

## RSV

# Résonnance de Schumann et Vortex

Il s'agit d'un appareil sous forme de plateau sur lequel il est possible de se tenir debout, allongé sur le dos ou le ventre, ou bien assis. Il est possible également de poser ses avant-bras sur le plateau dans une position « à quatre pattes ». Le choix sera en fonction du but recherché. Les séances durent entre 5 et 10 minutes, renouvelables éventuellement en fin de journée. Le RSV concilie deux modes d'action complémentaire :

- La résonnance de Schumann
- Un vortex qui va se transmettre à l'ensemble de votre organisme

Entrons dans le détail pour voir ce que l'on peut attendre du RSV.

## 1 - La résonnance de Schumann(RS)

Il s'agit d'un phénomène atmosphérique naturel qui a lieu autour de la terre. Cette dernière est recouverte d'un épais manteau (allant de 60 à 640 km) appelé ionosphère. C'est en fait une couche d'air ionisé, comme un bouclier qui protège la terre des rayons cosmiques ainsi que des vents solaires. La Terre (chargée négativement) et sa ionosphère (chargée positivement) forment un véritable condensateur. Il se crée entre les deux une différence de potentiel. C'est en 1957 que le physicien allemand Winfried Otto Schumann calcula les fréquences de la résonnance Terre/Ionosphère. Il identifia la principale onde permanente autour de 7.83 Hertz (cycle par seconde). En plus de cette fréquence fondamentale, quelque harmonique d'extrêmement basses fréquences sont également présents. Ces ondes portent à présent son nom, elles sont appelées « Résonnance de Schumann » (RS) ; elles sont coincées entre la surface du sol et la cavité de l'air comprenant la ionosphère et se répercutent sans fin autour de la fréquence 7,83 Hz. Ce « pouls », cette pulsation est constamment réactivée et se nourrit de l'activité électrique des orages tout autour du globe. Rappelons qu'il s'y trouve environ 300 éclairs à la seconde. Ce « pouls » se nourrit aussi des vents solaires qui viennent chatouiller la haute atmosphère.

Lorsque Schumann publia ces résultats, le Dr. Anker-müller fit immédiatement le lien entre cette résonnance et le rythme des ondes cérébrales. En effet, les ondes alpha (entre 7 et 13 Hz) qui pulsent dans tout le cortex cérébral sont dans la fenêtre de fréquence de la résonnance de Schumann. Elles sont actives dans le rêve et la méditation légère. C'est aussi le moment où vous vous sentez le plus créatif.

Haim Worth ainsi que d'autres chercheurs affirment que la RS a eu une influence sur l'évolution de nos ondes cérébrales, ce qui paraît logique puisque nous habitons cette planète et que nous sommes parcourus par cette résonnance. Rappelons que la fréquence de 7.8 Hz est la fréquence de notre hypothalamus. C'est une constante biologique dont l'homme a besoin.

Lorsque les astronautes revenaient de leurs missions, ils avaient de sérieux problèmes de santé. Depuis, les vaisseaux sont équipés de générateurs d'ondes de Schumann. L'expérience d'enfermer des volontaires dans un bunker souterrain, totalement isolés des champs magnétiques a été tentée de nombreuses fois. Les résultats sont toujours les mêmes : rythme cardiaque anarchique, rythme circadien perturbé, maux de tête, insomnies, stress émotionnel, confusion, dépression, perte de mémoire, douleurs, dysfonctionnement immunitaire, nausées, perturbations hormonales ... Les symptômes disparaissent à la sortie du bunker. En fait, la RS est le diapason naturel de nos ondes alpha.

En dehors de cette expérience, notons également que les sujets souffrants de troubles du sommeil et de fibromyalgie ont un taux de magnétite dans l'oreille interne supérieur à la normale.

La RS régule nos horloges internes.

La fréquence des appareils modernes interfèrent négativement avec notre organisme. Nous sommes la première génération à vivre dans un environnement saturé d'électro-pollution.

En reproduisant le rythme naturel de la terre, nous pouvons être nous-même.

## 2 - Le vortex

Le vortex généré par la RSV est sinusoïdal et décrit un mouvement tournant vers la droite. C'est une vibration douce comme un tremblement léger. Lors de la station debout, il est important de plier les genoux afin que le tremblement se propage au reste du corps. En relevant légèrement la tête, le cerveau bénéficiera ainsi de cette vibration. Rappelons que le tremblement est la manière par laquelle les animaux se débarrassent d'un gros stress. Ce tremblement, tout comme le vortex qui en est une amplification (associé à la résonance de Schumann) permet de détendre les fibres musculaires profondes, de relâcher les tensions. Ceci évite la compression des nerfs.

### a) Mal de dos, tensions musculaires et hernie discale.

Pour qu'un dos soit en bon état, les muscles les plus importants ne sont pas nécessairement les plus grands (ceux visibles de l'extérieur), ce sont surtout ceux qui se trouvent en profondeur et en contact direct avec la colonne. Ils font corps avec celle-ci, bougent les vertèbres et garantissent la stabilité. Leurs mouvements sont tout en finesse et moins facilement atteignable par manipulation. Une tension dans ces muscles profonds favorise la dégénération. Les espaces des disques intervertébraux subissent une pression et se réduisent provoquant à terme une usure. Ceci engendre d'éventuelles calcifications (arthrose vertébrale, syndrome des facettes). C'est alors que la surface des corps vertébraux devient rugueuse et irrégulière, le canal rachidien plus étroit endommageant à terme la moelle épinière et la racine des nerfs spinaux.

Les racines des nerfs sont comprimées et donc irritées au niveau des trous de conjugaison entre vertèbre (foramina intervertebralia). D'après une étude de 1978 du Dr. SUH, physicien de l'université du Colorado, les nerfs subissant des contraintes transmettent des informations incomplètes et libèrent des substances toxiques. L'intérêt du RSV est de détendre les fibres musculaires profondes par l'action du vortex. Il faut savoir que le corps humain possède 640 muscles dont 150 muscles agissent directement sur la colonne vertébrale. Ainsi il n'y a plus de compression des nerfs. Le système nerveux central, (cerveaux, cervelet, tronc cérébral, moelle épinière) peut alors transmettre sans encombre et sans douleurs ses ordres à chaque cellule via les nerfs spinaux. Il est fréquent de voir disparaître les troubles d'un organe par la suite, par simple rétablissement de cette information. Utiliser le RSV permet, via cette décompression, la stimulation de l'approvisionnement sanguin et nutritif. Il est possible aux disques intervertébraux ainsi qu'aux muscles de se régénérer. Son usage est utile autant le matin que le soir au sortir d'une journée où s'accumule le stress et les contractions. Il faut savoir que plus de 30 % de la population adulte souffre de maux du dos et chacun dans sa vie en a souffert au moins une fois. Ces douleurs du dos ne sont pas seulement des sollicitations musculaires inhabituelles, elles sont aussi le résultat du stress et des soucis. Il faut donc considérer le mal de dos comme un avertissement.

#### Partie Cervicale

- C1 Maux de tête, hypertension, migraine, perte de mémoire, fatigue, vertige
- C2 Troubles des sinus, problèmes des yeux, surdité, douleurs des oreilles
- C3 Douleurs des nerfs du visage, névralgies, acné, douleurs dentaires
- C4 Rhume persistant, catarrhe, perte de l'audition, lèvres gercées, polypes
- C5 Enrouement, mal de gorge, refroidissement chronique, laryngite
- C6 Inflammations des amygdales, coqueluche, nuque raide, douleur des bras
- C7 Maladies de la thyroïde, refroidissements, bursites dans l'épaule, angioisses

#### Partie Thoracique

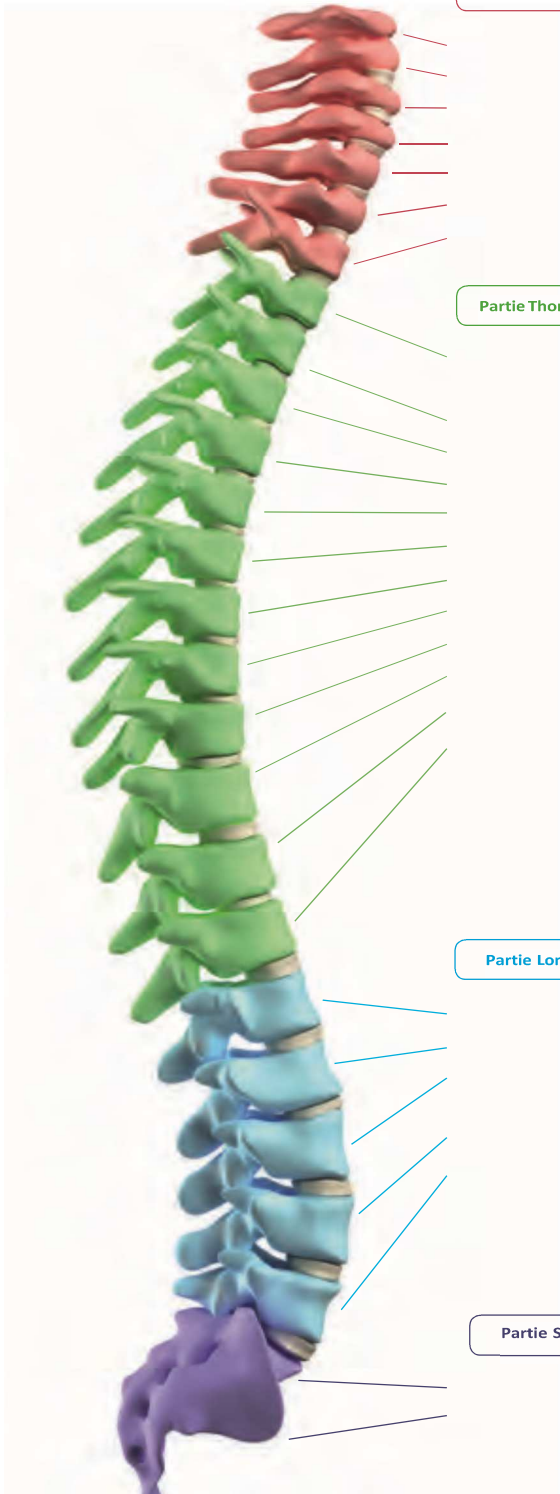
- Th1 Douleurs aux épaules, contractures de la nuque, douleurs à l'avant-bras et à la main, tendinite dans l'avant-bras, épicondylite, fourmis aux doigts et aux mains
- Th2 Troubles cardiaques, arythmie, angoisses, douleurs dans la région de la poitrine
- Th3 Bronchite, toux, difficultés à respirer, troubles dans la région de la poitrine
- Th4 Affection de la vésicule biliaire, calculs biliaires, maux de tête latéraux
- Th5 Troubles du foie, basse tension, mauvaise circulation, anémie, fatigue
- Th6 Maux d'estomac, troubles digestifs et du pancréas, brûlures d'estomac, diabète
- Th7 Ulcère duodénal, maux d'estomac, difficulté à avaler
- Th8 Problèmes de la rate, immunodéficience
- Th9 Allergies, urticaires
- Th10 Problèmes rénaux, fatigue chronique
- Th11 Peau rugueuse, boutons, affections de la peau, acné, eczéma, furoncle, psoriasis
- Th12 Troubles à l'intestin grêle, ballonnements, troubles de la croissance, stérilité

#### Partie Lombaire

- L1 Troubles au colon, troubles de la circulation sanguine intestinale, constipation, diarrhée
- L2 Irritation de l'appendice, crampes abdominales, acidose, varices
- L3 Problèmes pendant la grossesse, problèmes de menstruation et de ménopause, troubles vésicaux, douleurs aux genoux, impuissance, incontinence nocturne
- L4 Sciaticques, lumbago, troubles de la prostate, mictions fréquentes ou douloureuses
- L5 Troubles de la circulation aux jambes et aux pieds, froid aux pieds, crampes aux mollets

#### Partie Sacrale

- S1 Sciatique au sacrum, problèmes au bas-ventre, constipation chronique
- S2 Hémorroïdes, démangeaisons à l'anus, douleurs en étant assis



b) Sport, arthrose, arthrite, rhumatismes et ostéoporose.

Pour rester performant, l'homme a besoin de bouger. Il n'a pas été conçu pour passer son temps assis derrière un bureau. Il est évident que l'exercice maintient en forme. Toutes les études vous diront que l'inactivité tue plus que la cigarette. Ce par manque d'assimilation, par acidose. Le RSV est un sport pour fainéant. Son usage régulier permet à terme un bon entretien et une bonne tonicité des muscles. Il permet aussi une disparition des adhérences du tissu conjonctif ainsi qu'une augmentation de l'endurance. Le RSV améliore la coordination du mouvement. C'est ce dernier qui entretient la souplesse des tendons et des ligaments. Le cartilage dépourvu de vaisseau sanguin se nourrit par imbibition à partir du liquide synovial. Le vortex favorisera la pénétration des éléments nutritifs vers le cartilage. Il est évident que l'immobilisation le prive de cette pompe naturelle.

Concernant les os, l'activité générée par le vortex induit la formation du tissu osseux. Cette action se situera en même temps sur sa masse osseuse, sa densité et sa texture. Il sera utile d'associer de la vitamine D ainsi que du silicium organique dans ce cas précis. Le RSV sera plus qu'utile dans la prophylaxie de chute, de fracture, dans l'amélioration de l'équilibre, sûreté de marche et contact au sol optimal, équilibre des charges corporelles irrégulières.

c) Système lymphatique.

Le système lymphatique est un réseau qui passe dans tout le corps. Il comprend de nombreux vaisseaux répartis dans l'organisme et qui passe par des ganglions. Pour le profane, penser au réseau du métro avec ses stations. Certains organes tels la rate, le thymus ou la moelle osseuse sont associés au système lymphatique.

Dans ce réseau, c'est la lymphe qui transporte les toxines et le trop plein hormonal puis les envoie vers les ganglions lymphatiques pour être détruit. Ainsi le système lymphatique draine les excès tout en détoxiquant. Il contribue également à la circulation des nutriments mais aussi des globules blancs. En fait le système lymphatique est partie prenante dans le processus d'activation de la réponse immunitaire spécifique. En nourrissant les tissus il nourrit donc la peau et a donc une action favorable sur la cicatrisation. Le système lymphatique n'a pas de pompe à l'inverse du système sanguin qui lui dispose du cœur. La circulation de la lymphe résulte principalement du mouvement du corps et de la contraction des muscles. Pour exemple, il passe 100 ml de lymphe par heure dans le canal thoracique d'un homme au repos. Durant un exercice il en passe 20 à 30 fois plus. Nous retrouvons la même proportion entre un sédentaire et une personne au repos ayant eu une activité physique. C'est donc pour toutes ces raisons que le RSV, grâce à son vortex, régule le système lymphatique, et permet une meilleure évacuation des déchets, et indirectement d'obtenir une plus belle peau. Si par exemple vous avez de l'acné c'est que l'organisme a du mal à évacuer ses déchets. Il prévient également les œdèmes lymphatiques évitant ainsi le gonflement des tissus mous.

d) Cellulite.

Les causes de la cellulite sont nombreuses : Mauvaise circulation sanguine et lymphatique, erreur diététique, stress, dérèglements hormonaux. Le RSV agira sur la plupart de ces causes. Il ne pourra rien sur les erreurs diététiques mais agira sur les autres facteurs. Il favorisera à terme le muscle au détriment de la graisse. En effet, le corps stocke davantage de graisse dans les zones où les muscles travaillent peu. Dans ces zones là les cellules graisseuses grossissent plus facilement et compriment alors fortement les vaisseaux sanguins et lymphatiques amenant ainsi une asphyxie progressive des tissus.

e) Stress, Insomnie et maux de tête.

Outre l'action de la résonance de Schumann sur le stress et l'insomnie, le vortex procure une meilleure oxygénation de l'organisme favorisant la détente. Une séance après une journée harassante permet de recharger ses battements et d'aborder au mieux une nuit de sommeil. Les maux de tête disparaissent également grâce à une meilleure oxygénation du cerveau. Sur les personnes stressées, la RSV est équivalente à une séance de relaxation. Lorsque la personne descend du plateau, elle est complètement relâchée.

f) Digestion.

Sur le RSV, lorsque vous êtes allongé sur le ventre vous sollicitez vos abdominaux : ceci permet le bon maintien des organes digestifs et favorise l'évacuation des selles. En retendant les muscles intestinaux, on favorise l'assimilation des nutriments. C'est la sédentarité qui occasionne le plus souvent la constipation. La propagation du vortex à votre organisme stimulera ou régulera le transit. Une digestion difficile bénéficiera également du RSV.

g) Dérèglements hormonaux

Nous avons vu plus haut que le système lymphatique évacuait - entre autre choses – le trop plein hormonal pour être détruite dans les ganglions lymphatiques. Ainsi, en stimulant la lymphe, les hormones auront tendance à se réguler. Voici une anecdote qui vaut toutes les explications : Une femme dont on aurait pu penser qu'elle avait les cheveux sales alors qu'ils sont gras (il s'agissait d'un problème hormonal) fait deux séances de RSV ; le lendemain les cheveux paraissent propres sans pour autant avoir été lavé, ils ne sont plus gras.

Pour conclure avec la RSV, outre le fait que les douleurs disparaissent rapidement, nous apprécions beaucoup cet appareil parce qu'il permet à chacun de lâcher, et dans les muscles, et dans la tête. Et le problème d'aujourd'hui, c'est bien celui-là. Tout le monde stresse et garde les contractions du jour, la respiration « stresse » elle aussi. Il faut réapprendre à lâcher.

### 3 - Positions

#### Description des positions possibles sur la RSV

##### Mettez-vous droit sur le plateau

Les genoux légèrement fléchis, les pieds à la verticale des hanches, en parallèle, et le regard droit devant vous. Prenez soin de continuer à respirer calmement et laissez les muscles du ventre et des fesses décontractés pendant toute la durée de l'exercice.

Ciblez votre concentration et votre perception sur votre corps et corrigez-vous constamment dans votre équilibre. Vous allez constater que le plateau vous soutient pour vous centrer et vous pourrez trouver et maintenir votre équilibre facilement.

Si vous avez une sensation de malaise pendant un exercice, arrêtez-le immédiatement.

Les personnes avec des problèmes circulatoires, troubles de l'équilibre ou vertiges devront installer un support pour éviter une chute accidentelle.



Position : Debout



Position : Assise

**Asseyez-vous droit sur le plateau.** Les jambes sont croisées et les mains relâchées. Respirez consciemment et détendez-vous.



Position : Pieds posés

**Posez les pieds sur le plateau tout en étant assis sur une chaise.** Droit sur une chaise, posez les pieds légèrement écartés sur le plateau, et posez les mains relâchées sur vos cuisses. Regardez droit devant vous.



### Couchez-vous confortablement sur le dos.

Les jambes sur une chaise. Les bras sont posés latéralement sur le coussin en U. Les paumes des mains dirigées vers le bas. Ressentez la disparition de la pression du plancher pelvien. Respirez consciemment et accentuez la détente.



### Posez les jambes sur le RSV.

Le coussin pour surélever les genoux apporte une position confortable. Posez les bras le long du corps sur le sol. Respirez consciemment et détendez-vous








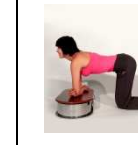
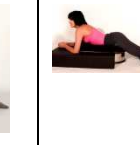
**Recommandation** : Il est important de bien s'hydrater avant et après chaque exercice. L'utilisation doit être régulière, de préférence au même moment de la journée, pour tenir compte des rythmes chronobiologiques.

### Mettez-vous à quatre pattes et posez les avant-bras en parallèle sur le RSV.

Faites attention à tenir vos dos bien droit. Respirez consciemment et détendez-vous



**Sur le ventre** : (de l'arc costal au bas-ventre) les bras devant vous et le corps allongé. Posez les avant-bras sur le coussin en U, levez lentement le buste et tenez la tête droite. Le petit coussin de calage mis sous les pieds, offre une position confortable. Respirez consciemment et accentuez la détente. Cet exercice permet l'affinement de la silhouette, le raffermissement du tissu sous-cutané, des parois intestinales ainsi que de l'intestin grêle et du côlon. A cause d'un manque d'exercice beaucoup de gens souffrent d'un (intestin paresseux) ce qui peut mener à des flatulences et à une mauvaise digestion. A l'aide du RSV, la digestion est stimulée de manière douce. Ne pas faire cet exercice après les repas !

SYMPTOMES HANDICAPANTS							
	1	2	3	4	5	6	7
TETE	0	0					
NUQUE	0	0	0		0		
DOS	0	0	0		0		
BRAS						0	
POUMONS	0	0	0				
ESTOMAC	0			0			0 <sup>2</sup>
INTESTINS	0			0	0		0
HERNIE DISC	0	0		0			0
BASSIN		0					
CUISSES	0	0					
JAMBES	0	0			0		
PIEDS	0						
MAUX -TETE	0	0					
POIDS	0	0					
SOMMEIL	0	0					
PERTE LIBIDO	0	0	0		0		0
TENSIONS	0	0	0	0	0	0	0
LUMBAGO	0	0			0		
SCIATIQUE	0	0			0		
INCONTINENCE	0	0	0				
DIGESTION	0	0	0				0
CELLULITE	0	0	0	0	0	0	0
CIRCULATION	0	0		0	0	0	0
VARICES	0				0		
DOULEURS	0	0	0	0	0		0
OEDEME	0	0	0	0	0	0	0
RELAXATION	0	0	0	0	0		
NERVOSITE	0	0	0			0	
STRESS	0	0			0		
ARTHROSE	0	0	0	0	0	0	0
ARTHRITE	0	0	0	0	0	0	0
RHUMATIMES	0	0	0	0	0	0	0
PARKINSON	0	0	0	0			
OSTEROPOSE	0		0				





Lieudit Samazan  
32230 SAINT JUSTIN

Tél : 05 62 08 24 97

Fax : 05 62 08 25 62

Site : [www.jaderecherche.com](http://www.jaderecherche.com)  
Email : [jade.recherche@orange.fr](mailto:jade.recherche@orange.fr)