

HOLISTIQUE

# Retrouver sa VITALITÉ avec la SANTÉ par le TOUCHER

© Osmo TTTI/ISOS

38

Quand le stress s'empare de l'organisme, divers troubles apparaissent. La technique de la Santé Par le Toucher (SPT) permet d'identifier l'origine du stress, de corriger les déséquilibres, redonnant au corps toute son énergie vitale.

Par Julie Marcobmes\*

L'accélération de nos rythmes de vie, la pression sociale, le manque de sommeil, une mauvaise hygiène de vie ou le stress provoqué par un événement majeur peuvent déclencher au sein de l'organisme un déséquilibre profond qui se traduira, un jour ou l'autre, par des maux. Psoriasis, anxiété, migraines, hyper-sensibilité alimentaire, phobie ou manque de concentration sont autant de signaux à prendre en considération. Ils peuvent être liés à une pathologie précise et/ou annoncer que le corps subit un niveau de stress trop élevé. Si les divers examens médicaux réalisés ne déterminent pas de pathologie précise et conduent à trop de stress, la méthode naturelle de la Santé Par le Toucher (Touch For Health) peut s'avérer efficace.

La SPT s'inspire à la fois de la médecine chinoise et d'une profonde connaissance de l'anatomie. Elle s'appuie ainsi sur le principe des cinq éléments (le feu, la terre, le métal, l'eau, le bois), sur l'observation de l'énergie vitale (le Yin et le Yang) qui circule à travers les différents méridiens, sur l'état des muscles et des organes vitaux, la respiration, l'alimentation et l'hygiène de vie du patient. Née aux Etats-Unis au milieu des années 60, la technique fut au départ développée par George Goodheart, chiropraticien et auteur du système *Applied Kinesiology* (Kinésiologie Appliquée). Reconnu aujourd'hui comme précurseur par les professionnels de la kinésiologie américaine, il bénéficie même, sur le site Internet du département américain de la santé (*National Health Institutes*), d'une page dédiée à ses recherches<sup>1</sup>.

Son système définit l'importance de la posture du corps et de l'imbrication des trois aspects majeurs de l'être humain, pour le maintien d'un équilibre global. Le premier de ces trois aspects concerne la structure, le physique, le

deuxième s'attache au mental, aux émotions et au stress; le troisième s'intéresse à l'aspect chimique du corps, donc à la nourriture qu'il reçoit et à l'environnement dans lequel il évolue. Selon George Goodheart, tout déséquilibre, tout stress est confirmé par des muscles testés faibles ou en baisse de vitalité.

Plus tard, John Francis Thie, un autre chiropraticien américain, élabora un système plus complet de tests musculaires, aujourd'hui pilier de la méthode TFH. Il rédigea ensuite la bible de la technique *Touch For Health*<sup>2</sup>, l'enseigna et ouvrit divers centres et écoles.

**COMMENT SE DÉROULE UNE CONSULTATION?**  
Chaque méridien correspond à un muscle ou groupe de muscles et chaque séance de SPT débute par un test musculaire réalisé à l'aide d'une simple pression manuelle qui permet d'identifier les tensions. Il est cependant primordial de s'assurer, avant le test musculaire, que le corps est en mesure de donner des informations. Pour le savoir, il est parfois nécessaire d'effectuer des pré-tests ou évaluations (test de *switching*, test *vaissseau conception* et test d'hydratation).

Quoi qu'il en soit, le corps connaît ses besoins et est capable de communiquer ses carences ou faiblesses, tant et si bien que le test musculaire indique les priorités à suivre dans un ordre énergétique que la médecine chinoise pratique depuis des millénaires.

**LE TEST MUSCULAIRE**  
Le sujet tend son bras à 30° vers l'avant de son corps et le thérapeute appuie sur le bras, environ deux secondes, pour vérifier si le muscle verrouille. Le bras peut rester ferme et, dans ce cas, on dit qu'il est verrouillé, stable. S'il est mou et qu'il s'abaisse, le muscle est déverrouillé, soit faible. Pour obtenir de plus amples réactions du bras, le thérapeute peut également évoquer différentes fragrances, comme une odeur d'ammoniac ou une odeur d'ordures ménagères. Dans ce cas, le muscle déverrouille (descend). Si en

\* Thérapeute, diplômée en hypnose et en anatomie, à Préverenges, certifiée en recrutement et en morpho-psychogénéthique, Santé Par le Toucher.

39



revanche, on suggère la fragrance agréable d'un bon parfum, le muscle verrouillé, le bras reste stable.

Puis, le patient et le thérapeute définissent ensemble un objectif positif et réalisable. Il doit être mesurable, unique et évalué sur une échelle de 0 à 10. S'il s'agit par exemple d'une douleur, le thérapeute demande au sujet comment il se sentirait sans celle-ci. Une émotion est plus difficile à quantifier qu'une douleur. Il est important de faire prononcer l'objectif positif et de le vérifier par le muscle indicateur (le M).

La SPT est aussi une voie complémentaire à la psychothérapie. Elle permet d'identifier les origines et d'établir les rectifications pour des troubles psychologiques, physiques, émotionnels. Elle remédie aussi d'une manière formidable au stress, à l'anxiété, aux difficultés de concentration dans le cadre scolaire, aux peurs, aux phobies, aux problèmes digestifs, aux maux de dos, aux maux de tête, aux raideurs dans la nuque.

#### YIN ET YANG

La philosophie médicale orientale reconnaît une énergie magnétique comprenant un pôle nord et un pôle sud, qui se déclare dans le corps sous la forme de po-

larités positives et négatives. L'énergie dite positive est appelée Yang ou masculine; l'énergie dite négative est appelée Yin ou féminine. D'une manière générale, l'énergie Yin circule des pieds à la tête et l'énergie Yang, de la tête aux pieds. Dans sa globalité, le corps contient de l'énergie positive elle-même mélangée à de l'énergie négative, et il contient aussi de l'énergie négative, elle-même mélangée d'énergie positive. C'est ce qu'indique le fameux symbole noir et blanc du Yin et du Yang.

#### LE CORPS CONNAÎT SES BESOINS et est capable de communiquer ses carences ou faiblesses.

Il est donc possible de développer les aspects positifs et dissoudre les aspects négatifs. Si, par exemple, un patient présente un épuisement ou une émotion qui appartient à l'élément feu, nous allons dissoudre ce sentiment et développer chez la personne l'enthousiasme et le courage.

La SPT se pratique assis ou debout, et permet de corriger la mauvaise circulation ou le blocage de l'énergie en stimulant certains points tels que les neuro-vasculaires ou les neuro-lymphatiques. Il est cependant possible d'utiliser d'autres corrections comme la LSE (Libération du Stress Emotionnel), les couleurs, l'heure du symptôme, le cross crawl, l'acupressure, les méridiens, la nutrition.

#### LA LIBÉRATION DU STRESS EMOTIONNEL (LSE)

La LSE est une méthode simple permettant à chacun de pouvoir gérer les moments de stress, de débordement, une pression professionnelle ou relationnelle. Cette technique demande un toucher léger des éminences frontales, les bosses sur le front situées au-dessus des yeux entre la ligne des cheveux et les sourcils. Un toucher léger de ces points, appelés reflexes, procure un effet harmonieux sur l'énergie du lobe frontal où sont traitées les nouvelles idées. Sous stress, le corps répond par la lutte ou par la fuite, car c'est un des modes de survie de l'homme. Afin d'appliquer cette méthode de manière efficace, il est préférable de la pratiquer dans un endroit réel et empreint de plénitude ou imaginaire.

#### UN TOUCHER LEGER des POINTS REFLEXES procure un EFFET HARMONIEUX sur l'énergie du LOBE FRONTAL, où sont traitées les NOUVELLES IDÉES.

#### LE CROSS CRAWL

Il s'agit d'un mouvement dans lequel nous bougeons simultanément un bras et la jambe opposée. Par exemple, lors de la marche, nous pouvons faire du cross crawl afin d'influencer l'intégration des deux hémisphères droit et gauche du cerveau. Ces exercices sont bénéfiques, améliorant notamment la concentration, les problèmes de dyslexie, et diminuant le stress.

#### L'ACUPRESSURE

Avec de simples pressions, on peut agir sur la sédation ou sur la tonification d'un muscle, selon que celui-ci est en excès d'énergie ou en faiblesse.

#### LA NUTRITION

Une carence nutritionnelle peut occasionner de gros déséquilibres. Il est préférable de maintenir une hygiène alimentaire saine et de manger des aliments crus en entrée.

La Santé Par le Toucher donne l'opportunité de mieux connaître son corps et d'identifier l'origine des troubles. Il est salutaire de se libérer de toute tension qu'importe sa provenance et quelle qu'elle soit. Car tout ce qui ne s'extériorise pas s'intériorise et le corps a une très bonne mémoire. ●



1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19200049>
2. Touch for Health, de John Tse et David Tse