

## Bien-Etre

Le Zéro Balancing produit un état actif et conscient de bien-être. Agréable en soi, il peut constituer une base pour la poursuite de la bonne santé. Si vous vous sentez bien, avec le Zéro Balancing vous avez l'opportunité de vous sentir encore mieux.



drawing by Gina Michaels

## Le Zéro Balancing Qu'est-ce que c'est?

Le Zéro Balancing est une méthode manuelle douce et efficace qui équilibre l'énergie du corps avec la structure du corps. Par la pression des doigts et les étirements, elle invite le relâchement de la tension accumulée dans les structures profondes du corps. La qualité particulière du toucher permet à la structure physique et à l'énergie de s'engager simultanément, d'une façon qui harmonise la relation entre elles. Le Zéro Balancing donne au corps un pivot autour duquel le corps peut se détendre, lui donnant ainsi l'occasion de relâcher ses malaises et ses douleurs, et d'éprouver un nouveau niveau d'intégration. Le nom Zéro Balancing est venu spontanément de la description d'une cliente à la fin de la séance qu'elle venait de recevoir.

## D'où vient le Zéro Balancing?

Dr. Fritz Smith, ostéopathe, médecin et acupuncteur, a développé les principes de Zéro Balancing en 1975. Il a compris l'importance d'intégrer la tendance scientifique dominante de l'Ouest par rapport au corps humain avec les concepts d'énergie et de bien-être pratiqués depuis des générations en Orient. Fritz Smith décrit ses intuitions sur ces deux modèles de santé dans son livre "Inner Bridges". Il enseigne dans le monde entier, forme des praticiens et des formateurs qui enseignent le Zéro Balancing. Les praticiens Zéro Balanceurs (\*) sont aussi des professionnels de santé dans d'autres domaines. L'Association de Grande Bretagne organise un programme complet de formation qui mène à l'accréditation de Praticien Certifié de Zéro Balancing.

(\*) Le terme Praticien Certifié Zéro Balanceur est réservé à ceux qui ont complété le Programme de Certification et qui maintiennent leur statut actif dans l'Association de Zéro Balancing de Grande Bretagne. Ils utilisent l'abréviation Cert.ZB après leurs noms.

## Comment le Zéro Balancing peut-il aider?

Le Zéro Balancing favorise un sentiment profond d'harmonie physique et émotionnelle, qui optimise le procédé de notre fonctionnement énergétique. Un grand nombre de personnes peuvent en bénéficier et il a de nombreuses applications en matière de bien-être et de développement personnel. Voici quelques-uns des domaines dans lesquels il peut être particulièrement utile:

### Flexibilité et Posture

Le Zéro Balancing met l'accent sur les articulations du corps qui permettent la transmission de forces en douceur à travers le squelette qui porte le poids du corps. En fait, ces articulations agissent comme amortisseurs. Le Zéro Balancing permet d'évaluer et d'améliorer la fonction de ces articulations, avec pour but un équilibre optimal et une relation efficace entre eux et avec tout le corps. Ceci encourage un réalignement naturel et une meilleure posture.

### Reduction du Stress

Le Zéro Balancing est une méthode douce et efficace pour réduire le stress accumulé dans le corps et l'esprit. Après une séance, le client a une sensation de décontraction, de régénération et de fortification. Ils sont alors mieux aptes à comprendre et à gérer les causes de leur stress.

### Douleurs

Les douleurs apparaissent généralement dans les endroits où le flux d'énergie est bloqué ou faible, souvent dans les endroits de tension ou d'usage excessif. Le Zéro Balancing restaure le flux d'énergie, éliminant ainsi les causes de la douleur et améliorant la conscience corporelle. Il s'en suit une amélioration correspondante de la flexibilité, de l'amplitude des mouvements et de la performance.

## Toucher Réparateur

Les réponses naturelles au toucher peuvent être déformées par des événements tels que les traumatismes, la violence ou la douleur physique ou émotionnelle prolongée. Le Zéro Balancing établit une interface claire entre le thérapeute et le client dans laquelle les limites du toucher et de la communication sont distinctes et non intrusives. La sécurité de cette connexion respectueuse permet au client de récupérer leurs corps et de redécouvrir les aspects positifs du toucher humain.

## Développement Personnel

ZB peut faciliter la libération des habitudes mentales et des schémas de réactions émotionnelles obsolètes. Les questions non résolues de notre histoire personnelle peuvent se trouver logées dans le corps et agir en tant qu'obstacles au développement personnel. Le Zéro Balancing peut aider à accéder et à dégager ces blocages, à renforcer notre capacité d'adaptation au changement et de renouer avec notre moi essentiel.

*Le Zéro Balancing est un complément aux soins médicaux et non un substitut pour ceux-ci. Il ne convient pas pour les personnes atteintes de pathologies graves ou pour les malades mentaux. Il ne doit pas non plus être pratiqué sur des personnes sortant de chirurgie ou ayant été victimes d'une fracture récente, et ceci jusqu'à ce qu'une guérison structurelle suffisante ait eu lieu. Votre praticien Zéro Balanceur peut vous conseiller à ce sujet et vous dire si le Zéro Balancing est approprié pour vous.*

## Que se passe-t-il pendant une séance de Zéro Balancing?

Le Zéro Balancing est une méthode corporelle manuelle. Elle se pratique sur le client habillé et allongé sur le dos. Une courte revue de l'historique de la personne se fait avant le commencement de la séance. Il n'est pas nécessaire pour le client de parler pendant la séance. La durée d'une séance varie entre 20 et 40 minutes. Le Zéro Balancing favorise un état de relaxation profonde et il est courant que les gens se sentent rafraîchis et revitalisés après leur première séance. On recommande souvent que la personne commence par trois séances assez rapprochées. Les futurs besoins sont réévalués par la suite. Certaines personnes continuent à recevoir des séances de Zéro Balancing régulièrement pour maintenir leur bien-être. D'autres y reviennent de temps en temps pour bénéficier d'une performance optimale, ou pendant un temps de transition ou de stress particulier dans leurs vies. Les personnes qui reçoivent le Zéro Balancing peuvent progresser vers un nouvel état de conscience dans lequel les vieilles habitudes et les schémas corporels et mentaux lâchent prise d'eux-mêmes. Ceci peut se manifester par des changements remarquables dans la façon dont la structure physique et le mouvement sont vécus, ou bien par un changement de paysage intérieur grâce auquel de nouvelles opportunités et de nouveaux choix deviennent apparents.



## Programmes de Formation en Zéro Balancing

Les stages de Zéro Balancing sont ouverts à tous les praticiens détenant un certificat en cours de validité dans une des modalités de santé ou de médecine douce. Les principes fondamentaux de Zéro Balancing sont présentés sur deux stages de base. Le Dr. Fritz Smith vient en Grande Bretagne tous les ans pour enseigner des stages avancés à ceux qui ont déjà les compétences de base. Ces stages font partie des conditions requises pour la Certification de Zéro Balanceur.

Le Programme de Certification met l'accent sur l'exploration et la maîtrise de l'art et la compétence de Zéro Balancing. Il encourage le développement individuel de l'utilisation de Zéro Balancing à une norme reconnue, à travers la compréhension des principes de Zéro Balancing et de leur intégration dans la pratique.



*Armelle Lefebvre*  
Praticienne Certifiée  
[www.armiel.com](http://www.armiel.com)

Téléphone : 07-70-19-55-94  
Email : [info@armiel.com](mailto:info@armiel.com)



*Une nouvelle approche  
en matière d'énergie  
corporelle*