



La thyroïde

Troisième partie



SOMMAIRE

.....	1
La thyroïde	1
Troisième partie.....	1
La thyroïde	3
Troisième partie.....	3
Avant-propos	3
Les enseignements de la médecine ayurvédique	4
Les sept chakras	4
Les systèmes hormonaux associés	6
Les implications pour la thyroïde.....	7
L'exercice équilibrant pour la thyroïde	9
Objectif de l'exercice	9
Première étape : nourrir.....	9
Deuxième étape : harmoniser.....	12
Troisième étape : mobiliser	15
Quatrième étape : libérer.....	17
Conclusion	18

La thyroïde

Troisième partie

Avant-propos

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans cette nouvelle vidéo. Aujourd'hui, on va approfondir encore le sujet de la thyroïde, mais cela va évidemment au-delà : **c'est l'ensemble de l'équilibre énergétique et du système hormonal que nous allons travailler et développer ensemble.** La thyroïde est évidemment un des sujets les plus connus, communs et récurrents autour du système hormonal. Cela vaut donc la peine qu'on en parle encore.

Même si vous n'avez aucun problème thyroïdien, vous occuper de votre thyroïde, c'est vous occuper de votre croissance et de votre vitalité générale.

Lors d'une vidéo précédente, nous avons expliqué que la thyroïde se trouvait sur un axe particulier entre l'Eau et le Feu : l'axe **Shao Yin**. On a parlé d'hypo et d'hyperthyroïdie, en rapport avec de l'hypométabolisme ou de l'hypermétabolisme. L'idée, c'est d'équilibrer au mieux notre métabolisme. Pour ce faire, on va remettre la thyroïde dans un axe encore un peu plus important sur le plan énergétique. Cela va nous permettre de comprendre comment le système énergétique et cette fois ayurvédique, qui rentre aussi en résonance

avec le système taoïste de l'acupuncture, va nous permettre d'agir et de commencer à construire des exercices. Nous allons évidemment mettre en œuvre ces exercices pour la thyroïde, mais vous pourrez ensuite vous adapter à chaque niveau organique, à chaque niveau de glande hormonale que vous souhaitez travailler. En d'autres termes, vous allez pouvoir adapter le système en fonction de vos besoins.

Les enseignements de la médecine ayurvédique

Aujourd'hui, on cible la thyroïde. Mais avant de cibler la thyroïde, on va se faire un cours d'énergétique et on va parler des sept chakras, des sept niveaux énergétiques décrits par la médecine ayurvédique.

Les sept chakras

1. Le premier chakra se trouve au niveau du coccyx et on pourrait l'associer au **chakra racine** parce qu'il nous parle vraiment de nos racines génétiques ; c'est-à dire, au-delà du familial, de ce qu'on appelle **la mémoire d'espèce**. Voilà pourquoi c'est aussi à ce niveau qu'on a les pulsions animales.

Le saviez-vous ?

Le coccyx est le reliquat de notre queue de mammifère.

2. Ensuite, on a un deuxième niveau en partant du bas – même si c'est une communication dans les deux sens, tout comme la sève va dans les deux sens dans un arbre. En l'occurrence, on a l'artériel et le veineux, le Yin et le Yang. Ce deuxième niveau, qui se trouve au niveau du nombril, va aussi nous parler de nos origines mais, cette fois, c'est une connexion beaucoup plus directe, puisque c'est **la connexion à la mère, aux parents et à la famille**. Là encore, cela nous parle de nos origines. C'est aussi une énergie pulsionnelle et une ressource extrêmement brute de décoffrage très importante.

C'est dans ces deux niveaux qu'on va retrouver notre capacité à agir ; c'est-à-dire à « en avoir dans le bide » ou « en avoir une sacrée paire », que l'on soit un homme ou une femme. Quand quelqu'un est facilement dans l'action, c'est ici que ça se passe !

3. Le troisième niveau va nous parler du plexus solaire, dans le creux de l'estomac. À cet endroit, on va parler des émotions brutes.
4. On arrive ensuite au plexus cardiaque. Là encore, c'est un endroit important qui va nous parler des émotions, mais d'émotions un peu plus sophistiquées. Finalement, on pourrait plutôt parler d'émotions au niveau du plexus solaire et de sentiments au niveau du plexus cardiaque.

5. On arrive au chakra de la gorge et c'est évidemment ici qu'on va parler de la thyroïde.
6. On aura encore un autre chakra au niveau de l'hypophyse.
7. Enfin, on a un dernier chakra au niveau de l'épiphyse, qui est en rapport avec le champ spirituel.

Les systèmes hormonaux associés

Chacun de ces niveaux va être en lien avec un système hormonal :

- Le **septième chakra** est en lien avec l'**épiphyse**.
- Le **sixième chakra** est en lien avec l'**hypophyse**.
- Le **cinquième chakra** est en lien avec la **thyroïde**.
- Le **quatrième chakra** est en lien avec le **thymus** qui est en rapport avec le **cœur**.
- Le **troisième chakra** est en lien avec le **pancréas**.
- Le **deuxième chakra** est en lien avec les **surrénales**.

- Le **premier chakra**, en fonction de si on est un homme ou une femme, mais en fonction, est en lien avec les **testicules** ou les **ovaires**.

Après, il y a des couleurs et des fréquences particulières à chaque niveau, mais je ne rentrerai pas trop dans ce schéma-là. Ce qu'il faut savoir, c'est que :

- Les **chakras inférieurs** ont une **vertu nourricière et Yin**.
- Les **chakras supérieurs** ont une **dimension Yang**, c'est-à-dire **normative**.

Cette deuxième dimension est ce qui crée les règles, ce qui crée les limites, ce qui drive. C'est pour cela que, quand on a des bio feed-back, c'est l'hypophyse qui dit à la thyroïde de stimuler ou de ne pas stimuler, de produire ou de ne pas produire.

Les implications pour la thyroïde

Qu'est-ce qui se passe si on rentre plus précisément dans la thyroïde – sachant qu'on pourrait appliquer le même principe aux autres système hormonaux ? Pour bien comprendre ce principe, cela veut dire que **la thyroïde est calmée et ordonnée par l'hypophyse, et elle est nourrie et stimulée par le thymus et le cœur**.

- Ainsi, **si la thyroïde n'a pas assez d'énergie, c'est au niveau du thymus et du cœur qu'il va falloir travailler au maximum**.

- Au contraire, **si on est en excès au niveau de la thyroïde, c'est au niveau de l'hypophyse qu'il va falloir stimuler au maximum.**

Par conséquent, en cas d'hypothyroïdie, il sera essentiel d'aller renforcer le plexus cardiaque et tout ce qui vient du bas. Mais peut-être que pour renforcer le plexus cardiaque, il faudra aussi renforcer le pancréas, les surrénales et les gonades. En somme, c'est toute cette énergie-là qui va soutenir la thyroïde.

Si on est dans une logique d'hyperthyroïdie, il ne faut plus aller chercher le Yin nourricier mais le Yang normatif. C'est donc plutôt l'hypophyse qu'il va falloir travailler. On sera alors sur des questions du sens et sur l'organe même, mais peut-être que pour nourrir l'hypophyse, il faudra aussi aller nourrir l'épiphyse et donc aller sur le champ du spirituel.

En fait, il y a une incidence et un équilibre très important pour chaque organe entre celui du dessus et celui du dessous. Là, je vous en parle pour la thyroïde, mais ce sera valable si vous avez une problématique de pancréas, que vous avez des hypoglycémies ou même que vous commencez à rentrer dans un champ du diabète.

À retenir

En cas de déséquilibre organique, il y aura besoin d'aller équilibrer l'étage du dessus et l'étage du dessous.

L'exercice équilibrant pour la thyroïde

Objectif de l'exercice

On va justement voir ensemble **un exercice équilibrant spécifique à la thyroïde, mais que vous pourrez appliquer à tous les étages**. Cet exercice équilibrant permet de restaurer une communication efficace sur le plan énergétique avec l'hypophyse et avec l'énergie du cœur. En effet, thymus et cœur fonctionnent ensemble, car le cœur aussi produit des hormones.

Je vous ai dessiné ces différents niveaux en lemniscate et ce n'est pas un hasard : **en cas de problème de thyroïde, on va travailler à faire une lemniscate avec l'hypophyse et une lemniscate avec le cœur**. C'est ce travail énergétique que nous allons mettre en œuvre ensemble. Bien sûr, on peut aussi jouer avec des huiles essentielles, de la phytothérapie et plein d'autres choses. Mais notre démarche vise déjà à travailler sur le champ énergétique. Là, vous comprenez l'importance d'avoir une vision globale et de ne pas se cantonner à la thyroïde. Bien entendu, il y a des choses qui s'y seront fixées, mais si on ne fait que travailler sur la thyroïde, il va manquer quelque chose.

Première étape : nourrir

Nous allons nous mettre maintenant au travail.

Encore une fois, on a choisi de travailler sur la thyroïde, mais vous pourrez appliquer le process sur n'importe lequel de vos organes en fragilité sur le champ humain.

On va évidemment équilibrer l'organe qui nous intéresse, à savoir la thyroïde. Mais rappelez-vous : cette thyroïde ne se travaille pas seule ! En effet, on a besoin du soutien de l'énergie du cœur et de la validation avec l'énergie de l'hypophyse. On va donc travailler sur trois niveaux :

- 1. L'hypophyse ;**
- 2. La gorge ;**
- 3. Le plexus cardiaque.**

Qu'est-ce qu'on va faire ? Dans un premier temps, on va tout simplement nourrir ces trois niveaux, mais on pourrait aussi faire ce travail sur les sept champs hormonaux dans un cadre d'équilibrage général.

Pour travailler ces trois niveaux, c'est très simple :

- On se met au niveau de l'hypophyse. Sur l'inspire, on est dans l'ouverture et, sur l'expire, on est dans la fermeture.
- On descend au niveau de la thyroïde. Sur l'inspire, on est dans l'ouverture et, sur l'expire, on est dans la fermeture. On veille à bien relâcher les épaules.

- On descend au niveau du cœur. Sur l'inspire, on est dans l'ouverture et, sur l'expire, on est dans la fermeture. Si vous avez fait 49 respirations avant, c'est encore mieux !
- On remonte à la gorge. Sur l'inspire, on est dans l'ouverture et, sur l'expire, on est dans la fermeture.
- On remonte ensuite à ce qu'on va appeler le troisième œil et à l'hypophyse. Sur l'inspire, on est dans l'ouverture et, sur l'expire, on est dans la fermeture.

Pour une bonne pratique énergétique, vous ne pouvez pas faire votre liste de courses pendant l'exercice ! L'énergie va travailler si vous êtes dans la visualisation, dans la respiration et dans la technique juste.

- Là, je visualise l'énergie du cœur et j'ouvre sur l'inspire, comme si j'ouvrais les volets de la maison. À l'expire, je referme.
- Je visualise ma thyroïde. À l'inspire, j'ouvre et à l'expire, je referme.
- Je remonte au niveau de l'hypophyse. À l'inspire, j'ouvre et, à l'expire, je referme.

Pour vraiment bien équilibrer la zone sur le plan énergétique, quinze à vingt minutes seront tout à fait adaptées. Toutefois, il ne s'agit pas de mettre

un timer : **il s'agit d'être à l'écoute de l'énergie**. À un moment donné, à force de nourrir ces trois champs et de recréer du lien, tout comme quand trois personnes restent dans une pièce pendant une journée entière, il y a une certaine forme d'intimité qui se crée : on se raconte des trucs, il y a des liens, il y a de la connexion. On est dans l'ouverture du cœur, de la thyroïde et de l'hypophyse.

L'exercice est simple mais, au bout d'un moment, vous allez sentir que quelque chose se passe en vous sur le plan des sensations et sur le plan des émotions. Je vous laisserais expérimenter. C'est déjà **quelque chose qui va ramener et équilibrer l'énergie sur les trois champs**.

Deuxième étape : harmoniser

Ensuite, on va avoir un protocole énergétique harmonisant. Pour ça, on va s'appuyer sur la géométrie sacrée et sur **la notion de lemniscate**. Nous avons déjà travaillé sur l'énergie du 8 en horizontalité et en verticalité, en faisant un certain nombre de séries, puis en avançant et en réavançant encore. Au total, on avait fait 49 respirations avec une inspire et une expire, avec l'horizontalité et la verticalité.

D'une certaine manière, on va appliquer cet exercice d'harmonisation au microcosme thyroïde/hypophyse/épiphyse.

- En fait, on va se mettre au niveau de la thyroïde.

En étant connecté à notre thyroïde, on va commencer à conduire l'énergie dans notre thyroïde, en faisant tout un travail de lemniscate horizontal. Pour que ce soit fait correctement, il faudrait que la lemniscate soit faite au niveau de la gorge. Mais on ne peut évidemment pas rentrer ses doigts dans sa gorge. Par conséquent, dans sa conscience, on va dessiner un 8 dans sa gorge mais, dans la visibilité, je vais dessiner ce huit devant. Là, on est en train de **travailler à harmoniser l'énergie de la thyroïde.**

Pour la respiration, il y a plusieurs manières de faire :

- On peut rester dans une respiration lente et continue ;
- On peut aussi choisir d'inspirer quand on va vers la gauche et d'expirer quand on va vers la droite, là aussi plusieurs minutes.

Il faut au moins quatre à cinq minutes pour équilibrer la zone si vraiment il y a des fragilités. Encore une fois, vous pouvez appliquer ce protocole là au pancréas si vous avez une fragilité diabétique, par exemple, au niveau des surrénales si vous avez une fragilité inflammatoire.

On va pouvoir faire ce travail comme ceci, mais cela ne va pas suffire. D'ailleurs, si vous avez des douleurs d'épaules ou des problématiques aux membres supérieurs, vous pouvez tout à fait faire ce travail en visualisant simplement la lemniscate. Plus vous allez travailler avec votre corps et mieux ce sera. Vous aurez remarqué que quand je vais vers la droite, je mets mon poids sur ma

jambe droite, et quand je vais vers la gauche, je mets mon poids sur ma jambe gauche. J'emmène vraiment l'énergie.

Une fois que j'ai fait ce travail vraiment dans l'horizontalité, je vais **faire aussi ce travail dans la verticalité** : j'ai toujours mes mains devant moi. Je vais effectivement monter jusqu'à l'hypophyse, redescendre au niveau de ma gorge, redescendre au niveau du plexus cardiaque puis remonter dans la gorge.

Le mouvement d'énergie ne doit pas être devant nous : le mouvement de l'énergie est en nous. Notre geste accompagne notre mouvement énergétique interne.

On va redémarrer :

- On monte à droite ;
- On redescend à gauche ;
- On descend à droite ;
- On monte à gauche.

Je monte très légèrement sur mes pointes de pieds mais le but n'est pas de monter très haut : il s'agit juste d'accompagner le mouvement d'énergie jusqu'à l'hypophyse, puis de redescendre en position neutre au niveau de la gorge, et évidemment de descendre un peu plus et donc de fléchir légèrement les genoux

pour descendre l'énergie au cœur, avant de remonter en position neutre au niveau de la gorge. Quand on descend, on expire et, quand on monte, on inspire.

Là encore, il n'y a pas de timing particulier : c'est grâce au fait de pratiquer quelques minutes et surtout avec régularité que vous allez reconnecter les systèmes en vous.

Vous avez effectivement relancer l'énergie dans le système des chakras et dans le système hormonal.

Troisième étape : mobiliser

Là, vous avez relancé l'énergie et vous avez recréé de l'harmonie dans le système. Après, il peut rester ce qu'on appelle **les blocages du sang**, c'est-à-dire le fait que cela ne circule pas bien localement. Pour ça, nous allons ensemble **mobiliser la thyroïde.**

Pour mobiliser la thyroïde, il faut déjà libérer les cervicales et donc les assouplir, notamment d'avant en arrière. Si vous avez un peu d'arthrose, ne forcez pas mais autorisez-vous quand même à remettre de l'amplitude. **Il faut que votre thyroïde bouge.** Cela ne va pas être tellement les rotations ou les inclinaisons, mais vraiment le fait d'amener la tête en arrière et de redescendre.

Mais on ne va pas se contenter de ça : on va appliquer nos doigts au niveau de la thyroïde. Dans un premier temps, pendant qu'on monte le menton, on va

monter la thyroïde. Si on voulait vraiment monter la thyroïde, il faudrait la manipuler et se rentrer les doigts dans la gorge pour aller la chercher. Là, il s'agit juste de mobiliser la thyroïde et le simple fait d'aller appuyer légèrement va la mobiliser :

- Avec la tête en arrière, on va la monter ;
- Avec la tête en bas, on va la pousser.

Cela peut déclencher une légère toux mais ce réflexe tussif n'est pas grave.

Plus vous prendrez le temps de faire le geste doucement, mieux ce sera, et on prend deux ou trois minutes pour bien mobiliser et pour le sang circule.

Ensuite, on va faire exactement l'inverse : cela veut dire que quand vous allez lever le menton, la thyroïde monte mais **vous allez la descendre pour étirer encore plus.**

- Il faut d'abord bien la mobiliser, et ensuite, paradoxalement, quand vous montez, vous allez pousser vers le bas.
- Et paradoxalement encore, pendant que vous descendez, vous allez la monter vers le haut.

Ainsi, **vous allez créer de la mobilité par rapport à la trachée.** Il ne s'agit donc pas seulement de bouger la thyroïde mais de la débloquer. Donc quand vous descendez, vous la poussez vers le haut et, quand vous montez, vous la tirez

vers le bas. C'est déjà un peu moins agréable. Je vais avoir la gorge rouge écarlate et c'est normal : cela signifie que le sang circule !

Quatrième étape : libérer

Il reste enfin un dernier opus pour finir de faire circuler. Là, on n'a plus besoin de bouger la tête en haut ou en bas. Ce qu'on va faire, c'est qu'on va **bouger une héli-thyroïde par rapport à une autre héli-thyroïde**. D'ailleurs, cela marche aussi quand on travaille sur les reins, sur le pancréas, sur le cœur ou sur l'hypophyse, l'objectif étant vraiment d'aller jouer un côté par rapport à l'autre. Au niveau de la thyroïde, c'est facile puisqu'on l'a directement sous la main. Effectivement, s'il s'agit de bouger une hypophyse, on ne peut pas le faire directement puisqu'il faudrait ouvrir le crâne. Mais on peut le faire à travers les tissus et cela donne quand même des résultats très intéressants.

En l'occurrence, j'ai la thyroïde droite et la thyroïde gauche. Qu'est-ce que je vais faire ? Je prends mes thyroïdes, ou plutôt je prends les muscles, les tissus, et je vais tout simplement tirer d'un côté puis de l'autre. En fait, **pendant que je descends d'un côté, je monte de l'autre en douceur pour libérer la thyroïde**.

Si vous n'avez aucun problème thyroïdien, je vous engage quand même à faire cet exercice, parce que vous libérez la circulation de l'énergie dans la gorge, qui incarne l'expression de soi, la réalisation de l'être et la croissance.

C'est aussi parce que vous allez libérer les tensions à ce niveau que vous risquez de libérer beaucoup de tensions au niveau de vos cervicales. Je vous ai expliqué que **les cervicales pouvaient avoir une incidence sur la thyroïde, mais l'inverse est vrai** : il y a beaucoup de charges et de tensions dans les cervicales qui sont liées à la thyroïde !

Conclusion

Récapitulons les étapes de la pratique :

1. On a vu ensemble le fait de **faire les ouvertures/fermetures sur les trois niveaux**, en repassant systématiquement par l'organe concerné – en l'occurrence, la thyroïde.
2. Ensuite, on a vu **le travail de lemniscate horizontale pendant quelques minutes, puis de lemniscate verticale pour récréer de l'harmonie** avec le voisin du dessus et le voisin du dessous, à appliquer éventuellement sur d'autres organes.
3. On a traité ensuite **les blocages du sang**. Pour ces blocages du sang, on va mobiliser l'organe vers le haut et vers le bas, d'abord dans les sens des tissus, puis dans le sens opposé au mouvement.
4. On a **travaillé sur l'organe lui-même en montant et descendant des deux côtés**.

Avec tout cela, vous allez vraiment renforcer l'énergie. Ce n'est pas en une pratique que vous allez évidemment obtenir des résultats. Ce qui est intéressant avec ces exercices, c'est qu'**avec une pratique régulière, on a très vite des sensations et un mieux-être.**

- Si vous n'avez pas de problème de thyroïde, faites-vous plaisir et débloquez cette zone une fois de temps en temps.
- **Si vous avez des problèmes thyroïdiens, il va falloir consacrer du temps chaque jour à la réalisation et l'épanouissement de l'être et à votre croissance.**

Prenez bien soin de vous. Je vous souhaite une excellente continuation, la meilleure santé possible et, évidemment, souvenez-vous : **chaque jour, un pas !**