleurs apparaissent suite à la dystonie musculaire et l'hypersensibilisation du système nerveux, les perturbations organiques : estomac, cœur, intestins ... la sécrétion d'**acétylcholine**, de **glutamates**, **l'hyperactivité Beta**, **les D.B.I.** (la sérotonine s'accumule, les **enképhalines** produisent des douleurs (D.B.I., C.C.K., C.R.H.), **neuropeptides**. Le sujet replié sur lui-même par la tension péricardique, émotivement en alerte, socialement isolé, fatigué en dyspnée, se déprécie, se culpabilise. Amer, plein de regrets, d'humeur maussade, chaffoin, le sujet a besoin de l'autre qui le fuit, qu'il ne sait pas séduire pour s'appuyer dessus, et non pas interagir positivement.

TOCS :

Les tocs s'accompagnent de fortes angoisses et peuvent présenter un champ d'observation intéressant pour étudier les mécanismes de l'angoisse. Les personnes qui en souffrent se rendent compte de l'exagération de leur angoisse au point de se croire fous.

Normann Doidge cite Schuntz et Schwartz (à vos souhaits!) qui à l'appui d'examens avec un T.E.P. (tomographie par émission de positrons) ces chercheurs localisèrent les zones cérébrales des désordres neurologiques dans cette pathologie.

Normalement lors d'une erreur un sujet examine le problème pour le corriger et passer à l'activité suivante. S'il y a tendance au toc, après la correction de l'erreur il y a un retour sur le doute, et l'angoisse s'accroît.

Trois zones cérébrales se manifestent en cause :

1/ lors de la détection de l'erreur le **cortex orbito-frontal**, plus actif chez les obsessionnels provoque un malaise signalant l'erreur, active les circonvolutions du **corps calleux** (le cingulum) qui perturbe.

2 / l'intestin, le cœur et le péricarde, provoquent une sensation physique de l'inquiétude et active la correction de l'erreur.

3/ Une fois le problème réglé le **noyau caudé**, au centre du cerveau normalement incite à passer à l'acte suivant ; en présence de toc ce noyau caudé est modifié. Sa présence à côté du putamen (ou noyau externe lenticulaire) produisant les mouvements successifs, favorise sa synergie et relance la stimulation d'origine au cortex orbito frontal et au cingulum, et perpétue le mécanisme par ce verrouillage cérébral, crée l'anxiété, de la culpabilité, des doutes causés par les fausses alarmes de l'erreur corrigée.

Ce phénomène se produit aussi lors d'infection du noyau caudé, et a été déclaré comme maladie humanitaire !

OBSERVATIONS

A l'appui de ces données anatomo-physiologiques si nous nous représentons bien la disposition du péricarde et du diaphragme il nous apparaîtra facilement les explications des attitudes et symptômes des sujets angoissés :

Cette tension entre tête et plexus solaire peut bien résulter de celle du péricarde entre le crâne et le diaphragme.

Si le péricarde fibreux ne se contracte pas, comme tout tissu irrité, il peut se rétracter. Une simple cellule irritée par une goutte d'acide, un champ électrique, des stimulés végétatifs, se rétracte. Le tissu péricardique aussi. Les attaches crâniennes tirent la tête en bas et en avant et accusent la lordose cervicale.

La perturbation cervicale et les tassements vertébraux consécutifs favorisent des irritations des nerfs cervico dorsaux : céphalées, névralgies cervico brachiales ...

Les insertions sur le pharynx changent la voix, donnent une sensation de striction de la gorge : « j'ai les glandes » « ça me prend à la gorge » « j'ai du mal à déglutir » « ça me gratte la gorge » « ça me fait tousser, je m'étrangle »...Le ressenti et les expressions familières reflètent le vécu des gens affectés. Continuons les observations au fil des insertions péricardiques : le dos s'arrondit par la tension des ligaments dorso-péricardiques, le ligament suspenseur du cœur de Richet ou Bérard (au choix), la cyphose dorsale s'accuse.

Les attaches oesophagiennes gênent la possibilité d'ingérer des aliments.

L'insertion sternale donne aussi la sensation d'oppression dans la poitrine.

Comme le diaphragme tiré vers la tête par le péricarde ne peut descendre pour permettre l'augmentation du diamètre vertical de la cage thoracique, et l'augmentation du volume respiratoire, les muscles du diaphragme par le réflexe de sherrington (une tension sur un muscle engendre sa contraction) se spasment, accroissent la traction sur ses insertions sur les six dernières côtes, les bloquent. L'inspiration ne peut s'effectuer que par les côtes supérieures libres de toute insertion péricardique, avec cette respiration accessoire pénible où le sujet respire avec le haut de la poitrine, les mains sur celle-ci.

Si l'angoisse engendrait en premier un spasme du diaphragme, celui-ci se positionnerait en position basse. Or c'est en position haute que les radios nous montrent le centre phrénique des angoissés, en expiration, parce qu'il subit une tension céphalique puis se contracte **ensuite en réaction**. Il n'y a que le sac péricardique qui puisse l'ascensionner; et il ne s'en gêne pas !

« j'ai le cœur serré », « tu me brises le cœur » « tu me fends le cœur »...effectivement dans son sac rigide, ce pauvre organe comprimé perd de son efficacité, le volume sanguin expulsé réduit, l'oblige à augmenter le rythme systolique (contractions) pour avoir le même rendement de débit.

Les tapes sur le haut du dos pour consoler, soulager l'anxieux produisent des vibrations apaisantes. Les chants de luttes qui montent de l'abdomen à la poitrine donnent du « cœur au ventre » aux combattants. Chanter à cœur joie libère le thorax, la respiration, l'humeur qui s'égayé par la ré-harmonisation de ces tensions.

Les remontées acides de suc gastrique dans l'œsophage caractéristiques des hernies hiatales s'expliquent facilement par la distension du hiatus œsophagien du cardia à travers le diaphragme. Ces tensions modifient l'architecture de l'orifice qui perd son efficacité obturatrice et laisse passer les sucs gastriques acides et irrite l'œsophage avec cette sensation de brûlure ascendante.

Plus bas, les tractions des piliers du diaphragme sur les vertèbres accroissent la lordose lombaire.

Maintenant, ce serait sympathique de trouver le rapport entre l'angoisse et les tensions péricardiques, pourquoi lui, et pas le 3^oorteil gauche ?!

Profitons d'abord des instructions que nous donnent Gilbert Durand (sociologue, anthropologue), la médecine chinoise, pour en tisser les liens.

SYMBOLIQUE CORPORELLE :

EN BREF : La relation entre un organe , un segment corporel et le vécu permettent au corps l'expression de ces affects.

Les attitudes déterminées par des tensions musculaires reflètent les affects associés, en fonction de la physiologie et de représentations symboliques et culturelles.

L'expression somatique des affects se manifeste selon une représentation symbolique du corps. Ainsi la fonction d'un organe, sa structuration ontologique (essence de l'être), phylogénétique, s'exprimeront dans la culture, les discours, les attitudes, la gestuelle, deviennent symboles qui ne manqueront pas de s'observer dans les pathologies.

Il nous a semblé intéressant de chercher une tentative d'explication de la relation entre l'émotion et sa manifestation. Deux mondes intimement liés, agissant l'un sur l'autre réciproquement.

En fait, ne serait ce pas notre culture rationaliste et structuraliste qui sépare à priori l'émotion, abstraite, et le corps, concret, pour en arriver à la médecine dite psychosomatique . Peut elle être autrement ? Comme monsieur Jourdan qui découvre qu'il parle en prose !

Ne s'inscrivent ils pas dans un même lien fonctionnel avec, entre ses deux extrémités tout un enchaînement de neurones, de médiateurs chimiques, hormones. Un cours d'eau, de sa source à son embouchure rencontre des pierres, des chutes, vasques, lacs, mais nous admirons toujours la même rivière.

A la lumière de la médecine chinoise, comme en décodage biologique, les affects se manifestent électivement sur un organe précis correspondant à l'affect.

Ainsi, la peur perturbe les reins, puis le foie ensuite le colon.

Les soucis spasment la vésicule biliaire.

Les colères engorgent le foie.

La rancœur, les regrets, les ruminations mentales se reflètent dans la rate et le pancréas.

La joie dans le cœur.

La tristesse dans les poumons.

Les séparations se manifestent sur la peau, le colon.

L'inquiétude, le refus, dans l'estomac.

L'angoisse dans les gros vaisseaux, le péricarde.

La sexualité, dans la vessie.

Les dévalorisations se reflètent dans les os. ...

Il nous faut connaître comment s'organisent les structures de l'imaginaire à travers les cultures, les individus, leur histoire.

Par les mythes, un territoire commun silencieux s'établit. Nous le retrouvons dans notre environnement : air, eau, feu, terre, ciel, lunaisons, saisons.

Les grandes expériences de la vie se partagent à travers les siècles et l'espace : naissance, croissance, survie, reproduction, maladies, mort, nous les reconnaissons, les ressentons subjectivement. Elles se représentent dans les grandes images communes qui traversent les civilisations et l'histoire. Ces images communes se vivent communément.

Sensations éventuellement transcendantes créatrices d'angoisse, images, questionnements, et angoisse que l'on retrouve dans les religions. L'attraction de ce territoire commun silencieux se traduit lors de la recherche de contacts avec la nature.

Relation apaisante, réjouissante, appuyée sur des informations conscientes et inconscientes offertes par la nature où nous nous reconnaissons sans le savoir de la même origine rassurante. Dans cette nature la fascination pour les lieux remarquables, forts par leur relief, les cours d'eaux, cascades, lac, mer, forêt...s'utilisent pour y établir des lieux de cultes que les religions successives investissent les unes après les autres pour permettre aux fidèles de ressentir en profondeur la présence « divine » diffuse et forte, inconnaissable, dont ils pressentent la présence sans jamais pouvoir la connaître. Et pour cause, on pourrait oser penser que ce qu'ils cherchent aux cieux s'enfouit dans leurs profondeurs intestines, s'y exprime par cette tension thoracique, que la pratique religieuse peut éventuellement libérer, utiliser, transcendant les croyants, le tour est joué.

Les archétypes reposent sur une biologie commune d'expériences internes identiques, physiques et émotives. Des images variant ethnologiquement, historiquement, géographiquement produisent des religions différentes sur une base commune physiologique.

EN BREF : Gilbert Durand classe les symboles en trois schèmes :

_Diurne, ascensionnel, héroïque ;

_Nocturne, mystique,intériorisant.

_entre les deux, un schème cyclique, rythmique, synthétique.

Comment le péricarde s'inscrit dans ces images symboliques avec une étonnante cohérence anatomique, physiologique, embryologique, émotive.

GILBERT DURAND, universitaire grenoblois, a écrit « les structures anthropologiques de l'imaginaire » remarquable ouvrage où il architecture les grands schèmes d'images de symboles, d'archétypes tels qu'ils s'expriment dans les rêves, les religions, les arts, les folklores, l'architecture, en fait toutes les activités humaines, tout aussi rationnelles qu'elles se veulent souvent, et ce, universellement.

Par exemple, chez l'enfant, la réflexologie détermine le langage de l'imaginaire dans :

_ Le domaine de la position verticale ou horizontale. Ces positions s'expriment dans des images animalières ou végétales ou de relief géologique.

_ Le domaine de la nutrition, par réflexe de téter, d'avalement avec ses relations dans la sexualité.

_Le domaine de la copulation où la notion de rythme apparaît, de fréquence par les rythmes hormonaux, donc aussi de temps.

_La concomitance entre les gestes et le corps, les centres nerveux et les représentations symboliques s'exprime dans les mimiques, les danses, les postures.

« Il y a accord entre les pulsions réflexes du sujet et son milieu qui enracine les grandes images avec un bonheur suffisant pour les perpétuer »

Gilbert Durand classe donc les structures de l'imaginaire en groupes de représentations DIURNES et NOCTURNES.

Dans ce premier groupe DIURNE ascensionnel dit schizomorphe, les images se morcellent, se distinguent de l'environnement, s'expriment par antithèse en figures héroïques et verticalisantes, il y a idéalisation, recul autistique, séparation de l'individu avec le milieu et même morcellement de l'individu lui même.

On trouve des images géométriques, symétriques : mosaïques des mosquées, figures gigantesques, ascensionnelles fusées, poteaux de torture, flèches, clochers....

Les représentations sont antithétiques, polémiques, avec exagération hyperboliques.

Les représentations sont objectivement hétérogénéisantes, subjectivement homogénéisantes jusqu'à l'autisme. Il y a exclusion du sujet, contradiction avec le sujet, contradiction avec le milieu, identification du personnage, comme le matérialisme qui se croit en lutte contre la nature. Elle commence avec la détermination du « je » de l'enfant.

Les réflexes dominants seront posturaux en redressement avec hypertonie des muscles postérieurs, réflexes manuels, et l'adjuvant des sensations à distance par la vue et l'audio-phonation.

On trouvera des images claires, pures, tranchantes comme le glaive, le sceptre, le phallus, les sommets, la lumière, l'air, le ciel, le chef, le héros, l'ange comme archétype, les tours, menhirs, totem...

C'est le yang du symbolisme taoïste.

Ce schéma diurne se manifeste chez certains sujets angoissés qui réagissent à la tension antérieure péricardique par une contraction des muscles postérieurs de la colonne et permet une posture redressée du type militaire au « garde à vous »

Le deuxième groupe NOCTURNE, se divise en deux catégories :

L'une a/MYSTIQUE, de DESCENTE

L'autre b /SYNTHETIQUE ou DRAMATIQUE

a) la STRUCTURE MYSTIQUE de descente :

elle est **nocturne**, antiphrasique, c'est-à-dire avec **inversion des valeurs** : l'or devient l'excrément ou réciproquement, **intériorisante**, c'est un schéma **de descente**.

C'est une structure avec **redoublement des images** (poupée gigogne) et persévération, l'aspect de viscosité, d'adhésivité va jusqu'à l'amalgame, l'homogénéisation avec le milieu environnant, c'est un réalisme sensoriel.

La mise en miniature y est fréquente, c'est Gulliver. Les personnages sont réduits. Les analogies et les similitude souvent évoquées.

Le monde du mystère l'habite, la nuit, l'activité mystique.

Les réflexes dominants sont digestifs avec des adjuvants cénesthésiques, thermiques, tactiles, olfactifs, gustatifs.

Les schèmes verbaux sont : descendre, posséder, pénétrer.

Les archétypes épithètes : le profond, le calme, le chaud, l'intime, le caché.

L'archétype des tarots est la coupe.

Les autres archétypes sont le microcosme, la coupe, l'utérus, le poucet, l'enfant, l'animal gigogne, les couleurs, la nuit, la mère, le centre, la demeure, la femme, la nourriture, la substance, les eaux noires d'étang.

C'est le Ynn du taoïsme.

La pathogenèse type par excès sera le sujet hypochondriaque, l'hystérie, la spasmophilie, les perturbations digestives.

b) La structure SYNTHETIQUE ou dramatique :

Elle est **rythmique, euphémisante, la nuit** y règne. Cette structure imaginaire fait coïncider les oppositions et déploie une systématisation, il y a harmonisation érotique et musicale.

Elle exprime une **dialectique des antagonismes**, une dramatisation, **historisation** un progressisme partiel **cyclique** ou total.

La représentation diachronique relie les contradictions par le facteur temps.

Cette structure imaginaire parle en principe de causalité sous toutes ses formes, finale et efficiente. Les réflexes posturaux sont copulatifs et ses moteurs rythmiques et adjuvants sensoriels kinesthésiques, musicaux, rythmiques.

La structure synthétique relie, progresse, revient, recense, elle va en avant vers l'avenir ou en arrière dans le passé.

Dans cette structure nocturne, mais dans une attitude médiane avec le monde diurne, le monde synthétique construit une alternative, dans un désir d'union de ces deux mondes, de synthèse. Ce sont les épopées, les légendes, les drames. Là où la mort s'impose pour renaître nous trouverons les mythes de renaissance de Dionysos, indouistes, chrétien, la **vie renouvelée**, la pierre philosophale, les orgies, la musique, les sacrifices, les spirales, l'éternel retour de Nietzsche.

Ce renouvellement se manifeste dans les images cycliques, de roues, mandalas, symbole du Tao. Les croix représentent la vie arrêtée qui reprend, les croix potencées, le cycle des vies et morts successives, les structures gigognes. Avec la mort et la renaissance, le rythme se manifeste, donc la musique, l'arithmétique.

Les archétypes sont le denier, le bâton, le fils, l'arbre, la croix, le germe, la roue, la lune, l'androgynie. La structure nocturne s'exprime dans le calendrier, l'arithmologie, la triade ou tétrade, l'astrobiologie, le feu, les sources y trouvent une importance.

Le Ynn et le Yang s'unissent dans les Kouas (figure taoïste des transformations et associations de l'énergie).

Sa pathologie entraîne entre autres des affections cardiorespiratoires digestives, sexuelles. Embryologiquement, il correspond au mésoderme feuillet médian de l'embryon.

Remarquons cette relation avec le péricarde son origine embriologique, sa situation, ses représentations symboliques, sa physiologie.

Si nous acceptons l'hypothèse de l'angoisse provoquée par l'absence, le vide, le néant, la création d'une image, un symbole pourrait la transformer soit en **peur**, soit en apaisement. Même si l'image, le symbole, se montre menaçant, le néant se **concrétise**, l'angoisse se réduit et devient peur. A cette peur représentée, des solutions se présentent :

Soit la fuite ou la lutte, réussie ou non, soit la soumission. Dans ces cas la libération émotive même relative, s'effectue. Si la fuite ou la lutte amène à la victoire contre l'image effrayante, le sujet se sent plus fort. Si l'échec suit, le sujet se soumet, perd sa liberté mais il vit dans cette condition acceptée ou non.

Soit l'image remplaçant le vide se montre réconfortante, refuge, sauveur, Dieu..., le sujet s'y intègre heureusement et oublie le néant ...jusqu'à la prochaine fois.

Le rôle des contes, légendes, religions, superstitions répond au vide angoissant : Réponse irrationnelle, superstitieuse, mystique, espérée, mais anxiolytique. Réponse illusoire aux questions sans réponse possible. L'apaisement se paye par une croyance souvent aliénante, au détriment de la liberté d'agir, de penser justement face aux exigences de la réalité ; au détriment de la libido par les restrictions sexuelles qu' imposent de nombreuses religions, transformant le plaisir, la satisfaction, l'épanouissement en masochisme méritoire.

FIG 20 p 27b ÉGLISE SYMBOLISANT LES TROIS SCHÉMES

SYMBOLIQUE ÉNERGETIQUE CHINOISE

L'acupuncture :
« Papa pique et maman coud
ainsi le père y carde ! »
Mao Tsé Toung

EN BREF : Les fonctions énergétiques du méridien du péricarde (ou maître du cœur) et du vaisseau

merveilleux de Ynn Oé, le contenant.

Comment l'explication chinoise répond aux fonctions péricardiques et donne une solution à ses perturbations.

La médecine chinoise présente, entre autres, trois particularités :

1- Une conception globale, holistique, de l'homme (der Mensch) physique et émotive, dans son environnement, les saisons, le cosmos.

2- Les lois établies reposent sur des millions d'observations pragmatiques depuis plusieurs milliers d'années, le néolithique, sans à priori. C'est un point de vue phénoménologique, anthropologique.

3- Ceci dans un langage métaphorique, à replacer dans le contexte culturel de l'antiquité.

Ainsi les textes anciens comme dans le YI KING placent l'homme entre les énergies du ciel et de la terre où il doit s'harmoniser en permanence aux changements permanents de la journée, des saisons, des événements familiaux, sociaux, environnementaux.

Ce discours peut gêner certains individus rationalistes qui peuvent se rassurer en admettant que les énergies du ciel déferlent avec l'énergie solaire qui varie au cours de la journée, des saisons. La photosynthèse permet aux plantes de puiser dans la terre les nutriments nécessaires à leur développement et à la nourriture des animaux et des humains.

L'ÉNERGIE, qu'est ce que c'est ?

Encore un terme général, comme amour, dieu, utilisé volontier par des mystificateurs qui utilisent des mots consensuels imprécis et entretiennent des ambiguïtés trompeuses ; il en est de même pour les politiciens qui se gargarisent avec la « liberté » les réformes » la démocratie »...il serait intéressant de préciser de quelle énergie, quelle liberté, il s'agit.

L'ENERGIE, donc puisqu'on en parle, vient du grec « energia », force en action.

En physique,

_ ce peut être « une grandeur caractérisant un système et exprimant sa capacité à modifier l'état d'autres systèmes avec lesquels il rentre en inter action : le joule.

Différents modes peuvent représenter un tel système: énergie mécanique, nucléaire...

Les sources d'énergie sont les ensembles de matières premières ou de phénomènes naturels... un système isolé a une énergie constante. Il ne peut y avoir création ou disparition d'énergie mais seulement transformation d'une forme d'énergie en une autre, ou transfert d'énergie d'un système en un autre. Toute conversion d'énergie s'accompagne de pertes. (Petit Larousse)

Cette définition correspond bien au concept d'énergie (tsri, ou tchi, ki) utilisé en médecine et philosophie chinoise, tel qu'il s'utilise dans le YI King (livre des transformations) ou les descriptions de la circulation énergétique en physiologie chinoise.

En effet comme la nuit (Ynn), au moment de sa plénitude voit poindre l'aurore (Yang), puis le jour grandir et décroître pour engendrer la nuit de nouveau : ces énergies opposées et complémentaires s'engendrent l'une de l'autre.

L'énergie serait en ce cas l'interface entre les fonctions organiques et psychologiques. Autrement dit, l'énergie est le reflet des fonctions organiques et psychiques associées.

Cette énergie circule dans le corps en profondeur, vers les organes, en superficie sous la peau, et en dehors du corps, selon des lignes déterminées par le solénoïde du champ magnétique de l'organisme, comme pour tout corps concret dont le champ magnétique s'objective en physique classique.

La circulation énergétique de l'organisme se perçoit à la palpation, avec des mesures électriques par la différence de potentiel, sur ces lignes appelées **méridiens ou vaisseaux**.

Certains sujets sensibles, appelés « précieux » perçoivent ce courant sur eux mêmes.

L'énergie circulante possède les caractères Ynn ou Yang selon sa situation dans le corps, les variations horaires, saisonnières, et les activités, pensées du sujet, les modifications de l'environnement.

TRAJET DES MERIDIENS DU PERICARDE:

Nous allons mentionner le nom chinois des méridiens, et sa traduction, qui reflète ses qualités

énergétiques. Les points d'acupuncture sont mentionnés aussi par leur numéro, dans l'ordre et dans le sens de la circulation énergétique, leur nom chinois et leur traduction nous instruira de leur particularité.

Il se trouve remarquable que les trois méridiens Ynn issus des membres inférieurs se terminent sur le thorax projection antérieure du cœur par :

_le 27° point de Tsou Chao Ynn, moindre énergie inn du pied, lié aux reins entre clavicule interne et première côte contre le sternum: I FOU (source du palais).

_ Le 14° point de Tsou tsiué Ynn, énergie Ynn absolue du pied, lié au foie : Tsri Menn (porte de l'époque, entre 4° et 5° côte sous et en dehors du mamelon (quand les lois de la gravitation ne sévissent pas trop).

_ le 21° point de Tsou traé inn, suprême énergie Ynn du pied, lié à la rate et pancréas : Ta Pao (Grand régisseur) qui fait communiquer tous les méridiens entre eux. Situé entre 6° et 7° côte latéralement à la verticale de l'aisselle.

D'autre part, les trois méridiens Ynn des membres supérieurs, partent de cette même région thoracique, superficielle au péricarde :

_ Le 1° point de Chéou Traé Ynn, suprême Inn du bras, lié aux poumons : Tchrong Fou (milieu des entrailles), sous l'apophyse coracoïde et la clavicule.

_ Le 1° point du Chéou chao Ynn, moindre Ynn du bras, lié au cœur (esprit): Tsi Tsiuann (fontaine extrême), sous l'aisselle.

_ Le 1° point du Chéou Tsiué Inn (Ynn absolu du bras), lié au PÉRICARDE, dit aussi Maître du cœur, cœur organe, et sexualité) il agit sur tous les gros vaisseaux et le cœur psychique: Tienn Tché (étang céleste). Ces méridiens Ynn se terminent à la main, segment Yang par excellence, d'où partent les méridiens Yang des bras pour se terminer autour de l'oreille :

_ au 23° point de Chéou Chao Yang (moindre yang du bras) lié au méridien du Trois Réchauffeur (où circule l'énergie produite par les systèmes cardio respiratoire, digestif, et génito urinaire) : Seu Tchou Rong (vide du bambou) à l'extrémité externe du sourcil.

_ 19° point de Chéou Traé Yang (suprême Yang du bras) lié à l'intestin grêle: Ting Kong (palais de l'ouïe) en avant du tragus.

_ Le 20° point du Chéou Yang Ming (clarté du yang du bras), lié au gros intestin : Ing Siang (accueil des parfums), à l'aile du nez.

Du visage, repartent les méridiens Yang des membres inférieurs : ils passent par le thorax, devant pour le Tsou Yang Ming (clarté Yang du pied) lié à l'estomac. Latéralement pour le Tsou Chao Yang (moindre yang du pied), lié à la vésicule biliaire ; Dans le dos le long de la colonne, le tsou Traé yang (suprême yang du pied) lié à la vessie.

Il est donc remarquable que la région péricardique occupe une position stratégique dans la circulation de l'énergie du corps, tous les méridiens yang des membres supérieurs s'y abouchent, tous les méridiens Ynn des bras y prennent leur source, tous les méridiens Inn des membres inférieurs s'y déversent, seuls les yang des pieds partant de la tête, ne font que passer par le thorax.

Quoi d'étonnant à cela, le cœur n'est-il pas le centre de la distribution de l'énergie véhiculée dans le sang ?

Toute la circulation énergétique converge donc au thorax antérieur et postérieur, lieu du péricarde, qui reçoit et redistribue les énergies Ynn et Yang. Sa régulation dépend des fonctions de cette forge cardio-respiratoire, les perturbations du péricarde entraînent aussi des dérangements dans l'ensemble de l'organisme. L'angoisse qui se manifeste en ce lieu stratégique sourd du plus profond de l'inconscient, des fonctions automatiques, s'y somatise ; le retour à la norme physiologique respiratoire, par le contrôle de la respiration, réharmonise le souffle comme le rythme cardiaque, puis la circulation énergétique, les émotions perturbatrices. (l'énergie ne représente -elle pas l'interface entre la psyché et la physiologie somatique?)

L'énergie circulante dans les méridiens décrits en acupuncture chinoise nous apprend que le méridien du MAITRE DU COEUR et sexualité, alias PÉRICARDE « chéou tsiué Ynn » (énergie Ynn absolue du bras) distribue l'énergie Ynn dans l'ensemble des vaisseaux par le sang pulsé par le cœur organe, cette fonction lui permet de commander cœur, artères et grandes veines, il reflète l'activité hormonale hypophysaire, thyroïdienne, surrénalienne, ovarienne, l'angoisse, l'enthousiasme ou à l'inverse la dépression.

LES MERVEILLEUX VAISSEAUX

Dans certaines perturbations les dérangements énergétiques s'effectuent par groupes de méridiens pour former des merveilleux vaisseaux, inconstants pour la plupart, présentant des symptômes particuliers. Leur traitement a l'intérêt de soigner plus globalement avec un ou deux points d'acupuncture.

Ils se symbolisent par une image et un numéro représentant les caractéristiques de leurs fonctions. Marc Xavier Pialoux acupuncteur et enseignant génial a placé ces huit méridiens sur le chandelier à sept branches, mettant en évidence les relations privilégiées établies entre eux, et les phases de développement de l'individu correspondant aux différents âges de la vie.

En ce qui nous concerne nous verrons seulement ceux attachés aux problèmes de l'angoisse.

La première branche du chandelier porte le méridien de YNN OE, il regroupe les méridiens du péricarde (ou maître du cœur), le plus déterminant, la rate et pancréas, le foie, et le rein. Symbolisé par la montagne, un volcan plus précisément, imageant la montée des énergies de la terre (Ynn), vers le ciel (Yang). Comme le sang qui circule dans les artères et le cœur.

C'est donc le grand distributeur de l'énergie dans le corps, qui domine chez les sujets sensibles aux pathologies cardiovasculaires, A.V.C., déprimés, angoisse, inflammations.

Le tempérament attaché aux dérangements de ce méridien se caractérise par des préoccupations terre à terre, matérialistes qu'il acquiert avec force et détermination. Dominant, il supporte mal les échecs : « ça passe ou ça casse », il craint les obstacles et l'enfermement.

Sa force, ou sa faiblesse se portent aux poignets et main, pieds et chevilles.

FIG 20 P31b chandelier à 7 branches

Son point de commande, NEI KOANN « barrière interne », 6° point du péricarde se place à trois doigts au dessus du poignet entre les tendons des muscles palmaires que l'on fait saillir en serrant le poing. Son action se renforce par le point maître du méridien merveilleux TCHRONG MO, la terre, kong soun « fils du prince » au bord interne du pied, dans un creux sous la tête du premier métatarsien.

Un autre point efficace se situe sur la ligne médiane du sternum à hauteur des mamelons (pour celles qui pigeonnent et les mâles), soit deux largeurs de doigts au dessus de l'appendice xyphoïde le 17° de Jenn mo ou vaisseau de conception dit Trann Tchrong (pour les gens du pays!), alias milieu de poitrine, héraut (tonifie le yang) du réchauffeur supérieur (cœur, péricarde, poumon).

Cette première branche du chandelier ou Ynn Oè s'équilibre avec la septième, celle de TOU MO « la foudre » brandie par Zeus, ou vaisseau gouverneur réunion de tout les yang. Il associe l'énergie du cœur (cœur esprit) et de l'intestin grêle sensé absorber les nutriments issus de la terre (les aliments) pour les transformer en énergie active et mentale avec l'air respiré. Dans la symbolique il fait monter à travers l'homme l'énergie de la terre vers le ciel pour permettre à l'humain l'accès à la « spiritualité » : plus clairement, à la conscience et le respect de soi, des autres, de sa place dans l'environnement, l'histoire, le cosmos, conscience verticalisante, « divine » parce que créatrice, artistique, déclencheur de la création, du nouveau.

Voilà pourquoi au moment venu, ressenti, l'activité artistique, intellectuelle, poétique, philosophique, méditative, permettra à l'angoissé du type Ynn Oè de se libérer de sa condition.

Pour parler métaphoriquement : la fonction, les énergies de la terre, base du volcan, montent à travers l'humain qui les synthétisent grâce à la digestion et à la respiration (oxygénation) dans une transcendance céleste centrant l'individu entre ciel et terre, dans le temps, son histoire, son espace, la société, l'univers. Comme dit Hubert Rives : issu de poussière d'étoile il redevient poussière d'étoile.

On peut mieux comprendre l'intérêt des postures méditatives de yoga et de za zen, avec leur respiration introspective comme nous verrons plus loin aux chapitres qui traitent de ces solutions efficaces.

En langage symbolique de Gilbert Durand, le sujet s'harmonise en partant du schème du mystère, de la nuit,

passer par la vie renouvelée pour s'épanouir dans le mythe ascensionnel. Tous les mondes de l'imaginaire se réalisent dans une immanence transcendante. Le pratiquant s'apaise, s'épanouit s'euphorise, en produisant ses endorphines, ocytocines. Le même voyage s'effectue en relaxation, méditation.

Pindare dans les « Pythiques » nous propose de devenir ce que nous sommes, repris par NIETZSCHE : « Deviens ce que tu es », nous voilà dans la même démarche vers le « surhomme ». Surhomme, parce qu'il est lui-même, libéré de lui-même. Dans la même optique Freud écrit : « là où 'Ça' était 'je' doit advenir », et KIERKEGAARD : « devenir soi, être soi ».

MÉDECINE AYURVÉDIQUE

fig 22 , 23 P32b chakras planche 15

Les descriptions des CHAKRAS, centres énergétiques, mentionnent particulièrement le quatrième appelé ANAHATA entre les mamelons, du moins au milieu du sternum, deux doigts au dessus de l'appendice xiphoïde, il correspond au 17 jenn Mo (vaisseau de conception), trann tchong ce qui signifie : milieu de poitrine, (hérald du réchauffeur supérieur, producteur cardio respiratoire, réunion de vaisseau de conception, rate, foi, trois réchauffeurs, intestin grêle). Ce chakra correspond au péricarde et au cœur.

ALORS, CE LIEN ENTRE LE PÉRICARDE ET L'ANGOISSE ?

Plaçons nos cartes sur la table côte à côte, traçons les liens entre les caractéristiques de l'angoisse, et du péricarde ...

À côté de l'anatomie (les insertions du péricarde), la physiologie, les observations ethnologiques et cliniques (les blocages « ostéopathiques »), les structures de l'imaginaire, la culture chinoise, nous pouvons tenter par la convergence des données une approche, toujours hypothétique, d'explication des mécanismes de l'expression de l'angoisse :

L'angoisse essentielle d'un être vivant se lie à son existence. Que faire de sa vie? Combien de temps vais-je vivre? Quoi après la mort ?....c'est l'angoisse de vivre, de la mort, du temps.

Les classifications des schèmes de l'imaginaire nous orientent sur le chapitre synthétique du rythme, de la vie renouvelée, où se représentent le « sacré cœur » avec sa croix plantée (aïe!) et sa flamme, dans le thorax ouvert du Christ.

Le temps « chronos », marqué par le rythme entre la naissance et la mort, la vie elle-même rythmée, vibrations, fréquence de polarisation/dépolarisation cellulaire permettent les échanges nutritifs et les mouvements.

Le rythme dans un organisme pluricellulaire se perçoit de la façon la plus consciente par le rythme cardiorespiratoire.

Il paraît donc logique que l'expression de cette angoisse se manifeste dans le péricarde et la respiration d'abord, puis les rythmes marqués par la sexualité, cycles menstruels, de copulation.

Les observations cliniques des insertions bloquées, et des symptômes manifestés, nous orientent plus sur le sac péricardique que le diaphragme.

Notons que le péricarde présente d'abord des perturbations avant le cœur, et c'est heureux. Cette membrane protectrice se rétracte d'abord, elle est payée pour ça !

Les attitudes repliées des angoissés correspondent aux points d'insertions des membranes les plus tendues révélées par le diagnostic ostéopathique de Chauffour : le tissu péricardique.

D'un point de vue clinique, le tassement de la colonne cervicodorsale favorise les symptômes de toute l'innervation de la colonne haute : céphalées, vertiges, troubles de la phonation, pharyngo-laryngées, névralgies cervico-brachiales, troubles sensitifs, respiratoires, cardiaques, etc.

La respiration, bloquée par le diaphragme en tension, attaché aux six dernières côtes, ne peut s'effectuer que par les côtes hautes, de la deuxième à la cinquième sans insertion péricardique ni diaphragmatique, démontre la relation entre angoisse et tensions péricardiques.

Plus intimement et plus profondément, l'atteinte de la sexualité s'effectue par la perturbation de l'imaginaire du rythme, associé à la chaîne musculaire antérieure sous diaphragmatique par le psoas, le pyramidal, perturbant la mécanique et l'innervation lombo sacrée.

Dans le thorax, le ligament péricardo phrénique ou vertébro péricardique postérieur, tracte le diaphragme en haut, distend le hiatus (trou) par lequel l'œsophage passe, le sphincter du cardia à l'embouchure de l'estomac, distendu laisse passer des reflux acides du suc gastrique puis par la chronicité du phénomène crée un hernie hiatale. Cette pathologie répond d'ailleurs très bien aux traitements que nous proposerons plus loin, notamment les respirations de yoga et za zen.

Dans le langage symbolique de l'image, en énergétique chinoise, l'enveloppe du cœur correspond à l'élément FEU. Le feu, dans les classifications de Durand, correspond aussi à la vie renouvelée, la roue, le fils, la croix,...au schème synthétique dramatique décrit ci-dessus.

Cette classification correspond analogiquement au mésoderme embryologique.

Isadora Duncan plaçait au milieu du sternum le centre émotionnel à partir duquel partent les figures de sa chorégraphie.

On peut donc à l'appui de ces données anatomiques, cliniques, embryologiques, symboliques, énergétiques, accepter logiquement le lien entre l'angoisse et ses manifestations électives dans le péricarde.

LIBÉRATION DES TENSIONS PÉRICARDIQUES

Bien sûr la relaxation, training autogène, autosuggestion, sophrologie, psychothérapie, l'activité physique et artistique, la créativité améliorent la condition des angoissés.

Krishna Murty propose de se libérer de la souffrance physique ou psychologique en passant par la reconnaissance du phénomène douloureux comme étant notre propre création, le produit de notre organisme réactif à une agression. Cette douleur nous appartient ! Nous pouvons, devons l'accepter. La perception des informations nociceptives peuvent se réduire à elles même, à leur simple expression sensorielle. En l'écoutant pour déterminer, ressentir leur qualité : brûlure, tension, pression, déchirure, meurtrissure... va nous débarrasser de toute redondance culturelle, d'aggravations provoquées par la peur, le refus, la colère.

L'acceptation de la douleur amène sa sédation.

Le stress, les affects, de même, se libèrent de leurs manifestations par le truchement du système sensoriel, on gère le système musculaire, vasculaire, cardio-respiratoire, etc, nous utilisons les informations pures du système sensoriel, réduites à leur réalité physiologiques, pour ramener la douleur morale ou physique à sa simplicité organique.

Avec ou sans douleur, nous sommes encore vivants, nous pouvons vivre encore !

TRAITEMENTS PAR ACUPUNCTURE :

SUCCINTEMENT: 6 MC, Nei Koann, 3 doigts au dessus du plis du poignet antérieur.

L'acupuncture ou la digipuncture les plus efficaces reposeront sur la prise des pouls radiaux offrant un diagnostic énergétique adapté à la saison, l'heure, l'état psychologique et physique de la victime. Ces informations nous orientent sur un choix de points efficaces.

Le point de vue des merveilleux vaisseaux, exposé précédemment, permet de réduire le nombre de points et favorise un meilleur résultat global.

La vérification du traitement par la prise des pouls radiaux et le contrôle des symptômes observables et ressentis nous indiqueront l'efficacité du traitement.

L'action symptomatique, plus simple, offerte aux amateurs moins spécialisés, utilise des points dits de brindilles, indiqués en fonction des symptômes manifestés. Ils sont indiqués dans les manuels. Le résultat intéressant tout de même se montrera plus aléatoire. Tonifier, (avec troubles digestifs)

NEI KOANN 6 MC .

Méridien du foie : 2 Sing-tsienn, disperser, (avec angoisse et désir de suicide)

Méridien de Conception (Jenn Mo): 6 Tsri-Rae (avec insomnie);16 Tchrong-Ting, tonifie, (attend un malheur) ;

21: Siuann-tsri (avec boule à la gorge)

Dans le « Traité d'Acupuncture du docteur Niboyet », au sujet du traitement des angoisses il est indiqué :

Méridien du cœur: 3 Chao Raé, angoisse et dépression ; 5 Trong Li en tonification, (avec timidité et, remords comme si on avait commis quelque chose de répréhensible) ; 7 Chenn Menn, tonifier (avec peur) ; 9 Chao-tchrong, Tonifier (avec mélancolie)

Méridien du trois réchauffeur : 10 Tienn-tsing dispersion, (avec tension intérieure)

Méridien du maître du cœur : 3 Ts'iou-tsre, dispersion (avec tremblement intérieur)

4 Tsri-Menn, dispersion, (redoute la compagnie) ; 5 Tsienn-che, dispersion, (avec insomnie) ; 9 Tchong-

Tchrong (la nuit surtout)

Méridien de Vésicule biliaire: 34 Iang-ling-ts'iuann, tonifier, (redoute la compagnie) ; 43 : Sie-tsri,

À l'extrémité des doigts et des orteils se trouvent les points TING (ou JING): puits, indiqués pour les problèmes psychiques et l'anxiété dans le Précis d'acupuncture de l'Académie de médecine traditionnelle, aux éditions de Pékin:

Ces points Ting ou Jing, figurent parmi les premiers points antiques, premières observations énergétiques chinoises cliniques, à l'origine des premières lois de médecine d'acupuncture, qui déterminèrent la précieuse théorie des cinq éléments et les points de commande, l'observation des cycles des saisons sur la physiopathologie.

À la main : Shaochong, 9 Cœur, Shaoshang, 11 Poumon, Zhongchong, 9 Maître du cœur, Shangyang, 1 Gros Intestin, Guanchong, 1 Trois réchauffeurs, Shaoze:1 Intestin

Grêle

Aux orteils : zhiyin, 67 Vessie, Lidui, 45 Estomac, Zuqiaoyin, 44 Vésicule Biliaire

Yinpai, 1 Rate pancréas, Dadun, 1 Foie, Yongquan, 1 Rein, le seul qui ne soit pas à un orteil mais sous la plante du pied.

Chanfrault et George Soulié de Morant mentionnent parmi ces points Ting (Jing), en traitement de l'angoisse Li dui (li toé): paiement cruel, 45 estomac, Chao Tchrong jeune assaut, : 9 Cœur, Tsiao Ynn, cavité du Ynn, 44 Vésicule biliaire, Ta Toun grande abondance, 1 Foie, Tchong-tchrong assaut central: 9 Maître du cœur; Yong tsiuann source bouillonnante: 1 Rein ; Koann Tchrong assaut de barrière: 1 Trois Réchauffeur.

Autre points actifs dans le traitement des angoisses :

selon Champfrault

Iu Tsi 10 poumon:(ventre de poisson), au milieu de l'éminence thénar (paume de la main côté pouce : agit dans l'angoisse, peur, aphonie, toux et douleurs de poitrine et du dos (insertions du péricarde).

Chao Tché (tsré), 1 cœur (jeune marécage) au creux axillaire: malaise au cœur

Chenn Men 7 cœur, Sann Ynn Tsiao 6 rate pancréas, tsou san li36 estomac, paé roé 20 v.gouverneur, koann iuann 4 v.conception, sing tsienn 2 foie, tchong tsi 3 vessie, kao roang 38 vessie, fei iu 13 vessie, ta toui 14 v. gouverneur, ming menn 4 v. gouverneur.

Soupirs constants : piquer tchong iuenn 12V. conception, cha iuenn10V. conception, tienn tchrou 25 estomac, chenn menn 7 cœur, trong li 5 cœur.

Peurs d'ennuis imaginaires: moxas (chauffer) chennmen 7 coeur, tchong iuenn 12V. Conception.

Soupirs gémissements: jé iué 24 vésicule biliaire, yang fou 38 v.b., iuann tchong 39 v.B., iao chu 40 v.b.,kong soun 4 rate pancréas.

Noter que la graphie Pinn inn (Chinois écrit orthographié phonétiquement) varie selon les auteurs, les régions. Noter aussi, rien que pour vous contrarier, que la numérotation des points varie de même selon les auteurs. La Chine est grande, les époques changent, les traductions difficiles, vérifier l'exactitude des points par l'idéogramme sur les planches qui les mentionnent (George Soulié de Morant, entre autres rares sinologues lettrés).

L'OSTÉOPATHIE

Elle se montrera intéressante avec le diagnostique de Chauffour, pour démasquer les étiologies anxigènes d'autres pathologies, différencier le diagnostic, débusquer l'angoisse comme l'origine et libérer les blocages

thoraciques et leur conséquences.

La manœuvre dite de « recoil » utilisée par Chauffour pour libérer les lésions ostéopathiques consiste simplement à interrompre le cercle vicieux de la lésion telle qu'elle a été décrite plus haut, par une information qui peut traiter les propriocepteurs en alerte: une pression, tension, mouvements rapides, vibration. Petite « pichenette » bien placée sur la fibre portant le propriocepteur, décelée par la technique des « balances » agit, inoffensive, légère, immédiatement efficace, puisque au centre du mécanisme de la lésion et parlant son langage physiologique.

Une manœuvre classique d'ostéopathie dite d'écoute, consiste à poser une main à plat sur le thorax ou le plexus solaire, l'autre main soit au cou postérieur et aux premières dorsales, soit à l'occiput. En fait sur les insertions antérieures et postérieures du péricarde. Le praticien va suivre les variations de la motilité des tissus thoraciques (mouvements autonomes des échanges tissulaires), par delà la respiration et les pulsations cardiaques, suivant le flux du L.C.R. (liquide céphalo-rachidien) perturbé. Les mains suivent ces micros mouvements, les bloquent en bout d'amplitude, attendent la reprise du flux dans la même direction pour atteindre un relâchement tissulaire, l'oeil du cyclone, puis les mains se laissent emmener dans le reflux, en sens inverse, contrôlent la liberté de mouvement.

Technique délicate, parfois longue, réservée aux praticiens avertis, au tact sensible et fin.

LA MICROKINE

Technique, mise au point récemment par deux exceptionnels ostéopathes lorrains Bennini et Grosjean, permet de diagnostiquer les différentes sources de l'ensemble des affections émotives, héréditaires, toxiques, infectieuses, les organes perturbés, de dater le déclenchement de l'affection. Et ceci par différentes palpations : du bout des doigts, mains à plat, avec les paumes en aspiration ou en torsion, avec les ongles, ce qui donne différentes sensations palpatoires, mettant en évidence les différences de tensions, densités, et des indications variées. De densités en densités l'opérateur chemine vers l'origine qui se traite simplement en écoutant les tissus qui se libèrent sous l'appui de la main.

Ainsi, ayant eu à examiner plusieurs fois des enfants terriblement anxieux je fus conduit, de tension en tension à tomber sur un événement lié à la peur de la mort avant leur naissance ! ? Surprise, en interrogeant les parents, les mamans dirent avoir subi un accident pendant la grossesse et eurent peur toutes deux de perdre le futur bébé ! Surprise encore ! La libération des tensions révélant le diagnostic amenèrent à la sédation des angoisses, et ce, depuis plusieurs années ! Surprise, agréable surprise ! Merci messieurs Bennini et Grosjean. En dehors du décodage biologique, je ne connais pas de moyen aussi léger et rapide pour obtenir ce résultat.

Une manœuvre issue de technique de « microkiné » mâtinée Chauffour, très efficace, consiste à placer une main à plat sur la plus importante lésion postérieure thoracique, et l'autre sur la plus importante antérieure, d'effectuer une rotation simultanée dans un sens puis dans l'autre, simultanément, recommencer deux, trois fois dans le sens le plus libre puis rebondir en direction opposée, et là lancer la « pichenette » mains à plat, relâcher vivement. Magique !

Lorsque les tensions se répercutent jusqu'au psoas, cas révélant souvent des états toxiques, diagnostiqués par la palpation douloureuse de ce muscle à son passage inguinal, à côté et en dehors de l'artère fémorale dont on sent facilement les pulsations, il suffit de placer le patient sur le dos, genoux pliés à 90°, pieds posés à plat, chercher par palpation le point dur au genou sur le condyle interne du fémur, et lancer le « recoil » en direction de l'insertion inférieure du psoas, le petit trochantère, sous et en dehors du pubis.

LA RELAXATION PAR LE RIRE ,ou rigolothérapie agit au cœur du problème avec un grand bonheur.

DHYAN SARTORIUS, médecin hollandais, a divulgué cet exercice méditatif, suite à l'enseignement d'OSHO (Bhagwan Shree Rajneesh) moine bouddhiste indien.

Cet exercice issu du yoga s'apprécie par sa simplicité, son efficacité bienheureuse.

Le candidat, courageux de préférence, se place assis pieds posés au sol, mains relâchées sur les cuisses. Il peut se pratiquer seul, avec ou sans miroir, ou en groupe.

Pratiquer quelques étirements du cou et du thorax par des inclinaisons, rotations douces, en respirant calmement profondément. Étirez vos doigts. Bâiller profondément progressivement éventuellement jusqu'aux larmes.

Penser éventuellement à un problème qui vous habite, acceptez le, acceptez de rire avec.

La démarche consiste à rire AVEC et surtout pas DE, il s'agit d'une ACCEPTATION, d'une compassion solidaire avec le problème non pas d'une dérision, d'un sarcasme.

Bouche relâchée souffler vivement par saccades brèves en rentrant le ventre. Laisser sortir des sons simiesques, cordes vocales relâchées : Ho ! Ha ! Hein!Hein ! Jusqu'à ce que les rires suivent progressivement (parfois les pleurs) laisser les rires s'écouler comme cela vient, sans forcer avec le ventre pas la gorge. Ceci pendant quelques minutes avec joie et bonheur.

Les rires, comme les pleurs, provoquent de puissantes contractions du diaphragme, étirent le péricarde, libèrent le système cardiorespiratoire, produisent de l'ocytocine, hormone du bonheur. Les larmes écoulées contiennent des toxines à éliminer.

Enfin laisser le calme revenir les yeux fermés. Éventuellement reconsidérer le problème évoqué précédemment, apprécier les différences. Laissez passer les pensées sans les retenir, acceptez et faites avec.

Voilà un bon exercice pour apprendre à VOIR, se voir, voir la situation, les autres, s'ACCEPTER, accepter les faits tels qu'ils sont, puisqu'ils sont! Cela vous permettra d'AGIR, agir justement, pondérément, efficacement, et non pas réagir, emporté par les événements. Cet adage taoïste, voir accepter, agir, appliqué quotidiennement permet de vivre simplement et efficacement.

Voilà un moyen d'apprendre la convivialité, à coopérer sur un pied d'égalité avec vos moyens, sans plus, donc efficacement, sans effort inutile.

COHERENCE CARDIAQUE :

SERVANT SCHREIBERT dans son livre, « Guérir », mentionne cette respiration apaisante, rapide légère, efficace.

Le cœur bat plus ou moins vite selon les activités, les émotions, l'âge. Les variations du rythme du cœur, non pas le rythme lui même, se régule par la respiration.

A la naissance il y a plus d'amplitude de ces variations. En stress un chaos de ces variations d'amplitude de rythme s'instaure. Avec cette respiration les rythmes biologiques se régularisent, se synchronisent, augmentent d'amplitude.

Penser à quelqu'un, quelque chose de plaisant, que l'on aime en réalité ou en rêve : un ami(e), un proche, un bébé, un animal, un doudou,

Assis en position relâchée, tête légèrement baissée on se laisse SOUPIRER profondément en relâchant l'abdomen, une brève pose en expiration, pour attendre que l'inspiration revienne d'elle même légère comme un soupir en inspir, à la fin de laquelle une brève pose en inspir permet d'attendre la nouvelle expiration en soupir...Et ainsi de suite les soupirs d'expir et d'inspir se succèdent comme une balle en rebond qui se suspend en haut et en bas de chaque ascension et descente thoracique. On attend que la phase respiratoire suivante arrive seule. Et ceci de plus en plus doucement, de plus en plus légèrement, l'amplitude diminue progressivement.

Pratiquer cette respiration jusqu'à ce qu'une sensation de bonheur monte de la poitrine jusqu'aux lèvres, rayonne aux yeux.

Là aussi une production d'ocytocine apaise, réjouit l'organisme, lève l'angoisse : du bonheur, rien que du bonheur !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

Dans la course à pied, les activités physiques d'endurance, les sports à risques, ou du moins quand cette mise en danger se contrôle techniquement, l'organisme produit de la DOPAMINE, neurotransmetteur du plaisir qui renforce les circuits neuroniques des comportements de récompense, comme la production de dopamine avec un son libéré dans les excitations sexuelles favorisant érection et orgasme (MERZERNICH).

Selon le docteur SERVAN SCHREIBERT, l'activité physique pendant 30 mn produit l'effet d'un anti déprimeur, même si ce n'est pas remboursé par la sécu. De nouveaux neurones se développent dans l'hippocampe, le cortex

se réactive, la production de sérotonine s'accroît, favorise la régulation de l'humeur, ainsi que la dopamine avec le désir et le plaisir, la production d'endorphines dissipe les douleurs. Doidge reprend ces constatations.

Quand on est amoureux, ou quand on élève un enfant, la remodulation cérébrale s'effectue par des MODULATEURS chimiques, produits différents des MEDIEURS.

Un médiateur inhibe ou excite des neurones.

Un modulateur augmente ou diminue l'efficacité globale des connections synaptiques et favorise des connections et changements durables.

_L'OCYTOCINE (modulateur) renforce les liens affectifs. L'orgasme augmente sa production ainsi que dans l'allaitement (sauf chez Lacan), dans l'accouchement. Elle inhibe les douleurs de la mère et du nouveau né.

_La VASOPRESSINE (modulateur) apparaît lors de la paternité. L'ocytocine joue un rôle dans l'attachement du couple et des enfants.

_La DOPAMINE excite et augmente l'ardeur sexuelle.

Nesler démontre la modification cérébrale des animaux soumis à ces drogues qui déclenchent une production de protéine DELTA FOS B qui s'accumule dans le cerveau et finit par donner des modifications génétiques à long terme et favorise une prédisposition à cette production de dopamine.

Chez l'homme le mécanisme se déclenche avec la course à pied excessive, la consommation compulsive de saccharose. Le système de satisfaction engendre une euphorie et un contentement.

La production d'endorphine, médiateur chimique proche de la morphine, calme les états de stress et d'anxiété.

Le système mésolimbique, dans la région septale du système limbique, produit une association de production de dopamine et des mécanismes de récompense endorphiniques anxiolytiques.

La cocaïne, comme l'entraînement physique régulier, baisse le seuil d'excitation de ces zones comme chez les bipolaires et les états amoureux : à l'annonce de ce qui fait plaisir se produit une hypersensibilisation, créant de l'enthousiasme, une « globalisation » des perceptions, un effet anesthésiant et retardateur des sensations désagréables. Les fonctions cérébrales d'un amoureux, d'un sportif ressemblent à celles sous cocaïne, l'accoutumance suit la période d'excitation ; la nouveauté, les surprises, les fantasmes, la culture importent dans l'amour et sa durée.

La potentialisation à long terme raffermi les interconnections (P.L.T.) dans l'apprentissage comme dans l'entraînement.

Ces fonctions neurologiques donnent une idée des états physiologiques des mystiques dans l'alternance de souffrance anxieuse, suivit d'extase euphorique que nous revisiterons avec les observations de JANET.

CRÉATIVITE :

L'activité physique, intellectuelle, et surtout artistique, les activités sociales, la créativité utilisent les médiateurs, hormones et carburants (ATP, cholestérol, glucose ...) libérés dans l'état de stress, et répondent à la situation de l'angoissé, d'autant plus que l'organisme produit dans ces activités des endorphines, ocytocine, apaisants l'organisme et procurent une sensation de bien être. La créativité, comme nous verrons au chapitre sur les hypothèses philosophiques soulevées par l'angoisse, se montre une bonne réponse à l'angoisse parce que de la même nature « divine » en soi. La capacité de créer demeure une des facultés principales accordées aux Dieux. La symbolique nous enseigne que ce qui existerait en nous tout en étant inconnaissable, produit un état anxieux, les dieux restent aussi inconnaissables. A fonctionner comme les Dieux, nous nous libérons.

L'inconscient, inconnaissable, ne serait-il pas les Dieux en question ?

La créativité émane souvent du fond de l'organisme, par une inspiration irrationnelle issue de l'inconnaissable en nous, inconnaissable comme une qualité divine. A plus tard pour le démontrer.

Dans leur ouvrage, « Psychologie d'une guérison », Lawrence et Rossi, proposent un exercice de libération d'un problème par la créativité :

Utiliser la réceptivité accrue comme un radar pour détecter les indices des situations qui font apparaître votre problème. Vous pouvez voir, entendre, ressentir le sens que prennent vos réactions psychologiques et physiques. Quelles sont vos intuitions à ce propos ?

Repérez les changements à accomplir pour favoriser une meilleure adaptation par rapport à ce qui vous stresse.

Passez en revue votre ancienne façon d'être et comparez la à votre nouvelle vision. Pouvez vous maintenant comprendre votre ancienne attitude à la lumière de votre nouvelle relation au monde.

Vous pouvez découvrir la nouvelle identité créée chaque jour. Mais bien sûr, cela vous obligera à changer de carte d'identité si vous ne voulez pas avoir d'ennuis avec la police qui veille toujours. Soyez rassuré !

AURICULOMEDECINE :

La localisation auriculaire de points réflexes qui apparaissent lors de troubles permet de diagnostiquer et traiter ces perturbations. Par massage, chauffage, électropuncture, acupuncture les symptômes disparaissent momentanément. L'oreille serait la représentation du corps à l'envers : la tête pour le lobe, l'anthélix : la colonne vertébrale, le relief de la racine de l'hélix en travers de la conque: le diaphragme. Sur ce relief un sillon correspond au plexus solaire un point sensible au dessus ou en dessous agit sur l'angoisse, les hernies hiatales, boulimie, problèmes d'estomac (en dessous). L'acupuncture se pratique avec des aiguilles spéciales semi permanentes posées quelques jours, en or, pour les symptômes Yang, en acier pour ce qui est Yin. Si vous faites l'inverse, les symptômes s'aggravent.

Donc si vous n'êtes pas sûr de vous, abstenez vous, ou attendez la réponse physiologique, si le sujet se manifeste calmé: bravo vous avez gagné, demandez de gros honoraires vous avez trouvé le bon point, posé la bonne aiguille. Sinon, sans bonne réponse, ou avec une aggravation, vous avez choisi le bon point mais changez d'aiguille, attendez la réponse. Ou bien vous vous échappez et vous trouvez un bon alibi, accusez la concierge !

REFLEXOTHERAPIE PLANTAIRE :

Comme pour l'oreille il existe une cartographie de la plante des pieds avec des points réflexes correspondants aux régions en souffrance. Le massage de ces points se montre très douloureux, on écrase un « cristal » ressenti sous le doigt comme un endroit dur et anguleux. Rien ne vous oblige de martyriser le patient, la pression doit être progressive et supportable, vous risqueriez de recevoir l'autre pied dans les gencives !

La région à traiter se trouve au milieu de la plante du pied.

Cela s'appelle la santé par les plantes, mais ce n'est pas la phytothérapie.

DECODAGE BIOLOGIQUE :

Le docteur SABBAN, suivi à Aix en Provence de CHRISTIAN FLÈCHE, enseignent et pratiquent une psychothérapie efficace et rapide.

Elle consiste à traduire les prédicats avancés par le patient en les faisant coïncider avec les symptômes manifestés. Cette lecture symbolique du corps met en évidence les situations traumatisantes à l'origine. Différents scénarios appuyés sur le ressenti physique du patient, à l'évocation d'une situation dérangeante, révèlent au sujet le départ de ses malaises. Le rail du ressenti suivi se montre une référence physiologique. Des ressources symboliques solutionnent le problème en même temps que la disparition du ressenti.

Un (e) bon(ne) thérapeute, un bon diagnostic résolvent définitivement et simplement les symptômes. Garantis !

HOMEOPATHIE :

L'homme est au pati ?
Il est prié de les laisser
propre qu'il les a trouvés
Giono

Le plus simple : la teinture mère d'HYPERICUM PERFORATUM, une dose une à trois fois par jour dans un peu d'eau, à la bonne vôtre ! Mais pas pour les enfants, la teinture mère étant alcoolisée.

Le plus classique: IGNATIA AMARA 9 CH 5 granules /j

« Ne me quitte pas » selon le docteur Grandgeorge.

Angoisse, fatigue, ignatia calme les nerfs, sujet inconsistant, paradoxal, troubles nerveux de la ménopause, avec alternance du rire aux larmes, chez les blondes (!) grosses et apathiques, mélancoliques, digestion paradoxale, incontinenances d'urines chez la jeune fille, règles fortes, besoin d'être entourée. Sensation de boule dans la gorge. Bien sûr, vous n'êtes pas obligé de subir tout ça pour mériter ignatia, vous n'êtes même pas obligé d'être blonde (ce qui reste pourtant joli). Il suffit de manifester certains symptômes.

ACONITUM NAPELLUS 9 CH, 5 gr./j

médicament du froid, frissons sans transpirer H.T.A. Ictère, sujet craintif, peur de tout, surtout de la mort, phobies (Lilium) soif, diarrhées, angoisse avec agitation, palpitations des sujets sensibles au froid sec, aggravation à minuit, au chaud, vent.

ARGENTUM NITRI 9CH 5GR/J

A associer souvent avec gelsémium 9ch en cas de problèmes digestifs.

Ulcères d'estomac, aérophagie, brûlures d'estomac, agité, pressé, mange vite, vertiges, bégaiements, palpitations aggravées en décubitus latéral, soulagé par vent froid, enrrouement matinal, par plein air, agoraphobie, claustrophobie. Aggravé par chaleur, sucre, règles, vinaigre, aspect vieux, désir d'être fou ou malade. Pressé, veut terminer avant de commencer, court après le temps, douleurs lombaires soulagées debout à la marche, accusées au lever du siège.

ARSENICUM ALBUM 9 ch 5 gr/j:

Angoisse obligeant à se déplacer, augmente à minuit et 2 H, excitation maniaque, demande qu'on le tienne, fatigue morale et physique, découragement, peur de mort, tendance suicidaire, anticipation, phobie de la solitude, en retard, brasse du vent, besoin de boire froid, d'air frais, réveil à 1h ou 2h pour respirer.

AVENA SATIVA 9ch , 5 gr. /j

Fortifiant et calmant, fait grossir les amaigris et dormir les épuisés, enfant pâle amaigri agité (alfafa), nerveux (tillia), surmené, convalescent, hypotendu. Faiblesse nerveuse et insomnie, alcoolisme.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS 9 ch 5 gr/j encore un classique

Trac, émotivité, timidité, excitation nerveuse, aphonie, diarrhée, tremblements, vertiges, céphalées, sueurs, anxiété d'anticipation. Chocs moraux, insomnie à l'endormissement, surmenage et fatigue intellectuelle, calmant du cœur, palpitations. Vertiges en descendant.

Début de grippe avec bryonia et phosphorus.

COFFÉA CRUDA 15 CH une dose, ou 5 à 10 GR /J

Hyper émotif, dort mal car ressasse ses ennuis.

KALI BROMATUM 9ch, 5gr/j

Anti spasmodique périphérique, tonique du système nerveux, insomnie par impatiences musculaires (Zinc), déprime, favorise le travail intellectuel, améliore la mémoire.

Béguaiement (argentum nitri) acnée des gens gras.

KALI IODATUM 9CH 5GR/J

Antispasmodique, antipsorique, antiscléreux, antiallergique, rénove et assouplit les tissus et les vaisseaux, œdème de Quinck asthme rhinorée brûlante non irritante, ozène sinusite, perte d'odorat, aggravé par temps froid humide, antidote de mercure, contre les œdèmes et inflammations de tissus, anxiété, appréhension tristesse.

LYCOPODIUM 9 ch 5 gr/j

Gros ventre, engorgement abdominal, foie rein, enfant anorexique, toutes stases, élimine l'urée, impuissance, dépuratif.

Si aggravation par lycopode prendre CHINA

abcès, tics spasmes musculaires, aphasie, vertiges au réveil, toux spasmodique de sédentaire et aux différences de température

cherche le mouvement, le grand air, larmes faciles (aux remerciements), triste de 16h à 20h

Atteintes de la moelle épinière: spasmes paralysie : S.E.P. Parkinson: incoordination motrice.

PHYTOSTYGMA 9 CH 5 GR/J

Atteinte de la moelle épinière : spasmes, paralysie : S.E.P. Parkinson : incoordination motrice, engourdissement.

Troubles de motilité de l'œil: strabisme, nystagmus (mouvements latéraux incontrôlés), myosis (rétrécissement de la pupille), astigmatisme, mouches éclairs, ptôsis (chute des paupières).

PHOSPHORUS 9ch 5 gr /j attention à la dilution.

Tonique, état pré-tuberculeux, grand mince poitrine étroite, faible agité, réagit violemment, phobie de solitude, hypersensible, faiblesse irritable.

Tonicardiaque, ictère grave mal de Bright (glomérulonéphrite chronique), coagulant (hémophilie), hémorragie, albuminurie, supprime les pertes liquidiennes, sclérose, asthme, emphysème, Basedow(hyperthyroïdie) H.T.A., vertiges, tremblements séniles, intolérance aux parfums, type phosphorique avec poussées thermiques répétées, dégénérescence.

PHOSPHORIC ACIDE 9 CH 5 gr /j

Épuisement nerveux, prostration, indifférence, troubles des émotions, soucis, chagrins, excès sexuels, baisse de la mémoire, somnolence, surmenage, sueurs la nuit, vertiges, tempes serrées, peau du visage tendue, bouche sèche sans soif sauf le lait froid, dégoût pour le café et le pain. Diarrhées pâles aqueuses, gaz, urines laiteuses, chute des poils et des cheveux, aggravé le soir, la nuit, debout, sur le côté gauche, amélioré par la marche, la chaleur du lit.

SEDATIF P.C. 1 à 4 cachets /j

Céphalées, névralgies, insomnies, douleurs, énervement, angoisse, choc émotif, petite dépression ;

SULFUR 7 ou 9 Ch 5 gr/j surveiller les réactions avant de monter en dilution. Peut aggraver les symptômes par élimination brutale.

Draineur, **sulfur ramène tout à la peau**, herpès, éclaircit les symptômes, éruptions rentrées alternant avec rhumes, rhumatisme, asthme, hémorroïdes, névrose, dyspepsie aux œufs et farineux, migraines hebdomadaires, constipation chronique.

Le cas sulfur a toujours chaud, besoin de grand air, fatigue et tristesse à 11 h.

Orgueilleux et satisfait de lui même, indifférent à sa propre apparence et au bien être des autres.

THUYA 9CH 5 gr /j en teinture mère : usage externe pour les verrues.

Diathèse épithéliale, affections génito-urinaires, peau, muqueuses, lymphes, système nerveux, état sycotique, hydrogéoïde, précancéreux, ménopause : fibrome, prostate. Verrues, polypes, condylomes, papillomes. Draine les ganglions engorgés et les troubles vaccinaux.

Affections aiguës et chroniques, cystite, sinusite...Éruptions rentrées, désensibilisant, troubles nerveux sans lésion : névralgies rhumatismes chroniques, mélancolie, anxiété d'anticipation, vertiges céphalées à 15 h. et en fermant les yeux.

TILIA TOMENTOSA (TILLEUL) 5 CH 5 GR / J :

Tranquillisant

en bourgeons, macéra glycérolé : dépression, anxiété, spasmes, insomnies (eschscholzia T.M. 20 gouttes le soir).

PHYTOTHÉRAPIE :

S'utilise en infusions (macération dans l'eau bouillante 10 à 20 mn) pour les feuilles et fleurs, en décoctions pour l'écorce et l'aubier (laisser bouillir une à 30 mn, parfois laisser encore infuser) en vaporisation, inhalations, en solution alcoolique (teinture mère de l'homéopathie), pommade.

La plupart des auteurs proposent la PASSIFLORE (fleurs), L'AUBÉPINE (fleurs), LE TILLEUL *tilia europaea*, (feuilles), LE SAULE, *salix alba*, écorce printanière en décoction, feuilles et chatons en infusion, l'ASPÉRULE ODORANTE, le houblon (*humulus lupulus*), en infusion.

Sont mentionnées :

La LIANE BRANDA ou de pâques, *securidaca longuepedunculata*, pour son écorce séchée en décoction
GISENG, *panax ginseng*

ALCHÉMILLE, *alchemilla vulgaris* ; la VIGNE et son raisin, *VITIS VINIFÈRA*, la PARIÉTAIRE

HOUBLON, *humulus lupulus* : utiliser les cônes femelles, principes amers, flavonoïdes, tanins, polysaccharides.

LIPOWSKI conseille deux à trois fois par jour des tasses d'infusion de :

ballotte fétide 50gr

racines de valériane 20gr

passiflore 30gr 2 cuillères à café par tasse d'eau bouillante à infuser

fleurs d'aubépine 50gr 15 mn.

aspérule odorante 30gr

mélisse 30gr

Il conseille aussi le lotier corniculé, le houblon, le saule blanc, et le nénuphar.

AROMATHÉRAPIE :

N'oublions pas que les huiles essentielles concentrent les propriétés d'une grande quantité de plante, plusieurs centaines de kilos pour quelques dizaines de centilitres. Ainsi elles possèdent une action très puissante, il reste prudent de les utiliser en petites quantités : une à trois gouttes par jour, mêlées à du miel ou du pain, dissoutes dans une autre huile (olive, amande douce). Ne jamais délayer dans l'eau qui ne les dissout pas, mais les émulsionne et brûlerait les muqueuses. Ces huiles peuvent s'utiliser en friction délayée ou par pommades, en bains, vapeurs.

BASILIC : *ocimum basilicum*, contient de l'ocimène, linalol, estragol.

LAVANDE : *lavandula officinalis* avec ses éthers de linalyle, de géranyl, géraniol, linalol, crinéol, d-bornéol, limonène, l-pinène, caryophyllène, éthers butyriques, et valérianiques, coumarine...

MARJOLAINE : *origanum majorana* : camphre, bornéol, terpinène, sabilène...

THYM : *thymus vulgaris* : tanins, thymol, canacrol, terpènes, bornéol, linalol,

attention, le thym à thymol, désinfectant, prise per os (en bouche) détruit les cellules hépatiques, ceci en huiles essentielles, mais pas en utilisation de la plante directe sous forme d'infusion, inhalation.

Le thym à pujanol, (pujol) les reconstruit.

NARD de L'HIMALAYA apporte la sérénité face à la mort.

SARRIETTE

FLEURS DE BACH :

En solution de cognac, ce qui ne gêne rien ou pour les enfants et les abstinents, les québécois, dans du jus d'érable. Trois gouttes une ou plusieurs fois par jour, à vingt minutes de prise alimentaires.

Le nom des fleurs en anglais correspondent aux élixirs floraux de BACH d'origine. Les autres se découvrirent plus tard (laboratoire Déva)

AIGREMOINE, *agrimony*, *agremonia eupatoria* : joie intérieure, acceptation de soi.

AILS SAUVAGE, *allium sativum*: libération des peurs, résistance active.

BOURRACHE *borago officinalis* : courage.

CHATAIGNIER, *sweet chesnut*, *castanea sativa* : libération transformation.

COQUELICOT DE CALIFORNIE, *eschscholzia californica* : écoute intérieure, éveil.

FIGUIER *figus carica* : compréhension des émotions enfouies.

MILLEPERTUIS, *hypericum perforatum* : protection et force de l'âme.

RHODODENDRON *rhododendron ferruginum* : joie, réconfort.

TREMBLE, aspen, populus tremula : compréhension de ses responsabilités, prise en charge.

Pour les soucis, et peurs : MIMULUS, muscade

RED CHESNUT, marronnier rouge

YOGA

UN PETIT CONSEIL : prenez le temps de lire attentivement les explications des postures bouddhistes, vous en apprécierez l'intérêt et en comprendrez l'efficacité.

Le hata yoga se définit de diverses façons, notamment par la valeur symbolique aux deux syllabes de son nom : hata, qui désigne l'effort, l'union de la lune et du soleil, eux mêmes représentées par deux canaux : ida et pingala qui encadrent le canal central, su sumna, en s'entrecroisant eux même et en s'ouvrant, l'un par la narine droite, l'autre par la gauche.

On retrouve la même description en énergétique chinoise avec les deux méridiens centraux Ynn pour la lune et Yang pour le soleil. Les méridiens de jenn mo, dit de conception, devant, inn et tou mo dit gouverneur derrière Yang.

Une autre définition intéressante dans HATA YOGA PRADIPIKA de Tara Mikaël, définit le mot yoga étymologiquement avec la racine YOJ : joindre, atteler, relier, jonction entre l'âme individuelle et le SOI SUPRÊME : le yoga est la jonction de l'âme avec Dieu (Ça, inconscient, en-soi) par la médiation de l'intellect (esprit, mental, conscient, Soi, pour-soi).

Le paramâtman est le moi suprême universel, plus vaste que l'immensité, réside dans le cœur de l'homme ».

Le soi suprême(atman) et le soi individuel s'unissent par essence. Le soi suprême ne s'atteint que par la révélation, l'illumination, la grâce divine. Cette unification est le but du yoga. Cette unité est à réaliser par prise de conscience, c'est le but de la méditation, des trances, des prières, moyens de communiquer avec dieu, le Soi suprême (inconscient, ça, en-soi).

La pratique du yoga consiste à mettre sous le joug les sens (indriya) symbolisés par les CHEVAUX attelés au CHAR. L'intellect (buddhi) comprend décide, c'est le conducteur. Les rênes (manas) représentent les organes internes qui coordonnent centralisent les sens, pensées et désirs (archéo cerveau, thalamus, hypothalamus). Les objets des sens sont les chemins où les chevaux courent.

Le yoga donne la maîtrise du véhicule psychique et physique, il unifie les fonctions par la respiration (conscience pour le taoïsme). Discipliner son souffle, le rythmer, le réduire à celui du sommeil profond pour unifier la pensée. (Mircéa ÉLIADÉ : TECHNIQUE DU YOGA).

Cette maîtrise inaugure « la voie du retour » (nivriti-mârğa), tourne l'esprit du yogi vers l'intérieur, vers le centre de la source de son être : le Soi suprême (analogie entre Dieu et le soi suprême, l'inconscient, le ça, l'en-soi)

Naturellement l'homme regarde vers l'extérieur par les ouvertures (sens). C'est l'expérience existentielle qui détermine la construction de l'individu, sa conscience, conscience de soi, du monde dont il a connaissance par le truchement des organes des sens.

L'unification de soi est le moyen de l'union avec Dieu.

« L'esprit est traîtreusement instable, ô Krishna, il est impétueux, fort et obstiné, je crois qu'il doit être aussi difficile à contrôler que le vent ».

Ces démonstrations métaphoriques représentent le sens rationnel de la prise de conscience de soi et d'un regard tourné vers l'en-soi (inconscient). « connais toi toi même ... »

Parmi toutes les propositions possibles pour se libérer de l'angoisse par soi même, une posture de yoga surprendra par la réponse précise à la situation. Cette posture millénaire regroupe trois assanas : MOULABANDA, MAHA MOUNDRRA et UDJAÏ. Ne vous inquiétez pas ça va se traduire.

Pratiquez la posture de ZA ZEN (zen assis), pour rester en orient, au Japon (on trouve Japon même très bon!).

Il ne se trouve pas de hasard, si les moines bouddhistes tibétains comme leurs homologues nippons (ni mauvais) pratiquèrent de longue date, ces postures méditatives pour répondre à leur angoisse mystique. Celle -ci se manifesterait comme toute angoisse, par des tensions péricardiques décrites précédemment. La

coïncidence entre la religion, la recherche mystique procurant l'angoisse et ses manifestations physiques a été démontrée précédemment au chapitre : « alors ce lien entre l'angoisse et le péricarde », appuyée par l'étude de la symbolique selon Gilbert Durand, la structure nocturne de la vie renouvelée. Ces religieux suivirent naturellement ces tensions physiques et symboliques telles qu'ils les ressentaient.

Une attitude de repli, comme dans la plupart des religions où la prière se pratique en prosternation, soumission. L'introspection nécessite le repli des membres, à ce moment inutiles pour cheminer vers les profondeurs intimes du dévot. Les membres inférieurs se replient, à genoux, en posture du lotus, mains jointes, ou sur le cœur. Le pratiquant se réduit à un œuf originel, sans membres comme le serpent d'Epidaure, figure divine de la vie renouvelée par les mues successives, que l'on retrouve sur le caducée en médecine, figure d'un dieu déchu, devenu diable comme toujours après l'institution de nouveaux dieux.

Sur cette base commune de recueillement, la respiration joue un rôle central, le dévot suis le rail physique de la manifestation de son ressenti qui le conduit vers son origine physiologique et symbolique : la sphère cardiorespiratoire, le cœur de son dieu intime, où émerge son désir de rencontre avec la divinité, où se manifeste sa spiritualité.

Selon la culture, les tibétains imprégnés d'acceptation vont relâcher les crispations du péricarde, leur souffle profond rapproche les deux extrémités de cette membrane et la détend ; alors que les moines Zen, d'une culture plus vindicative et énergique, l'étirent en éloignant le diaphragme du crâne par une expiration étayée par le redressement de la colonne vertébrale.

On retrouve ainsi les deux attitudes différentes manifestées par les anxieux décrites en introduction : certains se laissent écraser par la tension, se replient sur eux même, d'autres réagissent et se redressent.

Voilà de quoi déménager toutes les tensions incongrues et rouler vers le nirvana! (Et en aller simple s'il vous plaît!) !

A l'appui du livre de B. K. S. IYENGAR : YOGA DIPIKA soit Lumière sur le yoga, tout s'éclaire !

« Pranayama :

Comme le mot yoga, le mot prana possède plusieurs significations.

Prana : c'est le souffle, la respiration, la vie, le vent, l'énergie, la force. C'est aussi l'âme, par opposition au corps.

Ayama signifie expansion, longueur, ou retenue.

Pranayama représente donc la longueur du souffle et son contrôle :

1/ L'inspiration, puraka

2/ L'expiration, recaka

3/ L'apnée, rétention, kumbhada, se pratique en inspiration, ou en expiration.

Cette rétention peut durer sur un rythme précis, ou se pratiquer simplement par un temps mort, suspendu, qui consiste simplement à attendre que l'organisme relance la phase respiratoire suivante, comme dans la respiration dite de « résilience cardiaque » que vous avez lu avec grand intérêt précédemment.

Le pranayama est l'art de respirer : « C'est l'axe autour duquel tourne la vie. La vie du yogi ne se compte pas au nombre de ses jours mais au nombre de ses respirations. »

(c'est à vous couper le souffle !) Adopter donc un rythme lent et profond, encore faut-il l'apprendre progressivement. Une bonne respiration apaise, renforce le système respiratoire et nerveux. Les obsessions s'estompent à mesure que l'esprit se libère.

« Comme de vives flammes jaillissent lorsque les cendres qui recouvraient un feu sont dispersées par le vent, de même le corps est illuminé par toute la splendeur du feu divin qui l'habite, lorsque les cendres du désir sont dispersées par la pratique du pranayama. »

Les émotions perturbent la respiration, inversement, en contrôlant la respiration les émotions se régulent, et la pensée se posera où le pratiquant le décide, loin des désirs qui l'aliènent. L'agitation de la pensée ou son indolence se normalisent, on crée un silence intellectuel euphorisant. Cet état mental, libéré de toute pensée et désir passe de l'en de ça de l'attention à l'au delà de celle -ci.

Le souffle et l'esprit (pensée consciente) s'unifient, ainsi que les sens, et cet abandon de toutes conditions d'existence et de pensée se nomme « yoga ». L'activité mentale bascule en servitude ou libération: la servitude vient de l'attachement aux objets du désir, la libération s'offre à qui se dégage de leur emprise. La soumission s'impose quand la pensée s'obsède, s'attriste, s'afflige à cause de quelque chose, quand toute peur et tout désir s'annihilent, la pensée devient légère et sereine.

« CHANT DE L'ÂME

Je ne suis ni égo, ni raison, je ne suis ni esprit, ni pensée,
Je ne puis être entendue, ni emprisonnée dans des mots, ni humée, ni entrevue,

Dans la lumière et dans le vent, on ne me trouve, ni même sur terre ou dans le ciel,

je suis conscience et joie incarnée, béatitude du bienheureux,
Je n'ai pas de nom, je n'ai pas de vie, je ne respire aucun air vital,
Aucun élément ne m'a modelé, aucune enveloppe charnelle n'est mon refuge,

Je n'ai ni la parole, ni main, ni pied: rien par quoi évoluer,
Je suis conscience et joie, Béatitude dans l'Absorption.
J'ai rejeté la haine et la passion, j'ai conquis l'illusion et l'avidité,
Aucun soupçon d'orgueil ne m'a effleuré, ainsi l'envie n'a jamais pu lever en moi :
Au delà de toutes croyances, hors d'atteinte de toutes richesses, plus loin que la liberté, plus loin que les désirs,
Je suis conscience et joie, et la béatitude est ma parure.
Vertu et vice, plaisir et souffrance ne sont pas mon lot,
Non plus que les textes sacrés, sacrifices, prières, ou pèlerinages,
Je ne suis ni nourriture, ni repas, ni encore celui qui mange,
Je suis conscience et joie incarnée, Béatitude du Bienheureux.
Aucune crainte de mort ne m'agite, aucune distinction de race ne me déchire.

Aucun parent ne m'a jamais appelé enfant, aucun lien de naissance ne m'a jamais tenue,
Je ne suis ni disciple, ni maître je n'ai ni famille ni amis,
Je suis conscience et joie, et me fondre dans la Béatitude est ma fin.
Je ne suis ni connaissable, ni connaissance, ni connaissant, l'absence de forme est ma forme.
J'habite parmi les sens, mais ils ne sont pas ma demeure,
Toujours sereine et en harmonie, je ne suis ni libre, ni esclave. »
Je suis conscience et joie et c'est dans la Béatitude que l'on me trouve. »

MAHAMOUNDRA :

Maha signifie grand, noble.

Moundra signifie le sceau, l'empreinte, cette posture « enferme » le souffle à l'intérieur du corps.

MOULABANDA :

Contracter l'anus, aspirer l'air vers le haut en rentrant l'abdomen pour faire remonter les viscères.

UDJAÏ : bouche fermée effectuer un frein glottique, dans une inspiration lente par les narines pour que l'air frotte depuis la gorge jusqu'à la poitrine en produisant un son résonnant entre les oreilles.

DESCRIPTION de la POSTURE :

Assis, en lotus pieds sur les cuisses, jambes croisées ou demi lotus, ou pour les occidentaux raides, sur un chaise pieds au sol, dos droit sans appui, mains côté cubital (de l'auriculaire) sur les cuisses, menton appuyé sur le sternum.

1/ rentrer le ventre et le périnée en apnée, retenir le souffle ainsi quelques secondes.

2 / Laisser l'air sortir lentement tout en continuant à rentrer le ventre et le périnée, vider régulièrement complètement la poitrine sans forcer.

3/ Relâcher pour laisser gonfler passivement sans effort. La pression atmosphérique et l'élasticité musculaire suffisent pour laisser l'air pénétrer seul.

Enchaîner les respirations successivement, quand elles se déroulent aisément, pratiquer le frein glottique d'udjaï en faisant résonner l'air dans la gorge.

Après quelques respirations continuer en pensant mentalement et silencieusement le son « A A A » (comme apnée) en retenant le souffle, puis le son « ouou »(comme le souffle du vent) à l'expiration, le son « mmmm » (comme pour se délecter de l'air inspiré) à l'inspiration **passive**.

Après quelques respirations, lorsque les consignes précédentes se pratiquent automatiquement, posez l'index et le majeur d'une main sur le front, entre les deux yeux qui se dirigent sans forcer vers ces doigts, en louchant légèrement, le pouce effleure une narine, le majeur l'autre : vous soufflez par une narine et inspirez par l'autre alternativement en appuyant le doigt pour boucher celle où l'air ne doit pas passer.

Sans forcer vos possibilités les respirations se succèdent progressivement pour arriver au rythme de trois temps d'apnée, pour trois temps d'expiration, un temps d'inspiration. Soit, si l'on garde l'air neuf secondes, le souffle dure autant (en emporte le vent) et l'inspiration trois secondes.

Gardez la posture tant qu'elle ne vous procure pas de peine, aussi longtemps que le plaisir demeure.

EXPLICATIONS :

FIG 24 Planche 16 P47b

Pourquoi le lotus :

Exister (ec-sister) signifie être assis au dehors, soit sorti, séparé de la mère, après détermination du « je »

Comme dans la posture de Za Zen que nous analyserons plus bas, cette ashana de yoga pratiquée quotidiennement par les moines bouddhistes tibétains se pratique assis en lotus, pieds croisés contre le sexe, position proche du fœtus in utéro. Au cours du développement du futur bébé les zones cérébrales se développent en même temps que les organes correspondants, ainsi on trouve les aires neurologiques centrales des pieds voisines du sexe.

Ramachantran et Blakes Lee en 1998 mentionnent cette observation de la carte cérébrale de Penfield et Marha Farah (université de Pensylvanie). La plasticité cérébrale montre chez les amputés des pieds une perte neurologique de la zone centrale correspondante devenue sans activité, aussi les zones voisines conquièrent la place disponible et s'enrichissent en quantité de neurones à son dépens. (il faut parfois se méfier des voisins!) Le même phénomène se produit chez les aveugles par accident, qui développent les autres systèmes sensoriels voisins dans le cerveau.

Ainsi les aires neurologiques sexuelles se développent chez les amputés. Leur sensibilité et leur libido s'accroît. (garder vos jambes quand même!)

Pour en revenir à la position du lotus, la proximité des pieds et du sexe stimule la prise de conscience de ces organes, l'importance de la sexualité dans l'inconscient comme dans la conscience n'est plus à démontrer, elle est source d'énergie et vitalité qui s'investit aussi dans l'activité religieuse et mystique. Cette énergie part du périnée, premier chakra, racine, (muladhara) et aussi premier point d'acupuncture du méridien Ynn de Jenn mo (conception) Roé Ynn: réunion des Ynn, pour monter le long de l'axe antérieur du tronc.

Peut être que le même phénomène se manifeste dans la culture chinoise antique où la mutilation des pieds des femmes devenus zones érogènes, pour les hommes. Le pied déformé, replié sur lui même, transformé en objet libidinal, semblable à une vulve, ne se dévoilait que devant le mari. Une femme n'ayant pas bénéficié de ce martyr perd ses attraits sexuels et ne peut trouver de mari.(ça lui apprendra à se plier à la règle!)

L'expression « prendre son pied » pourrait éventuellement avoir la même origine.

La posture développant la circulation de la kundalini dans les chakras se pratique en appuyant le talon d'un pied sur le périnée sur ce point dit le « bulbe » et le stimule.

La prise de conscience par la proximité des mains, des pieds, et du sexe, oriente vers l'origine de la vie, source de pulsions profondes de l'Éros, de production d'énergie vitale.

La sexualité, source des relations humaines détermine nos activités et préoccupations, nos pensées, nos choix vestimentaires, attitudes, comportements, créativité artistique...

Les stimulations issues de la région sexuelle se canalisent vers le haut du corps, contribuent à l'unification de la conscience de soi et des autres, de notre place dans l'histoire et l'univers.

L'essence de l'être profond, insondable s'érige vers l'être au monde, l'étant, la conscience de soi.

Le « divin » en soi le créateur que nous sommes, l'insondable, s'élève des profondeurs du trou noir vers la perception de soi même. Le système nourricier de la connaissance de soi, de l'essence de l'être, et de la perception de soi, en soi et au monde nous permet de retrouver l'unité existante entre nous et le monde dont nous sommes issus. Ce n'est ni une fuite de soi, ni des réalités extérieures mais le ressenti de notre place et responsabilité dans le monde. On ne se réfugie pas dans un hypothétique Nirvana. On mûrit dans notre existence propre dans la société, dans l'univers.

La posture bien ancrée dans le sol et face au mur, au pied du mur, symbolise bien la démarche.

Nous reverrons la relation entre l'activité mystique et la sexualité avec JANET et ses observations dans les hystéries mystiques en psychiatrie.

La position du lotus en rotation externe des cuisses relâche les pyramidaux du bassin, ouvre la sacro -iliaque antérieure et libèrent le sacrum.

Le menton appuyé sur la poitrine freine la circulation cervicale, et limite l'hypertension vasculaire provoquée par l'apnée en compression aspiratoire.

Les échanges gazeux s'améliorent en comprimant l'air alvéolaire lors de l'apnée.

Le relâchement lors de l'inspiration favorise le relâchement mental.

Penser les sons : a, oû, mm, occupent l'intellect et évitent les ruminations mentales.

AOUM :

Les assertions posées par les yogis portent un intérêt ethnologique et symbolique.

Elles s'appuient sur une longue pratique. La croyance demeure une interprétation que personne n'oblige à partager, comme toute religion.

L'humilité permet souvent à plus ou moins long terme de comprendre les bases physiologiques sur lesquelles elles reposent. Le ressenti des pratiquants demeure leur rigueur pragmatique respectable.

Au fil des observations et des découvertes de neuroscience, force est de constater que l'arbitraire, la fantaisie, la séduction par l'extraordinaire demeurent très éloignées de leur préoccupations. Seule la simplicité, l'efficacité, la persévérance guident leur démarche.

Du sourire moqueur ou condescendant de ceux prétendant avoir science, connaissance, et raison, l'honnêteté pousse au respect à l'admiration. « Mais c'est bon sang bien sûr ! »

Du point de vue structurel et symbolique, phonétiquement :

Le son « a » ouvre le pharynx et le larynx, laisse l'air passer avec la plus grande liberté.

Le son « o » ouvre plus bas, relâche les tensions depuis la base du sternum. Le symbolisme de la lettre ressemble à celui du son : ouverture, il résonne jusqu'aux os malaires (pommettes) où il relaxe les ptérygoïdiens externes responsables des tensions sur l'oreille interne et l'articulation temporo-maxillaire par son ligament méniscal qui se prolonge jusqu'au marteau.

Le son « ou » prolonge l'ouverture jusqu'au diaphragme et l'installe. Le phonème U et son signe écrit figurent le tuyau ouvert en haut sur une base fermée : le diaphragme.

Le son « mmh » part de la base du sternum qui s'élargit et libère les insertions diaphragmatiques autour du plexus solaire. C'est le souffle primaire, le meuh de la vache qui vient des entrailles, « maman », sonorité retrouvée dans toutes les langues. Ce mantra permet de contrôler la justesse de la posture en faisant **vibrer la base** du crâne par le sphénoïde, clef de voûte de la mécanique crânienne.

« Selon Sri Vinoba Bhave, en latin « omne » et « aum » en sanskrit viennent de la même racine signifiant omniscience, omniprésence, omnipotence. Un autre mot sanskrit, serait à l'origine de « aum » : « pravana » : la meilleure prière. »

« Les trois lettres A, U, M, représentent trois états de la conscience. A, symbolise l'état de veille (jagrata-avastha) aussi la parole, U, l'état de rêve (svapna-avastha) ainsi que l'esprit, et la lettre M l'état de profond sommeil sans rêve comme le souffle de vie. Le symbole tout entier avec le croissant et un point au dessus représente le quatrième état (turiya-avasth) qui associe les trois états décrits et les transcende, aussi l'esprit vivant, l'étincelle de l'esprit divin. Voilà le « samadhi ».

Ces lettres représentent les trois dimensions : longueur, largeur, et profondeur, tandis que le symbole tout entier représente la divinité, au delà des limitations d'aspect et de forme.

Les trois lettres A, OU, M, symbolisent encore l'absence de désir, de colère, de peur, tandis que le symbole tout entier représente l'homme parfait, celui dont la sagesse est résolument établie dans le divin.

Elles représentent les trois genres : masculin, féminin, et neutre, tandis que le symbole tout entier représente celui qui est transcendé et a dépassé la puissance des guna.

Ces lettres correspondent aux trois temps : le passé, le présent, et le futur, tandis que le symbole tout entier représente le Créateur qui transcende les limites du temps.

Ces lettres représentent également l'enseignement transmis par la mère, le père, le guru. Le symbole tout entier représente Brahma Vida, la connaissance de soi, l'enseignement impérissable.

Les lettres A , OU, M, rappellent les trois stades de la pratique du yoga : asana, pranayama et pratyahara. Le symbole tout entier représente samadhi, le but vers lequel mènent ces trois étapes.

Elles représentent la trilogie de la divinité : Brahma_celui qui crée l'univers -Vishnu celui qui le maintient, et -Shiva-, celui qui le détruit. Le symbole tout entier représente alors le Brahma, d'où émane l'univers, dans lequel il croît et porte le fruit et dans lequel, à la fin il se fond. Lui ne croît ni évolue. Tout change, passe, mais le Brahma est l'UN sans second qui est éternellement inchangé. »

Autrement dit AOUM symbolise TOUT en UN.

« La syllabe mystique AOUM est l'arc, la flèche est le soi (atma), aiguisée par la méditation. En le bandant avec une pensée orientée vers l'essence de Cela, pénètre, mon ami, l'Impénétrable qui est le but. Le Brahma est la cible, il est transpercé par l'homme attentif qui doit venir se fiché en lui. »

JOSEPH CAMPBELL, dithyrambique, trouve dans « AOUM tout le mystère du monde à contempler. Ce son représente celui de l'énergie universelle dont toutes les choses sont la manifestation. Prononcé correctement, on produit tous les sons vocaliques (?) (j'entendrais plutôt un octave assez écrasé de notes basses et de variations économes) tous les mots seraient des fragments de AOUM, comme les images sont des fragments de la forme à l'origine des formes, AOUM est le symbole sonore qui nous met en contact avec l'essence de l'univers. C'est le son de l'être. AOUM c'est la naissance, la maturation, la dissolution qui reviennent par cycle. Syllabe à quatre éléments, le quatrième serait le silence. Silence d'où aoum jaillit et retourne. Silence qui le met en valeur. C'est ma vie et le silence qui la baigne, c'est l'immortalité. La mort et l'immortalité à la fois. On doit distinguer l'aspect temporaire et immortel de l'existence. Je suis né de mes parents, il y a beaucoup plus qu'un élément temporel, on peut prendre conscience de la nature, de son évolution, son enchaînement. Ce sont des épiphanies. page 285 de « Puissance des mythes » ed. OXUS.

Bon, après un tel acte de foi, on ne peut que garder un silence perplexe, silence dont il nous vante à juste titre l'importance. Mais la symbolique et la poésie donnent une idée du ressenti des pratiquants de ce mantra.

Encore une fois, seule la pratique compte.

On peut discourir longuement de la musique ; pour l'apprécier, il suffit de l'écouter ou de la jouer. La phraséologie toute aussi enthousiaste soit elle, ne pourra donner au mieux qu'une incitation à pratiquer.

Essayez, vous verrez bien !

Asseyez vous, pratiquez !

René Char plus concis et sérieux écrivit : « l'essentiel est sans cesse menacé par l'insignifiant. »

Dans ces écrits religieux il se retrouve le concept de Nietzsche nous proposant de devenir nous même ; alors, être surhomme. On retrouve aussi l'hypothèse que nous proposons, à savoir que le divin mystérieux siégerait au sein de l'individu, peut être l'inconscient, ou plutôt, l'inconnaissable, non symbolisé, donc innommable, l'inaccessible en nous, mais pourtant pressenti, étrange et fascinante luciole lointaine au cœur d'une noire nuit sans lune.

STRABISME :

La convergence des yeux en direction du milieu du front amène une baisse de l'activité sympathique catabolique (de défense), une sollicitation du parasympathique (récupération, anabolisme) les rythmes cérébraux descendent des fréquences bêta (plus de 12 par minute) aux fréquences alpha (moins de 12 /mn) qui caractérisent l'activité de repos, pré-sommeil, relaxation.

Le contact des doigts sur le milieu du front stimule ce point, chakra du troisième œil: ashna pour un regard interne, introspectif.

RESPIRATION NASALE ALTERNÉE :

Dans leur ouvrage : « psychobiologie d'une guérison », Ernest Lawrance et Rossi expliquent à propos des différences entre les rythmes ultradiens (alternance de l'activité cérébrale passant du rythme bêta à alpha, de

repos, du sommeil au rêve) et le système autonome. Les rythmes cérébraux de dominance droite puis gauche de 90 minutes, correspondent avec l'alternance respiratoire nasale croisée.

Après 90 minutes de sommeil profond le dormeur passe au sommeil paradoxal, où il rêve.

Au rythme ultradien de 90 minutes d'activité cérébrale, bêta, précèdent 20 minutes de repos alpha.

Lorsque la narine droite laisse passer le plus d'air, le cerveau gauche accroît son activité, et vice versa. Le changement de narine change l'hémisphère en activité cérébrale.

Le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique) s'intègre dans cette activité hémisphérique.

Tout le corps oscille à un rythme activité/repos, sympa /parasympathique, cerveau droit /corps gauche, cerveau gauche/corps droit en ce qui concerne la motricité volontaire. Donc les variations respiratoires nasales déterminent les variations d'activité circulatoire cérébrales droite et gauche, d'où l'intérêt de cette respiration de Pranayama.

Pour cette raison l'apparition (pas de la sainte Vierge!), mais d'une migraine peut se calmer en se couchant sur le côté de celle-ci : la narine du côté où l'on est couché (droit par exemple) se congestionne par la stase liquidienne occasionnée par la gravité, et laisse la narine opposée (gauche) libre, permet le passage de l'air par celle-ci, favorise la circulation de l'hémicrâne droit et la résolution de la migraine de ce côté.

Naturellement, le diamètre des narines change de droite à gauche, ainsi que l'activité cérébrale. Ce changement peut être volontaire comme dans cette respiration.

Les sujets ayant un rythme ultradien nasal perturbé se montrent plus anxieux.

Pendant l'orgasme les deux narines respirent librement comme dans la méditation profonde, la béatitude, par la montée de la kundalini.

UDJAÎ :

Le frein glottique pratiqué pendant cette posture amène un souffle régulier, léger.

Cette posture millénaire de yoga reprise par les moines tibétains va entre autre intérêt, relâcher le péricarde en rapprochant ses extrémités, la posture de Za Zen va les étirer. Cet étirement sera d'autant plus important que les tissus fréquemment contractés tendent à se rétracter, leur rendre leur souplesse et dimension naturelle effectuera un retour à la norme, à la santé.

ZA ZEN

FIG25 Planche 17 P48b

Si jaune, et déjà poney

Mao Tsé Toug

La reine des postures.

Après celle des tibétains, qui la prépare, voilà de quoi remettre tous les compteurs à zéro, réguler toutes les horloges automatiques du corps, apaiser l'esprit, cheminer vers le cœur de son être...pour ne pas y arriver, bien sûr, si cela se révélait chez vous, envoyez moi une carte postale.

Mais sans chercher l'impossible, une douce euphorie, un grand bien-être, une sereine lucidité mentale, un regard pragmatique sans aucune illusion sur la vie se gagnent assurément.

Je vous « zen » prie, si j'ose dire, asseyez vous sur ce coussin épais et ferme nommé « za fou », ou bien, une

couverture roulée serrée avec une ceinture, (il vous reste les bretelles) ou encore un tabouret bas (10 à 15cm). Placez vous à un mètre d'un mur(ça se trouve), face à celui-ci, vous voilà au pied du mur, fini de se raconter des histoires, de rêvasser, vous regardez les choses en face, droit dans les yeux (hé oui, si les murs ont des oreilles, ils ont aussi des yeux...les vôtres!) Ce mur, c'est votre miroir, pas besoin de réfléchir, il réfléchit pour vous, pas sûr que vous voyiez à travers, votre regard réfléchi vous pénétrera, à la fois terrible et apaisant, puisque vous même, aussi « fantabuleux que fabulastique » !

Bon vous voilà assis en lotus et bouche cousue, bien sûr, enfin si vous souffrez de coxarthrose, posez vous à cheval sur le tabouret bas, genoux au sol, un tapis sera confortable, de petits coussins (serviettes roulées) sous les chevilles pour se gêner.

Quelque soit l'option assise choisie, il demeure important et indispensable de poser les genoux fermement au sol. Pour pouvoir relâcher les abdominaux les genoux posés appuient le corps au sol stablement avec le siège, formant un trépied efficace libérant les abdominaux pour assurer leur rôle respiratoire.

Pour s'étirer, se préparer comme font les moines zen et les « moineziques », les poings fermés sur les genoux vous vous inclinez à droite puis à gauche pour poser le front en direction des genoux, en soufflant tranquillement, plusieurs fois.

Puis les mains jointes pieusement vous vous inclinez devant (vous même) pour poser le front au sol, alors appliquez y aussi le dos des mains, soulevez les un instant, relâchez, relevez le tronc en commençant par le siège, de bas en haut vous empilez les vertèbres pour arriver le tronc vertical, la tête en double menton, tirée en haut et en arrière. Vous pouvez osciller le tronc latéralement pour bien se grandir droit.

Placez la main droite dans la main gauche, pouces l'un contre l'autre, sur le haut des cuisses devant le pubis, épaules basses, tombantes. Si vous avez des difficultés à relâcher les épaules, haussez les haut vers les oreilles, et laissez les tomber d'un coup.

Commencez à respirer en soufflant légèrement régulièrement, le ventre souple, relâché, sort vers le bas.

Relâchez pour laisser gonfler passivement pour l'inspiration, elle aussi légère.

Recommencez, lorsque vous respirez correctement, librement, à l'expiration, sortez la tête vers le haut pour vous grandir, tête en double menton, afin d'éloigner le sinciput (sommet du crâne) du bas ventre qui sort souplement : ainsi vous étirez votre péricarde. Continuez à respirer ainsi.

Si une douleur apparaît entre les omoplates, respirez moins profondément, vous tirez trop fort sur l'insertion dorsale péricardique. Vous pouvez ainsi sentir les différentes tensions du péricarde qui doivent se relâcher progressivement.

Quand la respiration et l'étirement se pratiquent souplement, posez la pointe de la langue contre le milieu du palais et chantez, AAÜÜMMM, dans le souffle de l'expiration. Vous sentez alors les vibrations du chant au front, ou au sommet du crâne. Sinon redressez la tête en double menton, si les vibrations ne se perçoivent pas, votre position incorrecte ne leur permet pas de monter, redressez vous, laissez tomber les épaules !

Après quelques minutes de chant vous sentez vos cordes vocales s'assouplir, vous entendez vos sons plus graves, harmonieux, venant du bas ventre et montant vers la gorge.

Laissez vous respirer ainsi tant que vous voulez...avant que des racines ne poussent et que vous vous métamorphosiez en palétuvier, arrêtez de chanter, ouvrez les yeux, tout en continuant à respirer de la même façon.

Recommencez les étirements par lesquels vous avez abordé l'exercice.

Posez les mains au sol, pour se relever et étirer les membres, poussez sur les mains en allongeant les genoux en expirant. Vous pouvez vous sentir un peu saoul, comme après un pétard, ou trop de bière, shoot légal et gratos !

EXPLICATIONS DE DÉTAILS DE LA POSTURE ZA ZEN :

FIG 5 P 14d

POSTION ASSISE :

Comme pour la posture tibétaine, mais la position basse oblige au redressement de la colonne, du sacrum à l'occiput, les courbures s'effacent les ligaments vertébraux, les méninges s'étirent.

Les muscles spinaux se contractent pour s'opposer à la cyphose lombaire imposée par le siège bas. Cette contraction engendre un relâchement des muscles antagonistes antérieurs: cou, diaphragme, abdominaux.

La respiration, le sang, le liquide céphalo-rachidien et l'énergie circulent plus facilement.

L'intérêt majeur pour le péricarde se situe dans son étirement important entre le crâne et le diaphragme. En effet, à force de subir des tensions les membranes se rétractent, et il devient utile de les étirer.

Cette respiration fonctionne à l'**inverse du sens physiologique**, en effet le diaphragme descend à l'expiration dans za zen, comme dans la respiration de Mézière, gymnastique visant l'étirement des chaînes musculaires de l'ensemble du corps. Mademoiselle Mézière a eu le génie de sortir des principes de la gymnastique analytique suédoise classique à l'époque, pour proposer une vue holistique de la statique. Elle considéra l'ensemble de la musculature et du squelette et proposa des étirements du corps dans son ensemble dans les trois plans en évitant les compensations. Ainsi elle trouva la nécessité de faire expirer en **relâchant l'abdomen** pour étirer les chaînes musculaires antérieures, comme dans za zen.

Le but immédiat consiste à étirer les structures fasciales (membranes musculaires) antérieures, avec cette respiration difficile et contre nature qui va permettre ensuite de libérer le système cardio respiratoire. Les mains croisées, les pouces en contact, contribuent aux fonctions du système limbique unifiant les deux hémisphères cérébraux. La représentation des pouces et des mains prend une place majeure dans l'homonculus (figurine humaine où la grandeur des organes est relative à leur représentation neurologique cérébrale: ainsi la langue, les pouces occupent plus de place que les membres inférieurs, par exemple).

Si la position des pouces tombe, le sujet s'endort, à l'inverse, si les pouces se dressent, le sujet accroît son activité mentale: voilà une manifestation de cette relation pouces – activité cérébrale.

La pointe de la langue posée au milieu du palais stimule le point de réunion des méridiens Ynn et Yang de l'ensemble du corps, à savoir devant le jenn mo (vaisseau conception Ynn) et derrière le tou mo (vaisseau gouverneur yang). L'ensemble de la circulation énergétique du corps se stimule.

De plus les vibrations émises en chantant AUM se canalisent par la langue en conque en haut et en arrière pour faire vibrer le palais dur, soit l'articulation **basilaire entre sphénoïde et occiput**. Or ce sphénoïde a la particularité d'être mitoyen avec **tous les os du crâne**. Ces vibrations se propagent donc dans tout le crâne. Les blocages crâniens créés par les tensions des muscles masticateurs, comme nous l'avons vu plus haut, vibrés se libèrent

Le simple fait d'effleurer le centre du palais avec la pointe de la langue **relâche** les muscles masticateurs, relaxe l'ensemble de l'organisme.

À l'inverse, écraser le plat de la langue contre le palais entraîne des spasmes du système manducateur, participe à un ensemble de crispations d'un organisme stressé.

Notons que dans de nombreuses religions les chants s'utilisent pour favoriser le recueillement, notamment les chants grégoriens à tonalité basse, qui facilitent une certaine obnubilation extatique. Remarquons que du côté interne de la sphénobasilaire se positionne dans la selle turcique la glande hypophyse, chef d'orchestre de l'activité hormonale. Elle profite de ces vibrations qui l'excitent, la vascularisent, l'activité hormonale générale se stimule, s'équilibre.

De plus à la base endocrânienne occipitale il existe un **lac artériel** devant répondre aux demandes nutritionnelles gourmandes de l'activité neurologique : le polygone de Willis. La tunique de ces vaisseaux vibre aussi, se relâche, active la circulation cérébrale.

Le thalamus, l'hypothalamus, toute la région du cerveau reptilien, archaïque, sièges des émotions, des activités automatiques, des régulations organiques bénéficient en premier lieu de ces vibrations et de l'augmentation de l'apport sanguin. Bonne affaire, ces régions se trouvent, comme nous l'avons vu, perturbées par le stress, dont l'angoisse, et les voilà améliorées, régulées. Ceci au détriment des fonctions supérieures frontales sièges de l'activité mentale conscientes, perturbatrices des régulations automatiques, vascularisées après le **cortex inférieur**.

Par ces respirations et ce chant on relâche les tissus thoraciques et on produit une dilatation, une expansion de la poitrine, sensation euphorique qui monte à la tête, saoule, désinhibe par la production des endozépinines, de l'ocytocine. Cette sensation se rapproche de l'ivresse alcoolique.

Cette heureuse sensation transcendante rapportée par les mystiques semble à l'opposé de celle ressentie dans l'angoisse : de l'oppression le sujet passe à une expansion ; de la panique, il saute à l'enthousiasme, la

JOIE. Certains appellent ce phénomène la spiritualité, Nietzsche l'AMOR FATI, il se ressent à CŒUR JOIE dans les chorales.

Selon l'énergétique chinoise, la connaissance de soi, des autres, de l'histoire, du monde, l'altruisme reposent sur les fonctions énergétiques du méridien du cœur (Tsou Chao Ynn : moindre Ynn du bras) « cœur esprit ». Ces fonctions se réunissent dans le méridien général de Tou Mo, vaisseau gouverneur réunissant tous les méridiens Yang, où s'équilibrent toutes les fonctions organiques, émotives du corps qui, équilibrées, montent vers ces fonctions dites spirituelles, du sapiens sapiens vers la Rose, la Gnose. Ce ressenti monte du fond des entrailles comme l'angoisse, mais en positif, grâce aux fonctions normalisées de l'organisme.

Quand certaines fonctions physiologiques se perturbent cet élan se ressent probablement comme une force pénible, voir pathogène, appelée angoisse.

Si l'angoisse se ressent comme un resserrement (les portes du paradis sont étroites) la « spiritualité » se manifesterait par un relâchement, une dilatation, à partir du cœur relâché. On passe de la striction pénible à l'expansion euphorique, ressenti lors du sentiment amoureux épanoui, à l'inverse, l'amour inquiet ou déçu s'exprime dans un cœur brisé.

Cette énergie profonde, intime, immanente devient transcendante pour s'extérioriser à la rencontre du monde, ses proches, comme l'espèce humaine, toutes les espèces, l'environnement, l'univers et qui nous revient grandie comme une boule de neige roulant sur le manteau neigeux, enrichie, générant cette plénitude, cette grande joie dans la poitrine, le plexus solaire, lieu d'expression de l'angoisse mais en positif, en bonheur, en douce joie ; signature de production d'ocytocine.

Comment appeler cette « spiritualité » autrement qu'avec la culture religieuse acquise, et éviter les dérives mystiques, déistes, croyances aliénantes, enfermements dogmatiques ?

Le langage métaphorique nous inviterait à utiliser les termes chinois de « cœur-esprit », sanskrit de « soi-suprême », occidental de Rose, Gnose, « Ça », plus familièrement de joie, enthousiasme, euphorie, vie à cœur joie. Ce ressenti pousse certains au repli sur eux même, (Petit véhicule bouddhiste), à la méditation La réaction extériorisée incite d'autres à l'activité sociale, religieuse, associative, politique, solidaire, conviviale et généreuse, artistique (grand véhicule). La sexualité s'y investit dans cette empathie sociétale, avec ou sans relation physique (Janet).

Le besoin de fêtes, danses, bacchanales, rituels décalés comme les carnivals, repose sur la nécessité de se libérer du quotidien mais aussi de transcender l'angoisse existentielle. Ces manifestations pratiquées en groupe autorisent la démarche et la dynamise avec force de chants, danses collectives, matériaux symboliques comme le feu, l'eau. Les sauts, chutes qui simulent l'envol vers des régions célestes, transcendent.

Selon les régions, des drogues facilitent la sortie de soi : tabac, marijuana, alcools, peyotl... Les religions saisissent cette demande pour la canaliser dans des rituels soutenant leur croyance.

Comme les grandes manifestations sportives, les Églises, les dictatures : nazies, staliniennes, maoïstes...savent très bien organiser de grands mouvements de foules avec des chants cris, slogans, gestuelles collectives pour soulever les masses, les subjuguier, les dominer, leur donner un ressenti de force nationale ou confessionnelle rassurante, où l'individu ne se possède plus, se noie dans la foule.

Des recherches en neuroscience démontrèrent la fonction neurologique de ces manifestations où la gestuelle et les incantations en groupe renforcent le sentiment d'appartenance collective et l'enthousiasme.

Au théâtre le jeu des acteurs en symbiose avec les spectateurs suscite parfois un « état de grâce » particulier très euphorisant, instant, flottant, fascinant.

La posture refait vivre la bête en nous, ce que nous ignorons et nous habite, nous commande scandaleusement. Nous ne sommes pas seul maître à bord ! Un passager clandestin prend les commandes ! Et de plus on lui trouve des justifications ! La bête, autant le diable que dieu, ce qui se situe hors la raison, que la raison justifie en ratiocinant. Seraient -elles ces fonctions inconscientes, méconnues ? Hypothèse !

Toujours est-il que par cette posture respiratoire le pratiquant s'oriente à contre courant de la source physiologique, symbolique, musculo-squelettique tracé par l'angoisse.

Certes, le sujet méditant ne découvrira pas son essence, sa nature ontologique le vide inconnaissable de son inconscient restera le même néant générateur d'angoisse, trou noir troublant, mais en se posant face à lui même il **acceptera** ce fait, et son angoisse disparaîtra, évaporée comme la brume au mistral ensoleillé. Le sujet agit ainsi que le trépied taoïste le propose : **voir, accepter, agir**.
Et on s'aperçoit qu'un rien, un néant, ce n'est pas grand'chose !

Un Rien vaut mieux que feu tu seras !
Gérard Lambert, perdant du Loto

Sartre dans « l'être et le néant » explique : «...La valeur en -soi (l'inconscient) est par nature le repos en-soi : l'intemporalité (l'instant) est une vaine course en-soi, un repos en-soi, l'atemporalité de la coïncidence absolue avec soi. Dans l'espace, la conscience dispersée dans le jeu du miroir reflétant-reflété, s'échappe à lui même dans l'unité d'une même fuite. L'être est partout et nulle part: toujours en face, mais échappé (néantisation). Ce chassé croisé au sein de la conscience est la présence à l'être ».

Il se pourrait que Sartre veuille démontrer l'intérêt de l'introspection, du regard sur soi qui place le méditant hors du temps, en unité avec lui même.

Avec le sujet en méditation se construit le **surhomme, la surfemme** (*pas la surfeuse*) de Nietzsche, l'individu libéré, apaisé, insoumis aux désirs, à la dictature du monde, authentique tel qu'il est constitué : **devenu ce qu'il est**.

L'homo sapiens sapiens, sachant qu'il sait, fonctionnerait-il en double miroir : il se voit se regarder dans le miroir. Il réfléchit le reflet de lui même. Pas besoin de passer à travers le miroir pour découvrir l'inconnaissable, l'au-delà. L'homme (la femme) se voit se regarder d'un miroir à l'autre.

L'image inversée du premier miroir se corrige avec le deuxième. La différence fondamentale de l'homme (Mensch) avec le monde animal se résumerait -elle à cette capacité ? Ou du moins ce pouvoir appartient -il seulement à l'humain, est ce aussi le seul privilège propre à l'humain ? Avec cette capacité se manifeste l'épistémologie.

La capacité de nommer pour symboliser et faire exister le réel reposerait -elle sur ce privilège humain, de savoir qu'il crée une image d'un objet ou un être hors de lui même, reposant sur l'expérience sensorielle et émotive vécue avec cet objet, qu'il nomme, symbolise par des sons représentant l'image, la mémorise. Et ce symbole, ce phonème, se reconnaît par les autres humains de sa culture. Apparaît le langage, l'échange émotionnel et vécu, les relations sociales. Sachant qu'il sait qu'il sait ce qu'il pense, dit, entend, le différencie du règne animal.

Dans ces exercices méditatifs, certains voudraient trouver un sens à la vie. Il se pourrait que ce sens se définisse comme la position d'un béret sur la tête, on a beau le tourner dans tous les sens, ce qui se place au dessus du front reste toujours devant !

Cet état de pleine conscience s'acquiert à condition de ne pas le chercher, pratiquer **sans but**, sans raison, gratuitement. Octroyez vous le droit d'être tel que vous êtes, remplissez cet espace inutile de sérénité et de beauté. Seul le chemin découvre le but. Comme disait le renard au petit Prince « c'est le chemin qui mène à la rose qui rend la rose si importante » (Saint Exubérant, ex du Berry).

Pour KIRKEGAARD, la certitude d'intériorité s'acquiert par le **sérieux**. « Sentiment de l'immédiat ressenti et conscience de soi donnent le sérieux (authenticité). Le sérieux est acquis par le sentiment (Gemüt) conservé dans la responsabilité de la liberté , éternité du sérieux , qui ne peut être l'habitude , mais la répétition originelle ».

Constantin Constantinius confirme : « La répétition est le sérieux de l'existence. »

Comme nous l'évoquions dans la définition de l'angoisse, se placer avec un regard d'enfant face à la réalité acceptée de l'affect, recherchant l'aventure et le mystère, permet de l'aborder simplement sans souffrance,

la rechercher comme une « douce mélancolie »enchanteresse.

« Le temps n'est rien pour la méditation, sans jouissance, sans crainte, on s'appelle heureux avec un bonheur suffisant, parfait...on se suffit à soi-même, comme dieu sentiment de contentement et de paix » (Jean Jacques Rousseau) Présent à soi, avec un bonheur simple, ce sentiment de douce euphorie nous remplit joyeusement de nous-même, comme dieu puisque nous sommes dieu.

« Découvrez le silence ! » nous propose KIRKEGAARD.

Cette présence au monde nous permet de savourer notre état d'âme, prenons le temps d'accueillir l'événement, de l'accepter tel quel, laissons la beauté du moment nous envahir en nous arrêtant.

CHRISHNA MURTY nous invite à découvrir que « la méditation a à voir avec le vide. C'est une façon de se reprogrammer par rapport à son identité, difficile à expliquer sans pratiquer. La méditation n'est pas une recherche, c'est une explosion et découverte, par la concentration, elle vient naturellement, vide total cérébral à partir duquel naît l'amour, c'est la flamme qui brûle sans laisser de cendre. La méditation est danger, elle détruit tout, elle est création, reste insondable ».

Ainsi nous nous rendons plus aptes à vivre, à mieux faire face aux exigences du monde, s'arrêter à ses beautés, la poésie de la nature, être présent à soi et au monde.

Nous verrons avec KIRKEGAARD, HEIDEGGER et SARTRE le vide angoissant entre l'image existentielle que nous institue l'environnement, et notre essence profonde inconnaissable, autre néant, lui aussi angoissant. En acceptant cette réalité, en la regardant, la sentant, dans notre corps, nos affects, nous cheminons sur les traces de l'angoisse. Cet affrontement responsable apaise, rassure, puisque nous vivons avec et encore. Cette source de nous-même se remonte infiniment, abreuve notre existence, rafraîchit la fièvre de l'anxiété, la dissout, pour laisser place à la joie de vivre. La distraction du monde, l'empire de la rumination mentale, l'exigence de nos certitudes, nous éloignent de nous-même, et engendrent d'inutiles souffrances, des illusions aliénantes, des croyances enchaînantes.

La méditation déchire le voile des illusions et certitudes.

C'est ce que l'on appelle se libérer de la **domination** de son égo, mission nécessaire et impossible.

La respiration entravée par l'affect, libérée par l'exercice, canalise nos pensées que l'on regarde de la rive, passer comme le fil d'un fleuve à nos pieds, sans s'y mouiller, sans s'y impliquer, sans vouloir l'assécher, en les acceptant comme notre création, sans se croire obligé de subir.

« Mieux vaut respirer que ruminer ! »(CHRISTOPHE ANDRÉ)

Savoure le bonheur de ces mets délicieux !

Médite donc !

Enivre toi du parfum de cette éphémère éternité du temps absent,
Aveugle toi des ténèbres impénétrables sans fond, vertigineuses,
Éveille toi au silence de ton apaisement,
Dans la profondeur épaisse et cotonneuse
De neiges fraîchement couchées,
Laisse toi à la tendre douceur de l'impalpable caressé,

Les sens en éveil, tu glisses en équilibre précaire sur le fil d'un parfum de libération, suspendu entre le vide de l'inconnu et les fausses certitudes.

Abandonné doucement à cette nuit sans étoiles, l'angoisse se noie dans ces ténèbres puisque tu survis, étonné de tant de facilités après l'oppression du crépuscule.

Sur la grève du chaos de l'inconnu, le sel de la souffrance te ronge puis se dissout dès ton immersion dans l'océan innommable. Ces eaux inquiétantes deviennent tièdes dès que tu y vogues.

Les sens, baignés dans une félicité libérée en un surprenant éveil harmonieux, doux et joyeux.

En résumé plusieurs possibilités s'offrent à nous pour nous libérer des méfaits de l'angoisse
A vous de choisir celles qui vous chantent.

La solution la plus au cœur de la problématique, la moins symptomatique, la plus efficace, nous conduisant vers une maturité libératrice, je vous le donne Emile, c'est sans aucun doute l'ensemble de ces deux postures bouddhistes **tibétaine et za zen**.

TABLE DE CROQUIS

PLANCHE 1	FIGURE 1	PAGE	9B	POLICHINELLE
PL	2 FIG	2	PG 10B	RÉFLEXES MÉDULAIRES
PL	3 FIG	3	PG 14B	COUPE DU TRONC
PL	4 FIG	4	PG 14C	COUPE FROTALE DU THORAX
PL	5 FIG	5	PG 14D	TENSIONS PÉRICARDIQUES
PL	6 FIG	6	PG 14C	LÉONARD DE VINCI
PL	7 FIG	7, 8, 9	PG 15B	DIAPHRAGME
PL	8 FIG	10, 11	PG 15C	DIAPHRAGME
PL	9 FIG	12, 13	PG 15D	PSOAS
PL	10 FIG	14	PG 16B	PYRAMIDAL
PL	11 FIG	15, 16	PG 17B	MUSCLES MASTICATEURS
PL	12 FIG	17,18	PG 18B	CRÂNE
PL	13 FIG	19	PG 21B	SYSTÈME LYMBIQUE
PL	14 FIG	21	PG 31B	CHANDELLIER
PL	16 FIG	22, 23	PG 32B	CHAKRAS
PL	17 FIG	24	PG 47B	HOMONCULUS
PL	18 FIG	25	PG 48B	ZA ZEN

Table des matières

ANGOISSE, L'ENGATSE.....	1
INTRODUCTION :.....	1
DÉFINITIONS :.....	2
OBSERVATIONS DE SUJETS ANGOISSÉS :.....	7
OUTILS DEMONSTRATIFS :.....	10
DIAGNOSTIC OSTÉOPATHIQUE DE PAUL CHAUFFOUR.....	10
MECANISMES NEUROLOGIQUES DE L'ANGOISSE :.....	21
SYMBOLIQUE CORPORELLE :.....	26
SYMBOLIQUE ÉNERGETIQUE CHINOISE	29
ALORS, CE LIEN ENTRE LE PÉRICARDE ET L'ANGOISSE ?.....	33

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :	37
CRÉATIVITE :	38
HOMEOPATHIE :	39
PHYTOTHÉRAPIE :	41
AROMATHÉRAPIE :	42
YOGA.....	43

Table des matières

ANGOISSE, L'ENGATSE.....	1
INTRODUCTION :.....	1
DÉFINITIONS :.....	2
OBSERVATIONS DE SUJETS ANGOISSÉS :.....	7
OUTILS DEMONSTRATIFS :.....	10
DIAGNOSTIC OSTÉOPATHIQUE DE PAUL CHAUFFOUR.....	10
MECANISMES NEUROLOGIQUES DE L'ANGOISSE :.....	21
SYMBOLIQUE CORPORELLE :.....	26
SYMBOLIQUE ÉNERGETIQUE CHINOISE	29
ALORS, CE LIEN ENTRE LE PÉRICARDE ET L'ANGOISSE ?.....	33
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :.....	37
CRÉATIVITE :.....	38
HOMEOPATHIE :.....	39
PHYTOTHÉRAPIE :.....	41
AROMATHÉRAPIE :.....	42
YOGA.....	43