

La relaxation énergétique : récupération rapide en 35 minutes comme plusieurs heures de sommeil

1/3

Source de l'article : http://www.nopanda.com/?expert=Daniel_Zanin

Très souvent partir effectuer un trekking lointain, c'est commencer par un voyage en avion souvent long, avec des escales, des correspondances, bref une durée parfois importante sans véritable repos.
Il existe une technique simple, très facile à apprendre qui permet de récupérer en une demi-heure environ, l'équivalent de repos de 5/6 heures de sommeil

1. la relaxation énergétique

A l'arrivée elle permet en outre de récupérer rapidement du décalage horaire.

L'avantage de cette relaxation énergétique c'est qu'elle peut être pratiquée même assis, ce qui donne la possibilité de la faire durant le voyage en avion. Ceci aussi souvent que nécessaire, sans aucune contre-indication.

L'énergie et son utilisation en thérapeutique, qui se présentent comme des données naturelles en Inde, au Japon, en Chine, ont aussi suscité l'intérêt de plusieurs chercheurs en Occident.

Parmi ceux-ci, l'anglais L.E. Eeman (mort en 1958), a mis au point un **circuit de relaxation qui agit sur la circulation énergétique et induit un état de relaxation particulier ayant des effets sur les rythmes biologiques et les niveaux de conscience.**

2. Le circuit énergétique naturel

La première expérience à laquelle je veux vous convier, c'est simplement de vous allonger tranquillement, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e), de **fermer les yeux, de croiser les chevilles et les mains, qui reposent sur le ventre**. Les épaules, le cou, les mâchoires sont détendus. Cette position constitue le **circuit énergétique naturel (CEN)** qui, en permettant la polarisation de l'énergie, va induire détente, chaleur, respiration, calme et endormissement. Cet état particulier est nommé transe énergétique. Il est recommandé de rester en position de circuit énergétique naturel pendant trente minutes.

Certaines personnes peuvent ressentir au début de leur pratique l'envie de bouger, d'ouvrir les yeux, avoir de très nombreuses pensées.

Ces phénomènes parasites disparaissent avec la pratique.

3. Les lois de l'énergétique

Les lois de l'énergétique, qui sont regroupées en cinq points, concernent la relaxation, la visualisation, l'abréaction, les processus de la psychothérapie.

- 1) L'énergie est libérée et distribuée à partir du cerveau vers le système nerveux et le système nerveux autonome par la pensée consciente ou inconsciente ;
- 2) La quantité d'énergie libérée pour toute action dépend de la quantité d'énergie disponible et de la quantité d'énergie présumée pour accomplir l'action ;
- 3) L'énergie une fois libérée ne peut être retenue et doit être dépensée ;
- 4) La relaxation musculaire est la condition de la circulation énergétique. Cette relaxation doit être consciente ;
- 5) La concentration de la pensée sur une partie du corps entraîne la distribution de l'énergie vers cette partie.

4. La transe énergétique

La position du circuit énergétique naturel va induire un état de profonde relaxation.

Après un certain temps de pratique, la personne va s'endormir et se réveiller fraîche et régénérée, comme après un profond sommeil réparateur. Cet état de conscience modifié, la transe énergétique dont un des effets les plus remarquables est la relaxation, mérite toute notre attention car il présente des spécificités étonnantes.

La personne va ressentir au bout d'un moment des sensations différentes dans son corps : légèreté, impressions de changement de taille, de poids, différences entre le côté droit et le côté gauche. Elle peut avoir l'impression de flotter, de décoller, d'être attirée ou aspirée en arrière ou de basculer sur le côté. Elle peut ressentir ces phénomènes, ou juste avoir l'impression de glisser vers le sommeil comme dans le moment qui précède l'endormissement. Elle va se ressentir ailleurs, comme si l'environnement et les stimuli extérieurs n'existaient plus ou étaient fortement atténués.

La personne peut contacter un état de relaxation qu'elle décrit comme extraordinaire, extatique : « J'ai vraiment tout lâché. » Cet état est vécu comme particulièrement agréable. A la différence de tous les états de conscience modifiés induits verbalement (hypnose, sophrologie, relaxation...) et présentant donc un point de départ cortical, **la transe énergétique ne nécessite pas une induction verbale pour se réaliser.**

Elle se produit quand une personne est installée en position de circuit énergétique naturel, en dehors de toute suggestion, et cela est son intérêt. Nous sommes donc en présence d'un phénomène biologique et énergétique où le corps peut, dans certaines conditions facilitatrices (le circuit énergétique) produire un effet particulier.

6. Les caractéristiques de la transe énergétique.

La transe se développe sur une période de trente à trente-cinq minutes. Il semblerait qu'il s'agisse d'un cycle spécifique. Le sujet, après ce temps, se réveille frais et dispos. Il va se sentir réunifié. Le circuit, en facilitant la circulation énergétique, amène la personne à une réunification des différents plans : musculaire, émotionnel, mental.

La sensation de bien-être et d'énergie, décrite spontanément par les pratiquants montre l'importance de la perception de l'énergie circulant en nous, qui forme la conscience que nous avons de nous-même. Au niveau thérapeutique, le fait qu'il n'y ait pas d'induction verbale permet de diminuer les résistances du sujet au lâcher-prise cortical.

Durant cet état de conscience modifié, nous remarquons le changement de différents paramètres physiques et physiologiques : la respiration s'amplifie, les tensions musculaires se détendent. Dans l'induction par le circuit énergétique, tout le corps participe et non pas seulement le cortex. L'induction est donc **neurovégétative** et correspond à un lâcher-prise cortical avec des mouvements particuliers de l'énergie.

L'énergie, en quittant la tête et en circulant plus librement, induit un état spécifique. Il s'agit d'une distribution énergétique particulière où sont reliés à la fois les centres végétatifs de la base du crâne et le sacrum.

Une spécificité remarquable de la transe énergétique est que la personne est à la fois complètement « dissociée », « endormie » et très présente. Elle peut agir en un instant si besoin est, et redevenir vigile en une fraction de seconde.

7. La transe énergétique : lien-corps-esprit.

L'expérience vécue dans le circuit énergétique nous amène à intégrer l'état modifié de conscience et son utilisation pratique.

La transe énergétique est un vecteur de conscience qui permet le passage de la relaxation légère à un état très modifié. Elle est le lien énergétique reliant le psychique et le somatique. Elle est la condition du changement thérapeutique.

En état de transe énergétique vont apparaître certains phénomènes d'ordre psychique, et certains phénomènes d'ordre énergétique.

Les phénomènes psychiques peuvent être des rêves, des pensées, une grande intuition, ou des capacités télépathiques correspondant à l'expansion du champ de conscience. **Les capacités se développent avec la pratique.** La transe énergétique permet à la personne d'augmenter sa capacité à tourner sa conscience à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur, dans un double mouvement de concentration et d'expansion.

Elle est un état de conscience spécifique, caractérisé par la sensation des vibrations et courants énergétiques, par la capacité à être à la fois dissocié et présent, grâce au lâcher-prise du contrôle cortical.

Totalement inoffensive, elle représente une modification de l'état de conscience d'autant plus surprenante que la personne ne fait rien. Elle demande donc quelques précautions méthodologiques car, chez certaines personnes, le fait de quitter le contrôle volontaire fait remonter peurs et angoisses. Elle nécessite donc un apprentissage guidé où sont examinées les difficultés rencontrées sur ce chemin vers le « lâcher-prise cortical » et la sensation des mouvements de l'énergie en nous.

Méthode mise au point par Léon Eeman qu'il nommait le circuit naturel d'induction énergétique.

Voici comment procéder :

avant de s'endormir, allongé sur le dos :

- 1°) croiser les jambes en posant le *pied droit sur le pied gauche* afin d'établir un contact par la peau.
- 2°) poser *la main droite sur le ventre paume contre nombril et main gauche sur le dos de la main droite*.

De cette façon les circuits énergétiques du corps sont refermés en boucle .

Dans cette position, il faut passer en revue chaque partie du corps afin de localiser les tensions et les relâcher : commencer par les pieds et remonter, jambes, bassin, abdomen, thorax, cou, tête, bras

Lorsque tout le corps est bien détendu, il suffit d'observer simplement les sensations qui viennent sans rechercher un résultat.

Idem pour le chaos visuel qui peut faire apparaître des lueurs , des couleurs, ou des images.

Si l'exercice se déroule bien, peu à peu vous allez perdre la sensation du corps, puis le sommeil va venir.

Il faut effectuer l'exercice tous les soirs durant plusieurs semaines pour avoir de bons résultats.