



## L'équilibrage énergétique

**Qu'est-ce que l'équilibre énergétique ? Est-il inné, ou acquis ? De quoi dépend-il ? Quelles sont les méthodes pour le favoriser ? Quelques clés pour comprendre l'esprit qui sous-tend cette approche de la santé.**

### Un monde d'énergie

Notre Univers est baigné d'énergie. Pendant longtemps, on pensait qu'il était constitué en majorité de vide, aujourd'hui l'on sait que ce "vide" est parcouru de flux énergétiques divers et puissants, que nous ne connaissons pas tous.

Notre corps, comme celui de tout être vivant, émet une grande variété d'ondes. Notre cerveau émet des ondes en permanence, lorsque nous réfléchissons, méditons ou nous reposons. Nos cellules communiquent entre autres par le biais d'ondes de différentes natures. Nous vivons actuellement dans un bain d'ondes quotidien, smartphones, compteurs EDF, montres et autres objets connectés, micro-ondes, cartes à puces, jeux vidéos, radios...

Ces ondes interfèrent les unes avec les autres, sans que leur effet principal recherché (radio, TV, pensée...) n'en semble sensiblement affecté : pour autant, ces interférences qui augmentent exponentiellement ces dernières décennies ont des effets sur les ondes dont notre santé physique et mentale dépend, et nous n'avons pas beaucoup d'études scientifiques dans ce domaine. Le recul à ce sujet est encore très faible, si l'on considère que les smartphones et autres objets connectés ont commencé à se répandre il y a tout au plus une dizaine d'années.

*Note : la notion d'onde est une modélisation tridimensionnelle d'un flux, elle ne suffit pas pour recouvrir la notion d'énergie. Dans la suite de l'article, nous parlerons plutôt d'énergie et de flux énergétiques pour désigner l'aspect le plus large et multi-dimensionnel de cette notion.*

## L'équilibre énergétique

Dans toutes les traditions, l'équilibre énergétique est considéré comme fondamental pour la santé de l'individu, c'est-à-dire sa capacité optimale d'adaptation à l'environnement. L'Homme devait être en harmonie avec les flux énergétiques qui l'entouraient, être conscient de leur influence et capable de s'adapter à leurs variations : changements de saisons, mouvements des astres, magnétisme terrestre, végétal et animal, etc.

La recherche de l'équilibre énergétique est par conséquent envisagée comme un état dynamique et non fixe, c'est-à-dire un état devant en permanence être légèrement modifié, adapté, pour permettre le plein épanouissement des potentialités de l'être vivant.



### Les Soins énergétiques

Divers types de soins visent à équilibrer les énergies qui parcourent un être vivant et son environnement. Ces soins s'adressent aux humains, aussi bien qu'aux animaux ou aux plantes, en milieu naturel et artificiel.

Il est possible d'apprendre à réaliser un équilibrage énergétique seul, il est aussi possible de recourir à un praticien : énergéticien, magnétiseur, biogéologue, chaman... Certaines personnes ont une sensibilité naturelle plus développée aux flux énergétiques qui nous entourent, et certaines ont une capacité particulière à mobiliser ces flux d'énergie.

Les deux capacités ne sont pas forcément réunies chez tout le monde, mais tout un chacun peut développer sa sensibilité et sa puissance d'action, pour son propre bénéfice comme pour celui des autres.

Les méthodes énergétiques sont extrêmement diverses. Elles font intervenir des ressentis, des croyances, des moyens plus ou moins objectifs ou rationnels de mesure, des ajustements et, toujours, une observation attentive et individuelle de son propre état et de celui des autres.

L'énergie ne fait pas tout : inutile de redouter les individus "pompeurs d'énergie" ou "porteurs d'énergies négatives" !



La santé est la capacité à s'adapter à tout élément perturbateur, et la force suprême est d'être capable d'harmoniser les éléments qui nous entourent, sans rien exclure.

*La santé holistique est fondamentalement inclusive. Corriger, non éliminer.*

*Adapter, non détruire. Épurer, et non tuer.*

Les méthodes d'équilibrage énergétique peuvent faire intervenir le magnétisme personnel (du soignant et/ou du soigné), la connexion à des éléments naturels (par exemple : minéraux, métaux, terre, eaux vives ou mortes, arbres, feux...), la réflexologie, des pratiques physiques (yoga, qi gong...), des technologies modernes ou des pratiques plus complexes et anciennes telles que le chamanisme. Nous ne donnerons pas ici de définition de ces "énergies" mises en jeu et en relation, disons simplement qu'elles ne peuvent en aucun cas être réduites à une notion unique (ondes cérébrales, électro-magnétisme, méridiens...).

### **Comment se déroule une séance ?**

Difficile de répondre à cette question, bien légitime néanmoins. La variété des praticiens et des méthodes permet d'imaginer la diversité des soins adaptés aux démarches particulières.

Une séance de magnétisme peut être rapide, elle comprend un temps de "découverte" du niveau d'énergie de la personne ou de l'animal et de l'état de la circulation de l'énergie dans et autour de son corps. Elle se poursuit par des soins d'équilibrage (imposition des mains, massage énergétique, port de pierres ou d'aimants, utilisation de dispositifs générateurs d'ondes particulières, etc.) utilisés seuls ou en association, de manière ponctuelle ou prolongée.

Une séance d'équilibrage énergétique pour un lieu comprend elle aussi un temps d'exploration du lieu, suivi d'une concertation avec les occupants dudit lieu (proposition d'aménagements, de déplacements de meubles, de cloisons, ajout de dispositifs naturels ou artificiels permettant de dévier ou de compenser les flux énergétiques jugés d'influence néfaste pour la santé...)

Il est important que chaque personne apprenne à développer sa propre sensibilité aux phénomènes énergétiques, afin d'être moins tributaire des allégations d'autrui.