

LA MORPHOPSYCHOLOGIE

introduction à la science de
l'observation
8 octobre 2016

julien.henzelin@epsn.ch

+41 78 614 12 63

OBJECTIF & CONTENU

Une demie-journée pour découvrir ce qu'est la morphopsychologie et comment l'utiliser en cabinet, comment développer son ressenti par un savoir-faire.

1. Introduction

1. Pourquoi / Quand / Où
2. L'anamnèse
3. Les observations
4. Le bilan palpatoire
5. Les 7 corps

2. Constitutions, tempéraments et diathèses

1. Introduction
2. La dynamique vitale
3. Les 4 filtres biologiques
4. Les 7 grandes lois du bilans morphologique
5. Les différents morpho...

3. Les bases de la morphopsychologie

1. Introduction
2. La morpho-psychologie générale
3. Le corps (mensuration corporelles) p 264
4. Le visage
5. Les mains
6. Les ongles

POURQUOI / QUAND / OÙ

Consultation naturopathique

- 1) Accueil et prise de coordonnées du patient
- 2) Ecoute et note des motifs de la visite
- 3) Anamnèse complète
- 4) Observations nécessaires au bilan (p. ex iridoscopie)
- 5) Palpations nécessaires au bilan (p.ex crâne, main, pied, etc..)
- 6) Exposé de la synthèse du bilan effectué
- 7) Responsabilisation du patient
- 8) Exposé pédagogique et rédaction du PHVP
- 9) Orientation vers d'autres thérapeutes si besoin
- 10) Proposition d'une autre date de rendez-vous

L'ANAMNÈSE

Approche globale

- Quel sont les motifs de votre visite ?	- Vos antécédents familiaux ?	- Vos affections importantes passées ?	- Votre naissance ?
- Votre allaitement ?	- Etiez-vous prématuré ?	- Quel est votre médecin traitant ?	- Avez-vous un traitement en cours ?
- Consultez-vous un ostéopathe ?	- Un acupuncteur ?	- Un autre thérapeute ?	- Informations personnelles (date de naissance, taille, poids, groupe sanguin, profession ?

L'ANAMNÈSE

Approche systémique

- Appareil digestif ?	- Appareil circulatoire ?	- Appareil génito-urinaire ?	- Appareil respiratoire ?
- Appareil cutané ?	- Appareil ostéo-articulaire ?	- les sens ?	- Système neuro-psychique ?

L'ANAMNÈSE

habitudes de vie

- Activités corporelles ?	- Loisirs et/ou vacances ?	- Contraception ?	- tabac et alcool ?
- Café et thé ?	- Boissons sucrées ?	- Chocolat ?	- Repas au restaurant ?
- Attirance salé - sucré ?	- Ou acide, piquant, amère ?	- Schéma type de repas le matin ?	- Schéma type de repas le soir ?

L'OBSERVATION

Accueil

démarche du patient	habits / vêtements	bijoux	statique
aplomb	énergie	stress latent/visible	ponctualité

L'OBSERVATION

Morphologie générale

silhouette	visage	proportion	voix
aplomb	énergie	stress latent/visible	punctualité

L'OBSERVATION

Morphologie de détail

mains	ongles	empreintes	buste
oreilles	pieds	menton	rides

L'OBSERVATION

Morphologie de détail

mains	ongles	empreintes	buste
oreilles	pieds	menton	rides

LE BILAN PALPATOIRE

- examen palpatoire des mains, des ongles, empreintes digitales, appendice xiphoïde, des oreilles
- l'ensemble du rachis est rapidement palpé pour estimer les masses musculaires et les grandes courbures physiologiques
- palpation crânienne (phrénologie glandulaire)
- palpations réflexes (podoréflexologie, etc.)
- palpation abdominale ou thyroïdienne selon les cas
- tension artérielle si le patient à des raisons d'avoir des soucis
- pouls chinois
- certains nombreux de bilans énergétiques (en fonction de votre formation)

LES 7 CORPS

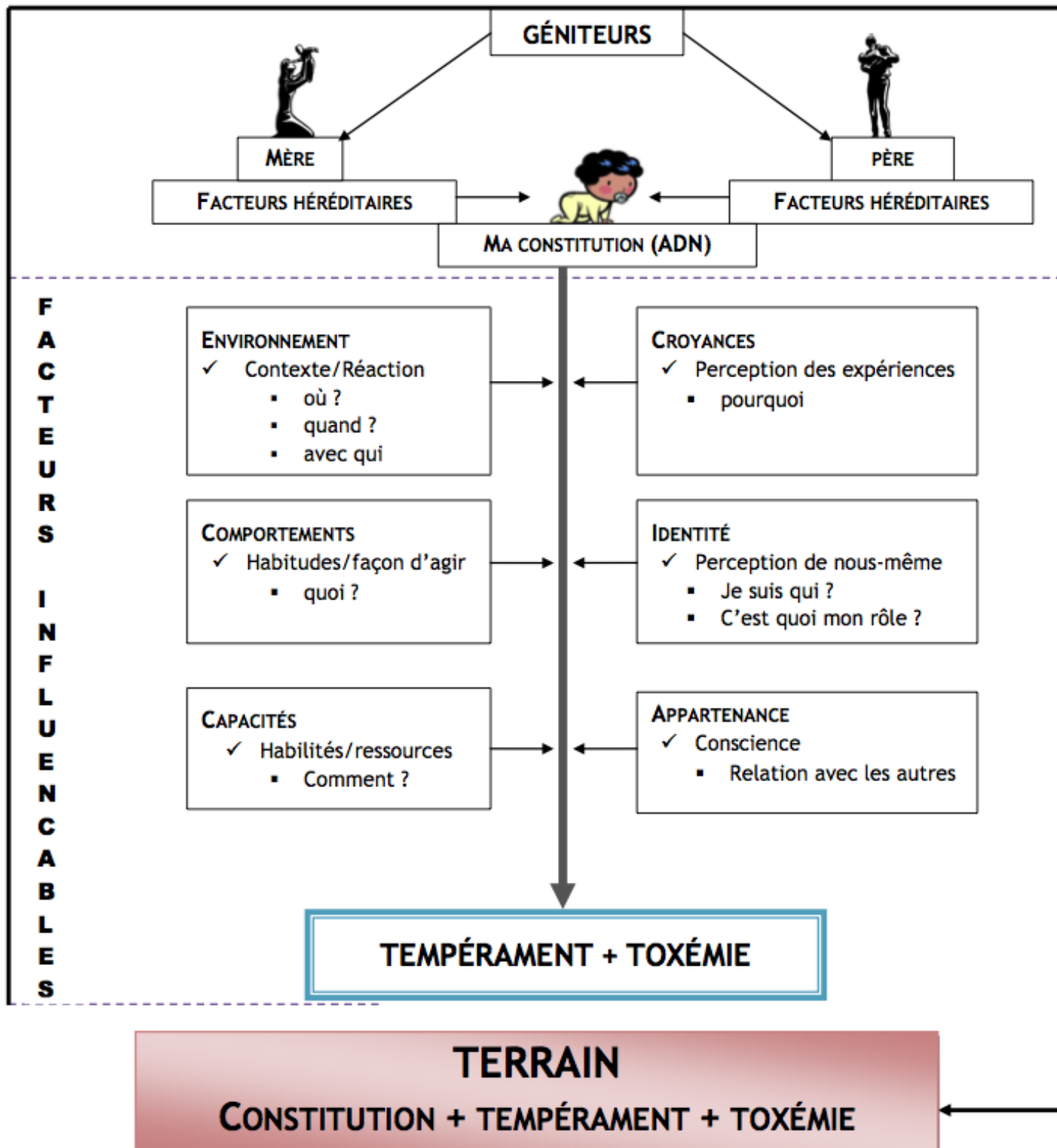
C'est le bilan dans sa globalité qui importe en premier lieu. Comme le patient vient souvent avec un diagnostic médical, il est intéressant de se poser la question de comment nous pouvons aider le patient. C'est là que les 7 plans de la conception holistique rentrent en jeu.

Plans étudiés	Outils de bilan utilisables
Physique	Morphologie + Iridologie + Bilans homéopathiques + bilans biologiques
Energétique	Prise de pouls chinois + Kirlian + Antenne de Lécher + Bioélectronigramme
Emotionnel	Pulsologie + Tests psychologiques + Phrénologie
Mental	Empreintes digitales + Groupes sanguins + Phrénologie + Tests psychologiques
Socio-culturel	Anamnèse + observation
Ecoplanétaire	Anamnèse + observation
Spirituel	Anamnèse + écoute active et empathie

INTRODUCTION

LA CONSTITUTION	l'hérédité qui nous est transmis à la naissance c'est « l'inné »
LE TEMPÉRAMENT	est un indicateur de l'état de la personne. Il annonce les fragilités et les forces des différents organes, qui influencent le comportement tant psychologique que physiologique tout au long de la vie.
LA TOXÉMIE	c'est l'engorgement des liquides organiques. Il y a deux formes de toxémie soit : <ul style="list-style-type: none">• Intoxication ou l'intoxication endogène• Intoxication exogène Lors de la démarche naturopathique, il convient d'éliminer cette
LA DIATHÈSE	recouvre les paramètres présents, actuels, d'un tempéraments donné. Très mobiles, ils décrivent aussi les prédispositions morbides (pathologiques, réactionnelles), du sujet. La diathèse évolue en terme de mois, plus rarement d'années.

Constitutions, tempéraments et diathèses



LA DYNAMIQUE VITALE

<p>L'ENTROPIE</p>	<p>« L'entropie peut être définie comme l'ensemble des processus concourant à la destruction, à la lyse d'un système. » En biologie, elle correspond à l'ensemble des forces menant à la mort.</p>
<p>LA NÉGUENTROPIE</p>	<p>« telle que le professeur Jean Charon l'a longuement démontrée et popularisée, est donc l'ensemble des forces luttant pour la vie » La naturopathie adhère à ce principe. Lorsque la force vitale est présente est disponible, on peut toujours améliorer une situation de santé.</p>

La maladie n'est pas une échéance et n'est pas non plus le fruit du hasard.

LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

L'ALIMENTATION

- excès quantitatif
- carence qualitative
- choix d'aliment non spécifiques à l'homme
- excès ou systématisation des cuissons
- systématisation du raffinage
- systématisation des traitements chimiques de synthèse
- additifs et traitements secondaires
- modes de stockage

LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

LA SÉDENTARITÉ

- une sous oxygénation du sang et des tissus
- un ralentissement des échanges métaboliques
- une mauvaise nutrition cellulaire (consécutif)
- un mauvais drainage toxique cellulaire (consécutif)
- un ralentissement des fonctions émonctorielles
- un appauvrissement de la trame protéique osseuse
- une tendance aux dépôts scléreux
- une fragilisation cardio-vasculaire
- une hypothermie (des extrémités notamment)

LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

LA SÉDENTARITÉ (suite)

- une dévitalisation par carence de contact avec des éléments naturels (air, eau, terre, vent, soleil, animaux)
- une accumulation de calories stockages
- une accumulation d'énergies non défoulées (par excès de cérébralisation)

LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

LE STRESS

Les processus d'adaptation aux changements sont permanents, nombreux et complexes. Les éléments stressants sont :

- exogènes (froid, contraintes matériels et sociales, pollutions, aliments dénaturés ou non spécifiques, tabac, agressions infectieuses, traumatiques, informations alarmantes, insécurité)
- endogènes (toxicose intestinale chronique, hypoglycémie, carences diverses, parasitoses, pensées négatives obsessionnelles)

LES 4 FILTRES BIOLOGIQUES

LES POLLUTIONS

Les menaces de drames écologiques sont légions et il est clé de s'en préoccuper. Tout est concerné et principalement :

- L'air
- L'eau
- La terre
- Les aliments

Au travers de ces agressions et déséquilibres de notre environnement quotidien, l'organisme s'épuise peu à peu. Il se dévitalise.

LES 7 GRANDES LOIS DU BILANS MORPHOLOGIQUE

- LOI N°1 : TOUT EST DANS TOUT
- LOI N°2 : OBSERVONS TOUJOURS DU GÉNÉRAL VERS LE PARTICULIER
- LOI N°3 : MORPHOLOGIE, TYPOLOGIE, IRIDOLOGIE ETC. SONT DES SCIENCES HUMAINES ET ON DES SCIENCES EXACTES
- LOI N°4 : CONFRONTER TOUJOURS PLUSIEURS INDICES AVANT D’AFFIRMER SA CONCLUSION

LES 7 GRANDES LOIS DU BILANS MORPHOLOGIQUE

- LOI N°5 : TELLE EST LA FORME, TEL EST LE FOND
- LOI N°6 : LA FORME ET LE FOND ÉVOLUENT PARALLÈLEMENT
- LOI N°7 : DES INDICES APPAREMENT CONTRAIRES SE COMPLÈTENT TOUJOURS, MAIS SUR DES PLANS DE RÉFÉRENCE DIFFÉRENTS

LES DIFFÉRENTS MORPHO...

MORPHOTYPOLOGIE	classe et range méthodiquement les profils semblables et les étiquettes en morphotypes humains. (retractés ou dilatés, longilignes ou brévilignes..)
MORPHOPHYSIOLOGIE	traite des différents morphotypes (neurologique, homéopathique...)
MORPHOPSYCHOLOGIE	étudie les relations soma/psyché (groupes sanguins, phrénologie, chiologie...)
PHYSIOTYPOLOGIE	étudie les modes de fonctionnement des individus et en déduit des classifications (diathèses de Ménétrier)

INTRODUCTION

Antiquité : la typologie planétaire



Soleil



Mercure



Terre



Lune



Jupiter



Saturne



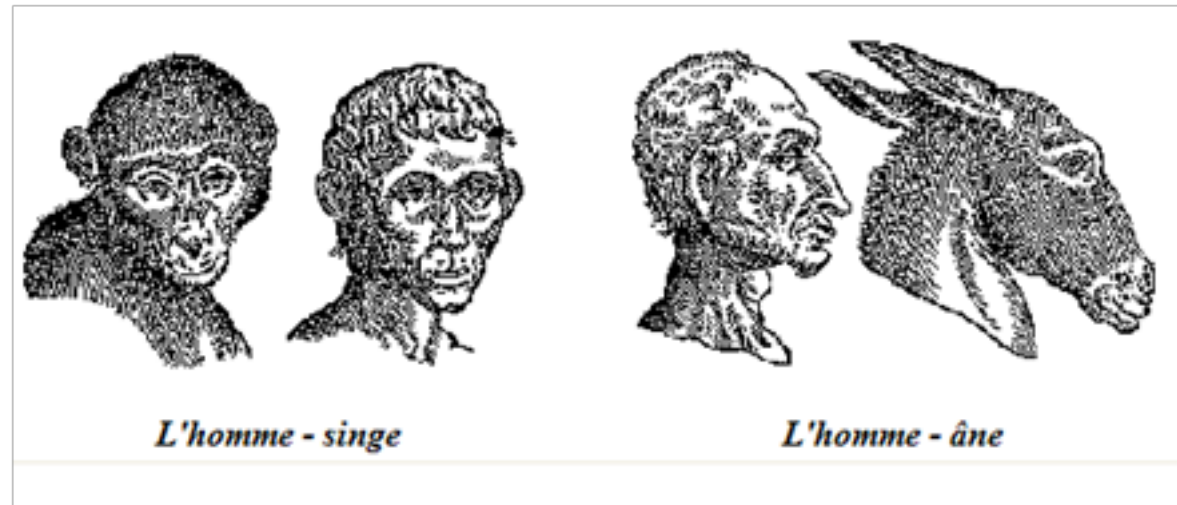
Mars



Vénus

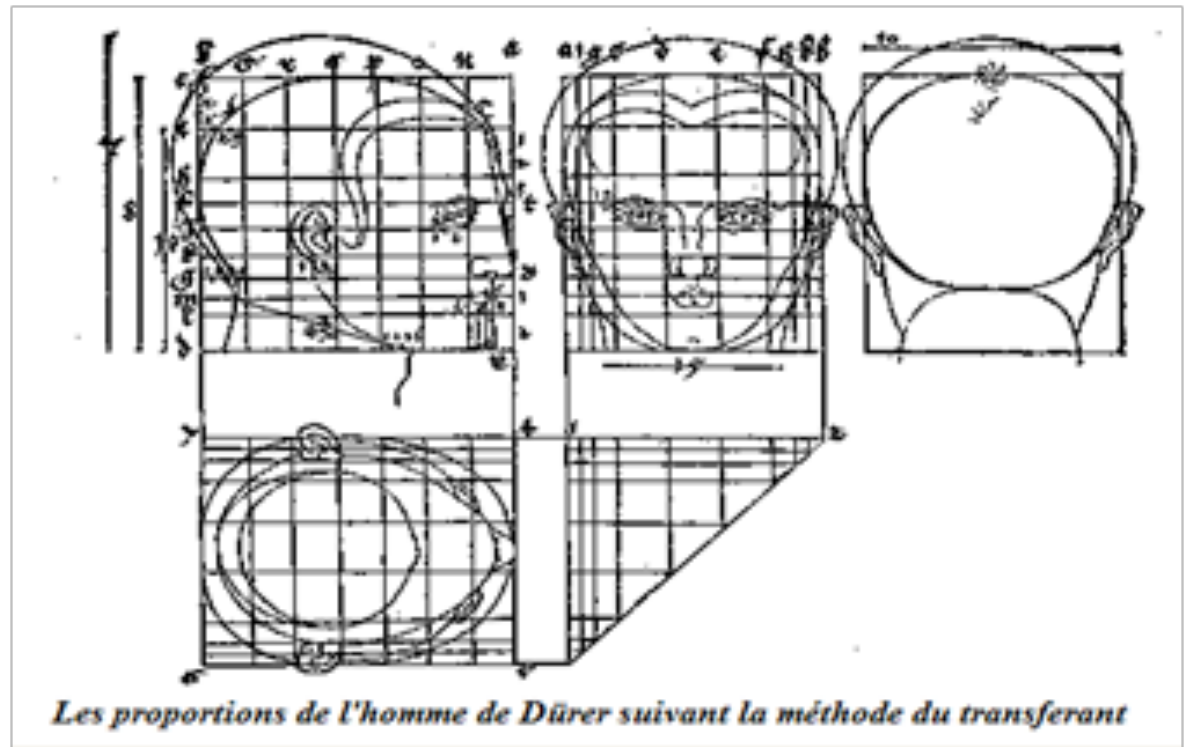
INTRODUCTION

1586 - AU XVIIÈME SIÈCLE, LA PHYSIONOMIE ET LES EXPRESSIONS DU VISAGE INTÉRESSÈRENT LES MÉDECINS. GIAMBATTISTA DELLA PORTA (1536-1615)



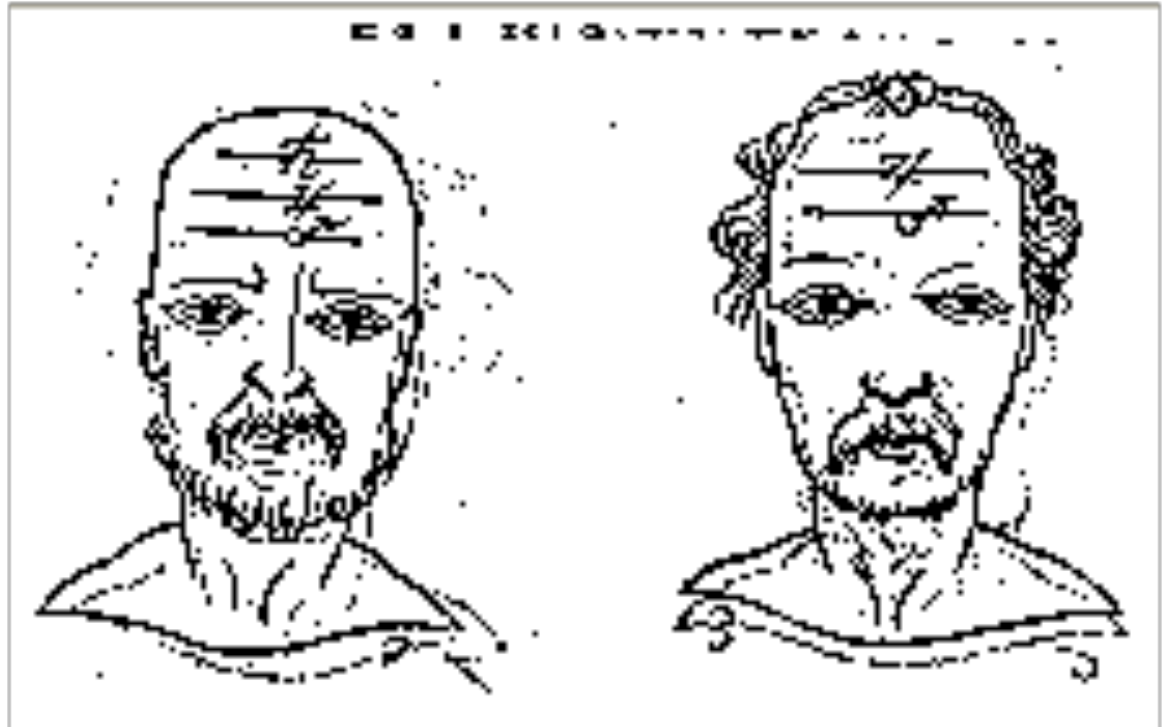
INTRODUCTION

Renaissance
**DÜRER LES CANONS DE
PROPORTION**



INTRODUCTION

JÉRÔME CARDAN : LA METOBOSCOPIE



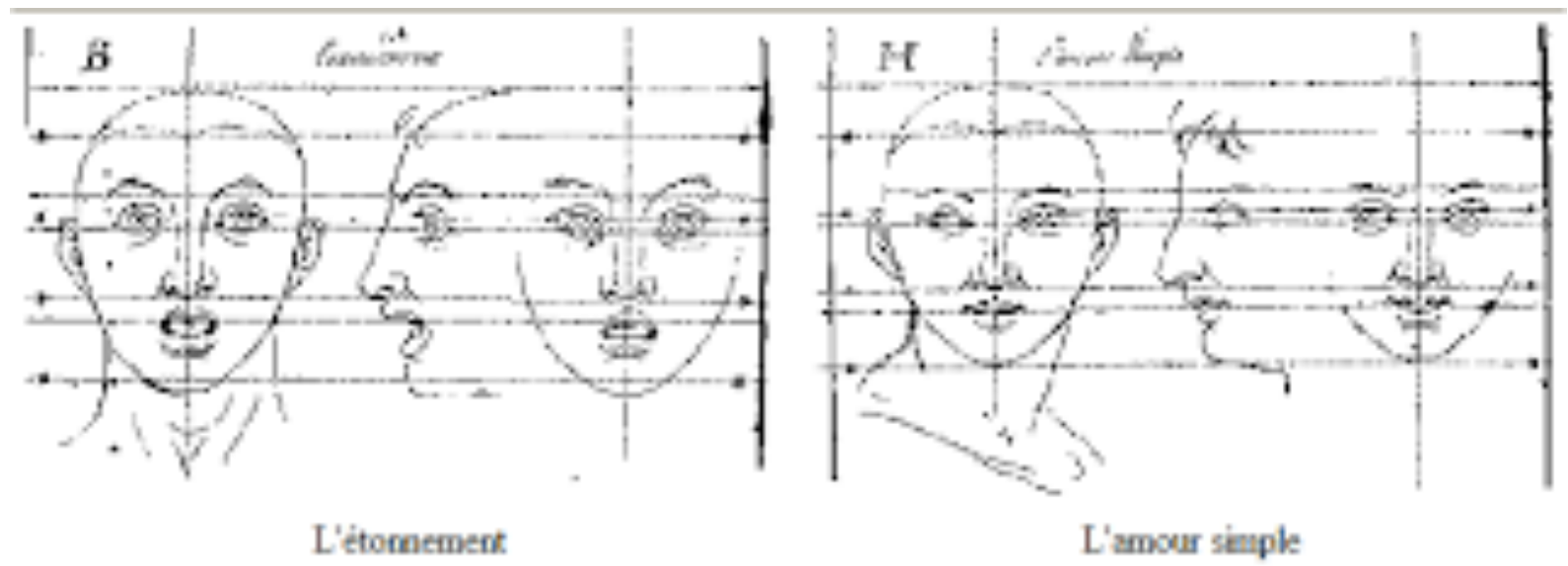
INTRODUCTION

LEONARD DE VINCI



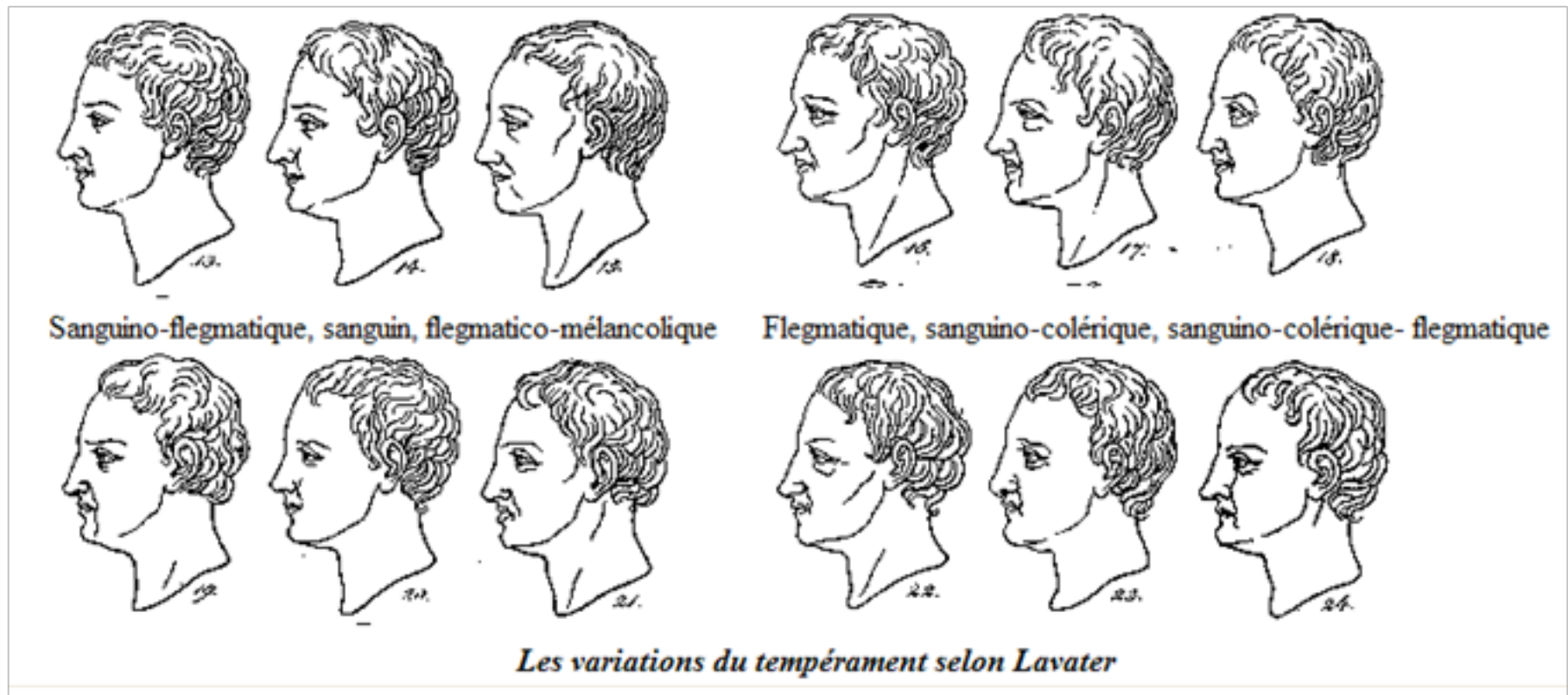
INTRODUCTION

**1668 CHARLES LE BRUN :
CONFÉRENCE SUR
L'EXPRESSION DES PASSIONS**



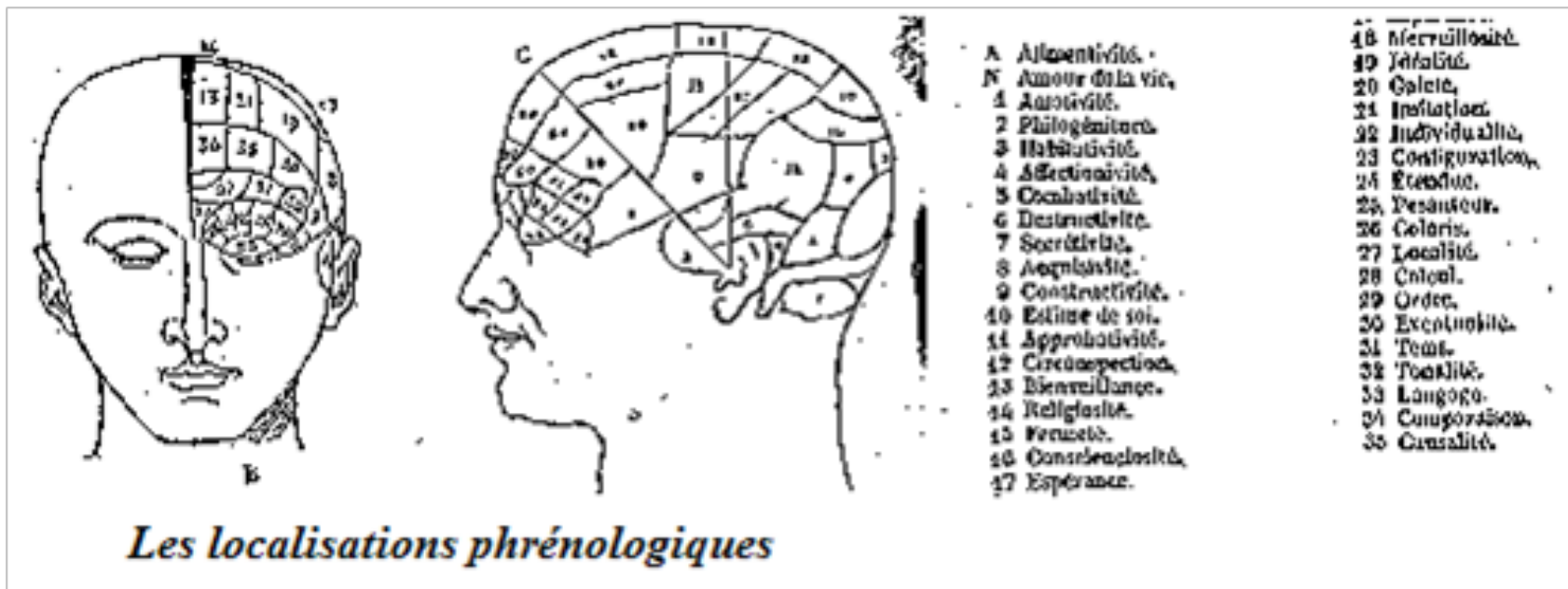
INTRODUCTION

1775 - LA PHYSIOGNOMONIE, DU PASTEUR SUISSE JOHANN-CASPAR LAVATER (1741-1801).



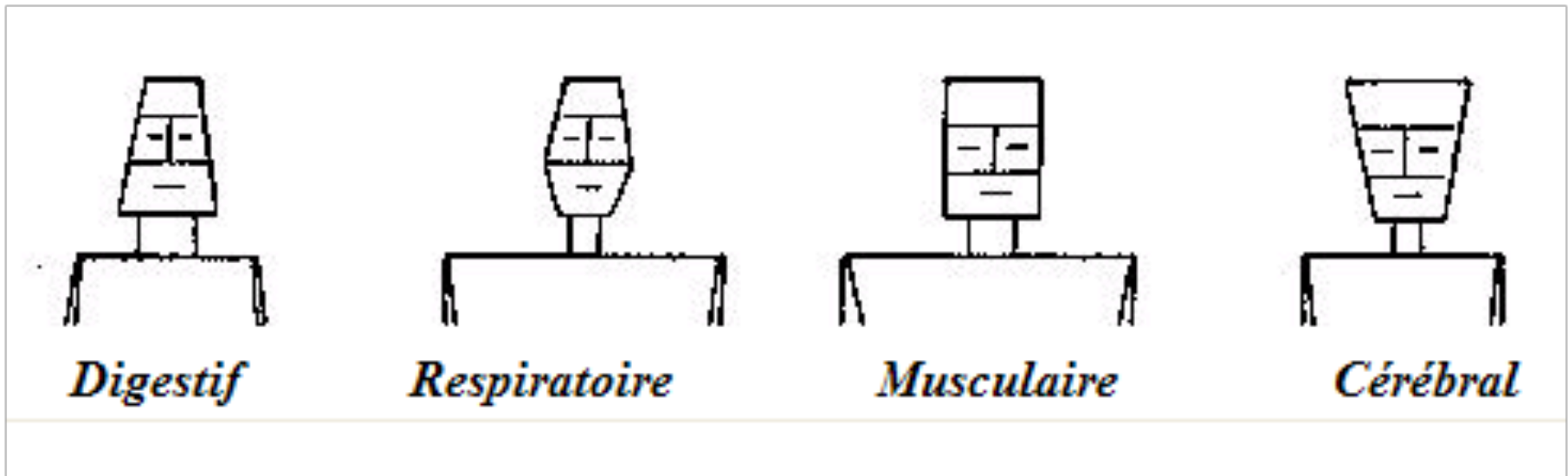
INTRODUCTION

1790 FRANZ JOSEPH GALL : LA PHRÉNOLOGIE



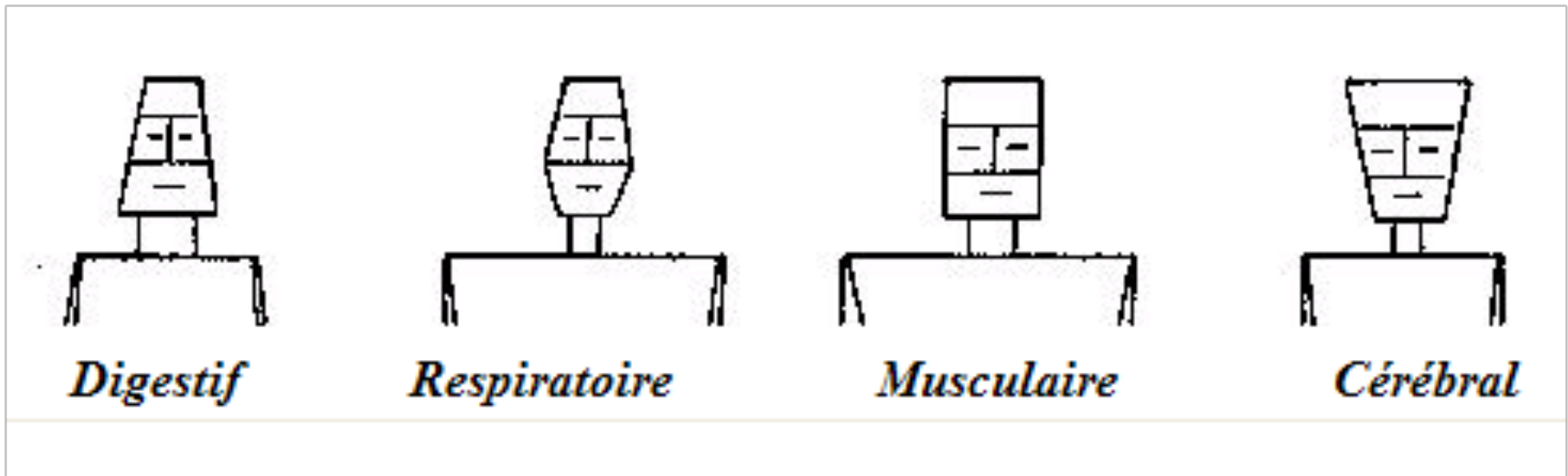
INTRODUCTION

1924 DR A.THORIS



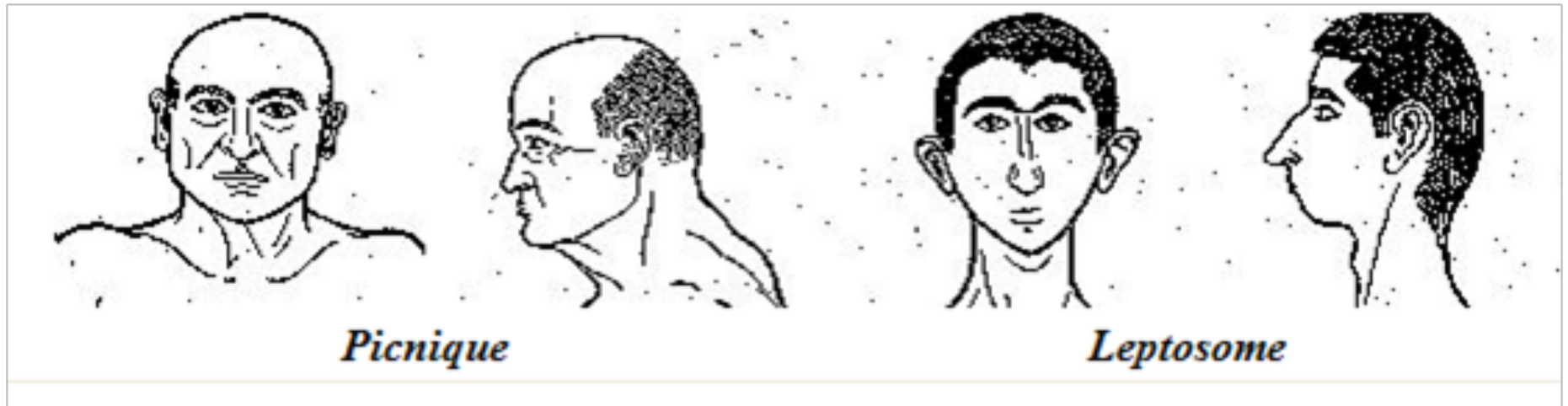
INTRODUCTION

1924 DR A.THORIS



INTRODUCTION

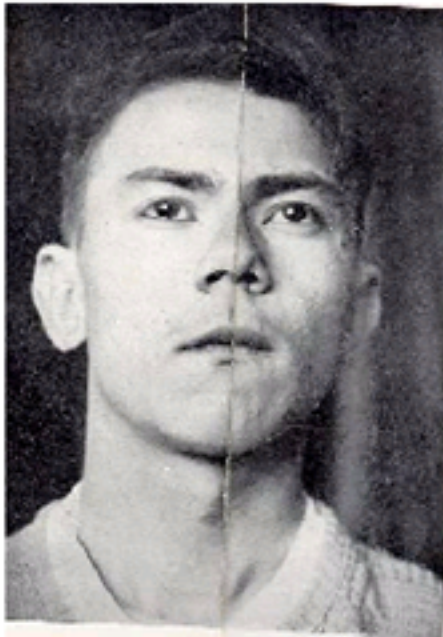
1924 ERNST KRETSHMER (1888-1964)



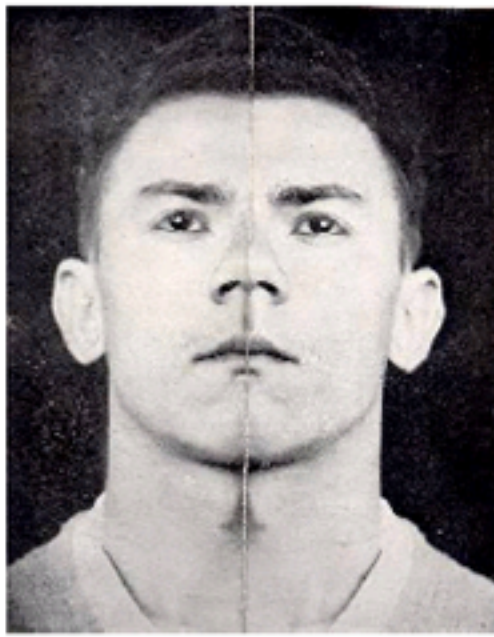
INTRODUCTION

1929 PIERRE ABRAHAM : LES HÉMIFACES

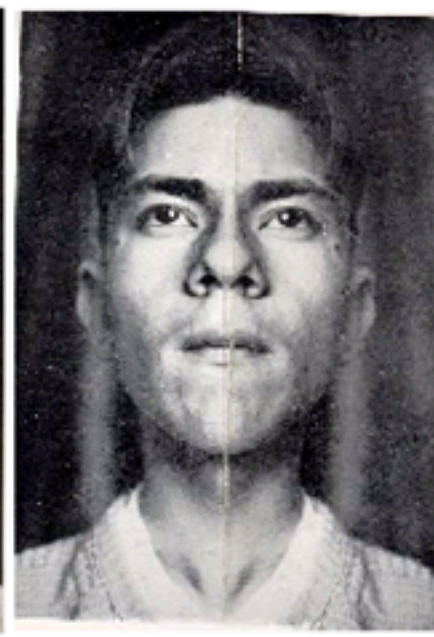
Pierre Abraham : le hémifaces



Visage complet



Hémiface droite



Hémiface gauche

INTRODUCTION

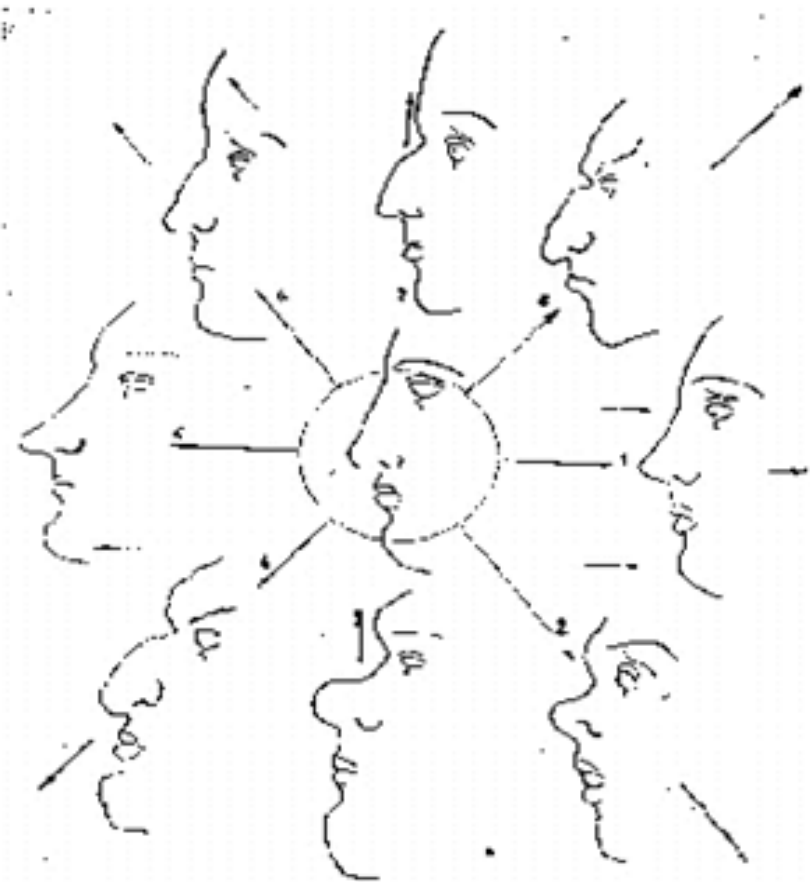
**1937 LE DOCTEUR LOUIS
CORMAN (1901-1995)**



INTRODUCTION

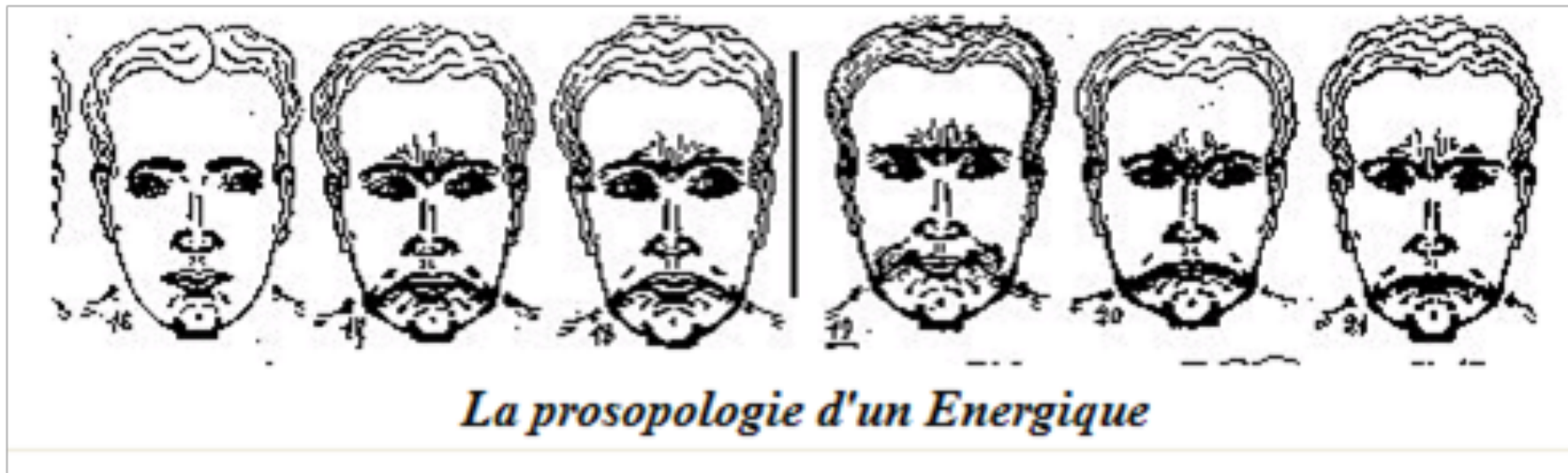
**1948 DR M. MARTINY :
LA BIOTYPOLOGIE**

Dr M. Martiny : la biotypologie



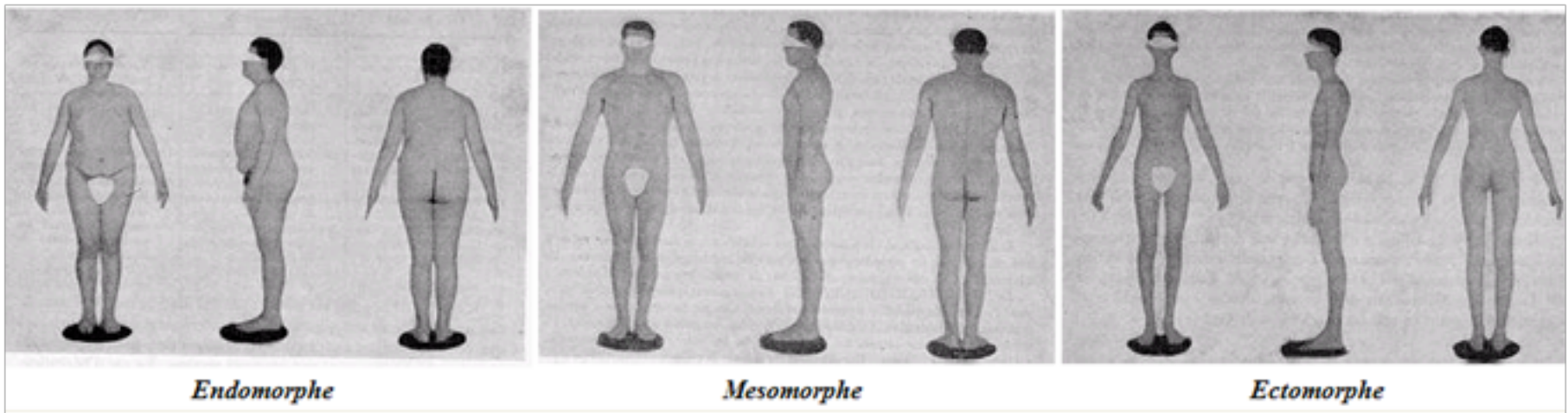
INTRODUCTION

1949 - LA PROSOPOLOGIE,
DE ROGER ERMIANE



INTRODUCTION

**1954 – WILLIAM H.
SHELDON (1898-1977)**



LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

Sanguino-Pléthorique

C'est l'individu trapu, bréviligne avec une masse osseuse importante, son teint est coloré et congestif. Il a une bonne force vitale avec un bon fonctionnement des émonctoires. " Bon Vivant"; il est sociable, extraverti, convivial qui peut cacher ses sentiments. Puisque ses émonctoires marchent bien, il a tendance à faire des excès de table avec des abus d'alcool. Les excès peuvent causer des troubles cardio-vasculaires, digestifs, émonctoriels et glandulaires.

Neuro-Arthritique

C'est l'individu mince, longiligne avec une ossature peu développée. Il est sensible au stress, frileux, fatigable, son teint varie du pâle au jaunâtre. Plutôt introverti, cet hypersensible a tendance à somatiser les événements par la rumination mentale. La déminéralisation, l'acidose et l'arthritisme sont présents, ainsi que la dystonie neuro-végétative.

LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

Sanguino-Pléthorique	Neuro-Arthritique
Bréviligne	Longiligne
dilatation	rétraction
chaud	Froid
coloré	Pâle
extraverti	introverti
congestion	sclérose
Troubles métaboliques et hormonaux	Troubles minéraux et dystonie neuro-végétative

LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE



LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

<u>Hippocrate</u>	Lymphatique	Sanguin	Bilieux	Nerveux
Physique	rond avec une corpulence excessive	bréviligne	plutôt élancé avec des muscles	mince ou maigre
Psychologique	calme, n'aime pas le stress, ni l'activité physique, préférant le repos	bon vivant, emotif, généreux, n'aime pas les espaces clos	responsable, décideur, volontaire, travailleur	sensible et intuitif, imprevisible, méticuleux, aime la nouveauté
Qualités	douceur, patience et souplesse	charme, enthousiasme et générosité	énergie, discipline et ordre	sensibilité, empathie et finesse d'esprit
Défauts	indifférence, paresse et lenteur	précipitation, colère, vantardise	orgueil, impulsivité, cynisme	anxiété, instabilité et impatience

LA MORPHO-PSYCHOLOGIE GÉNÉRALE

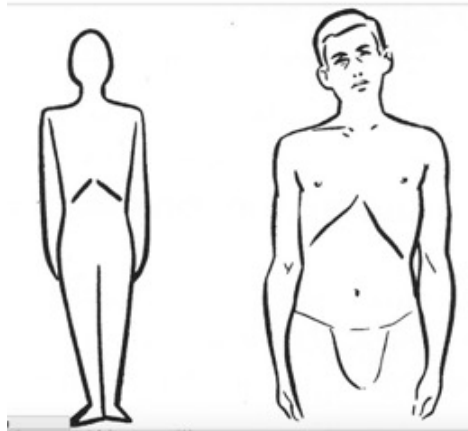
Hippocrate	Lymphatique	Sanguin	Bilieux	Nerveux
Alimentation	éviter les céréales fortes, +++agrumes	éviter les excès de tous les genres	-- excès de sucres et de lipides	- -agrumes
Pathologies	ulcères digestives constipation	Congestions, varices, athérosclérose, hémorroïdes, infarctus, goutte et autres surcharges	Troubles digestifs, hépatobiliaires, respiratoires et rhumatismaux, ainsi que l'urémie	fatigue, dystonie neuro végétative, insomnie, irritabilité, et instabilité émotionnelle

LE CORPS

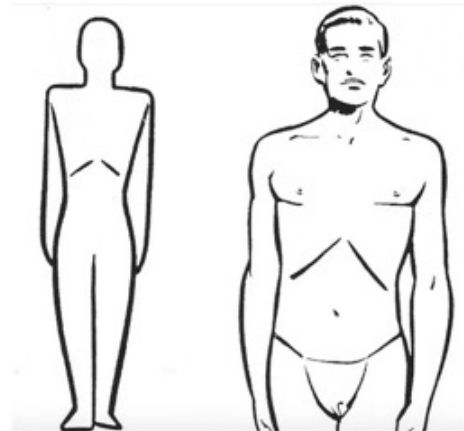
HIPPOCRATE <i>Humeurs</i>	<i>BILIEUX</i>	<i>NERVEUX</i>	<i>SANGUIN</i>	<i>LYMPHATIQUE</i>
SIGAUD <i>Morphologie</i>	<i>MUSCULAIRE</i>	<i>CÉRÉBRAL</i>	<i>RESPIRATOIRE</i>	<i>DIGESTIF</i>
PENDE <i>Biotypologie</i>	<i>Longiligne Hypersténique</i>	<i>Longiligne Asthénique</i>	<i>Bréviligne Hypersténique</i>	<i>Bréviligne Asthénique</i>
ALLENDY <i>Métabolisme Cellulaire</i>	<i>Toni- aplastique</i>	<i>Atoni- aplastique</i>	<i>Toni- plastique</i>	<i>Atoni- plastique</i>
CARTON <i>Milieu Naturel</i>	<i>Physique</i>	<i>Mental</i>	<i>atmosphérique</i>	<i>Alimentaire</i>
MARTINY <i>Embryologie</i>	<i>Chordoblastique</i>	<i>Ectoblastique</i>	<i>Mésoblastique</i>	<i>Entoblastique</i>

LE CORPS

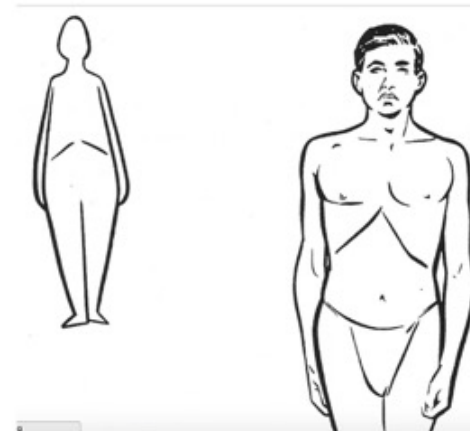
Sigaud



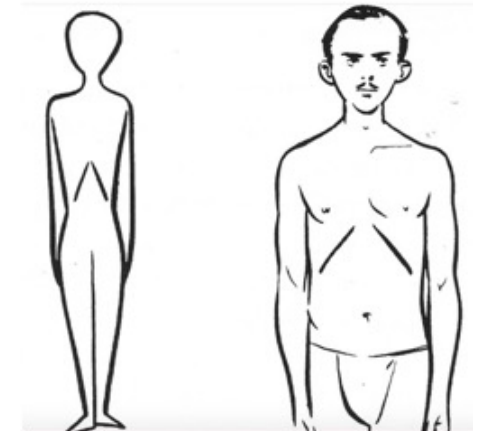
Musculaire



Respiratoire



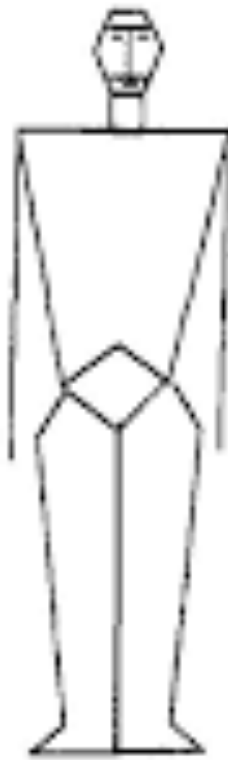
Digestif



Cérébral

LE CORPS

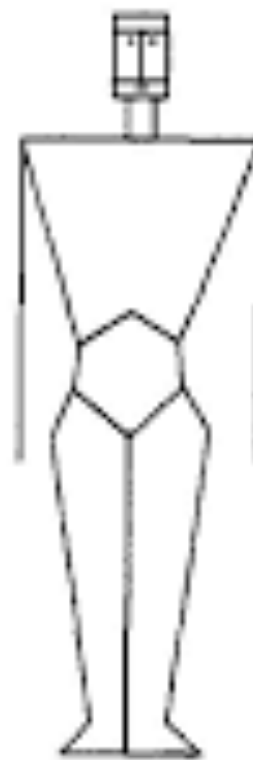
Thooris



A



B



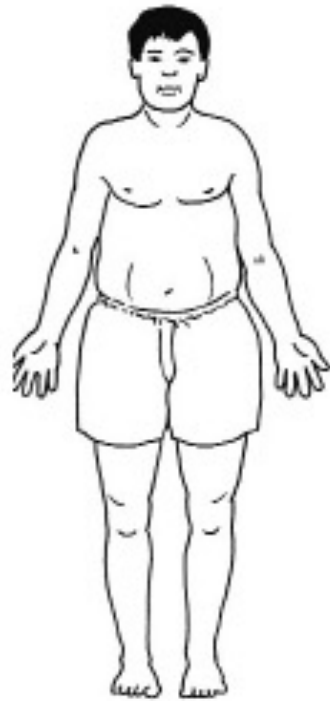
C



D

LE CORPS

Sheldon



Endomorph



Mesomorph

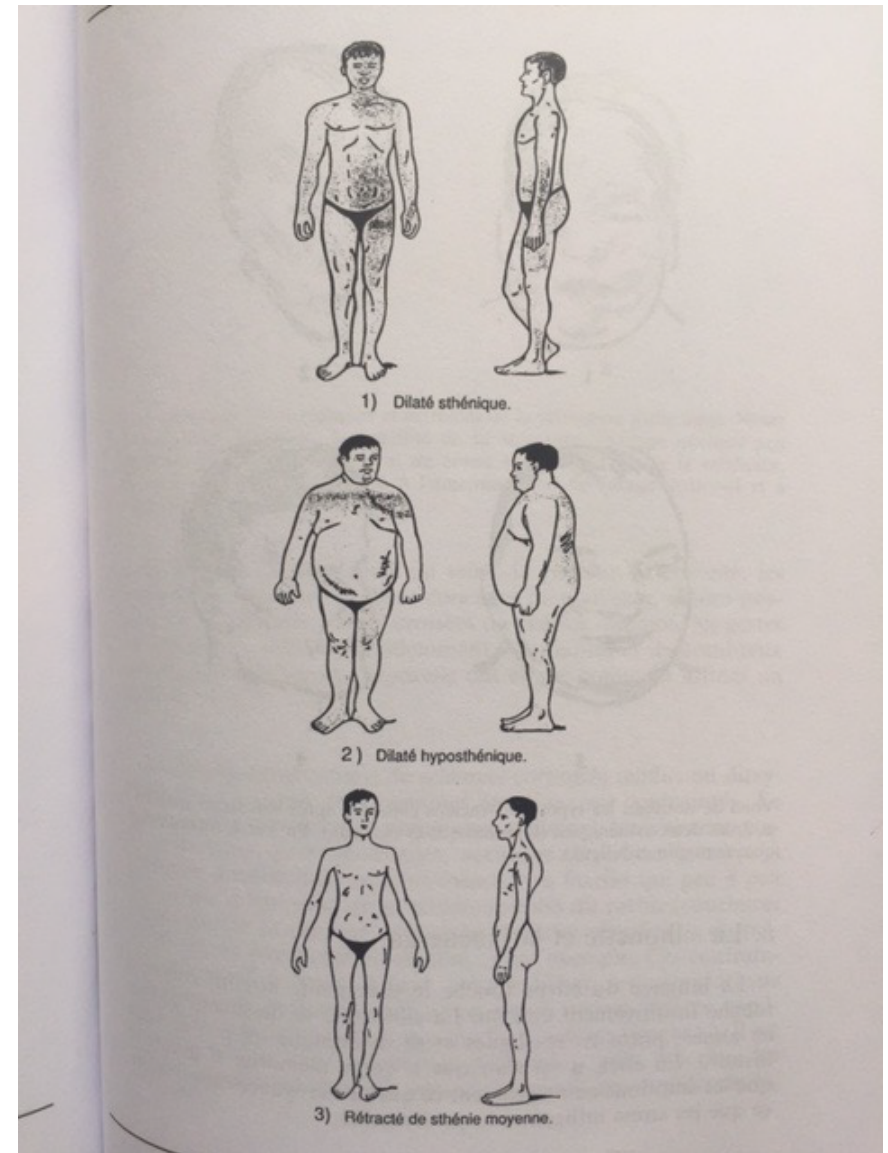


Ectomorph

LE CORPS

Sthénique/asthénique

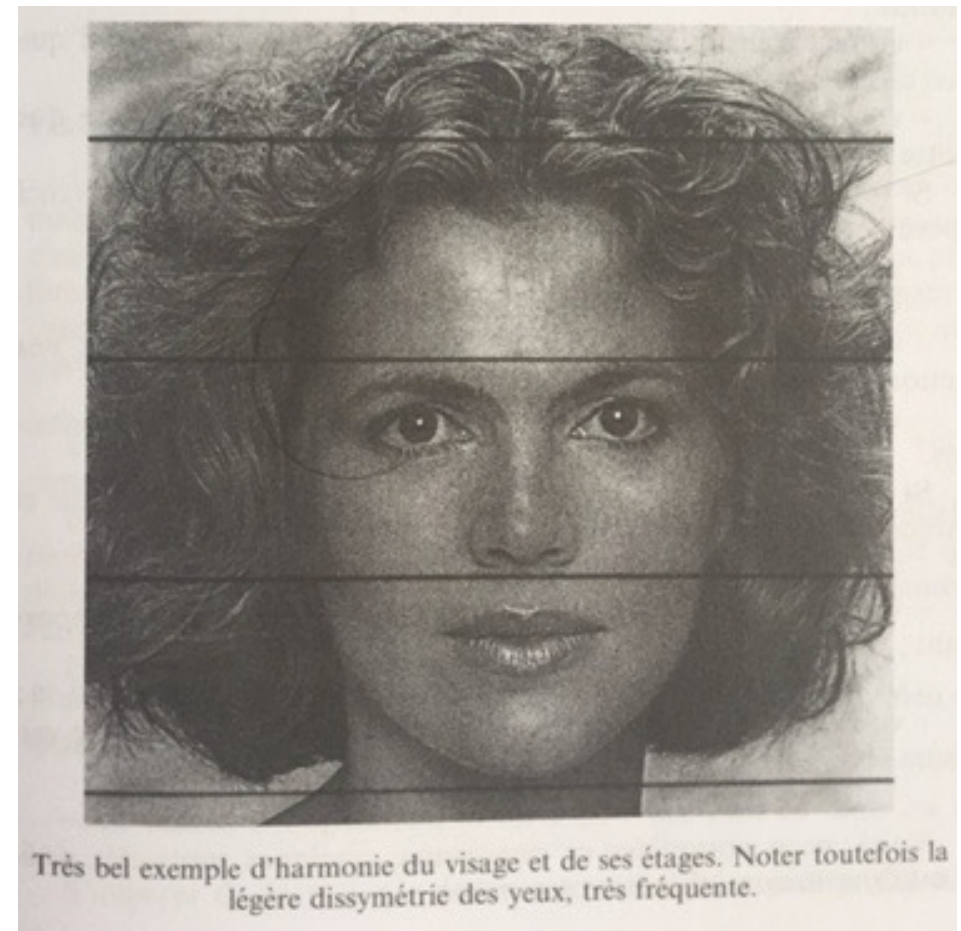
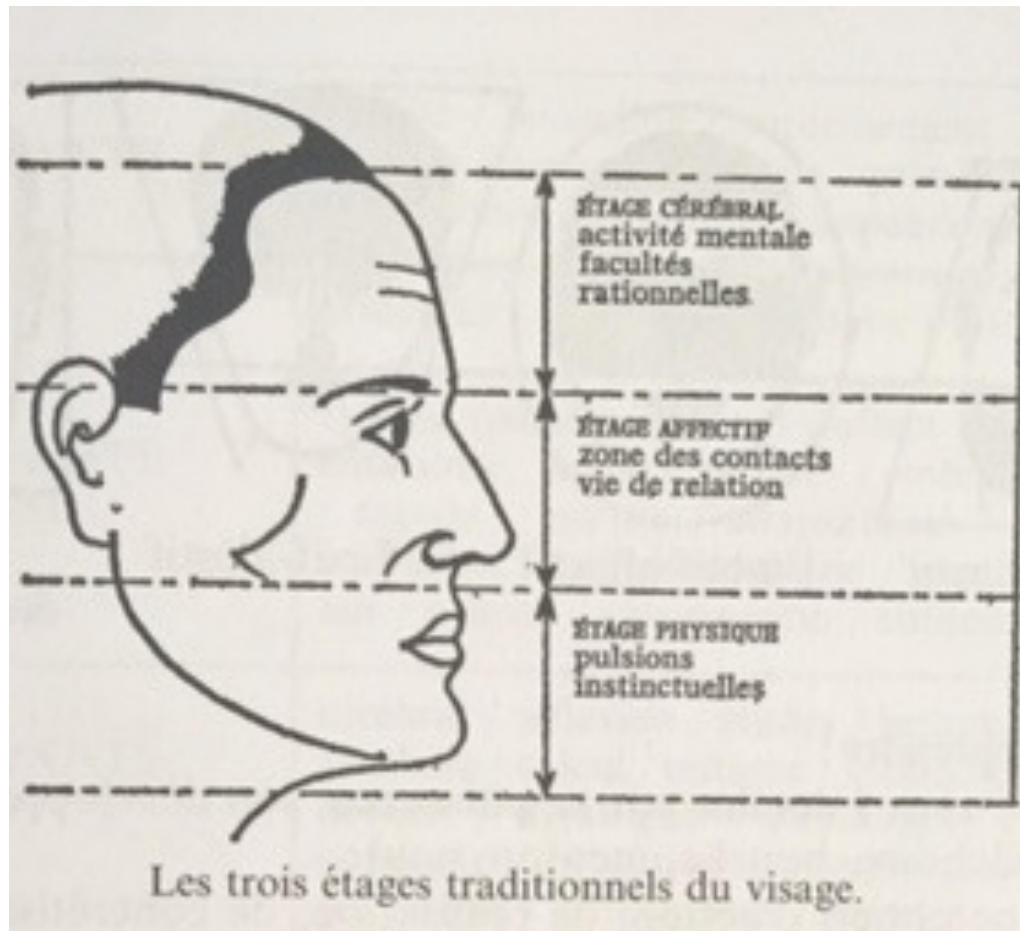
Sthénique	Asthénique
Sur-vital	Sous-vital
Hyper-réactionnel	Hyporéactionnel
Dynamique	Hypodynamique



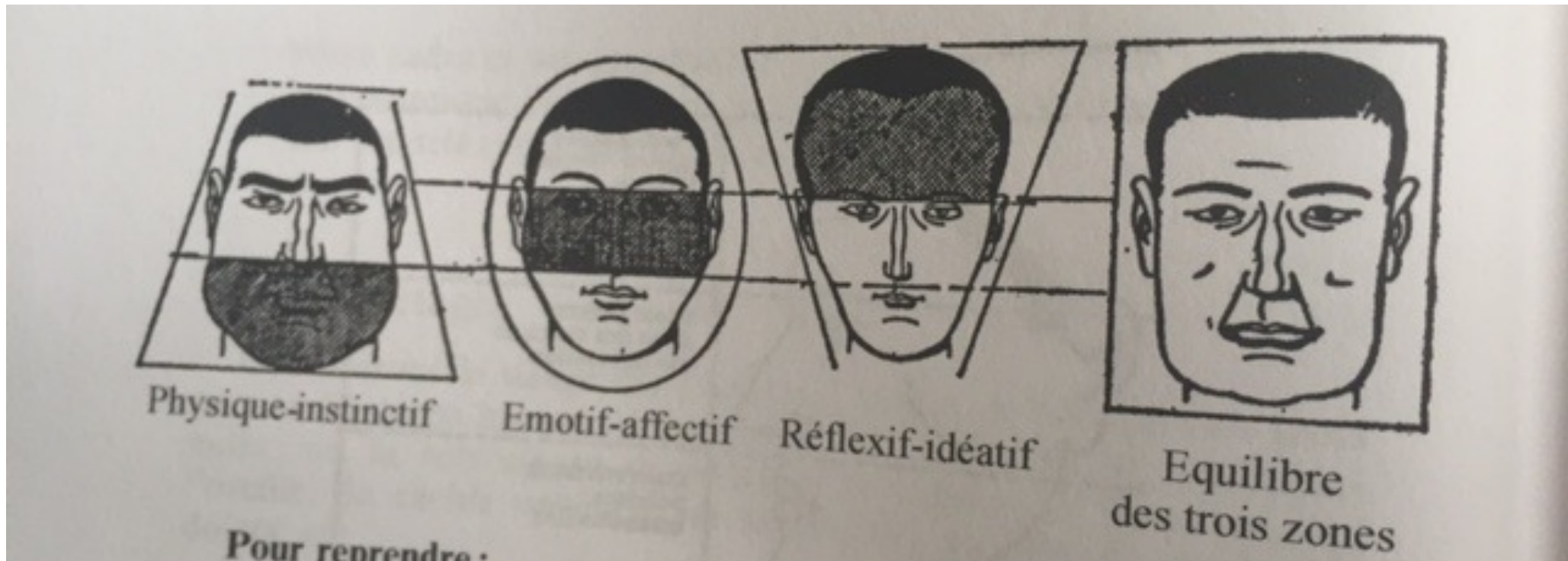
LE CORPS

Dilatation	Rétraction
<p>Expansion Prise d'espace Déploiement dans le milieu Epanouissement libre Adaptation aisée Extraversion Echanges nombreux Confiance en la vie optimum Energie centrifuge Parasympathique domine Hypovigilance/vivre Yin Présent domine Imperméabilité relative au stress Eau et Feu domine Visage = cercle, rectangle ou losange Teint coloré, peau chaude</p>	<p>Repli, conservation Réduction de l'espace Contenu dans le milieu Epanouissement limité Adaptation difficile Introversion Echanges limités Prudence en la vie, voire méfiance Energie centripète Orthosympathique domine Hpyervigilance/survivre Yang Passé et avenir dominant Perméabilité relative au stress Air et terre dominant Visage = triangle, rectangle allongé Teint pâle, peau froide</p>

LE VISAGE



LE VISAGE



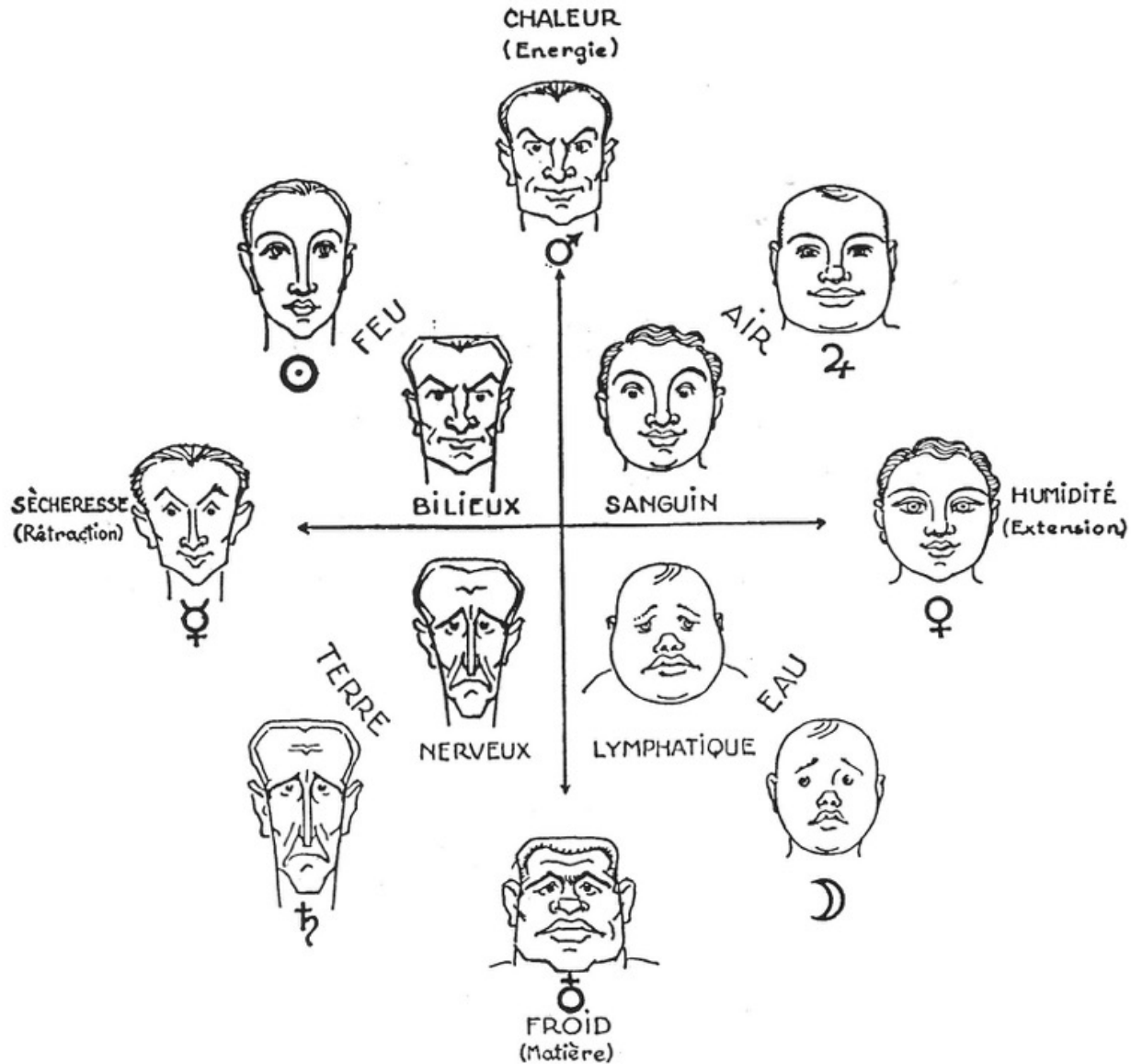
LE VISAGE

Les 3 étages

Zone I	Bas du visage : = mâchoire + menton + bouche	Zone métabolique	Les instincts le métabolisme la digestion la génitalité
Zone II	Etage médian : = pommettes + nez + oreilles	Zone rythmique	L'affect la sociabilité la vitalité
Zone III	Haut du visage : = yeux + front + sommet du crâne	Zone neuro-psycho- sensorielle	La sphère cérébronerveuse le psychisme la spiritualité

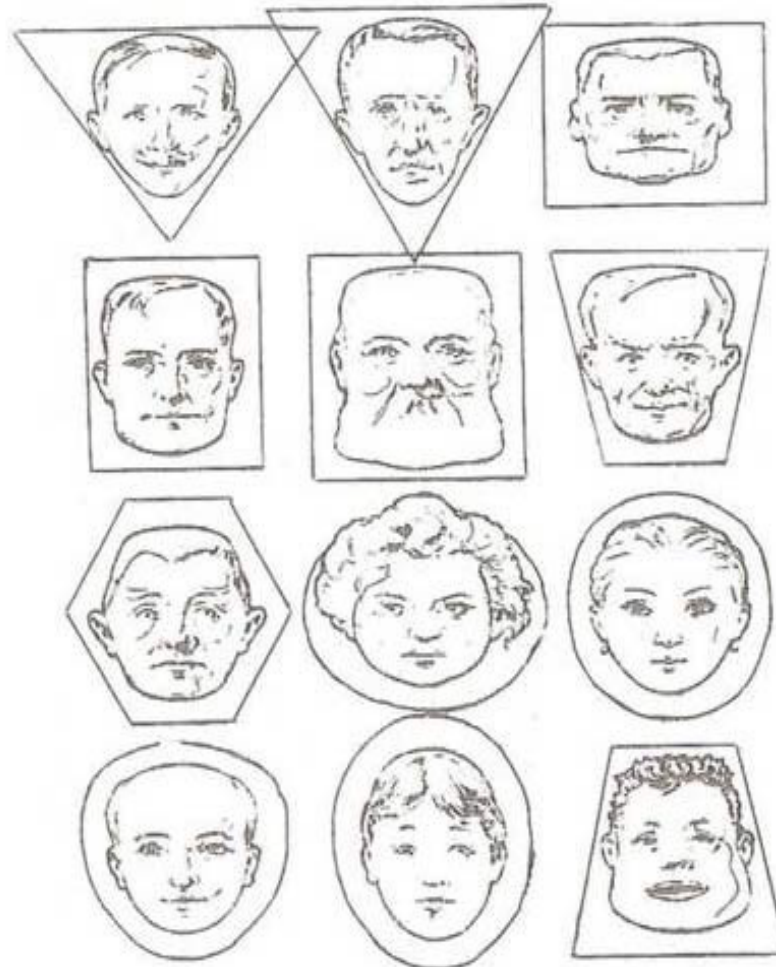
Zone I domine	<ul style="list-style-type: none"> - vos potentiels d'action, de réalisation, de concrétisation sont grands - votre vie instinctive et pulsionnelle est importante, ainsi que vos désirs - votre volonté, dans l'action, est considérable, ainsi que votre combativité
Zone II domine	<ul style="list-style-type: none"> - vos capacités d'échange sont grandes (donner / recevoir) - votre sphère affective domine (sentiments / émotions) - vous placez une charge de passion importante dans vos actions et relations - vos besoins d'échanges, de contacts sont grands et prioritaires
Zone III domine	<ul style="list-style-type: none"> - votre sphère psychique, mentale, est riche - votre potentiel de pensée (abstraite ou concrète est important de même que votre imaginaire, - votre capacité d'observation - vous disposez d'un potentiel d'organisation, pratique et critique réel

LE VISAGE



LE VISAGE

Les Types géométriques du Docteur CARTON



LE VISAGE



Visage carré



Visage rectangulaire



Visage hexagonal



Visage long



Visage oval



Visage rond

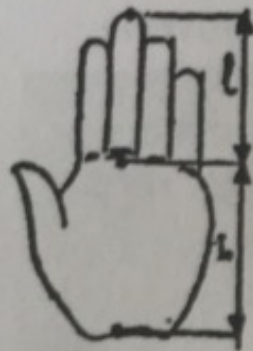


Visage en triangle



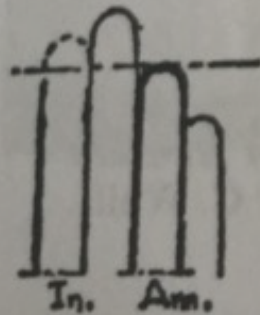
Visage en triangle inversé

LES MAINS

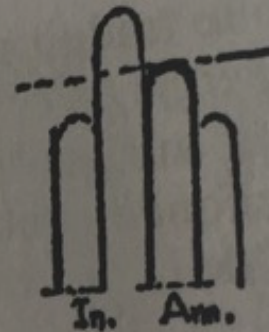


Doigts longs
(médius supérieur)
aux 8/10 de la paume)
réflexes lents
patience, analyse

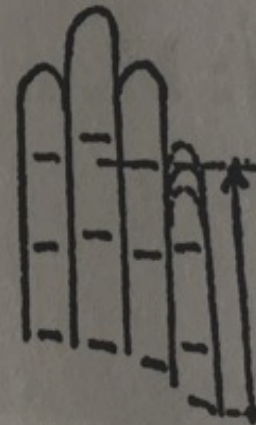
Doigts courts
(médius inférieur
aux 8/10 de la paume)
réflexes rapides
spontanéité, synthèse



*Index plus long
que l'annulaire*
affirmation de soi
autorité



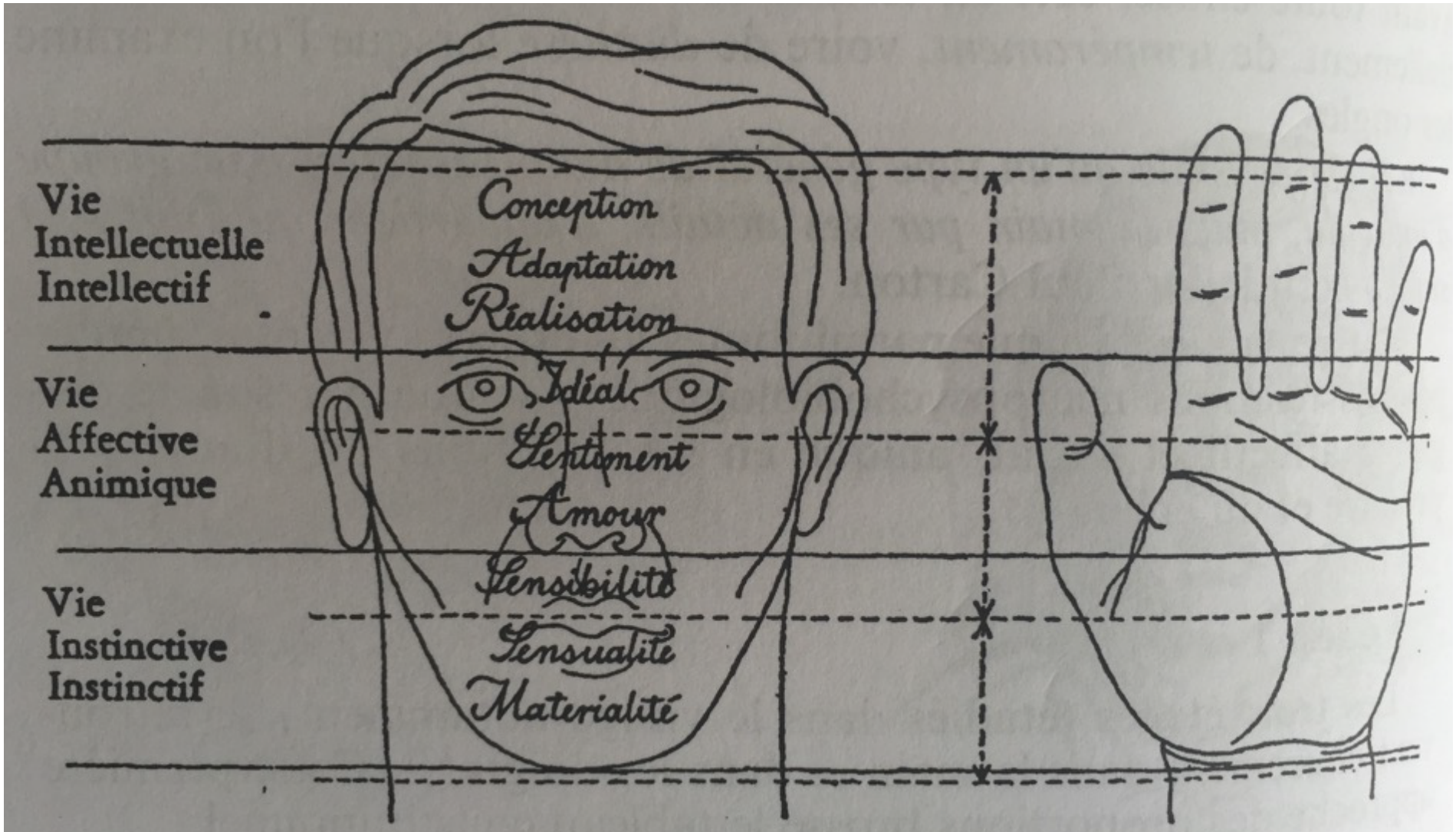
*Annulaire plus long
que l'index :*
réceptivité
idéisme



Auriculaire long
imagination
curiosité
(pointu : intuition)

Auriculaire court
réaliste
pratique

LES MAINS



LES MAINS

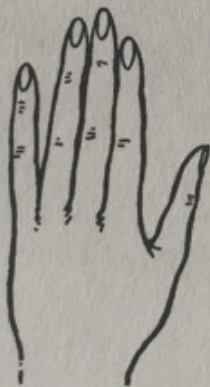
Mains à contours arrondis



Type de réceptivité



Type de sensorialité



Type d'expansion

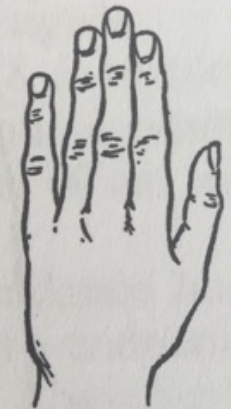


Type de sociabilité

Mains à contours anguleux



Type de multiplicité



Type de concentration



Type d'action



Type de combativité

LES MAINS

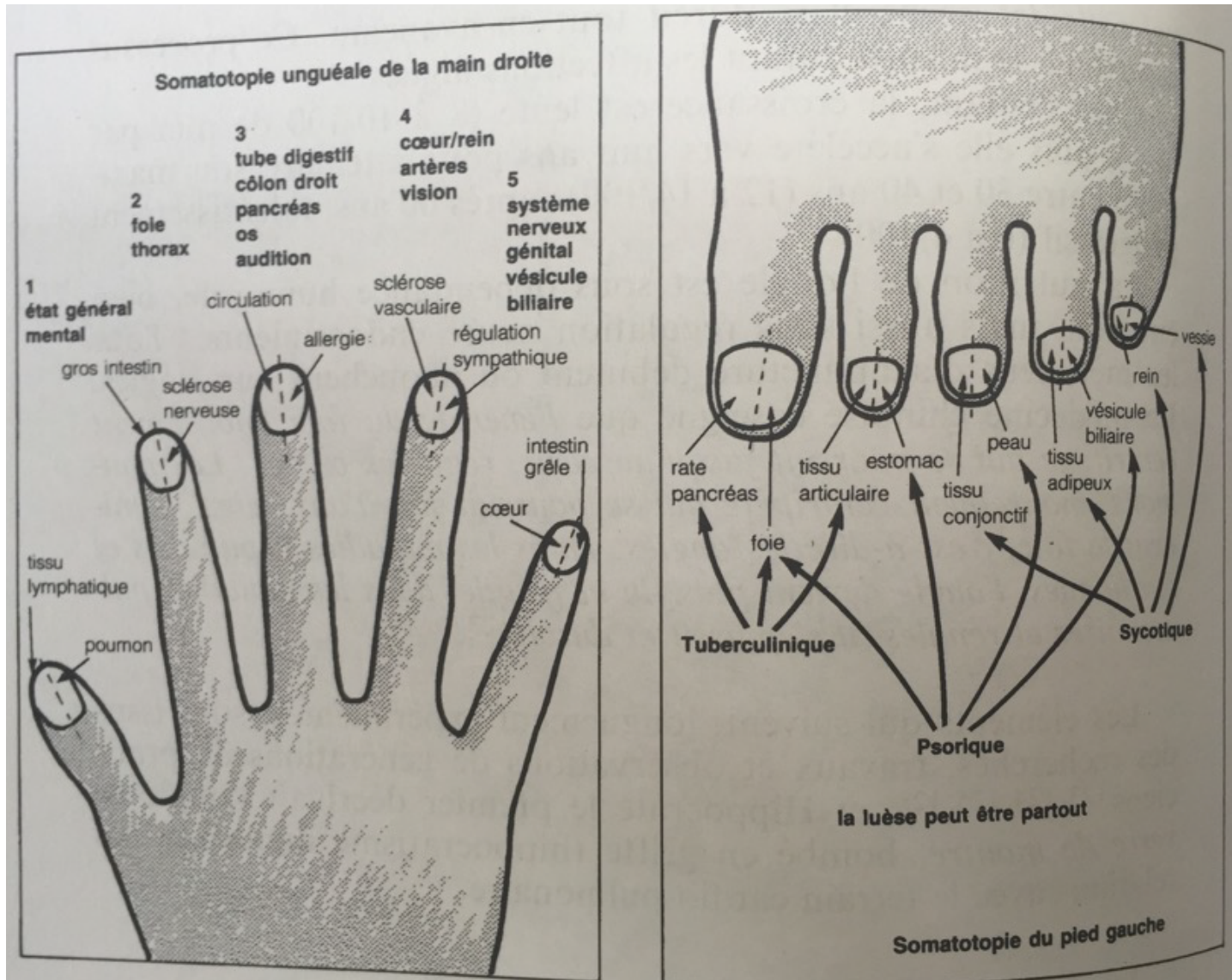
Dominante	nerveuse	billieuse	sanguine	lymphatique
Type	concentration ou d'expension	multiplicité ou sociabilité	sensorialité ou combativité	réceptivité ou d'actions (si hypersthénique)
Forme	Longue, étroite, osseuse, noueuse, doigts très longs	Bien proportionnée, paume longue et assez large	Large, épaisse, courte ou rectangulaire	Courte, large, enveloppée, boudinée, doigts courts
Température	Sèche et froide, tremblante ou atone	Chaque et sèche	Chaque et humide	Humide et froide, atone
Relief	Peu ou pas de relief musculaire, chairs asthéniques	Tonique, dynamique, franche	Puissante, massive, et chaleureuse	Fuyante, inhibée ou glissante
Aspect	Tendons apparents	Chairs musclées, main étoffée sans tissus excessifs	Chairs abondantes, un peu enrobées	Oedémateuse, plus ou moins gorgée d'eau
Pilosité	réduite	assez abondante	souvent abondante	réduite
Lignes	nombreuses, comme grillagées et fines	profondes à grand tracé	nettes, claires et simples	larges et pâles

LES ONGLES

observer

forme	solidité	épaisseur	stries
tâches	lunules	déformations	colorations diverses

LES ONGLES



L'HYGIÈNE DE VIE

introduction à la santé en naturopathie
8 octobre 2016

julien.henzelin@epsn.ch

+41 78 614 12 63

OBJECTIF & CONTENU

Une demie-journée pour découvrir ce qu'est l'hygiène de vie et quels sont les domaines sur lesquels on peut travailler.

1. Introduction

1. Maintenir l'équilibre
2. La chronobiologie
3. les rythmes circadiens
4. Libérer le diencephale de Marchesseau

2. Les « res non naturelles »

1. lumière et air
2. alimentation et boisson
3. travail et repos
4. sommeil et éveil
5. excrétion et sécrétion
6. passions et humeurs

3. Les 6 « R », l'outil pour le rééquilibrage de l'hygiène de vie

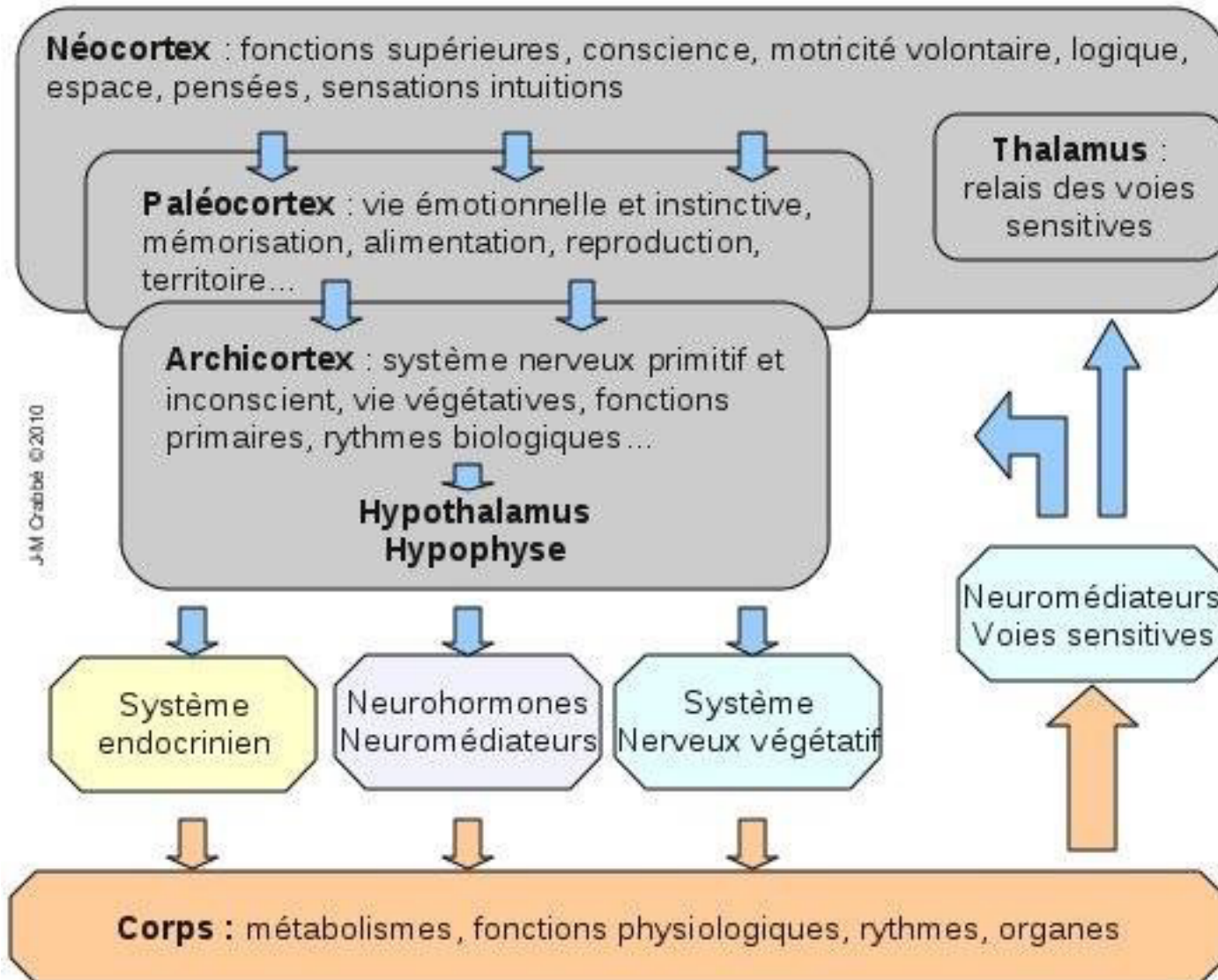
1. Relaxer
2. Reconditionner
3. Réutiliser
4. Réajuster
5. Réanimer
6. Recharger

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Les relations anatomiques entre les structures neuropsychiques et les fonctions physiologiques sont connues depuis le prix Nobel de médecine 1977 avec la découverte des hormones peptidiques cérébrales et de nombreux neuromédiateurs.

De toute évidence, le dogme médical qui sépare la psyché et les fonctions physiologiques n'a plus aucun sens et la psyché interagit en permanence avec le corps

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

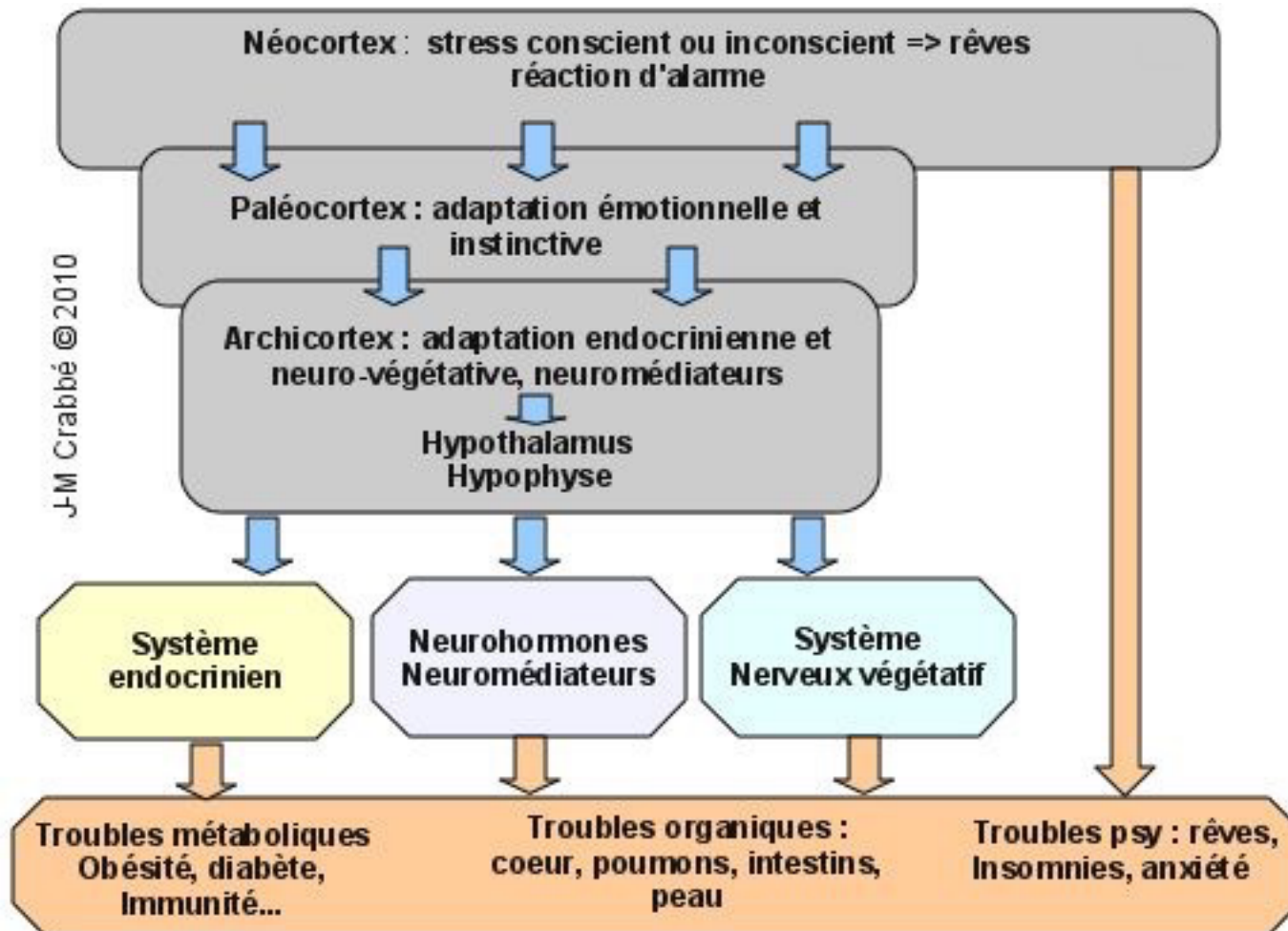


MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Le néocortex	est le siège des activités différenciées, conscientes et volontaires : sensibilité, motricité volontaire, vision et audition, réflexion et langage.
Le paléocortex	est associé aux comportements innés (instincts) et acquis , à l'alimentation et à la reproduction, aux réactions émotionnelles et à la mémorisation : <ul style="list-style-type: none">• récepteur du néocortex.• récepteur des bulbes olfactifs.• relié au thalamus (relais des voies sensibles et sensorielles)
L'archicortex	(dont l'hippocampe) est récepteur de multiples informations : <ul style="list-style-type: none">• équilibre hormonal, métabolique et neurovégétatif• cerveau instinctif et émotionnel (du paléocortex)• voies sensibles et sensorielles (du thalamus)• activation/inhibition et rythmes (réticulée, noyaux bulbaires)
Les noyaux de l'hypothalamus et du tronc cérébral	pilotent toutes les fonctions périphériques par : <ul style="list-style-type: none">• Le système endocrinien• le système nerveux végétatif• Les hormones cérébrales et les neuromédiateurs
Le système réticulaire activateur ascendant (S.R.A.A., noyaux bulbaires)	joue enfin un rôle essentiel dans la vigilance, l'activité, les rythmes veille/sommeil, le sommeil paradoxal et les rêves.

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Emotions, Stress, Rythmes physiologiques



MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Emotions, Stress, Rythmes physiologiques

Chaque émotion désigne à la fois une émotion particulière et une modification végétative bien réelle. Aussi ...

- Un bon équilibre émotionnel s'accompagne d'une sensation de bien-être et de bonne santé,
- Une émotion violente peut perturber le rythme cardiaque ou la respiration,
- Un traumatisme psychique peut couper l'appétit ou bloquer le cycle génital et entraîner une stérilité,
- Un trouble émotionnel peut déclencher une crise d'asthme ou une poussée d'eczéma.

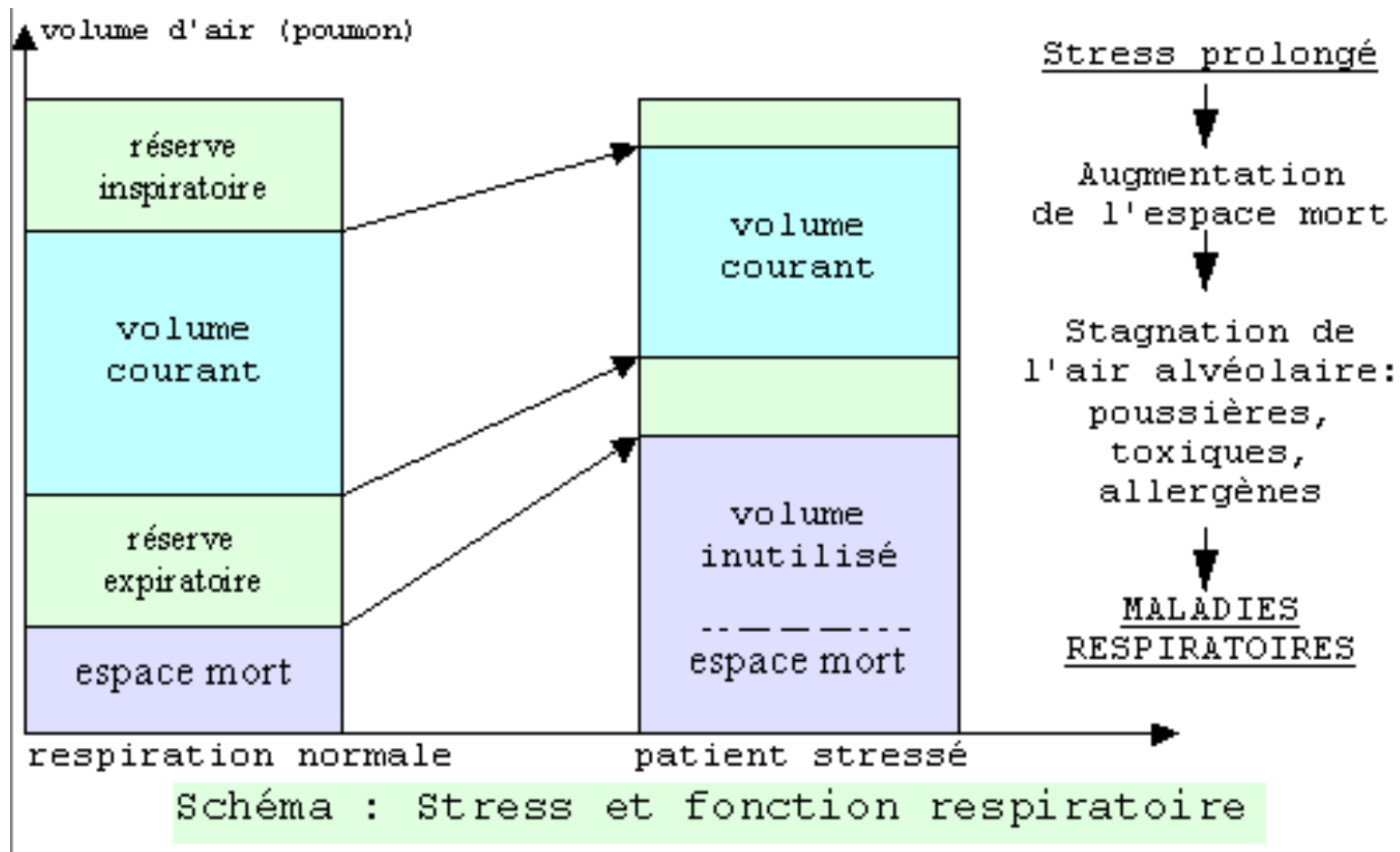
Un lien direct avec les rythmes : chaque perturbation végétative, endocrinienne ou comportementale interfère avec les rythmes spontanés, cycle du cortisol et du sommeil par exemple, et les désynchronise.

Ainsi un stress prolongé a des conséquences comparables à un décalage horaire.

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

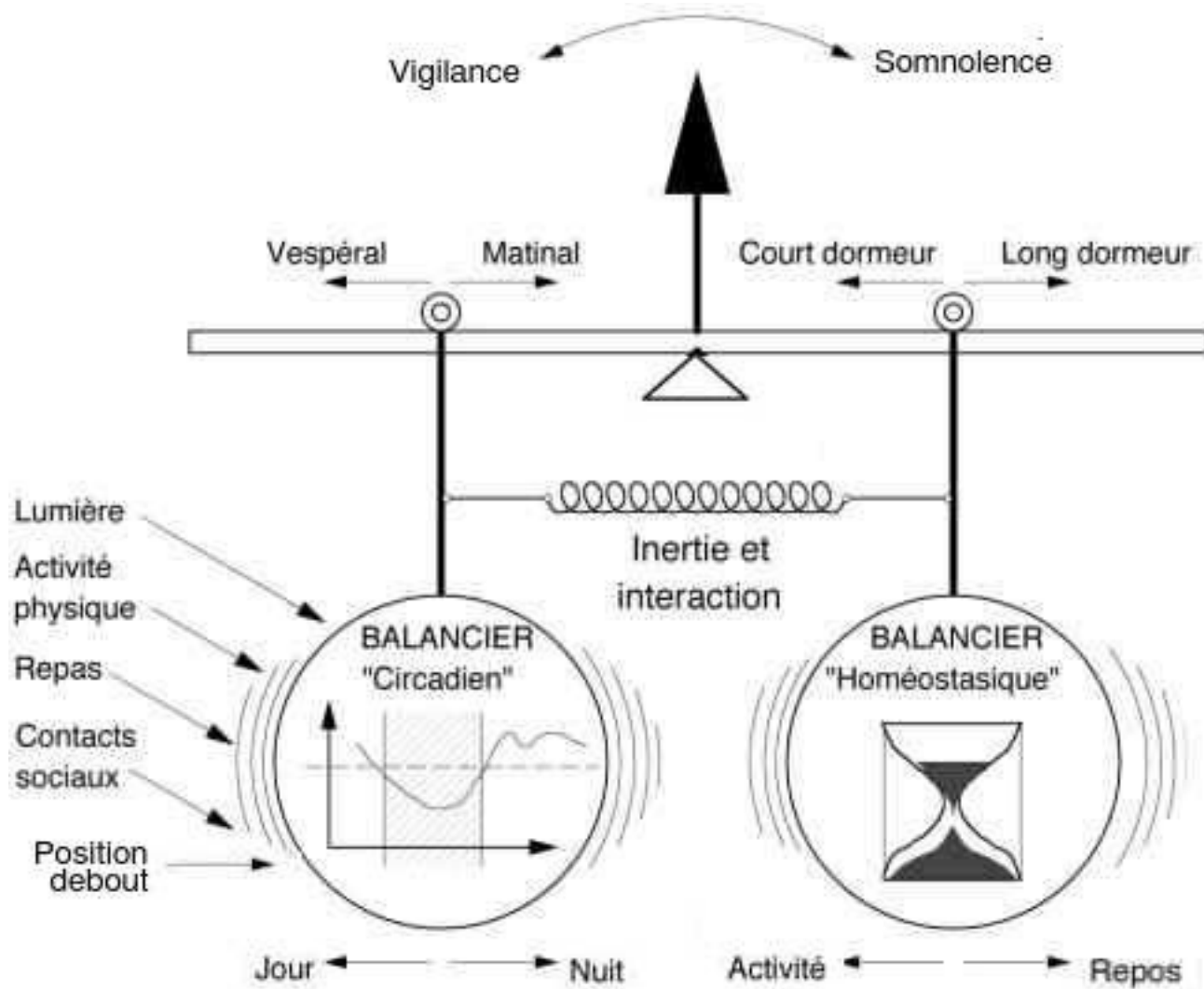
Stress et rythme respiratoire

L'équilibre émotionnel modifie le rythme respiratoire



MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Comment maintenir l'équilibre au mieux



LA CHRONOBIOLOGIE

Homéostasie ou rythmes

Les rythmes sont une propriété fondamentale de la matière vivante, relativement indépendante de l'environnement, et ils sont fréquents. Ces cycles, rythmes et pulsations des fonctions physiologiques maintiennent le milieu intérieur en équilibre apparent et se produisent dans un ordre déterminé.

*D'un coté la chronobiologie et l'étude des rythmes, de l'autre, l'équilibre du milieu intérieur, l'homéostasie, les constantes biologiques... Or la médecine n'a pas encore évolué : rythmes ou équilibre ? **À tous les niveaux, la réponse est "Rythmes".***

Introduction

LA CHRONOBIOLOGIE

Aux limites du corps - Episode 3 (ARTE documentaire)



LA CHRONOBIOLOGIE

Recherches ultérieures sur les rythmes humains

On enregistre des rythmes de 24 heures pour :

- la température
- le pouls
- les hormones surrénaliennes
- le comportement alimentaire
- la vigilance
- la force musculaire

On observe aussi les désynchronisations de ces rythmes les uns par rapport aux autres. Chez certains volontaires, on observe le passage spontané à un rythme "bi-circadien" d'environ 48 heures, formé de 35 heures d'activité et de 13 heures de repos

LA CHRONOBIOLOGIE

EXEMPLE DE LUTTE CONTRE LE JET LAG

- **photothérapie** : 2000 à 2500 lux pendant 1 heure
- **mélatonine** : Prendre de 1 mg à 5 mg de 30 minutes à 1 heure avant le coucher. Ce traitement n'est efficace que si l'insomnie est liée à un faible taux de mélatonine.
- **manipulation non pharmacologique** : privation ou décalage progressif de l'endormissement

LA CHRONOBIOLOGIE

COMMENT "SE SYNCHRONISER" ?

- Se lever avec le jour
- Prendre le temps de se réveiller
- S'asseoir devant un petit déjeuner non sucré et protéine
- La matinée sera propice au travail le plus difficile ou le plus créatif
- Avant la midi, s'accorder un moment de répit
- Réserver à la première partie de l'après-midi des activités moins exigeantes intellectuellement
- Être vigilant à ne pas finir sa journée trop tard
- Profiter du retour chez soi pour marcher, s'aérer, se distraire
- Le dîner ne doit pas être trop tardif et rester léger
- Une bonne nuit se prépare : chambre, lumière, activité
- Chaque âge de la vie a son propre rythme

LA CHRONOBIOLOGIE

Les rythmes circadiens

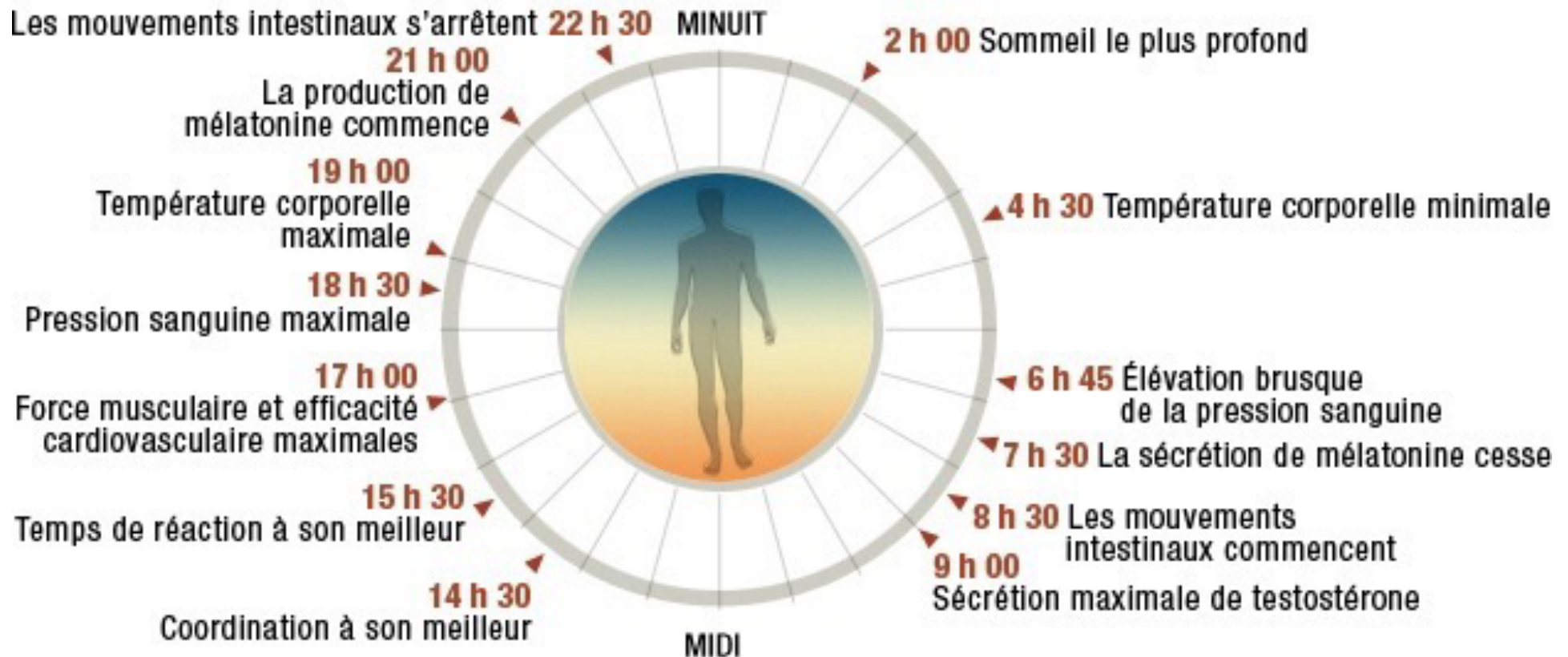
Le mot circadien provient des termes latins, circā (environ) et dies (journée). Aujourd'hui, le terme est utilisé pour qualifier les évènements biologiques qui ont lieu de façon périodique toutes les 24 heures

Les rythmes circadiens sont décrits comme étant endogènes, c'est-à-dire qu'ils sont générés à l'intérieur de notre corps par un mécanisme temporel interne : l'horloge circadienne.

LA CHRONOBIOLOGIE

Les rythmes circadiens

QUELQUES RYTHMES CIRCADIENS



LA CHRONOBIOLOGIE

RENDRE VOTRE SOMMEIL PLUS PAISIBLE

- débrancher les appareils dans votre chambre et autour de la maison
- dormir sur les fibres naturelles et en coton
- ne pas trop stimuler votre système métabolique avant d'aller au lit c'est à dire ne pas exercer (il stimule SNS),
- ne regarde pas la télévision juste avant ou au lit,
- ne pas utiliser votre ordinateur juste avant le sommeil
- essayer des exercices de respiration ou de méditation avant de dormir
- faire de votre chambre, un lieu complètement noire
- assurez-vous que vous ne mettez pas sur un trop grand nombre d'oreillers, élévation verticale imite ce qui réduit la capacité de recharge surrénale élever vos jambes pas votre tête.
- boire camomille et la valériane thé dans la soirée
- ne pas manger des repas de grandes ou sucrés avant le coucher
- éviter la caféine et des stimulants tels que le chocolat dans la soirée
- ne pas entrer dans le lit bouleversé ou en colère
- ne pas faire des listes avant d'aller au lit, les enregistrer pour le matin, ils peuvent vous causer du stress et ce contrepois contre le sommeil et surrénale recharge

LA CHRONOBIOLOGIE

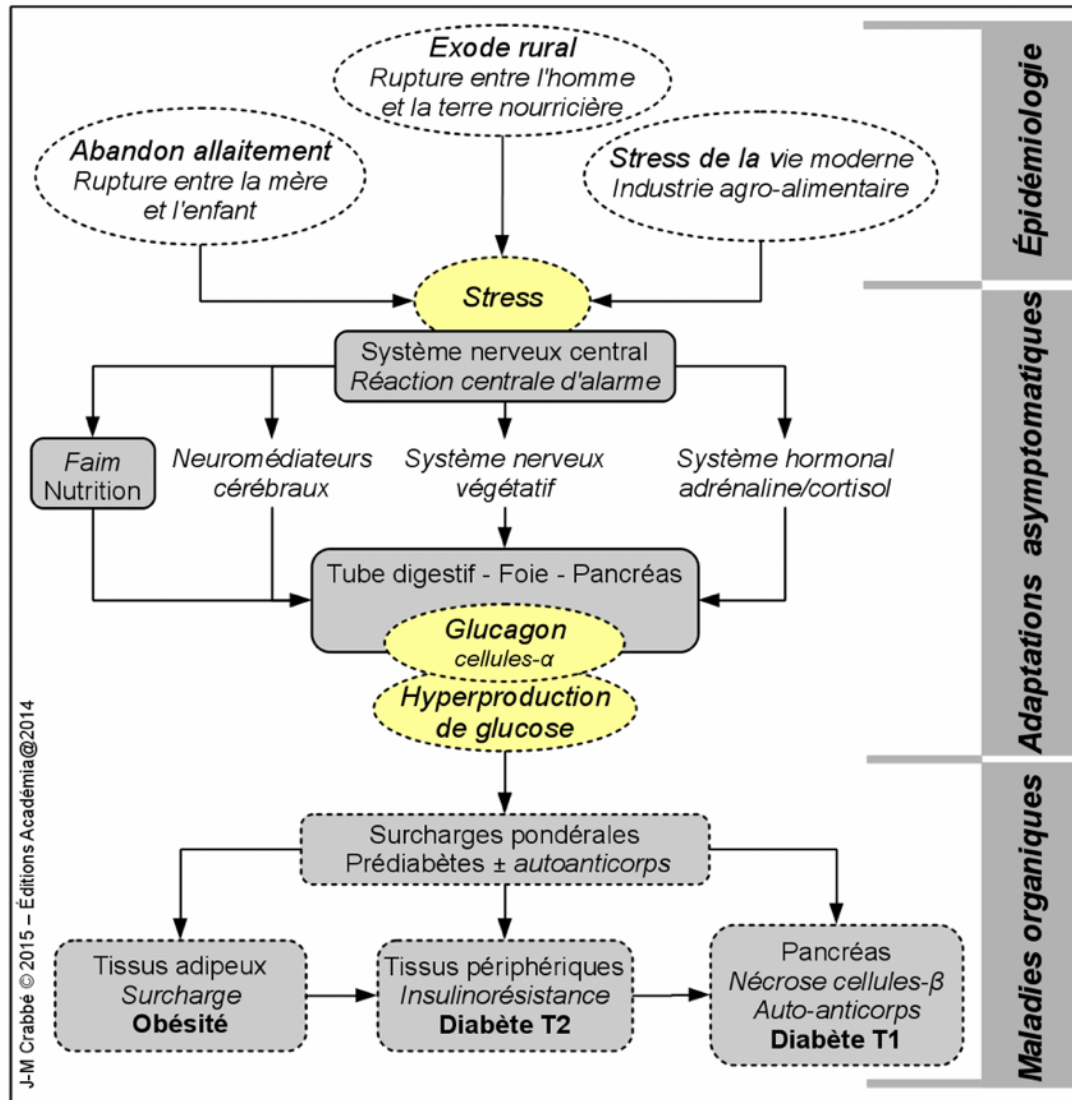
RENDRE VOTRE SOMMEIL PLUS PAISIBLE

L'endormissement dépend de l'ensemble des rythmes physiologiques, il est favorisé par :

- la baisse de la température corporelle en fin de journée.
- la baisse des hormones associées à l'activité et au stress (cortisol, adrénaline).
- la sécrétion de mélatonine en début de nuit.
- le rythme de 90 mn observé pour la vigilance et le cortisol, qui détermine des moments favorables.
- la baisse du tonus nerveux sympathique associé à l'éveil et au stress.
- Les insomnies psycho-physiologiques associent un état chronique de stress, d'anxiété et une excitation somatique et mentale incompatible avec le sommeil. Elles se traduisent par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes et une fatigue diurne.

LA CHRONOBIOLOGIE

LES EFFETS DES RYTHMES SUR LES DIABÈTES



LES STATS ET LES LIMITES

Les records de l'extrême

ACCÉLÉRATION

A la fin des années 1940, le pilote de l'US Air Force John Stapp établit le record de force centrifuge (46,2 g) lors d'une série de tests de lanciers de fusée. Les attractions foraines ne dépassent pas 5g.

OXYGÈNE

Une expédition en 2007 sur le sommet de l'Everest a enregistré les plus bas niveaux d'oxygène jamais observés sur des sujets sains: 2,55 kilopascals (kPa). Le niveau normal chez un humain est compris entre 12 et 14 kPa, alors que les patients avec un niveau inférieur à 8 kPa sont considérés comme gravement malades.

CHALEUR

C'était probablement une bien mauvaise idée de vouloir battre le record de tolérance à la chaleur. En 2010, le Russe Vladimir Ladyzhensky est mort de sévères brûlures après avoir pris part aux Championnats du monde de sauna en Finlande. Il s'est effondré après six minutes à une température de 110° C.

FROID

Connu sous le nom de «Iceman», Wim Hof est célèbre pour sa faculté à résister à des froids extrêmes. Il détient le record d'immersion dans la glace: 1 heure, 52 minutes et 42 secondes. Il prétend pouvoir exercer un contrôle conscient sur la température de son corps. Nous le verrons en détail en hydrothérapie.

EVEIL

La plus longue durée mesurée scientifiquement d'absence de sommeil est de 264 heures (exactement 11 jours). Randy Gardner, un étudiant californien de 17 ans a réalisé cet exploit dans le cadre d'un projet de recherche en 1963, sans l'aide de caféine ou de stimulants

LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

Comment ? et Pourquoi ?

C'est très important de maintenir un esprit positif, car **ruminer, être angoissé, engendre des tensions, et signifie une perte d'énergie pour l'organisme.** Les pensées discordantes détraquent le système nerveux cérébral.

La peur, la colère, la tristesse, la haine sont de tels poisons. Ce sont des résidus qui forment un dépôt dans le sang, et l'empoisonnent. **Les pensées négatives ont une influence nuisible sur tout l'organisme** de l'être humain, sur **le cerveau, les poumons, le foie, le coeur, sur sa vitalité générale** et par suite de cela, le système nerveux s'affaiblit et s'épuise complètement

Il a été constaté que **les bonnes pensées et les bons sentiments ont une influence bienfaisante sur le système digestif, et les pensées et sentiments négatifs ont une influence néfaste.**

LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

Comment ? et Pourquoi ?

Le système nerveux végétatif est un système qui permet de **réguler différentes fonctions automatiques de l'organisme** telles que la respiration, la circulation artérielle et veineuse, la pression artérielle, les sécrétions et les excrétions ainsi que la digestion. Cette énergie confisquée entrave la fonction de détoxification de l'organisme.

La première chose à faire pour augmenter et conserver l'énergie nerveuse est de réduire les dépenses mentales et émotionnelles trop pesantes, **d'augmenter la dose de repos et de détente**, et de **cultiver les émotions positives** telles que la joie, la **satisfaction, l'espoir, le courage, et l'amour**. On peut aussi augmenter la provision d'énergie nerveuse disponible par la **pratique d'activité physique adaptée** à sa condition.

LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

COMMENT S'EFFECTUE LA DÉTENTE PUIS LA RECHARGE NERVEUSE ?

Libérer les énergies consiste à **mobiliser et à vérifier que l'influx nerveux et les hormones arrivent à chaque organe**. Afin de libérer le diencéphale de l'emprise du cerveau pensant et procéder à une véritable détente et recharge nerveuse, le naturopathe s'appuiera sur une série de technique qu'il utilisera simultanément. Les différentes manoeuvres employées sont au nombre de 6 :

- Relaxer
- Reconditionner
- Recharger
- Réajuster
- Réutiliser
- Réanimer.

LIBÉRER LE DIENCÉPHALE

Avoir du temps pour soi est la clé du bien-être

Voici les 10 réponses les plus énoncées :

- Lire
- Être dans un environnement naturel
- Être seul
- Ecouter de la musique
- Ne rien faire en particulier
- Marcher
- Faire un bain ou une douche
- Rêvasser
- Regarder la TV
- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation

INTRODUCTION

Un art de vivre

L'hygiène est la science de l'auto-guérison. Il est l'art de l'entretien de la santé personnelle et la prévention des maladies. La médecine grecque est, à sa base, fondamentalement uniquement un système complexe et sophistiqué d'hygiène.

QUATRE PRINCIPES DE BASE DE GALIEN

- **Les choses à administrer** - un régime alimentaire sain, pur et nutritif et les bons types de fortifiants à base de plantes et de suppléments nutritionnels.
- **Les choses à faire** - des exercices appropriés et de l'activité physique; obtenir le sommeil et le repos adéquat; une routine quotidienne saine et constructive; des relations sexuelles appropriées.
- **Les choses à appliquer** - des bains réguliers et un nettoyage du corps avec des aromatiques, des onguents et des huiles médicinales.
- **Les choses à enlever** - grâce à un nettoyage et une purification du corps et des déchets accumulés, des toxines et des humeurs morbides.

INTRODUCTION

LES SIX FACTEURS HYGIÉNIQUES OU « RES NON NATURELES »

La médecine grecque a identifié six domaines ou facteurs de base qui, si maintenus en bon état, construisent la santé et qui, si on les laisse tomber dans le désordre, conduisent à la maladie. Ils constituent la base de toute la gestion de la santé et la prévention des maladies en médecine grecque, et sont les suivants:

1. l'air ambiant
2. les aliments et les boissons
3. l'exercice et le repos
4. le sommeil et l'éveil
5. la conservation et l'évacuation des déchets
6. les perturbations de l'esprit et les émotions

L'AIR AMBIANT

Il correspond à l'impact de son habitat et de son lieu d'habitation sur la santé d'une personne.

L'influence des facteurs géographiques, saisonniers, climatiques et environnementales de la santé.

L'art de la respiration. La base de toute la santé publique et de médecine environnementale



Les « res non naturelles »

LES ALIMENTS ET LES BOISSONS:

Les bases d'une alimentation saine, la sélection de la nourriture appropriée et de saines habitudes alimentaires.

La gestion de sa constitution avec un régime alimentaire.

Non seulement ce que vous mangez, mais aussi quand, où, comment et combien.



L'EXERCICE ET LE REPOS:

La valeur et l'importance de l'exercice.
La science grecque classique de l'exercice et de la culture physique.

Les différents types d'exercices, et la sélection des bons pour votre organisme.

Comment concevoir une routine d'exercice sûr, efficace, sensible et appropriée.

Trouver le bon équilibre entre l'exercice et le repos.



LE SOMMEIL ET L'ÉVEIL:

L'importance et la valeur de sommeil suffisant dans l'entretien de la santé.

Concevoir une routine quotidienne saine qui est en équilibre adéquat avec un sommeil réparateur et approprié.

Harmoniser ses cycles de sommeil personnel / éveil avec les rythmes de la nature.



Les « res non naturelles »

LA RÉTENTION ET L'ÉVACUATION DES DÉCHETS:

Reconnaître et cultiver le bon équilibre entre la rétention des déchets et l'évacuation des déchets.

Construire des habitudes intestinales saines. Le maintien de la santé urinaire.

Reconnaître et mettre en place une prévention et un traitement contre l'autointoxication.

Mise en place de mesures de nettoyage hygiénique simples.



Les « res non naturelles »



PERTURBATIONS DE L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS:

Reconnaître L'impact de nos états mentaux et émotionnels sur notre santé. la gestion de notre constitution sur notre esprit et nos émotions.

Des relations sexuelles appropriées, satisfaisantes, affectueuses et constructives.



LES QUATRE MÉDECINS

Une autre façon quadruple de regarder l'art de l'hygiène, se fait en fonction des quatre éléments.

Votre corps a besoin de l'attention et de soins de ces quatre médecins par jour:

- FEU: Docteur soleil
- AIR: Docteur air frais
- EAU: Docteur eau pure
- TERRE: Docteur alimentation saine



Les « res non naturelles »



ÉTATS DE LA SANTÉ ET LA MALADIE

SANTÉ ABSOLUE ET IRRADIANTE:	Beaucoup plus que la simple absence de symptômes; la parfaite santé, une énergie débordante, une joie sans fin, la satisfaction et la tranquillité d'esprit.
SANTÉ MOYENNE:	La simple absence de tous les signes et symptômes d'un dysfonctionnement ou d'une maladie manifeste; l'individu ne se sent pas particulièrement énergique, joyeux ou en bonne santé.
PLAINTES MINEURES:	Des symptômes qui troublent, un inconfort et des dysfonctionnements mineurs commencent à apparaître et vidangent la vitalité et la résilience de l'organisme. La plupart des gens prennent des analgésiques et autres palliatifs afin qu'ils puissent supporter cet état et continuer leurs affaires.
MALADIE ET SANTÉ MÉLANGÉES:	L'individu est ni totalement malade, ni totalement sain; la santé et la maladie sont entremêlées dans des proportions égales.
CONVALESCENCE:	L'individu est en convalescence d'une maladie grave; son état est encore fragile et délicate, et la récupération n'est pas encore terminée.
MALADIE TOTALE:	Tous les signes et les symptômes d'une maladie à part entière sont pleinement manifestés, et l'individu souffre d'une maladie grave.

RELAXER

C'est tout ce qui nous permet un lâcher-prise au niveau du mental, par des techniques de relaxation

tout ce qui peut nous faire lâcher le mental	Exercice de relaxation	Bain avant de se coucher	Gi Gong
Yoga	Taichi	Marche	Exercice physique
Huiles essentielles : estragon, basilic, mandarine, petit grain, orange douce			

RECONDITIONNER

Cette manoeuvre a pour but d'évacuer toutes pensées négatives afin de les remplacer par des pensées plus saines.

changer la façon de voir les choses	chasser les idées négatives	Remplacer les idées négatives par des positives	Apprendre le silence
-------------------------------------	-----------------------------	---	----------------------

RÉUTILISER

Cette manoeuvre consiste à utiliser l'énergie nerveuse accumulée dans le cortex dans le but d'accélérer le processus d'auto guérison, à l'aide de techniques d'autohypnose, d'autosuggestion, de visualisation ou de méditation guidée.

Autohypnose

Autosuggestion

Visualisation

Méditation guidée

RÉAJUSTER

Cette manipulation vise à faire circuler l'énergie nerveuse avec fluidité dans les structures du système nerveux.

Alignement de la colonne vertébrale	Réajuster la colonne	Décompresser la boîtes osseuses	Manipulation pour faire circuler l'énergie nerveuse
-------------------------------------	----------------------	---------------------------------	---

RÉANIMER

Cette manoeuvre vise à stimuler l'énergie vitale localisée au niveau des terminaisons nerveuses, par le biais de la réflexologie ou bien l'acupuncture, afin qu'elle soit redirigée en direction des émonctoires pour les aider dans leurs fonctions

Bain dérivatif	Douche fraîche sur les parties génitales à la fin de la douche le matin	Graines germés	Jus de légumes
Marcher pieds nus dans la rosée	Respirer des huiles essentielles : épinette noire, laurier, eucalyptus radiata	Gi Gong	Taichi

RECHARGER

Cette manoeuvre vise à recharger la substance blanche du cerveau (réservoir primordial en énergie) en ravivant l'énergie vitale de différentes manières

Bains de soleil

Contact avec la nature

Alimentation crudivore

Méthode Kneipp