

Mémoire Neuro-Training

La Lymphe

Il faut avoir, avant tout, du sang dans les phrases, et non de la lymphe, et quand je dis du sang, c'est du coeur. Il faut que cela batte, que cela palpite, que cela émeuve. Il faut faire s'aimer les arbres et tressaillir les granits. On peut mettre un immense amour dans l'histoire d'un brin d'herbe.

Lettre à Louise Colet. 22 avril 1854 [Gustave Flaubert]



Chiara Carreno

Juin 2016



Mémoire Neuro-Training

Ad hominem : Dirigé vers l'homme

Ce qui m' a interpellé durant mes 2 années de Neuro-Training ?



Sommaire :

1. Introduction
2. Définition de la lymphe.
3. La lymphe dans le Neuro-Training.
4. Mon expérience du Neuro-Training.
5. Conclusion.
6. Index.

Introduction

Depuis toujours j'ai fait du mieux que j'ai pu pour aider les gens autour de moi avec de l'écoute et des mots. Mais j'ai toujours pensé que cela n'était pas suffisant, et je cherchais depuis des années d'autres moyens d'aider mes amis quand ils n'allaient pas bien. Je les ai enfin trouvé avec le Neuro-Training.

Ces années d'études de Neuro-Training ne m'ont pas seulement permis de trouver ces solutions, elles m'ont également ouvert les yeux sur le monde, les autres et moi-même. Nous avons tous des souffrances qu'elles soient cachées ou visibles, et il est important de dissocier la souffrance, sous toutes ses formes, de la personne. Nous sommes plus que ce que nous croyons être.

Ce qui m'a le plus interpellé durant mes études a été le système lymphatique, avec la Lymphe, son fonctionnement et son rôle. Il est vrai que nous parlons souvent du sang, du système éliminatoire, mais pas souvent de cette merveilleuse chose qu'est notre lymphe et qui joue un rôle essentiel dans notre bien être.

Je vais commencer par vous expliquer son rôle physique/chimique dans notre corps, puis ce qu'elle implique dans notre vie de tous les jours, et les bienfaits qu'elle nous procure.

S'il y a une chose primordiale à savoir pour avoir une vie plus fluide, saine, voir heureuse, c'est de comprendre ce qu'est notre système lymphatique. Je vais vous expliquer pourquoi.

Définition de la Lymphe

Nous trouvons cette définition dans le Dictionnaire :

« Liquide organique translucide jouant un rôle important dans le système immunitaire. »

Pour être plus précis la lymphe est un liquide incolore salé, riche en lipides et en protéines. Il est similaire au plasma sanguin, ce qui est normal puisqu'il provient de la filtration du sang au travers des capillaires sanguins en direction des tissus.

Nous avons donc de la lymphe partout dans le corps (peau, organes, etc.). Cette lymphe est récupérée par les vaisseaux lymphatiques.

Cette lymphe contient également de nombreux lymphocytes qui jouent un rôle essentiel dans la défense contre les infections.

La lymphe est dérivée du liquide interstitiel qui pénètre dans les vaisseaux lymphatiques. Le système lymphatique est l'une des voies majeures de l'absorption des nutriments, principalement des lipides, à partir du tractus gastro-intestinal : après un repas riche en graisses, la lymphe du canal thoracique peut contenir de 1 à 2 % de lipides.

Le système lymphatique est constitué de ganglions superficiels (cou, aisselles, aines) et profonds (région pré-vertébrale, médiastin) qui élaborent des lymphocytes. Ceux-ci gagnent la circulation sanguine par les vaisseaux lymphatiques, augmentant ainsi les défenses immunitaires.

La lymphe est un véritable milieu intérieur pour les lymphocytes issus de la circulation sanguine, qui y empruntent leurs principes nutritifs. Plus riche en eau et en urée que le sang, elle possède moins de sels minéraux et de fibrinogène.

Sa coagulation est plus lente : lorsque son caillot se rétracte, il libère une plus grande quantité de sérum. Des particules volumineuses comme les bactéries peuvent pénétrer entre les cellules endothéliales des capillaires lymphatiques et être détruites au moment où la lymphe traverse les ganglions lymphatiques.

Le flux de la lymphe

Il circule approximativement 100 ml de lymphe par heure dans le canal thoracique d'un homme au repos (lors d'un exercice, ce flux peut être 10 à 30 fois supérieur). Le flux de la lymphe est cependant relativement faible en regard du volume total de liquide échangé entre le plasma et le tissu interstitiel. La vitesse du flux lymphatique est déterminée principalement par deux facteurs : la pression du liquide interstitiel et le degré d'activité de la pompe lymphatique.

Des valves existent dans les canaux lymphatiques ; celles des grands canaux sont séparées de quelques millimètres. On observe des contractions intrinsèques des vaisseaux lymphatiques, et n'importe quel facteur externe (contraction des muscles, mouvement du corps, pulsation artérielle) qui comprime le vaisseau lymphatique peut être responsable d'un effet pompe. Le système lymphatique joue un rôle dans la concentration en protéines, le volume et la pression des liquides

Système lymphatique

Le système lymphatique est un réseau de vaisseaux et de ganglions qui collecte et filtre la lymphe, liquide circulant entre les cellules du corps. Il élimine ainsi les déchets et lutte contre les infections. C'est au niveau des ganglions lymphatiques, notamment du cou, des aisselles et de l'aîne, que les bactéries et les substances toxiques sont éliminées. C'est également dans les ganglions que certains globules blancs, les lymphocytes, prolifèrent. De plus, le système lymphatique sert au transport des lipides digérés dans l'intestin vers le sang.

La lymphe aide donc au nettoyage de notre corps et à sa protection avec le système immunitaire.

La Lymphe dans le Neuro-Training

Sa signification :

Il faut tout d'abord comprendre que le rôle du Neuro-Training est de nous permettre d'améliorer, d'exprimer notre SHEN. Le SHEN est ce qui est en nous, ce que nous sommes profondément, notre âme. Le rôle du Neuro-Trainer est de permettre à une personne d'exprimer son potentiel, son pouvoir, en se comportant de façon la plus naturelle possible. Il permettra un entraînement neurologique, qui montrera les priorités d'une personne, et en cela, lui permettra de faire ses propres choix, et d'être prioritaire pour elle même.

Ce que nous devons tous nous efforcer de faire est d'être sincère avec nous même, être honnête avec nous même. Cela est primordial. Pour le comprendre, il faut donc connaître ce qu'il y a de plus important dans notre corps. C'est l'eau. Nous sommes composés à environ 64% d'eau, et l'idée c'est que cette eau doit être claire, pure, elle doit être nette. Nous devons prendre soin de nous en faisant en sorte que notre eau soit nette (honnête).

Il faut comprendre que ce qui nous empêche d'être honnête, c'est très souvent la peur de ce que nous sommes. Nous avons peur de notre propre lumière, et tout cela, par peur du rejet des autres. Notre réflexe est donc de changer qui nous sommes, afin de garder la relation. Mais tôt ou tard l'univers /la vie, va nous rappeler à l'ordre. L'univers va nous envoyer un rappel sous forme d'obstacle pour nous dire que nous faisons fausse route.

Nous avons donc vu que l'idée principale est d'avoir cette eau nette (honnête), mais la première chose que nous faisons, est de nous retenir d'être soi pour faire plaisir à l'autre, et ne pas se sentir rejeté. Il est important dans un premier temps de comprendre le fonctionnement de la lymphe, mais il est essentiel de comprendre ce qu'elle implique dans votre vie.

La rétention d'être soi va tout de suite toucher notre système lymphatique, qui comme nous l'avons vu plus haut est l'un des plus grand système du corps, car il fait partie de notre système d'élimination.

Si nous ne pouvons pas éliminer nos toxines, qui sont nos peurs, tôt ou tard, notre eau va être trouble. Le système lymphatique est comme le système de filtration de votre piscine, arrêtez le et regarder ce que va devenir l'eau de votre piscine... il arrivera la même chose à notre système lymphatique si nous ne filtrons plus notre eau.

En tant que Neuro-Traineur nous savons que à chaque fois que des personnes se plaindront d'acidité, de douleurs quelque part, c'est toujours en relation avec un système lymphatique perturbé, et la première chose que nous avons appris est comment libérer le système inné lymphatique d'une personne. Si nos éboueurs sont en grève (lymphe), nos reins (filtres) ne

vont pas pouvoir gérer correctement notre eau. Mais si la lymphe joue son rôle, nos reins vont mieux gérer nos eaux, et ils pourront faire leur travail, qui est de contrôler le coeur (médecine chinoise). Nous avons un système de contrôle qui est au fond de nous, il faut qu'il fonctionne. il n'y a pas plus important dans le corps que l'axe Rein/Coeur, c'est là où l'on trouvera toutes les pathologies de peau, problème de fertilité, de maladie auto-immune...

En Neuro-training la lymphe apparaît dans beaucoup de processus, elle peut se montrer dès le départ au travers de Fascias en bilatéral en Inné, ou en processus en tant qu'équilibration, un problème de lymphe peut être détecté au travers de modes digitaux, qui sont le Language Neurologique du corps... Elle est essentielle pour une aide à la perte de poids, après une équilibration des surrénales, des allergies, du sucre, pour des problématiques de cou... mais surtout quand nous nous retenons d'être nous même, que nous stagnons. La lymphe n'a pas de pompe comme le sang. Pour la faire circuler, il faut la faire bouger ou la masser. Le mouvement fait circuler notre lymphe d'où l'importance d'avoir une activité physique minimum pour qu'elle puisse avancer, et nettoyer notre corps de nos toxines. Pour le comprendre, regardez la nature. Quand une eau stagne, elle commence à garder ces impuretés, voir pourrir.

Des points dit « Points Neuro-lymphatiques » basés sur les découvertes du Dr Franck Chapman, sont également là pour nous aider à stimuler l'excrétion du fluide lymphatique vieux et toxique provenant des tissus. Pour cela, il nous suffit de stimuler ces points dans un ordre spécifique. Il y a 2 phases, une qui suit un cycle de 24h de la circulation d'énergie des méridiens et l'autre en relation avec des schémas plus profonds de courant d'énergie qui suivent le cycle des 12 mois.

Nous avons vu que le système lymphatique fait partie du système d'élimination, de même que les poumons, les reins, la peau, l'intestin grêle et le gros intestin. Il est donc également important de comprendre que tout est lié. Voilà pourquoi un Neuro-Trainer vérifiera les liens qu'a un problème détecté avec d'autres choses auxquelles il pourrait être lié.

Mon expérience du Neuro-Training

Face à une situation, nous avons tous une façon différente de réagir, de nous protéger. Certains se réfugient dans la drogue, ou l'alcool, le sport, ect.. pour moi ça a été la nourriture. A un moment dans ma vie je me suis sentie attaquée, et mise à l'écart dans ma famille. Une personne extérieure avait plus d'importance que moi dans ma propre famille. Cela ne veut pas dire que c'était réellement ce qui s'est passé, mais c'est comment je l'ai ressentie. J'ai alors décidé de fuir en Irlande, pour me protéger et ne plus souffrir. Bien évidemment, comme la fuite n'est pas une solution, mon corps me l'a fait comprendre en me faisant prendre une trentaine de kg, en quelques mois.

J'ai eu beau faire des régimes et faire du sport, impossible de maigrir. L'aiguille de la balance ne faisait que monter. Ça n'allait pas avec ma famille, et également dans mon travail. Je commençais à cultiver une négativité qui devenait de plus en plus difficile à contenir. Même si je pensais que j'arrivais parfaitement à la cacher et que je parlais gentiment, ce n'était pas ce que percevaient les gens autour de moi. Mes sujets de conversation étaient toujours les mêmes et n'étaient que des problèmes. Il faut savoir que lorsque nous avons dépassé un problème nous n'en parlons plus, puisque nous ne l'avons plus. Mais si nous en parlons constamment, c'est que le problème est toujours présent. Mon père, qui a découvert le Neuro-Training par hasard, l'a expérimenté, est alors venu me voir en Irlande pour en parler. Le Neuro-Training lui a fait comprendre beaucoup de chose, et il voulait m'en faire part. J'ai donc voulu essayer, afin de voir si cela pourrait m'aider à régler mes problèmes.

J'ai pris l'avion à mon tour pour découvrir le Neuro-Training, et en arrivant devant le Neuro-Trainer, j'ai eu un accès de colère en me disant : "mais pourquoi dois-je, moi, aller voir quelqu'un, si ce sont les autres qui ont des problèmes et me font du mal. Il m'a fait comprendre que l'on ne peut pas changer les autres, et que la seule chose que l'on puisse faire et de nous changer nous même, de façon à ce que les autres n'aient plus d'impact sur nous. Si eux, veulent garder leurs problèmes, c'est leur choix, mais cela ne devrait plus m'atteindre. Quand on y réfléchit, se changer soit même, implique, au final, un changement chez l'autre également. Si quelqu'un vous crie dessus, si vous lui répondez, et criez également, la relation sera mauvaise, mais si la personne vous crie dessus et que vous ne réagissez plus, elle arrêtera de crier elle aussi car elle n'aura plus de retour de votre part.

Suite à quelques séances de Neuro-Training, j'ai pu enfin trouver la force de changer de travail, et j'ai pu perdre mes 30kg en quelques mois.

Puis j'ai changé de nouveau de pays, et je suis partie vivre aux Pays-Bas. J'avais pleins d'espoir et de rêves. La réalité en a été tout autre. J'ai du affronter d'autres situations difficiles pour moi. Surtout au niveau du travail, et je ne me sentais pas du tout soutenue par mes proches. J'ai donc repris une trentaine de kilos de nouveau. Il fallait que je change de travail, tout d'abord parce que je pensais que cela aurait le même effet qu'en Irlande, mais surtout pour pouvoir joindre la formation de Neuro-Training. Il me fallait donc avoir un salaire plus important, et la possibilité d'avoir des horaires aménagés me permettant de voyager en France pour la formation. Ce travail m'est arrivé comme par magie. Le problème fut que je du travailler encore plus, ce qui me fit gagner une dizaine de kilos en plus. Je travaillais beaucoup trop.

J'ai essayé de nouveau plusieurs régimes. Cette fois ci, je pouvais mincir, mais je ne tenais pas, comme si mon corps avait besoin de garder sa graisse, son enveloppe de protection. Le Neuro-Training m'a permis de comprendre que mon corps cherchait à me parler afin que je règle mon, ou mes problèmes. C'est la façon qu'a mon corps de réagir, cela est peut être dû à une protection par rapport à l'extérieur, je met de la graisse entre eux et moi. Peut être que mon poids signifiait que je voulais faire le poids par rapport aux autres, pour qu'ils ne puissent pas me bousculer ou me surpasser. Peut être pour prendre de la place afin être vu, car je n'ai pas confiance en moi, peut être que je me retiens d'être moi même et c'est pour cela que ma lymphe fonctionne mal, ect... Les difficultés que je vie dans beaucoup de domaine (affectif, travail, famille, ect... sont tellement importantes, que je n'ai pas encore trouvé la source commune du problème, malgré mes deux années d'études. Cela peut être une de celles que j'ai énumérées, comme être toutes en même temps. C'est en cela que je vous disais que même si on sait où est notre problème, il faut vérifier qu'il ne soit pas lié à d'autre chose pour que le problème disparaisse enfin.

Les problèmes ne sont pas tous arrivés en même temps, ils se sont accumulés sur plusieurs années. Il est naïf de croire que tout va disparaître avec une baguette magique. Certes, le Neuro-Training est très efficace pour régler beaucoup de problèmes rapidement, autant certains ont besoin de plus de temps, d'être mûris et réfléchis. Il faut se débarrasser en premier de certains problèmes pour pouvoir atteindre les plus profonds. Un peu comme éplucher un oignon, une couche après l'autre. Certaines personnes pourront se débarrasser de leur problème seulement en en prenant conscience et en agissant. D'autres, auront besoin d'un peu d'aide. Il est important de reprendre son pouvoir et d'agir. Mes jambes lourdes et pleine de rétention d'eau me le rappellent souvent lorsque je ne bouge pas assez. Je sais que mon problème de poids se débloquera quand ça sera le bon moment, il faut juste continuer à avancer et être patient.

Comme le disait Jean de la Fontaine : " Patience et longueur de temps, font plus que force ni que rage."

J'ai partagé mon histoire avec vous pour vous dire que même si les choses semblent empirer, il ne faut pas baisser les bras, car souvent, c'est que nous sommes proche de la solution. Peut

être que mes problèmes sembleront anodins à certains, mais pour moi ils sont difficiles à vivre, car je souffre physiquement et moralement. Dans mon "malheur" j'ai quand même beaucoup de chance que mon corps m'alerte encore, m'averti à l'aide signes extérieurs, de signes physiques, pour me dire que j'ai encore des choses à régler, car pour certains l'alarme a trop sonnée, et est cassée. Ce qui pourra entraîner des symptômes plus graves, car cachés. Écoutons nous, écoutons les messages de notre corps, nous sommes notre priorité !

Nous avons les toutes les ressources nécessaires en nous, et que tout nous est possible avec du temps.

Il faut prendre soin de notre corps et de notre esprit. "Un esprit sain dans un corps sain", il faut nettoyer nos émotions négatives, et alimenter notre esprit d'émotion positive, et également nourrir notre corps avec des aliments sains pour avoir une vie plus fluide.

Conclusion

Pour avoir une vie plus fluide et plus facile il est donc important de prendre soin de sa lymphe que ce soit au travers du mouvement, ou des massages, de boire assez d'eau. Une simple marche quotidienne fera des merveilles à votre corps et à votre mental.

La lymphe représente le mouvement, la vie. Nous devons tous bouger, aller de l'avant, comme l'eau d'une rivière. Il sera également important de voir son bien être dans sa globalité, et par là avoir des pensées saines et alimenter son corps avec des aliments sains.

Index

En savoir plus sur http://www.larousse.fr/encyclopedie/animations/Syst%C3%A8me_lymphatique/1100430#kQPXe85UFL6wCy8T.99

Présentation du Neuro Training par José Chouraqui au Château d'Éoures - Mai 2016
<https://www.youtube.com/watch?v=vhlS07-fEq4>

Cours de Neuro-training Eléments Fonctionnels / Systèmes Innés / Récupérations Physiques / Plaisir de manger/ Défense primaire / par José Chouraqui



