

Les vibrations dans tous leurs états

Que ce soit par l'intermédiaire d'une machine ou d'un praticien, la vibration a de nombreuses vertus thérapeutiques. Avec Eric Baret, on descend dans les subtilités du corps de vibration et c'est à vous d'explorer l'infini des possibles.

Par Sophie Baignères

La Chi-machine

Il y a 18 ans, Dr Inoue, s'inspirant du mouvement ondulatoire du poisson, met au point cet outil de bien-être combinant exercice et relaxation. La Chi-machine est le fruit de 38 années de recherches et de tests cliniques autour d'un axe : l'importance du mouvement dans l'assimilation, illustrée par le célèbre précepte cher à la médecine chinoise « *Tout problème vient d'une stagnation* ». Et Jean-François Coulange, distributeur agréé de la machine, de rajouter : « *La vie n'est que mouvement, quand on est en carence de mouvement, on est en carence de vie* ». En pratique, l'utilisateur s'allonge et place ses chevilles sur le support de la machine. Les yeux fermés, il se laisse aller aux oscillations et aux micros étirements générés par la machine. Les effets majeurs se produisent lorsque la machine s'arrête : détente profonde du corps, fourmillements, signes de circulation du Chi (énergie vitale). Le massage cellulaire permet une meilleure pénétration de l'oxygène, de l'eau et des nutriments dans les tissus ainsi qu'une détoxification.



secousses permet un relâchement important au niveau des muscles. C'est le principe de la mobilisation passive ». On est ici dans une relation de « *vibreux* » à « *vibré* », selon une gestuelle ritualisée, un tempo précis et dans un esprit méditatif. Au fil de la séance, le corps se détend, facilitant le lâcher prise et l'écoute du ressenti dans « *l'ici et maintenant* ». Le silence y est respecté et un temps après la séance est réservé pour partager l'expérience. Cette méthode permet d'améliorer le sommeil et a des effets bénéfiques sur la polyarthrite et les rhumatoïdes (récupération de mouvement, amplitude).



Le corps de vibration selon Eric Baret

« *La vibration, l'énergie est une transposition de notre cerveau, quelque chose qui n'est pas perceptible, uniquement interprétable. Le cerveau nous donne une information visuelle, gustative, auditive. Donc, le yoga ne fait pas circuler l'énergie mais il permet d'être simplement attentif, de se rendre compte que ce que l'on appelle le corps, est une transposition. Généralement, on ressent le corps comme solide, mais cela concerne une petite partie du cerveau. On peut ressentir le corps comme aérien, comme spatial, comme mouvement. Le mot « énergie » est un concept, ce n'est pas quelque chose de réel, c'est une interprétation du cerveau.*

La méditation profonde, du point de vue du Shivaïsme du Cachemire, n'est pas un moyen, ni une pratique mais c'est l'état

naturel de la vie. Avec le yoga et la méditation, on arrête de prétendre que le corps est solide, souffrance, et l'on trouve d'autres sensations du cerveau qui sont plus fluides, plus aériennes. Beaucoup de gens qualifient ces sensations d'énergie, mais c'est une manière de parler un peu romantique. Généralement, on vit dans la journée avec 2 ou 3 images mentales : on se sent déprimé, dans la peur, le désir et l'on passe d'une image à une autre. Dans le yoga, il y a de multiples autres manières de découvrir la vie. Sentir le corps comme énergie, comme vacant, comme mouvement. Ce n'est pas plus juste que les autres possibilités du cerveau, mais c'est infini.

Le corps de vibration c'est la dernière image avant qu'il n'y ait plus d'image. Petit à petit, la personne arrête de se défendre en ayant peur de la vie, cesse de s'inventer un passé, un futur. Cette sensation de défense, de localisation diminue, le corps ne se limite plus à la peau. On peut appeler cela un « corps d'énergie » mais c'est un mot dangereux car chacun y projette son imaginaire. C'est un mot « fourre-tout ». L'expérience est sérieuse, mais le mot ne l'est pas, il est difficile d'avoir une conceptualisation précise et intelligente. Selon les traditions cachemiriennes, bouddhistes ou encore selon les disciplines abordées tels que les arts martiaux ou la physique quantique, il va prendre un sens différent. Le mot est très simple et d'expérience très vaste avec une immensité de niveaux d'énergie différents, de profondeurs à explorer. »

A lire, Yoga, corps du silence, corps de vibration, Eric Baret, Ed. Almorea

Les vibrations japonaises

Cette méthode de relaxation non verbale nous vient des monastères zen où elle est pratiquée par les moines afin d'alléger les tensions et d'harmoniser le Chi. Christian Desmarty, kinésithérapeute et sophrologue, l'introduit en France dans les années 70 et l'enseigne au sein d'une école de sophrologie.

Stéphane Giraudeau, praticien à Paris, explique : « *le mouvement musculaire et articulaire par les vibrations, étirements et*