

Gilles Morand

MASSAGE CORPOREL

POLARITÉ

ÉNERGIE



MASSAGE ET POLARITÉ

Du même auteur

- *Le massage pour tous.*
Éditions du Jour, 1985. (Épuisé)

Réédition sous le titre :
Le massage à la portée de tous.
Éditions Édimag, 1998.

GILLES MORAND

MASSAGE
ET
POLARITÉ
GILLES MORAND



Editions de Mortagne

Ce livre est dédié à Marcel Chiocchio et à la mémoire de tous les apôtres et maîtres du massage des temps passés, depuis plus de 5 000 ans, Égyptiens pharaoniques élèves d'Imhotep (2 800 ans avant J.-C.), Hindous Ayurvédiques, Chinois des Tao-Tsée (700 ans avec J.-C.), Tibétains, Japonais, Grecs élèves d'Hippocrate (450 ans avant J.-C.), Romains élèves de Galien (130 ans après J.-C.), Suédois élèves du Dr. Zander (1850) et de Thure Brandt, Finlandais, Allemands, Russes, Français, Canadiens et Américains d'Amérique du Nord (apôtres des médecines parallèles) et notamment à la mémoire du Dr. Estradère de Cauterets, médecin-masseur célèbre, et à celle d'Avicenne, Iranien, prince des médecins, qui massait ses clients des mains et des pieds en l'an 1000 après J.-C., à Bagdad.

Mes remerciements les plus sincères s'adressent à certaines personnes à qui je dois d'être ce que je suis ou qui ont collaboré à l'élaboration de ce livre:

- Mes professeurs: Yvan et Ginette Grenier, Janine Lefèbvre;
- Les photos: Jacques Lavallée et Pierre Lalumière;
- Les modèles: Marcel, Claudine, Hélène et Mireille;
- La famille de Lucien et Berthe, et les amis tels que Clifford et Margaret Thorne (physiothérapeute de Montréal) ainsi que la fondation du C.H.P.B., et tous les intervenants professionnels en santé tant de la médecine traditionnelle qu'alternative.
- Ma propre famille.

Mille fois merci !

La vie est une rivière d'énergie qui doit couler pour demeurer claire et douce.

Dr. Randolph Stone

La première richesse est la santé.

Ralph Walco Emerson

The conduct of life

(La conduite de la vie)

Aides-toi et le Ciel t'aidera.

La Bible

Table des matières

Présentation	15
--------------------	----

Première partie

INITIATION AU MASSAGE

• Chapitre I: Les préparatifs	19
a) La préparation physique et mentale	
b) L'ambiance à créer	
c) Les outils de travail	
d) Des huiles à utiliser	
e) Les règles de base	
f) L'enchaînement des mouvements	
g) L'intensité relative des pressions	
h) L'installation du donneur et du receveur	
• Chapitre II: Technique du massage	29
a) La tête	
b) Le visage	
c) Le cou	
d) La colonne vertébrale	
e) Le dos	
f) Les fesses	
g) Les pieds	
h) Les mollets	
i) Les cuisses	
j) L'abdomen et le thorax	
k) Les mains et les bras	
l) Effleurement complet	

Conclusion	146
Planches anatomiques	149

Deuxième partie

LA POLARITÉ

• Chapitre I: Définition générale de la polarité	165
a) Le créateur de la polarité	
b) La séance de polarité et ses effets	
c) Les cinq niveaux d'énergie du corps humain	

- d) Diagramme n°1
- e) Le courant
- f) L'énergie
- g) Les pressions
- h) Diagramme n°2
- i) Les trois phases
- j) Les manières de procéder lors d'une séance
- k) La durabilité de la polarité
- l) La polarité des phalanges et des doigts
- m) Polarité propre à chaque doigt
- n) Diagramme n°3

• Chapitre II: Initiation à la polarité	179
a) Phase d'ouverture	
b) Phase intermédiaire: les pieds	
c) Phase intermédiaire: les bras et le torse	
d) Phase de fermeture	
• Chapitre III: Les éléments	195
a) Les éléments et leur équilibre	
b) Les éléments et leur déséquilibre	
c) Les éléments et les douze signes du zodiaque	
d) Correspondance entre les éléments et les doigts de la main	
e) Correspondances astrologiques entre les doigts, les orteils et les éléments	
f) Respiration des éléments	
• Chapitre IV: Les chakras	201
a) Qu'est-ce qu'un chakra?	
b) Les sept chakras	
c) Diagramme n°4	
d) Utilisation du système des chakras	
• Chapitre V: L'éther	215
• Chapitre VI: Divers	219
a) Hypertension et hypotension	
b) La motivation	
Conclusion	221

DEPUIS TOUJOURS	
LES AMÉRINDIENS DE L'AMÉRIQUE DU NORD et aborigènes du monde entier...	
LES PRÊTRES ÉGYPTIENS	
Prophétie de Cayce nouvellement découverte.....	
LE POUVOIR DE LA MAIN AUJOURD'HUI	
LE TOUCHER	
D'OÙ NOUS VIENT L'ÉNERGIE	
LES TROIS FORCES VENANT DU SOLEIL	
1. FO-HAT, L'ÉNERGIE.....	
2. PRANA, LA VIE	
3. KUNDALINI, LE FEU	
L'impact des drogues sur les Chakras	
<i>LES TROIS NE FONT PLUS QU'UN : LA TRINITÉ DES FORCES COSMIQUES</i>	
<i>— LE FUSIONNEMENT.....</i>	
YIN ET YANG (LES CHINOIS) Polarités vers l'unité	
HISTOIRE SAGE	
PUISONS L'ÉNERGIE	
QU'EST-CE QUE LA POLARITÉ ?	
Corps énergétique, électromagnétique ou éthérique (énergie vitale)	
Massage corporel pour votre détente générale, massage par millions	
Le massage rend la grossesse plus facile	
POLARITÉ POUR ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE VITALE DE VOTRE CORPS	
Le pouvoir guérisseur de la polarité	
La polarité est efficace entre autres pour se réorienter sur la voie de la santé	
PARAFANGOTHÉRAPIE	
Bref aperçu de la vertébrothérapie	
LA SCIENCE ET LA FORCE-DE-VIE.....	
L'AMOUR ; UN MERVEILLEUX GUÉRISSEUR	
On les appelle les cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther	
La maladie et les cinq éléments	
L'ALIMENTATION VIVANTE DE BASE	
1. Nourriture-terre	
2. Humidité-eau	
3. Chaleur-feu (soleil)	
4. Air-oxygène (air vivifiant, air nutritif)	
ALIMENTS GUÉRISSEURS	
Aliments et leurs bénéfiques	
La méditation à adopter, en tout temps	
Les chakras supérieurs	
Le chakra moyen, médian, intermédiaire	
Les chakras inférieurs	
LA POLARITÉ HARMONISÉE ENTRE LE NÉGATIF/POSITIF, YIN/YANG.....	
Le cercle polarisant	
Les positions du cercle	
Comment pratiquer le cercle polarisant	
LES POSTURES FACILES ET LEURS PHASES D'ACCOMPLISSEMENT	

L'endroit
Les postures pour une meilleure santé et la façon de les accomplir.....
LA POSTURE IDÉALE ET ÉTIREMENT BERÇANT
UNE POSTURE D'ÉTIREMENT POUR UNE SOUPLESSE DE JEUNESSE

Les hormones et l'évolution physique : Lien entre la chimie et la biologie

Le balayage en spirale

Méditation idéale pour gens seuls ou alités, limités par le geste

1. Le squelette doré
2. Le cerveau doré
3. Le système endocrinien

Lors de mes ateliers de la polarité

VERIFICATION DE L'ENERGIE CORPORELLE PAR LA KINESIOLOGIE APPLIQUEE
(TOUCHER THERAPEUTIQUE)

TABLEAU DE LA VERIFICATION DE L'ENERGIE CORPORELLE

ROUE DES MERIDIENS

REEQUILIBRATION DES MERIDIENS PAR LES BOUCLES DE MERIDIENS

BOUCLES DE MERIDIENS

CORRECTION PAR LES BOUCLES DE COUPLES DE MERIDIENS

Comment puiser a même l'énergie de votre cœur?

La Pensée positive vs La Pensée du Cœur

Un monde d'Amour ou un monde à ton image

A propos de moi

Conclusion/Rappel

Quantum Touch

Avertissement

Aussi thérapeutique que puisse être le massage, attention, car plusieurs situations sont contre-indiquées, pour la santé.

Voici une liste non exhaustive des CONTRE-INDICATIONS AU MASSAGE:

- Fièvre, cancer, tuberculose, ou autre infection ou conditions malignes qui peuvent se répandre dans l'organisme. Ne pas masser l'abdomen d'une personne faisant de la haute pression ou avec ulcères gastriques ou duodénaux.
- Ne pas masser les jambes aux veines variqueuses, diabétiques, phlébites ou autres problèmes des vaisseaux sanguins. Le massage peut stresser davantage les vaisseaux ou même déloger un caillot sanguin; ce qui peut conduire à un anévrisme ou une crise cardiaque.
- Massage au moins à six pouces autour des contusions, kystes, bris de peau ou os brisé. Ne jamais masser ces endroits directement.
- Œdèmes; (si votre doigt laisse une marque), sur la peau en pressant. Dans le cas contraire employer une très légère pression en massant.

- Vous pouvez masser les gens avec les membres enflés, mais très gentiment et seulement au-dessus de l'enflure vers le coeur.
- Ne jamais masser le propriétaire/porteur d'un pacemaker (pulseur cardiaque).

Remarque

La polarité et le massage ne remplaceront jamais une ordonnance médicale, puisque la personne qui donne une séance de polarité ou un massage n'est pas en mesure de poser un diagnostic. Si vous avez un problème de santé, n'hésitez pas à consulter d'abord votre médecin, pour que celui-ci vous donne son avis professionnel. Le spécialiste qui pratique la polarité et le massage pourra vous aider par la suite à mieux sentir votre être intérieur.

Présentation

De toutes les formes de relaxation, le massage est l'art qui procure la détente la plus complète.

Longtemps réservée à une classe privilégiée, cette pratique ancienne est de plus en plus populaire et accessible à tous.

Le massage est excellent pour la santé physique et mentale. Il peut être utilisé pour améliorer les contacts intimes ou, d'une manière plus générale, pour détendre le corps fatigué et stressé. C'est la voie la plus naturelle pour communiquer avec autrui.

On se rend vite compte à l'usage que le massage ne constitue pas uniquement un contact physique, mais qu'une relation émotionnelle plus profonde peut aussi s'en dégager. Le massage permet de se sentir mieux dans sa peau et ainsi d'améliorer les relations avec son entourage.

Nous vivons une époque où la société offre un vaste éventail de possibilités à qui veut les utiliser. L'implantation d'une technologie sans cesse grandissante permet à l'individu de se libérer plus facilement des corvées quotidiennes et de disposer ainsi de plus de temps libre pour s'adonner à ses activités préférées.

L'accélération technologique, quoique très positive à première vue, provoque aussi dans sa course des étourdissements et des vertiges. Avec le rythme effréné de la vie, nos journées sont surchargées de stress. Nous vivons dans un climat social ten-

du et les moyens utilisés pour nous libérer des pressions courantes sont souvent inefficaces, sinon complètement inutiles. La notion de «se faire plaisir» est partiellement faussée à la base.

Voilà pourquoi il est important de faire la différence entre la détente culturelle, rattachée à certaines formes de loisirs (théâtre, cinéma, musique, télévision, etc.) et la détente corporelle, que l'on atteint d'une manière plus naturelle (le massage, la polarité, la réflexologie et la méditation, par exemple).

Les loisirs culturels permettent de s'évader des contraintes quotidiennes, mais l'esprit et le corps continuent d'être agressés de toutes parts. Par la détente du corps, la notion de «plaisir» n'a plus le même sens.

Permettez-moi donc de redéfinir ici la détente naturelle comme étant une diminution de la tension par l'abandon de la personne au plaisir du moment et ce, à travers le corps et l'esprit qui ne font plus qu'un. C'est la détente la plus complète que l'on puisse connaître; elle survient lorsque l'esprit se vide de toutes les pensées ou interférences venant de l'extérieur pour se mettre à l'écoute du corps.

Le conditionnement social, issu du rythme accéléré de la vie, nous comprime dans des habitudes fixes qui nous tiennent souvent à distance de notre véritable identité.

À travers les formes de loisirs socioculturels, l'individu s'identifie «à sens unique», c'est-à-dire seulement par rapport aux autres. C'est ainsi qu'il bâtit son image, sa personnalité propre. Par l'expérience du massage corporel, il s'identifie d'abord par rapport à lui à travers les sensations de son corps et toujours par l'entremise d'une autre personne. C'est la véritable essence de l'être qui est atteinte et non ce qu'il reflète. Par ce contact subtil du toucher, notre mode de communication devient plus raffiné, d'une façon qui transcende tout ce qu'on pourrait en dire. Seule l'expérience vécue peut confirmer le sens de cette affirmation.

Dans ce deuxième livre qui traite du massage et de la polarité, je veux partager avec vous d'autres techniques tout en laissant libre cours à votre imagination.

Puissent ces quelques pages vous conduire à évoluer dans l'amour, l'harmonie et la paix.

Première partie:

Initiation au massage

Chapitre I

LES PRÉPARATIFS

On retrouve dans l'histoire de tous les peuples différentes formes de massage. On peut considérer que le massage est aussi vieux que l'apparition de l'homme sur terre, puisqu'il a essayé de tout temps de soulager ses douleurs par des mouvements de friction et de pétrissage. L'Orient a découvert les points de contrôle énergétique qui ont donné naissance à l'acupuncture, au do-in, au shiatsu, à la polarité, etc. L'Occident s'attachant surtout à l'anatomie, a développé la chiropractie, l'ostéopathie, la physiothérapie, le massage suédois et la kinésithérapie.

Le massage est un phénomène de communication non-verbale qui demande, par conséquent, d'être attentif à ses sensations. Le «masseur» communique son état intérieur par les gestes qu'il pose et par son attitude mentale. Le «masseur» doit être amour, harmonie et paix. La projection de pensée doit être maintenue et contrôlée durant la période de massage.

La préparation physique et mentale avant le massage

Une séance de massage ne se réussit pas totalement sans une certaine préparation, qui est d'abord d'ordre psychologique (l'attitude que l'on adopte face à la séance) et physique (le soin que l'on met aux préparatifs pratiques et matériels.

L'attention, le désir et beaucoup de sensualité: telle est la recette simple et efficace d'une bonne préparation au massage. Ne pas en tenir compte diminue les effets bénéfiques, autant physiques que mentaux, que procure la séance de massage.

Plus on crée une situation propice, plus on a la possibilité de se préparer adéquatement et ainsi de retirer le maximum de détente et de plaisir.

Le plaisir ultime du massage est de joindre la détente mentale à la relaxation physique. C'est la recette du bien-être total. Le massage permet à qui l'utilise convenablement et avec amour, de se soustraire et de soustraire l'autre à tout ce qui est lié au quotidien: travail, tension, fatigue, stress, responsabilités, etc.

Les seules autres exigences du massage sont d'oublier toutes les inquiétudes, de relâcher les tensions mentales et de se laisser aller à son propre plaisir. L'heure est enfin venue de s'occuper de soi et lorsqu'on s'y applique, il faut s'y consacrer entièrement!

Le principal avantage psychologique qu'une séance de massage procure consiste en ce qu'elle donne et transmet une énergie calmante. Le massage favorise non seulement le rapprochement par le toucher, mais également la redécouverte constante des participants, par l'intermédiaire d'un jeu qui rend hommage au corps et à l'esprit. Le contact naturel et intime du massage crée une relation plus profonde entre individus. Des sentiments de partage, d'échange, de satisfaction commune s'installent alors.

Pour intensifier cette sensation de communication profonde, il est souvent conseillé de garder le silence quelques minutes, avant d'entreprendre la séance. Pendant cette période, on vide son esprit de toutes ses pensées. L'effet de ce recueillement a pour but de ralentir le rythme effréné qu'impose la vie active de tous les jours. Une fois l'activité mentale ralentie, il est plus facile de se laisser aller.

Enfin, se détacher mentalement de toutes ses pensées pour mieux se concentrer sur son corps, voilà l'attitude psychologique à adopter pour mieux se préparer à recevoir ou à donner un massage. Aucun effort n'est requis pour atteindre cet état d'âme. Il

n'y a qu'à devenir totalement réceptif, en se laissant aller au bien-être que l'on ressent.

Il vous sera facile de faire un massage en vous servant au début des images et du texte, puis, en vous les remémorant graduellement.

L'ambiance à créer

Pour faciliter l'apaisement du mental, il est important de créer une atmosphère et un environnement propices à la détente.

Le choix de l'endroit est personnel à chacun. Plus le lieu est calme, plus il est favorable à une meilleure harmonie entre le masseur et la personne massée. Pour entreprendre quelques heures de massage, il faut pouvoir s'isoler le plus possible de toute interférence: téléphone qui sonne, amis qui viennent frapper à la porte ou toute autre forme de bruit qui perturberait l'atmosphère de détente que l'on cherche à créer.

Idéalement, un site en plein air sous le soleil serait merveilleux. Si la séance doit se tenir à l'intérieur, le choix de la pièce dépend alors du confort (à la fois physique et psychique) qu'on y trouve. Il faut se sentir tout à fait à l'aise.

L'éclairage joue également un rôle important. Le soir, quelques chandelles ou un éclairage électrique tamisé suffisent à créer une atmosphère favorable à la détente.

L'effet de la musique au cours d'une séance de massage peut s'avérer bénéfique ou, au contraire, nuire à l'écoute du corps. Toute musique doit être choisie pour prédisposer à la relaxation. On doit réduire le volume le plus possible. La musique pure de la nature serait encore la plus indiquée. Cependant, la musique n'est pas indispensable.

Encens et parfums peuvent aussi être ajoutés à l'ensemble des préparatifs. Ils aident à détendre le corps et l'esprit par l'entremise de l'odorat. La présence de plantes peut être aussi un élément positif parce qu'elles dégagent une quantité appréciable d'oxygène et facilitent ainsi le nettoyage sanguin du corps.

La température de la pièce doit être assez chaude pour permettre la relaxation. Il peut être dangereux d'ouvrir une fenêtre; attraper froid et ressentir certains frissons désagréables nuiraient à une bonne détente. Si l'on tient à aérer, il est préférable de le faire quelques minutes avant d'entreprendre la séance, mais sans trop refroidir la pièce.

Le corps doit se reposer au maximum pendant le massage. Il faut donc éviter de faire travailler la personne qui reçoit les soins, de quelque manière que ce soit. Il est recommandé d'attendre de 30 à 90 minutes après les repas avant de s'adonner au massage. Autrement, la digestion se fera pendant la séance et la détente de la personne massée en sera perturbée.

Les outils de travail

L'équipement nécessaire à une séance de massage se résume à l'huile, (l'agent de glissement) et à plusieurs serviettes de bain pour le confort des articulations (chevilles, genoux, ventre, tête). Vous pouvez mettre des serviettes sur les parties du corps qui viennent d'être massées pour les garder au chaud pendant que vous travaillez d'autres régions.

Les huiles à utiliser

On peut utiliser sans crainte toute huile végétale ou minérale. Cependant, les personnes qui souffrent de maladies de la peau

devraient consulter un dermatologue avant d'appliquer quoi que ce soit sur leur corps.

Une huile efficace ne s'applique qu'une seule fois sur la région à masser. Une huile médiocre n'est donc pas économique et prolonge indûment la durée du massage.

L'huile de coco est tout indiquée. Elle reste longtemps sur la peau et nourrit bien l'épiderme en y pénétrant. Elle est préférable à toute autre parce qu'elle est facilement assimilée par la plupart des types de peaux (99% des cas). Les risques de réaction cutanée (ou de différentes maladies de la peau) sont donc diminués. De plus, on la trouve facilement en pharmacie. L'huile pour bébé est à déconseiller, car il faut en appliquer trop souvent au même endroit.

Ceux qui aiment la diversité des odeurs peuvent parfumer leurs huiles avec des concentrés de plantes. Le talc est très agréable à l'odorat, mais a le désavantage d'obstruer les pores de la peau.

Les astringents tels que l'alcool, l'eau d'hamamélis et l'eau de rose servent à nettoyer et à refermer les pores de la peau.

Les liniments, les baumes et les onguents servent pour le traitement des douleurs névralgiques, rhumatismales, musculaires et les rhumes, pour lesquels l'application de chaleur est souhaitable.

Les règles de base

1. Régularisez la pression des gestes: une certaine pression est nécessaire.

2. Relaxez vos mains: vous éviterez de vous fatiguer et vous communiquerez moins de tension au receveur.

3. Moulez vos mains de telle sorte qu'elles épousent bien la partie du corps sur laquelle vous travaillez.
4. Maintenez une constance dans la rapidité et la pression.
5. N'ayez pas peur cependant de varier la pression et la rapidité des mouvements.
6. Explorez et définissez les structures internes de l'organisme.
7. Utilisez votre poids plutôt que vos muscles pour mettre de la force lorsque cela est nécessaire.
8. Essayez de garder le contact continuellement avec la personne afin de ne pas briser l'échange.
9. Utilisez tout votre corps lorsque vous faites un mouvement.
10. Rappelez-vous que vous massez un individu et non un amas inextricable de chair et d'os.
11. Soyez attentif à votre position (assis, debout ou à genoux), évitez de vous fatiguer inutilement à cause d'une position déséquilibrée.
12. Étudiez le rythme individuel de la personne massée et essayez de vous y adapter.
13. Parlez le moins possible pour garder la personne à l'écoute de son corps.
14. Variez les rythmes, les pressions, les mouvements afin d'éviter l'ennui chez la personne massée, ce qui entraînerait tôt ou tard l'assoupissement.

L'enchaînement des mouvements

Il existe de nombreuses façons d'enchaîner les divers mouvements du massage et de relier les différentes parties du corps. Les facteurs dont il faut tenir compte dans l'élaboration d'une séance sont nombreux. Il y a, premièrement, le caractère de relative neutralité émotive attachée à la région; deuxièmement, la gradation

relative des pressions; troisièmement, la direction de la circulation sanguine et lymphatique; quatrièmement, la direction de la circulation énergétique; enfin, la contiguïté des plans corporels.

L'enchaînement que nous allons voir se fait dans l'ordre suivant: la tête, la figure, le cou, les épaules, la colonne vertébrale, le dos, les fesses, les pieds, la face postérieure et la face antérieure des jambes, l'abdomen, le thorax et les bras.

La succession des mouvements est accompagnée de la durée et de l'intensité de pression attribuée à chacun. Une description et des commentaires sont aussi apportés.

L'intensité relative des pressions



0. Bioplasma: 1/2 pouce de la peau



1/2. **Toucher polarisé:** on touche à peine le corps



1. **Effleurement:** pensez à une fleur



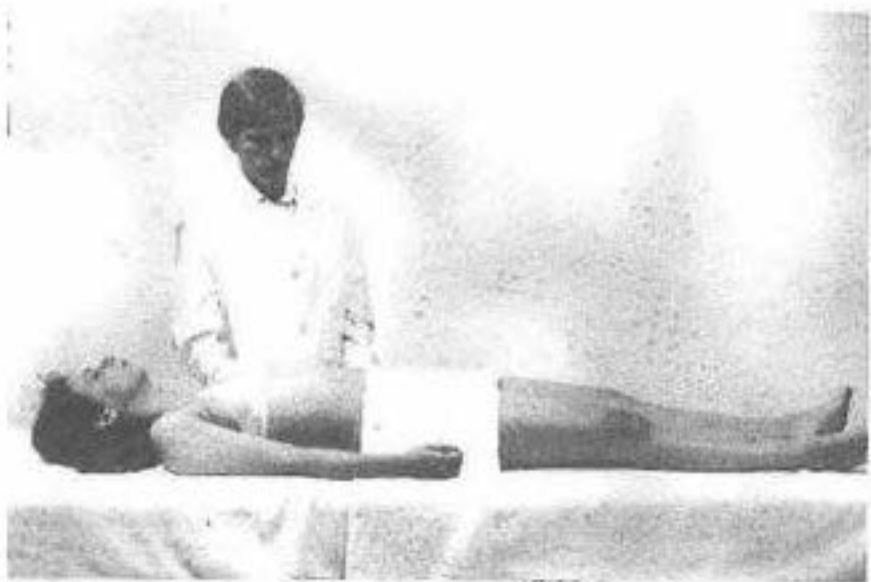
5. **Hachures:** pensez au karaté, mais sans faire mal



8. **Malaxage:** «comme tordre un linge»



10. **Shiatsu: pression maximale avec les pouces sans trop faire mal.**



L'installation du donneur et du receveur.

Chapitre II

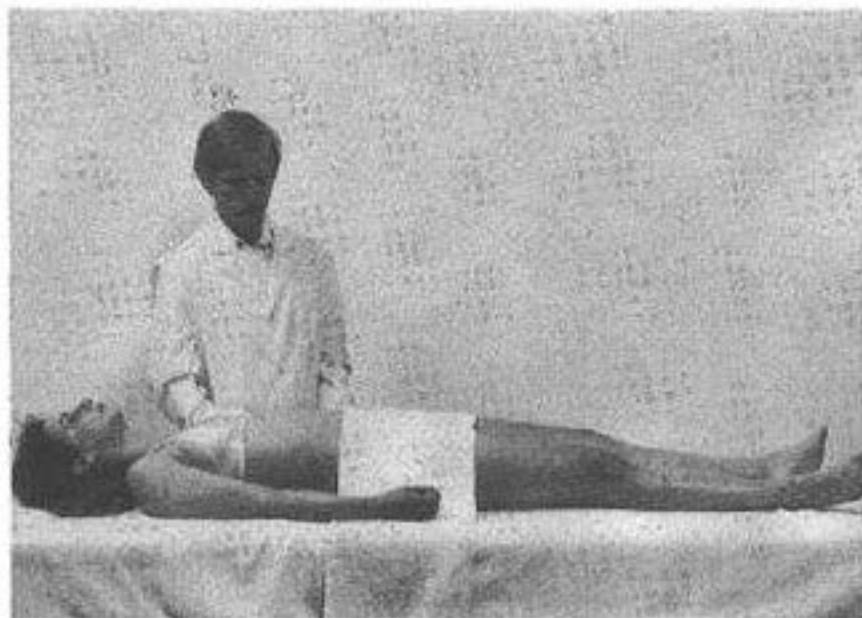
TECHNIQUE DU MASSAGE

La tête

Le massage de la tête est très important parce que le cerveau est le centre de contrôle d'où partent et arrivent tous les nerfs. La tête est le siège de plusieurs tensions qui souvent génèrent des céphalées. Dans l'enchaînement suggéré, cette région est travaillée en premier parce qu'elle est émotionnellement positive. Les quelques techniques que nous verrons peuvent être aussi très efficaces pour soulager 90% des maux de tête. La céphalée est certes l'affection la plus répandue et d'étiologie la plus vaste; les causes possibles, pour n'en citer que quelques-unes, sont la tension, la fatigue, les malaises reliés au foie, à l'estomac, aux intestins, aux sinus, etc. Si le mal de tête résiste au massage et au shiatsu, on peut avoir recours au massage bioplasmique.



Mouvement 1:V* Réchauffement
Durée: 20 secondes
Description: Frotter les mains ensemble.
Commentaire: Permet d'avoir une plus grande sensibilité et plus d'énergie.



Mouvement 2:V Attuning
Durée: 30 secondes
Description: Ajuster les respirations.
Commentaire: Permet de ressentir l'état de l'autre.

(*) Le signe «V» se trouve un peu partout dans la nomenclature des différents mouvements. Si vous ne voulez faire qu'une séance d'une heure, ces mouvements marqués d'un «V» sont tout indiqués.



Mouvement 3:
Durée:
Intensité:
Description:
Commentaire:

Effleurage
15 secondes
1
Passer les mains sur tout le corps très très légèrement.
Contact agréable qui amène l'individu à se laisser aller.

Mouvement 4:V
Durée:
Intensité:
Description:
Commentaire:

Grattement du cuir chevelu
15 secondes
1 1/2
Gratter sans irriter.
Active la circulation sanguine et lymphatique.





Mouvement 5:V

Durée:

Intensité:

Description:

Étirer des cheveux

15 secondes

2

Étirer les cheveux jusqu'à les tendre, donner un petit coup sec tout en les laissant glisser dans la main.

Commentaire:

Stimule la racine du cheveu, libère la tension.



Mouvement 6:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pression des deux pouces

30 secondes

3

Pression soutenue des deux pouces alternativement. Active la circulation lymphatique et sanguine des tissus épidermiques de la tête.



- Mouvement 7:** Pianotement
Durée: 15 secondes
Intensité: 4
Description: Avec le bout des doigts, pianoter alternativement de la main droite et de la main gauche. Les poignets sont souples et détendus.
Commentaire: Agit sur la circulation sanguine et sur l'énergie.



- Mouvement 8:V** Cuillères
Durée: 10 secondes
Intensité: 5
Description: Incurver les mains en forme de cuillères et tapoter.
Commentaire: Seulement sur le dessus de la tête.



Mouvement 9:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Hachures légères (photo 37)

20 secondes

5

Frapper en alternance avec le tranchant des mains; les doigts sont légèrement écartés, les poignets et les bras sont relâchés.

Il est très important de maintenir un rythme continu et régulier. Seulement sur le dessus de la tête.



Mouvement 10:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Percussion

15 secondes

7

Frapper avec les poings fermés.

Seulement sur le dessus de la tête.



a): première phase de l'étai



b): deuxième phase de l'étai

Mouvement II:

Durée:

Intensité:

Description:

L'étai

40 secondes

9

a. Une main sur le front, l'autre derrière la tête. Serrer puis relâcher.

b. Une main de chaque côté de la tête. Serrer puis relâcher.

c. La colonne vertébrale droite, exercer une pression sur le dessus de la tête, relâcher.

Commentaire:

Active la circulation du liquide cérébro-spinal.

Le visage

Le massage du visage répond à un souci d'esthétique, mais c'est certainement une région dont on néglige le potentiel sensoriel. Étant donné l'exposition continue à l'air libre et la structure dermique du visage, les mouvements doivent être faits avec une certaine fermeté. Sa complexité musculaire et énergétique fait du visage une région émotionnellement neutre et particulièrement intéressante à travailler.



- Mouvement 12:V** Balayage du front
Durée: 15 secondes
Intensité: 4
Description: Avec trois doigts, ou avec les pouces, partir du centre du front et aller vers les tempes, terminer par une rotation sur les tempes.
Commentaire: Enlève la tension des muscles frontaux.

A



B**Mouvement 13:V****Durée:****Intensité:****Description:****Commentaire:****Arcades sourcilières**

10 secondes

4

Suivre les arcades de l'intérieur vers l'extérieur, terminer par une rotation sur les tempes.

Détend l'orbiculaire des yeux.

A

B**C****Mouvement 14:V****Durée:****Intensité:****Description:****Commentaire:****Joues****15 secondes****4**

Suivre les ailes du nez et les joues en partant du coin des yeux; terminer par des rotations sur les tempes.

Détend le releveur profond et superficiel, et les zygomatiques.



Mouvement 15:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotation sur les tempes

20 secondes

2

Effectuer des rotations légères sur les tempes.

Effet relaxant général.



Mouvement 16:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pression sur les yeux

10 secondes

3

Pression avec trois doigts jusqu'au recul du globe oculaire.

Agit sur l'orbiculaire et les muscles oculomoteurs.

Mouvement 17: Bioplasma de l'oeil
Durée: 30 secondes
Intensité: 0
Description: Frotter les mains et les placer à 1/2 pouce des yeux.
Commentaire: Repose l'appareil visuel.



Mouvement 18: Cinétique du 3^e oeil
Durée: 2 minutes
Intensité: 0
Description: Visualiser un mouvement en spirale.
Commentaire: Sensation agréable, important centre énergétique.



Mouvement 19:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Lèvre supérieure

10 secondes

3

Avec les pouces suivre le maxillaire supérieur.

Détend l'orbiculaire des lèvres.



Mouvement 20:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Lèvre inférieure et menton

15 secondes

3

Suivre le maxillaire inférieur et le dessous du menton.

Relaxe le carré du menton, le triangulaire des lèvres, le masséter, etc.



Mouvement 21 : V Devant l'oreille
Durée: 5 secondes
Intensité: 4
Description: Frotter l'oreille rapidement avec un doigt.
Commentaire: Stimule de nombreux points énergétiques.



Mouvement 22: V Derrière l'oreille
Durée: 5 secondes
Intensité: 3
Description: Frotter rapidement le contour de l'oreille avec un doigt.
Commentaire: Stimule de nombreux points énergétiques.



- Mouvement 23: V** Tirer l'oreille
Durée: 10 secondes
Intensité: 2
Description: Prendre le pavillon de l'oreille, tirer vers le haut, le bas et l'arrière.
Commentaire: Comme en 21.



- Mouvement 24:** Cuillères
Durée: 30 secondes
Intensité: 3
Description: La main recouvre l'oreille tout en laissant un vide de résonance, frapper avec l'autre main sur celle en cuillère.
Commentaire: Agit sur le triple-réchauffeur et l'intestin grêle.

- Mouvement 25: V** Effleurement tête-
visage-cou
- Durée:** 15 secondes
- Intensité:** 1
- Description:** Passer les mains très
légèrement sur la tête,
le visage et le cou.
- Commentaire:** Calme les énergies,
établit le contact.



Le cou

Le cou est une région très importante qui, lorsqu'elle est travaillée, procure un effet relaxant qui n'est pas à négliger. La plupart des individus ont le cou très tendu ce qui provoque fréquemment des maux de tête. La tension musculaire des épaules est considérée comme un des meilleurs indices de stress par les psycho-physiologues



Mouvement 26: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Balayage du cou

15 secondes

3

Joindre les mains à l'avant du cou et les faire descendre en glissant.

Agit sur le plancier, le sterno-cleido-mastoïdien, les spléniers, etc.



Mouvement 27:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Thyroïde

15 secondes

2

Avec le bout des doigts, faire faire une rotation à la pomme d'Adam 7 fois dans chaque sens.

Stimule la thyroïde et les parathyroïdes; est efficace pour les maux de gorge.



Mouvement 28: V

Durée:

Intensité:

Description:

Points de Rolando

10 secondes

5

Placer les pouces dans les creux se trouvant à la base du crâne et basculer la tête vers l'arrière de telle sorte que les pouces s'enfoncent.

Commentaire:

Arrête immédiatement les saignements de nez, agit sur le méridien de la vessie.



Mouvement 29: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement du cou et des épaules

5 secondes

1

Comme en 25.

Établit le contact, effet neuro-sensoriel.



Mouvement 30: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Grattement du cou

5 secondes

2

Comme en 4.

Détache les cellules mortes de la peau.



Mouvement 31:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pression des deux pouces

20 secondes

3

Comme en 6.

Action épidermique, lymphatique et sanguine.



Mouvement 32: V

Durée: 20 secondes

Intensité: 4

Description: Comme en 7.

Commentaire: Action dermique, lymphatique et sanguine.



Mouvement 33: V Hachures légères

Durée: 30 secondes

Intensité: 5

Description: Comme en 9.

Commentaire: Action sur le sterno-cléido-mastoiïdien.



Mouvement 34: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pétrissage

2 minutes

5

Pétrir les épaules de plus en plus vigoureusement. Très grande action relaxante sur la musculature crânienne et le trapèze.



Mouvement 35: V Traction des épaules

Durée: 15 secondes

Intensité: 4

Description: Tirer les épaules vers l'arrière.

Commentaire: Effet articulaire.



Mouvement 36: V Rotation des épaules
Durée: 20 secondes
Intensité: 4
Description: Faire cinq rotations dans chaque sens.
Commentaire: Effet articulaire et musculaire.



Mouvement 37: Malaxage des épaules
Durée: 1 minute
Intensité: 6
Description: Pétrissage profond et intense.
Commentaire: Agit sur le complexe et le splénius.



Mouvement 38:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotation des poings

20 secondes

7

Le poing fermé, se servir des phalanges en faisant une rotation sur les muscles.

Action sur le trapèze et les deltoïdes.



Mouvement 39:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Vibration des épaules

10 secondes

3

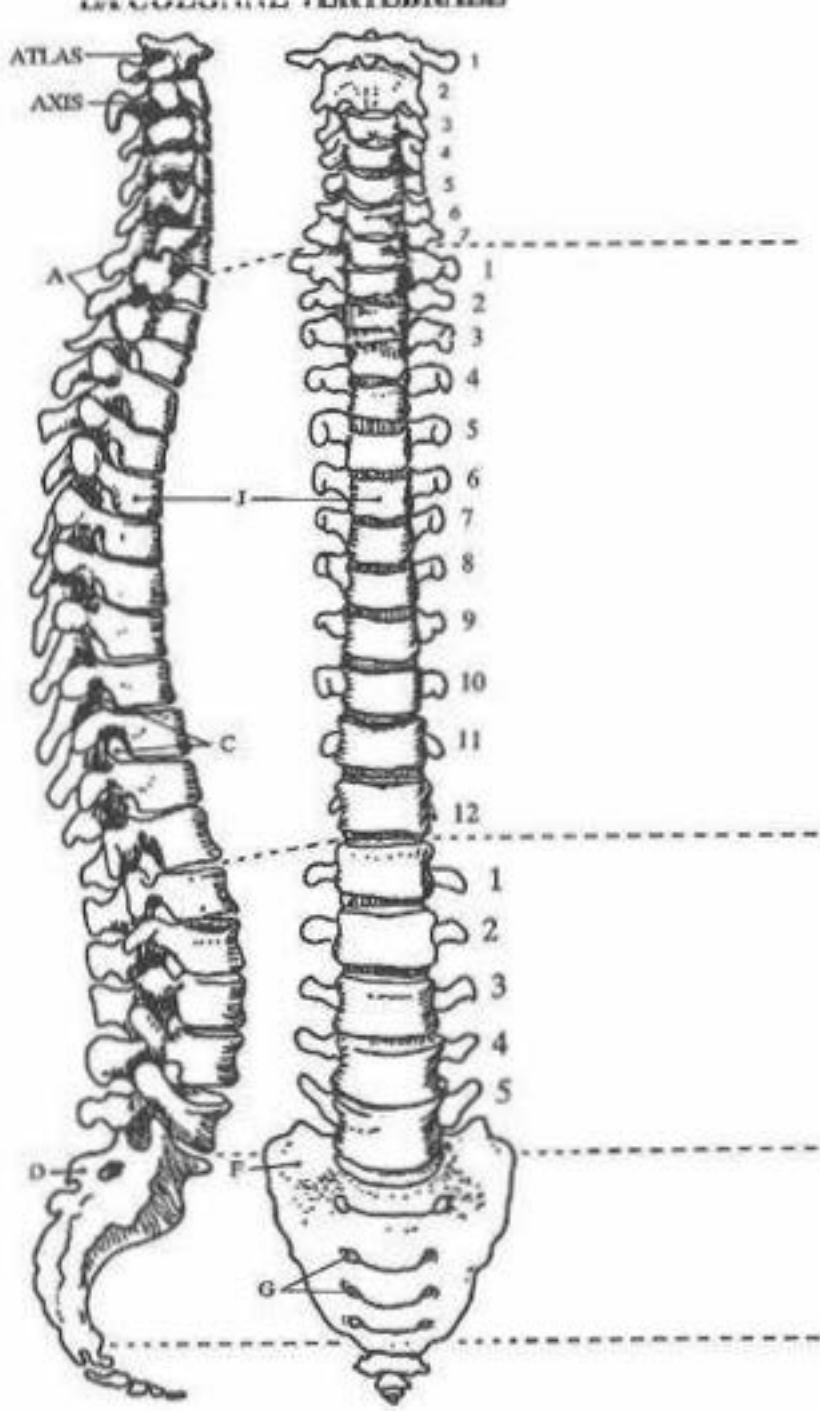
Saisir les épaules et les secouer de façon à produire une vibration.

Très relaxant pour les épaules et leur articulation.

La colonne vertébrale

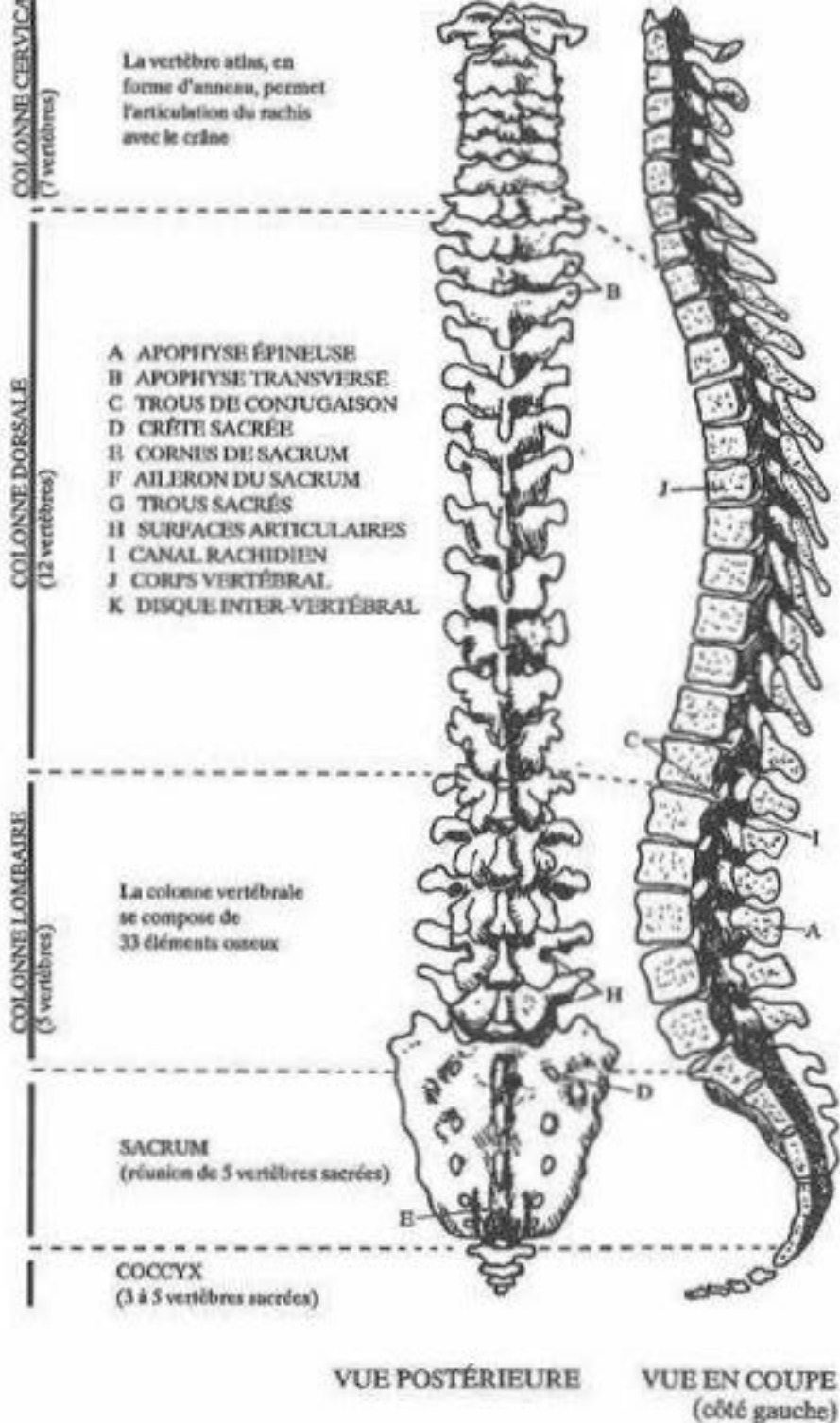
La colonne vertébrale est la structure la plus souple et la plus complexe du corps. Elle recouvre et protège le cordon médullaire et supporte le corps. Tout le poids repose sur la partie antérieure des vertèbres séparées entre elles par des coussinets ou disques qui absorbent les chocs.

Les disques sont en mesure d'absorber des forces inhabituelles de compression. Avant d'entreprendre les mouvements de massage, il est bon de souligner l'importance d'un examen diagnostique des structures et des tensions. Lorsque des déplacements sont suspectés, il est recommandé à celui qui doit recevoir le massage de consulter son chiropraticien, son ostéopathe, ou son orthothérapeute.



VUE LATÉRALE
(côté droit)

VUE ANTÉRIEURE





Mouvement 40:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Étape I

2 minutes

5

Pression bilatérale entre les transverses de deux vertèbres consécutives. À faire de bas en haut.

Relâche la tension intervertébrale.



Mouvement 41:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Étape II

2 minutes

5

Exercer des pressions supérieures et inférieures aux apophyses, à faire de haut en bas.

Relâche les ligaments intervertébraux.



Mouvement 42:V	Étape III
Durée:	30 secondes
Intensité:	5
Description:	Glisser les pouces en contournant les apophyses. Débuter de l'Atlas et aller jusqu'au coccyx.
Commentaire:	Relaxation inter-segmentaire et action réflexe ganglionnaire.



Mouvement 43:	Pression des vertèbres sacrées
Durée:	10 secondes
Intensité:	10
Description:	Les deux mains superposées, appliquer une pression en appuyant de tout le poids du corps.
Commentaire:	Action de pompage du liquide céphalo-rachidien vers les ventricles 56 cérébraux.



Mouvement 44:V

Élongation spinale

Durée:

15 secondes

Intensité:

5

Description:

Traction avec un appui sur l'aisselle, et un autre sur les sacrées; les bras sont croisés et procèdent de façon graduelle puis par secousses. Rapprocher les mains et recommencer.

Commentaire:

Ce mouvement permet d'obtenir l'équivalent d'une traction mécanique, mais plus douce; il diminue la pression exercée par le poids du corps sur les disques.



Mouvement 45:V

Martelage

Durée:

10 secondes

Intensité:

8

Description:

Appuyer une main en cuillère sur les vertèbres et frapper avec le côté du poing.

Commentaire:

Action réflexe vertébrale et nerveuse.

Le dos

Le dos constitue, quant à sa morphologie musculaire, la plus grande surface à travailler. La plupart des gens accumule suffisamment de tensions dans cette région pour mériter un massage du dos tous les jours.

C'est pourquoi nous attachons une importance prépondérante à la durée du massage et au nombre de mouvements effectués dans cette zone.



Mouvement 46: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement du dos

10 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.



Mouvement 47: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

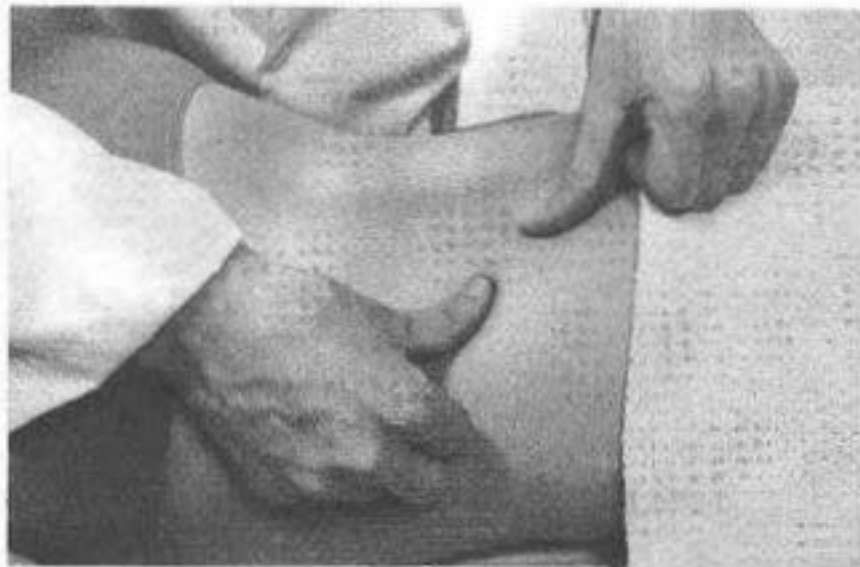
Grattage du dos

10 secondes

2

Comme en 4.

Comme en 4.



Mouvement 48: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pressions des deux pouces

90 secondes

3

Comme en 6.

Comme en 6, soyez attentif à la région costale.



Mouvement 49: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pianotement

30 secondes

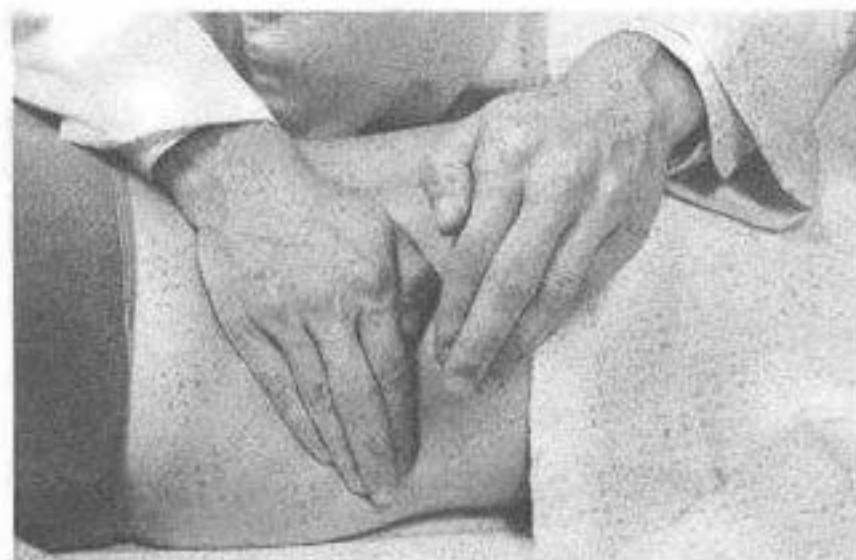
4

Comme en 7.

Comme en 7.



Mouvement 50: V	Hachures légères.
Durée:	30 secondes
Intensité:	5
Description:	Comme en 9.
Commentaire:	Comme en 9.



Mouvement 51: V	Cuillères
Durée:	25 secondes
Intensité:	5
Description:	Comme en 8.
Commentaire:	Comme en 8.



Mouvement 52:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Ciseaux deltoïdes et trapèze

30 secondes

6

Croiser les mains, dans le sens des fibres musculaires puis les séparer.

Effet de relaxation par élongation.



Mouvement 53:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Ciseaux des spinaux

30 secondes

5

Comme en 52.

Comme en 52.



Mouvement 54: Hachures des spinaux
Durée: 20 secondes
Intensité: 6
Description: Comme en 9.
Commentaire: Comme en 9.



Mouvement 55: Roulement
Durée: 1 minute
Intensité: 3
Description: Prendre un repli de la peau entre les pouces et les doigts et faire glisser en descendant.
Commentaire: Stimule l'élimination et l'absorption cellulaire; ce mouvement n'est pas applicable à toutes les peaux.

A**B**



Mouvement 56:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Le «8»

30 secondes

2 1/2

Prendre la peau comme pour le roulement mais plisser alternativement avec chaque main.

Comme en 55; c'est un mouvement plus plaisant que le roulement, mais beaucoup plus difficile à exécuter.



Mouvement 57:V

Durée:

Intensité:

Description:

Prise de la cage thoracique

30 secondes

4

En débutant par le côté gauche, dans un mouvement de va-et-vient, placer d'abord une main sur le côté du thorax, l'autre appuyée sur le dos et faire glisser en s'arrêtant à la colonne vertébrale. Répéter le mouvement, cette fois-ci du côté droit, sur l'autre moitié du dos.

Commentaire:

Agit sur le grand dorsal, le trapèze, le grand dentelé et les intercostaux.



Mouvement 58:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Dentelé des dorsaux

30 secondes

4

Appuyer 4 doigts entre 4 côtes, en partant de la colonne vers le côté.

Détend les muscles intercostaux.



Mouvement 59:

Durée:

Intensité:

Description:

Malaxage avec les poings

45 secondes

6

Appliquer les deux poings dos à dos sur les épaules près des vertèbres, faire subir des mouvements symétriques de rotation vers l'extérieur de façon à couvrir toute la largeur; répéter en descendant les poings d'environ 4 pouces.

Commentaire:

Agit sur le grand dorsal, le grand dentelé, le trapèze et la musculature profonde.



Mouvement 60:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pétrissage de l'omoplate

30 secondes

5

Replier le bras du receveur derrière le dos de façon à provoquer la saillie de l'os et pétrir.

Action de détente sur les rhomboïdes.



Mouvement 61:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotations des spinaux

50 secondes

5

Exercer des cercles de 3 pouces de diamètre en utilisant 3 doigts, descendre progressivement la main.

Agit sur les spinaux, très important centre de tensions, à l'origine de troubles posturaux.



Mouvement 62:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Points réflexes des fesses

40 secondes

5

Pratiquer des rotations avec le pouce.

Relaxe les spinaux par action réflexe sur les attaches ligamentaires.

A



B



C



Mouvement 63:V

Durée:

Intensité:

Description:

Arbre

1 minute

1 à 5

Appuyer les mains à la base du dos et effleurer jusqu'aux épaules, chasser l'énergie; descendre les mains sur les côtés, puis les ramener au point de départ et recommencer en augmentant graduellement la pression; au niveau des épaules, glisser sous elles et faire une traction.

Commentaire:

Manceuvre particulièrement agréable, a un effet général sur la circulation d'énergie et sanguine tout en relaxant entièrement la musculature dorsale.



Mouvement 64V

Durée:

Intensité:

Description:

Cercles sur la masse sacro-lombaire

30 secondes

1 à 5

Appuyer les mains sur le bassin et effleurer jusqu'aux côtes, diriger les mains vers l'extérieur, glisser sur les hanches en descendant et revenir au point de départ, recommencer en augmentant la pression.

Commentaire:

Agit sur la masse sacro-lombaire et le haut du grand fessier.



Mouvement 65:V

Durée:

Intensité:

Description:

Fausse pince

15 secondes

2

Appuyer le bout de tous les doigts sur la peau et faire un mouvement de préhension tout en glissant les doigts vers le centre de la surface ainsi couverte; ce mouvement doit être fait en alternance et rapidement.

Commentaire:

Agit sur la tonification nerveuse.



Mouvement 66:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement dos-fesses

10 secondes

1

Comme en 25

Calme les énergies et permet de faire une transition d'une région à l'autre.

Les fesses

Cette région est négligée, souvent à tort, du fait du contenu sexuel qui y est attaché. Cependant, elle n'en demeure pas moins un siège très important de tension.

Il est impensable de vouloir relaxer le dos et les jambes tout en ignorant les fesses. La fausse pudeur n'a pas sa place dans le massage. La masse musculaire qu'elles constituent est volumineuse et doit être traitée vigoureusement.



Mouvement 67: V	Grattement des fesses
Durée :	5 secondes
Intensité:	2
Description:	Comme en 4.
Commentaire:	Comme en 4.



Mouvement 68:	Pression des deux pouces
Durée:	45 secondes
Intensité:	3
Description:	Comme en 6.
Commentaire:	Comme en 6.



Mouvement 69:	Pianotement
Durée:	15 secondes
Intensité:	4
Description:	Comme en 7.
Commentaire:	Comme en 7.



Mouvement 70:V	Hachures légères
Durée:	30 secondes
Intensité:	5
Description:	Comme en 9.
Commentaire:	Comme en 9.



Mouvement 71:V Cuillères
Durée: 20 secondes
Intensité: 5
Description: Comme en 8.
Commentaire: Comme en 8.



Mouvement 72: Rotation
Durée: 1 minute
Intensité: 5
Description: Comme en 61.
Commentaire: Agit sur le grand fessier.



Mouvement 73:V Pétrissage
Durée: 40 secondes
Intensité: 6
Description: Comme en 34.
Commentaire: Comme en 72.



Mouvement 74: Malaxage du poing
Durée: 30 secondes
Intensité: 7
Description: Comme en 59.
Commentaire: Effet plus profond sur le grand fessier.



- | | |
|-----------------------|---|
| Mouvement 75:V | Hachures profondes |
| Durée: | 30 secondes |
| Intensité: | 8 |
| Description: | Équivalent aux hachures légères, mais les doigts sont rapprochés. |
| Commentaire: | Effet plus profond sur les muscles fessiers. |



- | | |
|-----------------------|---|
| Mouvement 76:V | Vibrations |
| Durée: | 15 secondes |
| Intensité: | 3 |
| Description: | Appuyer une main sur chaque fesse et faire un mouvement vibratoire très rapide. |
| Commentaire: | Effet vibratoire relaxant. |



Mouvement 77:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Fausse pince

15 secondes

2

Comme en 65.

Agit sur la tonification nerveuse.



Mouvement 78 :V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurment fesses-jambe-pied

15 secondes

1

Comme en 25.

Sert de transition entre ces diverses régions du corps tout en équilibrant les énergies.

Les pieds

Six méridiens d'acupuncture naissent ou aboutissent dans les pieds, aussi cette partie du corps demande-t-elle une attention particulière. De plus, c'est une région éloignée du cœur et la circulation sanguine y est ralentie à cause de la force gravitationnelle. La réflexologie considère que certains endroits du pied sont reliés à divers organes, et qu'on peut agir sur leur fonctionnement en massant les régions correspondantes.



Mouvement 79 :V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Fouillage avec les pouces

15 secondes

4

Tenir le pied avec les deux mains, glisser les pouces du centre vers les côtés.

Agit sur les 3 niveaux de circulation: sanguine, lymphatique et énergétique.



Mouvement 80:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pression au talon

5 secondes

5

Avec la main, appuyer sur le talon, à la limite de l'arche du pied.

Relaxe les muscles de l'arche du pied.



- Mouvement 81:V** Traction sur les orteils
Durée: 10 secondes
Intensité: 3
Description: Tenir le gros orteil près du métatarse et effectuer une traction de telle sorte que les 4 côtés de l'orteil soient foulés; répéter sur chaque orteil.
Commentaire: Relaxe les orteils.



- Mouvement 82:V** Pression sur les ligaments du pied
Durée: 30 secondes
Intensité: 3
Description: Fouler avec les pouces entre chaque métatarse.
Commentaire: Agit sur les abducteurs, les adducteurs des orteils et sur la circulation d'énergie.



Mouvement 83:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Friction

10 secondes

2

Frotter le pied avec les mains dans un mouvement de va-et-vient parallèle.

Active la circulation périphérique capillaire.



Mouvement 84:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Hachures légères

15 secondes

5

Comme en 9.

Comme en 9.



Mouvement 85:V Coup de jointure brossé

Durée: 10 secondes

Intensité: 7

Description: Frapper avec les jointures en brossant vers soi.

Commentaire: Ce mouvement et le précédent doivent être faits avec le genou plié.



Mouvement 86:V

Durée: 10 secondes

Intensité: 5

Description: Pétrissage

Commentaire: Améliore la circulation sanguine et la purifie de l'acide lactique. 84

A



B

**Mouvement 87:V****Durée:****Intensité:****Description:****Commentaire:**

Articulations des orteils et des chevilles

10 secondes

7

Faire des mouvements de rotation, de flexion, d'extension, d'adduction et de circumduction. Assouplit les articulations.



Mouvement 88:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Malléoles interne et externe

10 secondes

5

Fouler avec les pouces le pourtour de l'os.

Stimule les points réflexes des organes sexuels.

Le mollet

Il est préférable de travailler le mollet de manière à ce que la force gravitationnelle soit inversée afin d'augmenter la circulation sanguine.



Mouvement 89:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement du mollet.

10 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.



Mouvement 90:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Grattement

10 secondes

2

Comme en 4.

Comme en 4.



Mouvement 91:V Foulage avec les pouces
Durée: 45 secondes
Intensité: 4
Description: Comme en 79.
Commentaire: Comme en 79.



Mouvement 92:V Torsion
Durée: 30 secondes
Intensité: 4
Description: Travailler le muscle comme s'il s'agissait de tordre un vêtement.
Commentaire: Agit sur la circulation et la musculature.



Mouvement 93:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Essorage

20 secondes

4

Tenir le mollet à deux mains près de la cheville, comme une bague, et glisser vers le genou.

Comme en 92.

Mouvement 94:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Cuillères

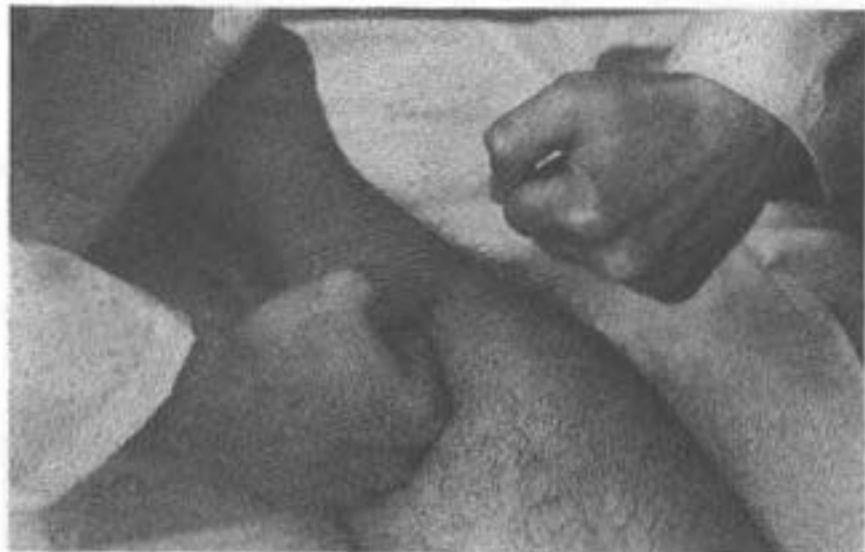
20 secondes

5

Comme en 8.

Stimule les muscles et active la circulation sanguine.





Mouvement 95:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Hachures brossées

20 secondes

5

Comme les hachures légères, mais en faisant glisser les mains.

Très efficace pour la circulation sanguine et la relaxation des jumeaux.



Mouvement 96:V Vibrations

Durée: 15 secondes

Intensité: 3

Description: Comme en 76.

Commentaire: Comme en 76.



- Mouvement 97:V** Articulation de la rotule
Durée: 10 secondes
Intensité: 7
Description: Faire des flexions et des circumductions.
Commentaire: Assouplit l'articulation.



- Mouvement 98:V** Effleurement du mollet et de la cuisse
Durée: 10 secondes
Intensité: 1
Description: Comme en 25.
Commentaire: Comme en 25.

Les cuisses

Les mouvements de massage de la cuisse, comme ceux du reste de la jambe, sont centripètes.



Mouvement 99:V	Grattement
Durée:	10 secondes
Intensité:	2
Description:	Comme en 4.
Commentaire:	Comme en 4.



Mouvement 100:	Fouage avec les pouces
Durée:	1 minute
Intensité:	4
Description:	Comme en 79.
Commentaire:	Comme en 79.



Mouvement 101:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Torsion

30 secondes

4

Comme en 92.

Comme en 92.



Mouvement 102:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pianotement

15 secondes

4

Comme en 7.

Comme en 7.



Mouvement 103:V Cuillères
Durée: 15 secondes
Intensité: 5
Description: Comme en 8.
Commentaire: Effet musculaire par vibration.



Mouvement 104:V Hachures légères
Durée: 30 secondes
Intensité: 5
Description: Comme en 9.
Commentaire: Comme en 9.



Mouvement 105:V	Pétrissage
Durée:	30 secondes
Intensité:	5
Description:	Comme en 34.
Commentaire:	Comme en 34.



Mouvement 106:	Malaxage avec les poings
Durée:	15 secondes
Intensité:	6
Description:	Comme en 59.
Commentaire:	Pétrissage profond.

Mouvement 107: Hachures profondes
Durée: 30 secondes
Intensité: 7
Description: Comme en 75.
Commentaire: Agit sur le biceps
crural, le demi-
tendineux et le demi-
membraneux.



Mouvement 108:V Rotations
Durée: 45 secondes
Intensité: 5
Description: Comme en 61.
Commentaire: Diminue la tension dans les muscles de la cuisse.

A



B**C**

Mouvement 109:V Arbre mollet-cuisse-fesse

Durée: 30 secondes

Intensité: 1 à 5

Description: Refaire le mouvement de l'arbre comme pour le dos.

Commentaire: Comme en 63.



Mouvement 110:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Vibrations de la cuisse

15 secondes

3

Comme en 76.

Comme en 76.



Mouvement 111:VI Le lancer

Durée: 10 secondes

Intensité: 2

Description: Tenir la cuisse par la main et lancer la cheville.

Commentaire: Permet de vérifier l'abandon du receveur au donneur.

Mouvement 112:V Articulation du bassin

Durée: 20 secondes

Intensité: 7

Description: Faire des mouvements de traction, de pression et de rotation dans les deux sens.

Commentaire: Assouplit l'articulation, diminue la tension et améliore la circulation.



A





Mouvement 113:V Pression jambes croisées

Durée: 10 secondes

Intensité: 7

Description: Croiser les jambes en repliant les genoux, les pieds doivent être près des fesses, recommencer en intervertissant les jambes.

Commentaire: Mouvement articulaire profond du bassin.



Mouvement 114:V

**Effleurement complet de la région postérieure
ped-tête**

Durée: 20 secondes

Intensité: 1

Description: Comme en 25.

Commentaire: Comme en 25.

Jambe antérieure

Demandez au receveur de se retourner, pour pouvoir masser sa jambe antérieure.



Mouvement 115:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotule

10 secondes

3

Fouler le tour de la rotule.

Relaxe les ligaments rotuliens.



Mouvement 116:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement cuisse antérieure

15 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.



Mouvement 117:V	Grattement
Durée:	5 secondes
Intensité:	2
Description:	Comme en 4.
Commentaire:	Comme en 4.



Mouvement 118:	Pression des deux pouces
Durée:	20 secondes
Intensité:	3
Description:	Comme en 6.
Commentaire:	Comme en 6.



Mouvement 119:V Foulage avec les pouces
Durée: 20 secondes
Intensité: 4
Description: Comme en 79.
Commentaire: Comme en 79.



Mouvement 120: Pianotement
Durée: 15 secondes
Intensité: 4
Description: Comme en 7.
Commentaire: Comme en 7.



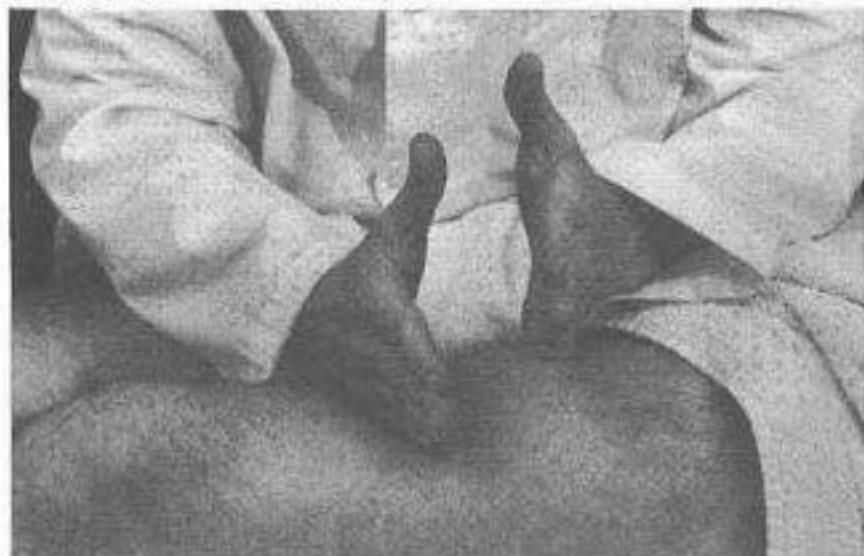
Mouvement 121:V	Cuillères
Durée:	15 secondes
Intensité:	4
Description:	Comme en 103.
Commentaire:	Comme en 103.



Mouvement 122:V	Hachures légères
Durée:	20 secondes
Intensité:	5
Description:	Comme en 9.
Commentaire:	Comme en 9.



Mouvement 123:V	Torsion
Durée:	25 secondes
Intensité:	4
Description:	Comme en 92.
Commentaire:	Comme en 92.



Mouvement 124:	Hachures profondes
Durée:	20 secondes
Intensité:	7
Description:	Comme en 75.
Commentaire:	Agit sur le droit antérieur, le vaste interne et le vaste externe, le couturier et les adducteurs.



Mouvement 125:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotations

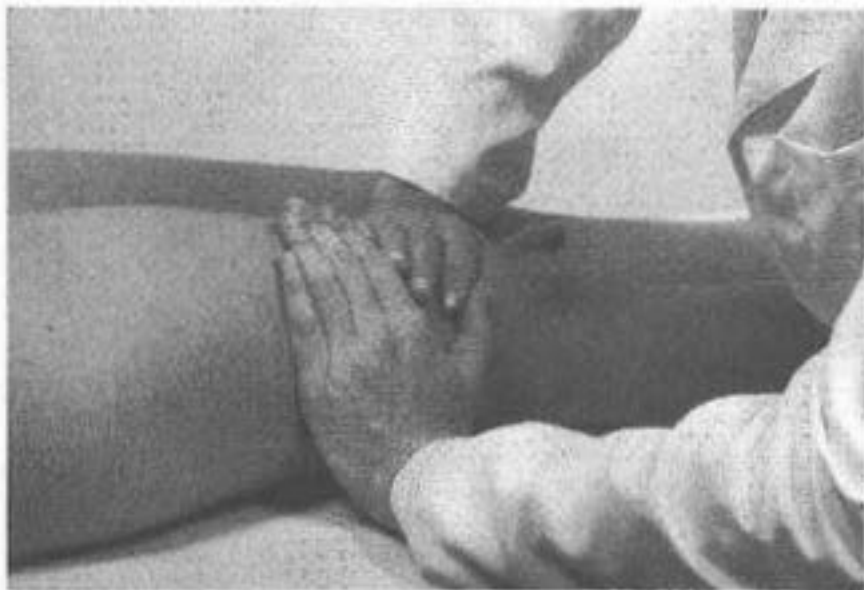
20 secondes

5

Comme en 108.

Comme en 108.

A





Mouvement 126:V	Arbre cuisse
Durée:	20 secondes
Intensité:	1 à 5
Description:	Comme en 63.
Commentaire:	Comme en 63.



Mouvement 127:V	Fausse pince
Durée:	10 secondes
Intensité:	2
Description:	Comme en 65.
Commentaire:	Comme en 65.



Mouvement 128:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotations ligaments de l'aine

15 secondes

2

Comme en 61.

Comme en 61.



Mouvement 129:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rotations articulaires

40 secondes

7

Comme en 112.

Comme en 112.

Abdomen et thorax

Selon la tradition chinoise, le massage abdominal est très efficace pour relaxer tout le corps, aussi les Chinois débutent-ils toujours une séance de massage par l'abdomen. Il est important de commencer par relâcher la sangle abdominale. Pour ce faire, on doit absolument soulever les genoux à l'aide d'un coussin. Un autre point important à souligner est que le masseur doit tenir compte du parcours du bol alimentaire dans le système digestif.



Mouvement 130:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement de l'abdomen

120 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.

A





Mouvement 131:V Purge du côlon

Durée: 120 secondes

Intensité: 1 à 5

Description: En partant de l'appendice (côté droit inférieur), monter le côlon ascendant, suivre le transverse, descendre le côlon descendant, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Commentaire: Fait progresser le chyme intestinal, élimine les gaz.



Mouvement 132:V **Prise de la cage thoracique**

Durée: 30 secondes

Intensité: 4

Description: Comme en 57.

Commentaire: Travaille la musculature et les viscères.



- Mouvement 133:** Le serpent
Durée: 60 secondes
Intensité: 1 à 5
Description: En partant de l'épigastre faire des pressions distancées d'un pouce, en suivant la forme d'un serpent.
Commentaire: Fait progresser le chyle intestinal dans l'intestin grêle.



- Mouvement 134:V** Pression et rotation sur le foie, l'estomac, la rate, le pancréas.
Durée: 40 secondes
Intensité: 4
Description: Appuyer sous la 12^e côte pendant un temps d'expiration.
Commentaire: Stimule le fonctionnement des organes précités.



Mouvement 135:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Vibrations

20 secondes

3

Comme en 76.

Comme en 76.



Mouvement 136:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurage abdomen-thorax

10 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.



Mouvement 137: Grattement
Durée: 10 secondes
Intensité: 2
Description: Comme en 4.
Commentaire: Comme en 4.



Mouvement 138: Pression des deux pouces
Durée: 30 secondes
Intensité: 3
Description: Comme en 6, en suivant les côtes.
Commentaire: Agit sur le grand oblique, le grand dentelé, le grand pectoral et les muscles intercostaux.



Mouvement 139:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pianotement

10 secondes

4

Comme en 7.

Éviter les seins chez la femme, ce mouvement pouvant être douloureux pour cette partie du corps.



Mouvement 140:

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Cuillères

20 secondes

5

Comme en 8.

Éviter les seins chez la femme.

A



B

**Mouvement 141:V****Durée:****Intensité:****Description:****Rotations**

20 secondes (70 sec. chez la femme)

2 1/2

En partant du haut des seins près du sternum, descendre vers le bas sous les seins et remonter à l'extérieur, revenir au sternum, palper les côtes près de l'aisselle.

Commentaire:

Travaille les pectoraux et les suspenseurs des seins. Permet de détecter un cancer du sein.





Mouvement 142:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Arbre ascendant

30 secondes

1 à 5

**Comme en 63. Variante: procéder par secousses.
Relâche le diaphragme.**

A



B**C****Mouvement 143:V****Durée:****Intensité:****Description:****Commentaire:**

Arbre descendant

30 secondes

1 à 5

Comme en 63, mais en partant des clavicules, revenir sous les côtes et soulever.

Comme en 142



- Mouvement 144:** Hachures légères
Durée: 20 secondes
Intensité: 5
Description: Comme en 9.
Commentaire: Éviter les seins chez la femme.



- Mouvement 145:V** Effleurement
 thorax-bras
Durée: 10 secondes
Intensité: 1
Description: Comme en 25.
Commentaire: Comme en 25.

Mains et bras

Les mains, tout comme les pieds, revêtent une importance particulière au niveau de l'énergie: six méridiens y prennent naissance ou y finissent.

Les mouvements sont centripètes.



Mouvement 146:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pétrissage palmaire

15 secondes

5

Avec les pouces, masser toute la surface.

Travaille la musculature palmaire.



Mouvement 147:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Traction des doigts

10 secondes

3

Comme en 81.

Relaxe les doigts.



Mouvement 148:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Articulations des doigts.

15 secondes

7

Flexion, extension, rotation, traction.

Assouplit les articulations.



Mouvement 149:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Pétrissage du revers de la main

15 secondes

5

Comme en 146.

Travaille la musculature du revers de la main.



Mouvement 150:	Frictions
Durée:	10 secondes
Intensité:	3
Description:	Comme en 83.
Commentaire:	Comme en 83.



Mouvement 151:	Grattement du bras
Durée:	10 secondes
Intensité:	2
Description:	Comme en 4.
Commentaire:	Comme en 4.



Mouvement 152: Pression des deux pouces
Durée: 30 secondes
Intensité: 3
Description: Comme en 6.
Commentaire: Comme en 6.



Mouvement 153: Pianotement
Durée: 10 secondes
Intensité: 4
Description: Comme en 7.
Commentaire: Comme en 7.

Mouvement 154:V Hachures légères
Durée: 15 secondes
Intensité: 5
Description: Comme en 9.
Commentaire: Effets musculaire et circulatoire.



Mouvement 155:V Foulage avec les pouces
Durée: 30 secondes
Intensité: 4
Description: Comme en 79.
Commentaire: Comme en 79.



Mouvement 156:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Drainage

30 secondes

6

Comme en 93.

Comme en 93.



Mouvement 157:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Torsion

30 secondes

6

Comme en 92.

Comme en 92.



Mouvement 158: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Rouleaux

20 secondes

4

Comme les frictions, mais il est possible de vraiment faire rouler.

Comme en 55.



Mouvement 159: V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Lancer avant-bras

10 secondes

2

Comme en 111.

Comme en 111.



Mouvement 160:V Articulations du coude et du poignet
Durée: 15 secondes
Intensité: 7
Description: Pression, flexion, rotation.
Commentaire: Assouplit les articulations.



Mouvement 161: Hachures profondes
Durée: 10 secondes
Intensité: 7
Description: Comme en 75.
Commentaire: Relaxe biceps et fléchisseurs.

A



B





Mouvement 162: V Abre
Durée: 15 secondes
Intensité: 1 à 5
Description: Comme en 63.
Commentaire: Comme en 63.



Mouvement 163: V Articulation de
l'épaule
Durée: 15 secondes
Intensité: 7
Description: Rotation, flexion e
pression.
Commentaire: Assouplit l'articu-
lation.

Mouvement 164:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Lancer du bras

10 secondes

3

Comme en 111

Comme en 111



Mouvement 165:V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement
du bras

10 secondes

1

Comme en 25.

Comme en 25.





Mouvement 166 : V

Durée:

Intensité:

Description:

Commentaire:

Effleurement complet

20 secondes

1

Des pieds à la tête.

Laisser le receveur jouir du massage jusqu'à ce qu'il se relève.

Conclusion

Le massage complet est des plus efficaces pour lutter contre le stress, l'anxiété et la tension nerveuse.

Donnez la chance au receveur de découvrir son corps par le médium du toucher (thérapeutique). Il vous en remerciera.

Le massage s'adresse autant aux couples qu'aux personnes qui désirent simplement recevoir un bon massage.

Voici donc un massage facile à apprendre et, par surcroît, bienfaisant.

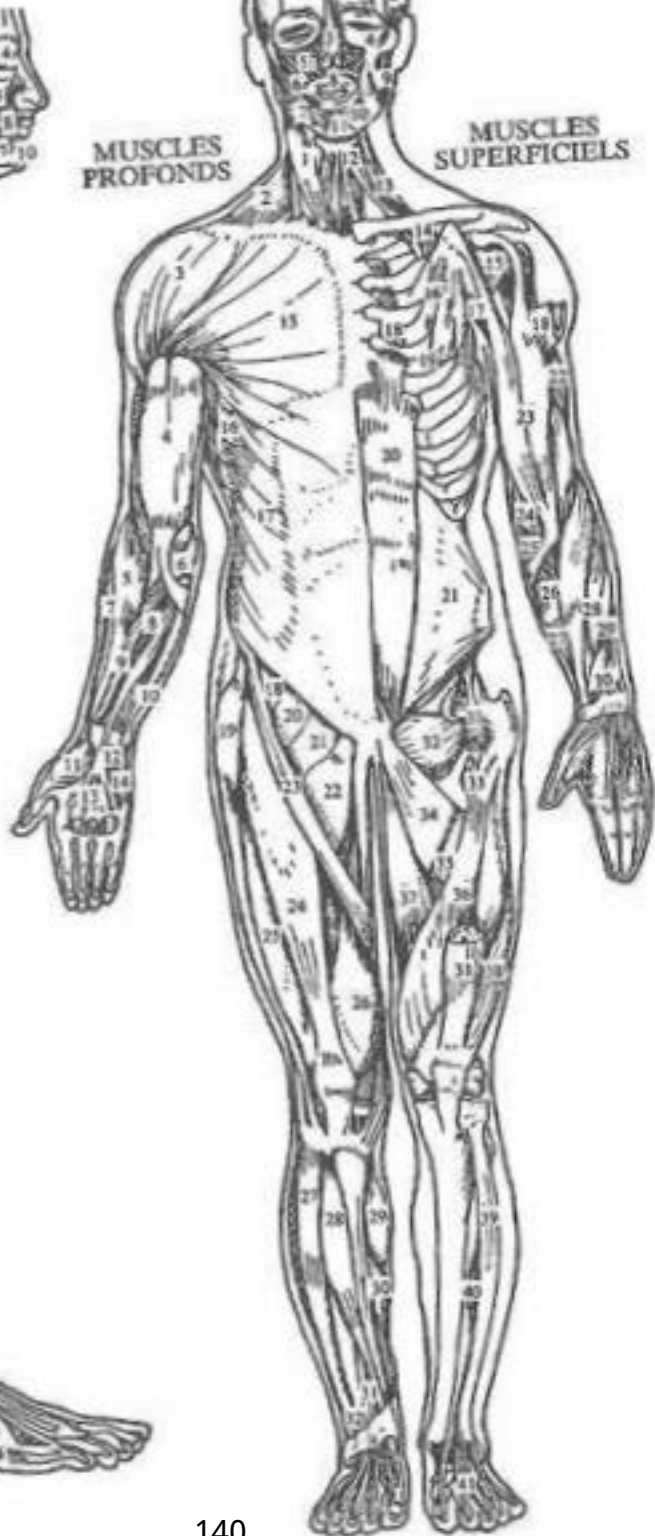
Je suis convaincu que ce guide du massage saura amener votre conscience à une plus grande connaissance du moi intérieur.

PLANCHES ANATOMIQUES



MUSCLES
PROFONDS

MUSCLES
SUPERFICIELS



LES MUSCLES, FACE ANTÉRIEURE

TÊTE (profil)

1. Frontal
2. Temporal
3. Occipital
4. Orbiculaire des paupières
5. Petit zygomatique
6. Grand zygomatique
7. Triangulaire des lèvres
8. Orbiculaire des lèvres
9. Masséter
10. Houppc

MUSCLES PROFONDS

1. Frontal
2. Temporal
3. Transverse du nez
4. Orbiculaire des paupières
5. Petit zygomatique
6. Grand zygomatique
7. Triangulaire des lèvres
8. Orbiculaire des lèvres
9. Masséter
10. Carré du menton
11. Houppc
12. Ono-hyoïdien
13. Scaploles
14. Sous-clavier
15. Sous-scapulaire
16. Petit pectoral
17. Coraco-brachial
18. Tendon et insertions costales
grand pectoral (sectionné)
19. Cinquième côte
20. Grand droit de l'abdomen
21. Petit oblique
22. Vaste externe
23. Biceps
24. Brachial antérieur
25. Rond pronateur
26. Grand palmaire
27. Petit palmaire
28. Premier radial
29. Deuxième radial
30. Long abducteur et court extenseur
31. Droit antérieur et son tendon (sectionné)
32. Obturateur interne
33. Psoas iliaque (sectionné)
34. Petit adducteur
35. Moyen adducteur
36. Vaste interne

37. Premier ou grand adducteur
38. Vaste externe
39. Extenseur commun des orteils
40. Extenseur propre du gros orteil
41. Pédiéux

MUSCLES SUPERFICIELS

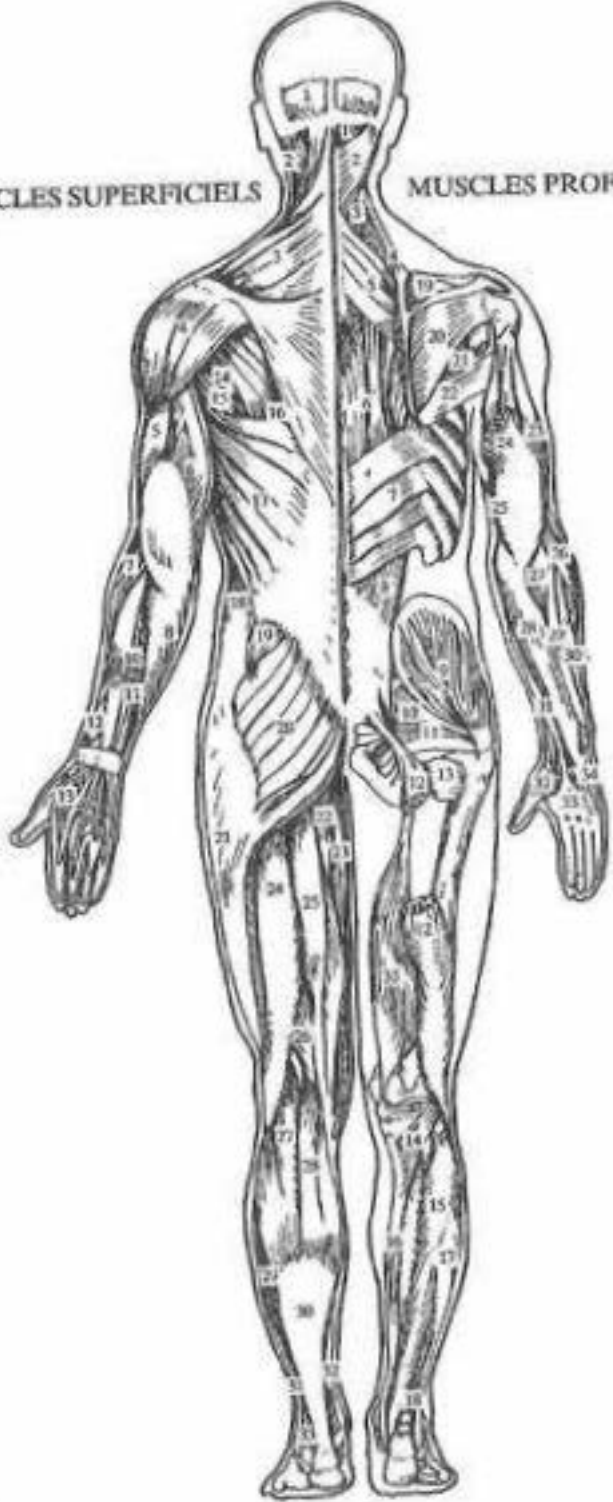
1. Sterno-cléido-mastoïdien
2. Trapèze
3. Deltôïde
4. Biceps
5. Long supinateur
6. Rond pronateur
7. Premier radial
8. Grand palmaire
9. Héchisseur commun superficiel
10. Cubital antérieur
11. Muscles de l'éminence thénar
12. Palmaire cutané
13. Aponévrose palmaire
14. Muscles de l'éminence hypothénar
15. Grand pectoral
16. Grand dentelé
17. Grand oblique
18. Iliaque
19. Tenseur du fascia lata
20. Psoas
21. Pectiné
22. Moyen adducteur
23. Couturier
24. Droit antérieur
25. Vaste externe
26. Vaste interne
27. Long péronier latéral
28. Jambier antérieur
29. Jumeau interne
30. Soléaire
31. Extenseur propre du gros orteil
32. Péronier antérieur

PIED (profil)

1. Court péronier latéral
2. Extenseur commun des orteils
3. Péronier latéral
4. Tendon d'Achille
5. Pédiéux
6. Abducteur du petit orteil

MUSCLES SUPERFICIELS

MUSCLES PROFONDS



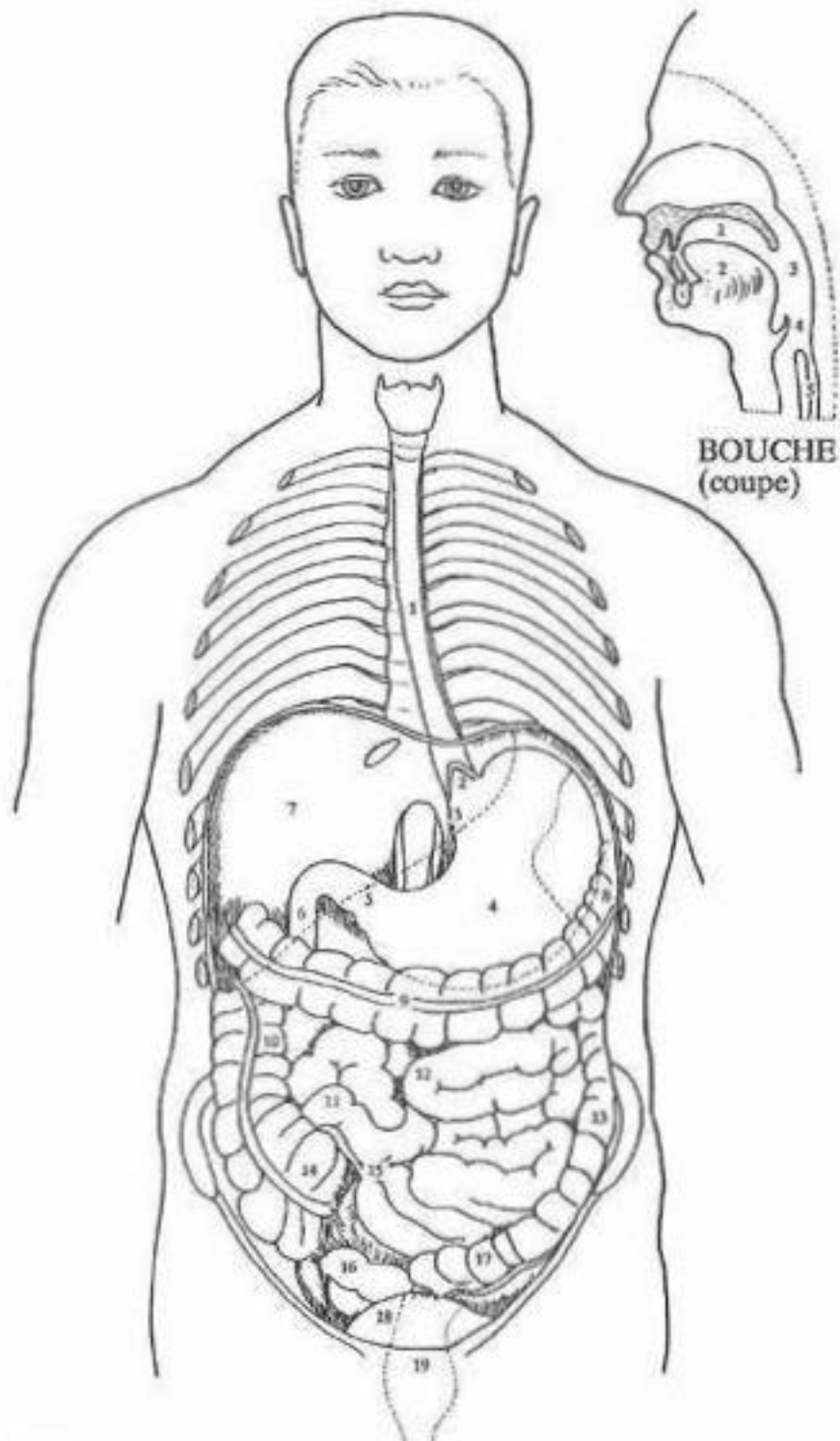
LES MUSCLES, FACE POSTÉRIEURE

MUSCLES SUPERFICIELS

1. Occipital
2. Sterno-cléido-mastoïdien
3. Trapèze
4. Deltoïde
5. Vaste externe
6. Longue portion du triceps
7. Auconé
8. Cubital antérieur
9. Extenseur commun
10. Extenseur du cinquième
11. Cubital postérieur
12. Long abducteur et court extenseur
13. Interosseux
14. Petit rond
15. Grand rond
16. Rhomboïde
17. Grand dorsal
18. Grand oblique
19. Moyen fessier
20. Grand fessier
21. Tenseur du fascia lata
22. Grand adducteur
23. Droit interne
24. Biceps crural
25. Demi-tendineux
26. Demi-membraneux
27. Jumeau externe
28. Jumeau interne
29. Soléaire
30. Tendon d'Achille
31. Long péronier latéral
32. Long fléchisseur commun
33. Long fléchisseur propre du gros orteil

MUSCLES PROFONDS

1. Grand complexe
2. Splénius de la tête
3. Splénius du cou
4. Angulaire de l'omoplate
5. Petit dentelé postérieur et supérieur
6. Long dorsal
7. Petit dentelé postérieur et inférieur
8. Sacro-lombaire
9. Moyen fessier
10. Pyramidal
11. Obturateur interne et jumeaux
12. Biceps
13. Carré crural
14. Poplité
15. Jambier postérieur
16. Long fléchisseur commun
17. Long péronier latéral
18. Court péronier latéral
19. Sus-épineux
20. Sous-épineux
21. Petit rond
22. Grand rond
23. Vaste externe
24. Longue portion du triceps
25. Vaste interne
26. Premier radial
27. Auconé
28. Cubital antérieur
29. Cubital postérieur
30. Extenseur commun
31. Petit palmaire
32. Muscles de l'éminence thénar
33. Aponévrose palmaire
34. Muscles de l'éminence hypothénar
35. Demi-membraneux

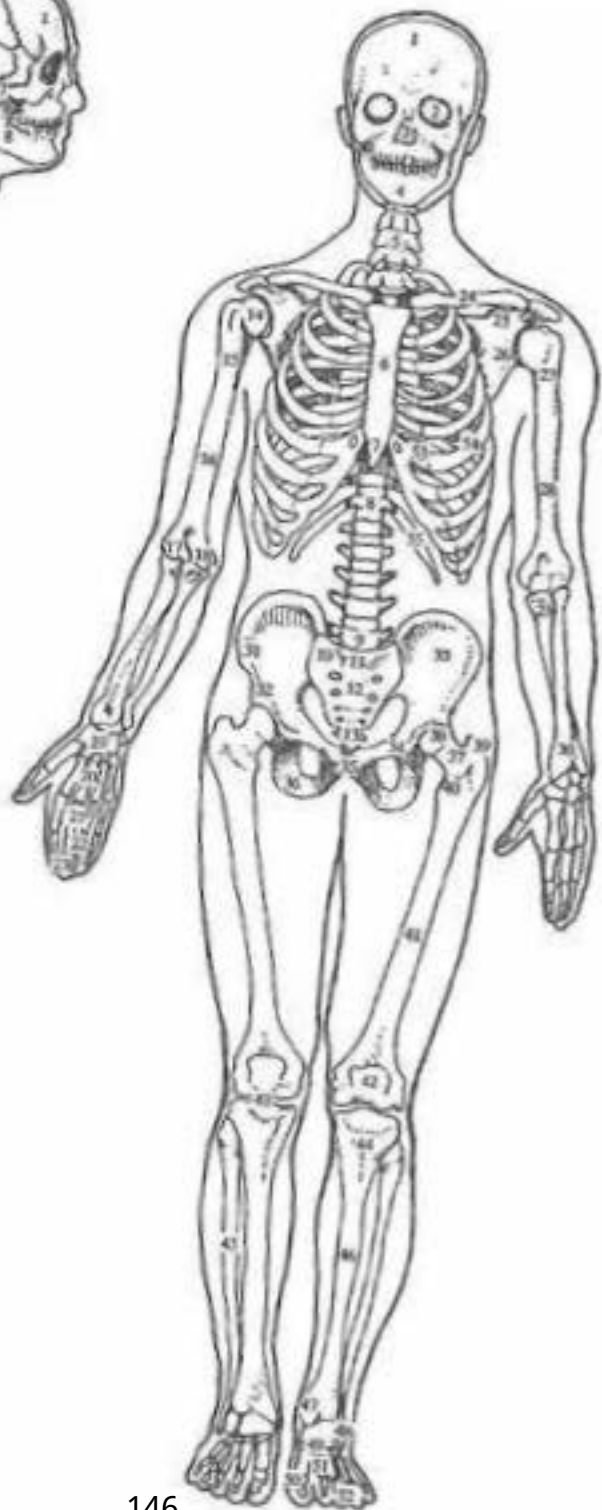


L'APPAREIL DIGESTIF

BOUCHE(Coupe)

1. Cavité buccale
2. Langue
3. Pharynx
4. Épiglote
5. Œsophage

1. Œsophage
2. Cardia
3. Bord antérieur du foie
4. Estomac
5. Pylore
6. Duodénum
7. Foie
8. Angle splénique du côlon
9. Côlon transverse
10. Côlon ascendant
11. Bélon
12. Intestin grêle
13. Côlon descendant
14. Cæcum
15. Appendice
16. Intestin grêle
17. Côlon pelvien
18. Vessie
19. Rectum



LE SQUELETTE, FACE ANTÉRIEURE

CRÂNE (Profil)

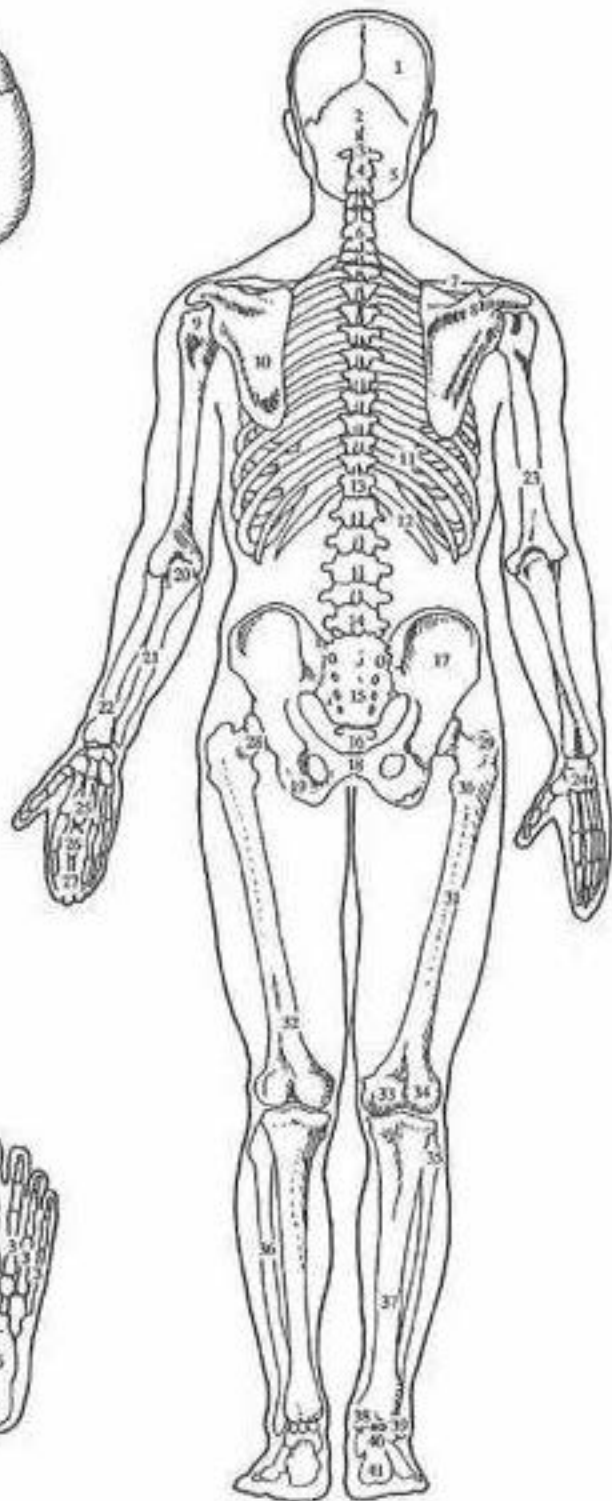
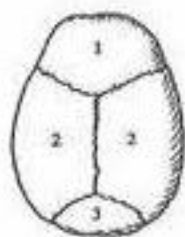
1. Frontal
2. Pariétal
3. Occipital
4. Temporal
5. Conduit auditif
6. Apophyse mastoïde
7. Arcade zygomatique
8. Maxillaire inférieur

1. Frontal
2. Orbite
3. Fosses nasales
4. Maxillaire inférieur
5. Vertèbres cervicales
6. Sternum
7. Appendice xyphoïde
8. Douzième vertèbre dorsale
9. Cinquième vertèbre lombaire
10. Aileron
11. Promontoire
12. Sacrum
13. Coccyx
14. Tête de l'humérus
15. Coulisse bicipitale
16. V. Deltôïdien
17. Condyle
18. Trochlée
19. Carpe
20. Métacarpe
21. Phalanges
22. Phalangines
23. Phalangettes
24. Clavicule
25. Apophyse de acroïde
26. Omoplate
27. Petite tubérosité
28. Humérus

29. Cubitus
30. Radius
31. Épine iliaque antérieure
32. Épine iliaque antérieure inférieure
33. Os iliaque
34. Pubis
35. Symphyse pubienne
36. Ischion
37. Col anatomique
38. Tête de fémur
39. Grand trochanter
40. Petit trochanter
41. Fémur
42. Rotule
43. Épine du tibia
44. Tubérosité antérieure
45. Péroné
46. Tibia
47. Malléole interne
48. Malléole externe
49. Astragale
50. Gros orteil
51. Métatarse
52. Phalanges
53. Cartilage costal
54. Côtes
55. Fausse côte

PIED (Profil)

1. Astragale
2. Scaphoïde
3. Calcaneum
4. Cuboïde
5. Métatarse
6. Phalanges
7. Phalangines



LE SQUELETTE, FACE POSTÉRIEURE

CALOTTE CRÂNIENNE

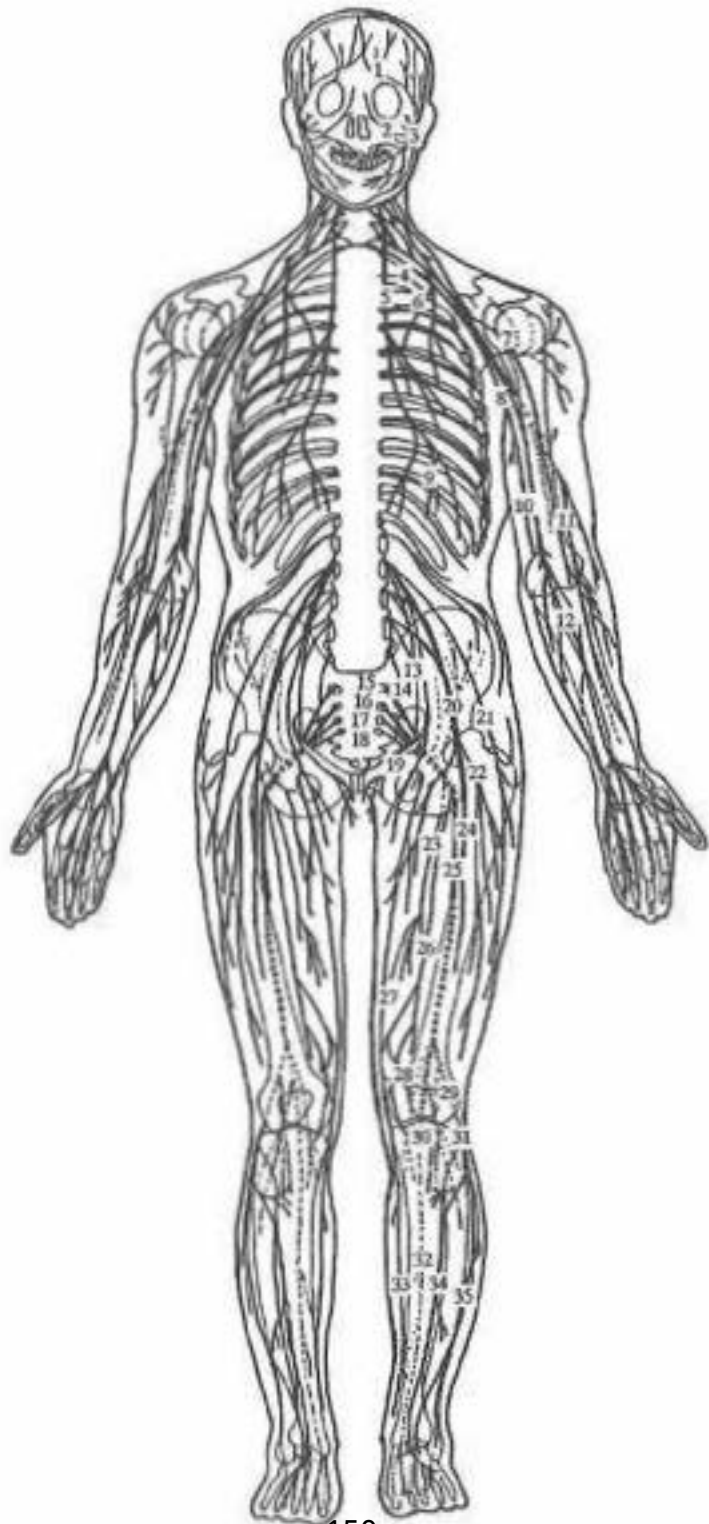
1. Frontal
2. Pariétaux
3. Occipital

1. Pariétal
2. Occipital
3. Atlas
4. Axis
5. Maxillaire inférieur
6. Cinquième vertèbre sacrée
7. Clavicule
8. Acromion
9. Tête humérale
10. Omoplate
11. Côtes
12. Fausses côtes
13. Douzième vertèbre dorsale
14. Cinquième vertèbre lombaire
15. Sacrum
16. Coccyx
17. Os iliaque
18. Symphyse pubienne
19. Ischion
20. Olécrâne
21. Cubitus

22. Radius
23. Humérus
24. Carpe
25. Métacarpe
26. Phalanges
27. Phalanges et phalanges
28. Tête du fémur
29. Grand trochanter
30. Petit trochanter
31. Fémur
32. Échancrure intercondylienne
33. Condyle interne
34. Condyle externe
35. Tête du péroné
36. Péroné
37. Tibia
38. Malléole interne
39. Malléole externe
40. Astragale
41. Calcaneum

PIED (Face inférieure)

1. Phalanges
2. Phalanges (sauf orteil)
3. Métatarses
4. Tarse
5. Scaphoïde
6. Astragale
7. Calcaneum

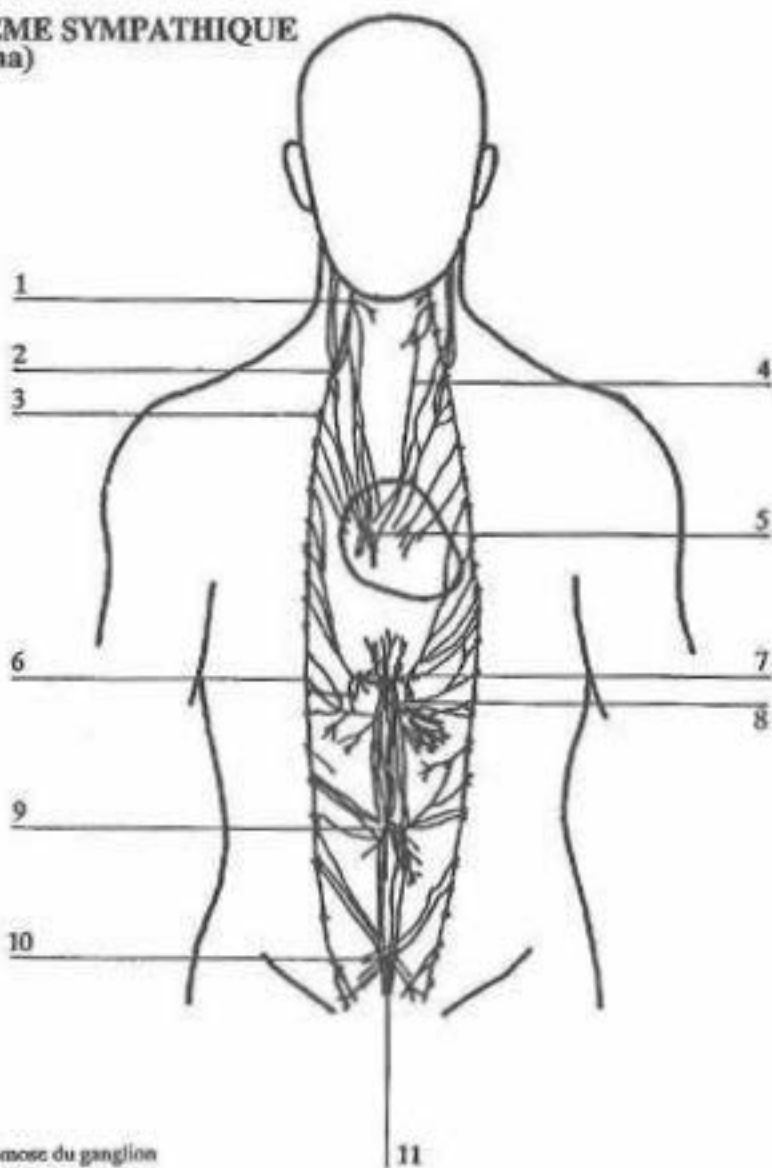


LE SYSTÈME NERVEUX

SYSTÈME NERVEUX

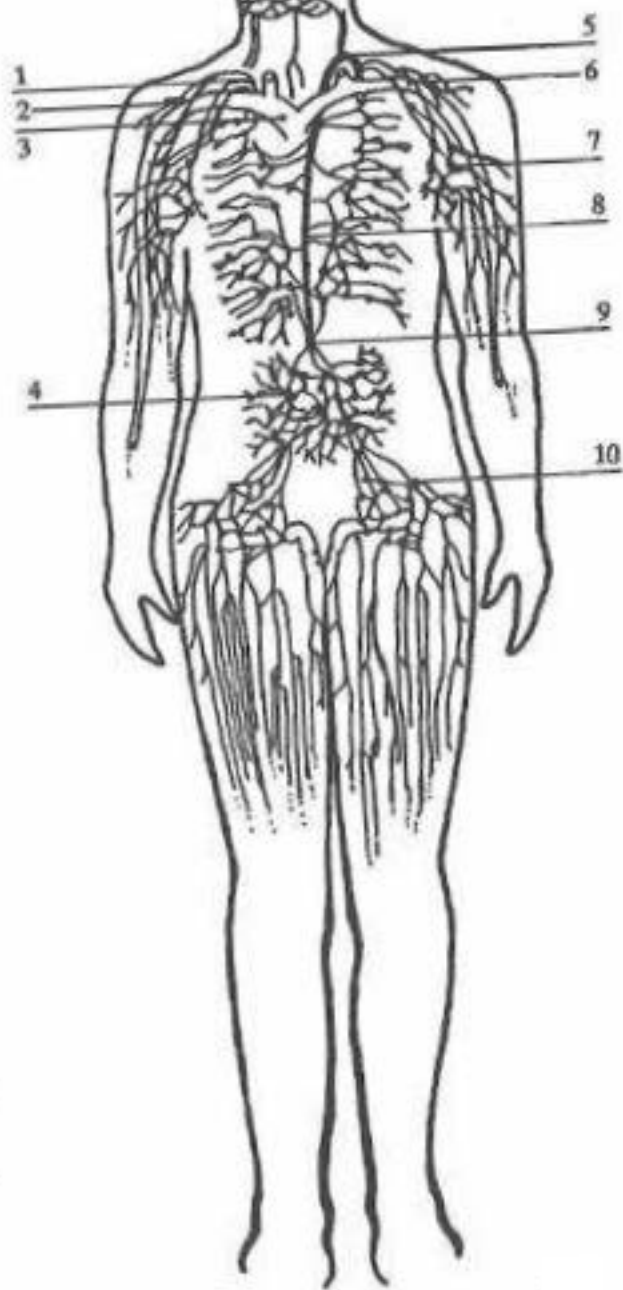
1. Nerf frontal
2. Nerf sous-orbitaire
3. Nerf facial
4. Nerf du sous-clavier
5. Nerf pneumogastrique
6. Nerf du petit pectoral
7. Nerf musculo-cutané
8. Nerf brachial cutané int.
9. Nerf intercostal
10. Nerf cubital
11. Nerf radial
12. Nerf interosseux
13. Nerf obturateur
14. Trois lombo-sacré
15. 1ère sacrée
16. 2e sacrée
17. 3e sacrée
18. 4e sacrée
19. Nerf génito-crural
20. Nerf crural
21. Nerf fémoro-cutané
22. Nerf musculo-cutané externe
23. Nerf du petit sciatique
24. Nerf du quadriceps
25. Nerf du grand sciatique
26. Nerf saphène interne
27. Nerf obturateur
28. Rameau rotulien du saphène
29. Nerf sciatique poplité
30. Nerf sciatique poplité interne
31. Nerf sciatique poplité externe
32. Nerf tibial postérieur
33. Rameau cutané du saphène
34. Nerf musculo-antérieur
35. Nerf musculo-cutané

SYSTÈME SYMPATHIQUE (Schéma)



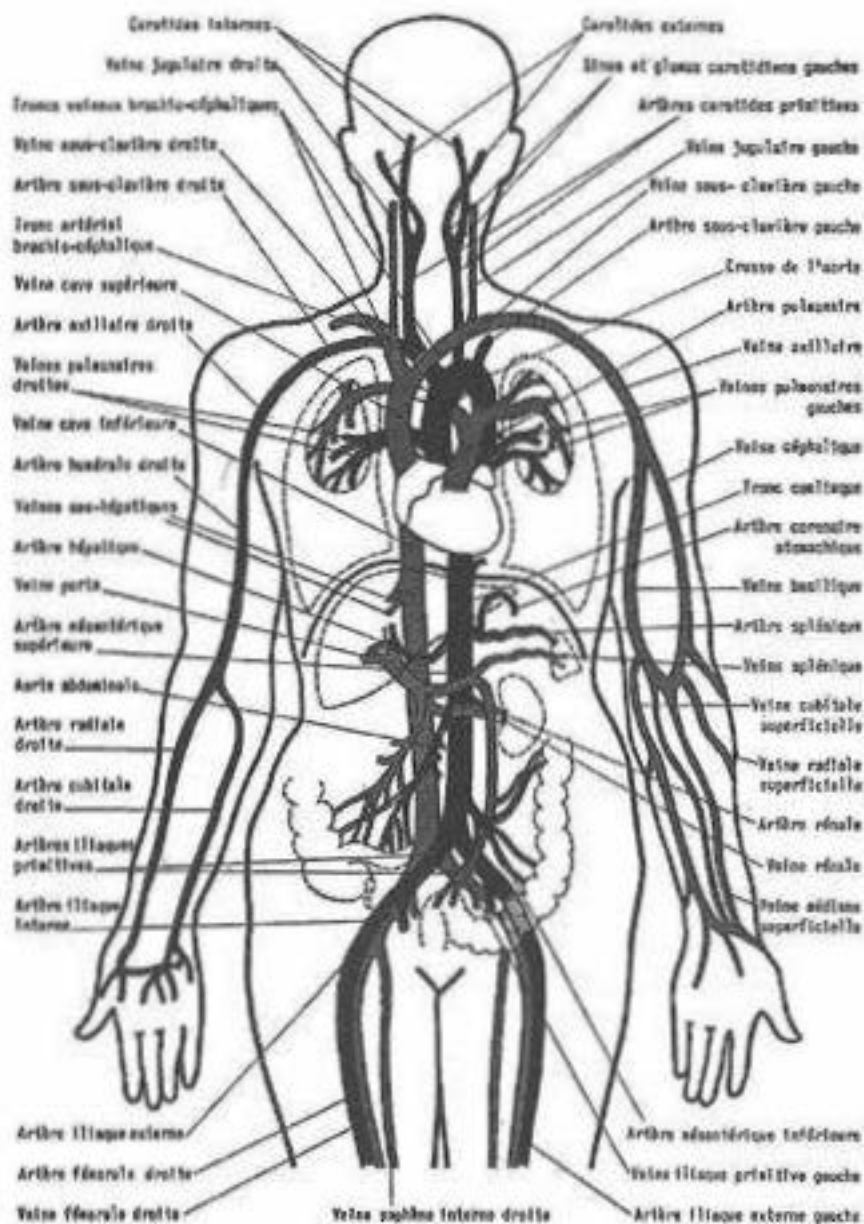
1. Anastomose du ganglion cervical (avec les nerfs crâniens)
2. Ganglion cervical moyen
3. Ganglion cervical inférieur
4. Nerfs cardiaques
5. Plexus cardiaque
6. Ganglions rachidiens
7. Ganglion semi-lunaire
8. Plexus solaire
9. Plexus mésentérique
10. Plexus hypogastrique
11. Plexus iliaque

L'APPAREIL LYMPHATIQUE



1. Grande veine lymphatique
2. Veine sous-clavière droite
3. Veine cave supérieure
4. Lymphatiques abdominaux (chylifères)
5. Veine jugulaire gauche
6. Veine sous-clavière gauche
7. Ganglions de l'aisselle
8. Canal thoracique
9. Cisterna de Pecquet
10. Ganglions de l'aîne

LE SYSTÈME CIRCULATOIRE



Deuxième partie:

La polarité

Chapitre I

DÉFINITION GÉNÉRALE DE LA POLARITÉ

La polarité est avant tout une technique du toucher ayant pour objectif l'harmonisation de l'énergie vitale du corps. Elle utilise les forces physiques, mentales et spirituelles de l'être humain. C'est un courant d'ordre électro-magnétique semblable à celui d'un aimant.

Pour rétablir un flot d'énergie ralenti ou bloqué, il suffit d'utiliser la technique de l'imposition des mains ou celle du toucher des pouces ou de deux doigts superposés en un même point, rejoignant l'autre pouce ou deux autres doigts superposés à des endroits spécifiques du corps humain.

Aussi longtemps que l'énergie est libre de circuler et que rien ne vient entraver son flot, tout va bien. Pour résumer, nous pourrions dire qu'une séance de polarité recanalise les forces magnétiques vitales du corps humain en les polarisant de manière à ce qu'elles retrouvent l'équilibre idéal.

Au cours des siècles et selon leur perception, les hommes donnèrent différents noms à la polarité. Connue depuis fort longtemps, certains l'appelaient la «Force-de-Vie», Jésus-Christ disait à son sujet qu'elle était «La Lumière». Des savants soviétiques, qui l'ont perçue dans les processus psychiques, la qualifient «d'énergie bioplasmique». Wilhelm Reich la nomme «orgone» tandis que les yogis d'Inde orientale l'identifient par les termes

«pran» ou «prana». Reichenback parlait de «force odique», Paracelse l'appelait «munia». Pour les Kahunas, elle est «mana»; pour les Chinois, «chi» ou «Ki». Les alchimistes ont pour leur part fait mention dans leur manuscrit du «fluide vital». Eeman la décrit comme la «force X», Bruner parle d' «énergie biocosmique». Quant à Hippocrate, il qualifia la polarité de «vis médica-trix naturae» (force de vie naturelle). De nos jours, on entend parler de la polarité sous d'autres appellations telles que la «bio-énergie», l'«énergie cosmique», la «force vitale», l'«éther», et autres.*

La polarité est donc une énergie douce, dirigée et contrôlée par les mains d'un donneur qui libère les «nœuds énergétiques» créés par des tensions physiques et émotionnelles.

Le créateur de la polarité

Les études et la pratique du Dr Randolph Stone (1890-1984), l'ont amené à rassembler différentes techniques thérapeutiques à l'origine de la «polarité thérapeutique».

Le Dr Stone a étudié pratiquement toutes les façons naturelles de guérir, y compris la cranéologie et la neurologie. D'abord médecin, puis optométriste, naturopathe, chiropraticien, ostéopathe, acupuncteur, herboriste, réflexologue et massothérapeute, il s'adonna à la méditation et au yoga (travaillant surtout ce qui touchait la respiration et le développement des centres d'énergie appelés *chakras*). De plus, il suivit de nombreux cours post-universitaires axés sur les sciences médicales traditionnelles. Au cours de ces recherches, il redécouvrit l'ancien art sagyrique de guérir, tel qu'enseigné par le célèbre Paracelsus Van Hohenheim qui, à l'époque, l'avait lui-même appris des Arabes.

Afin de parfaire sa formation, il effectua de nombreux voyages à travers le monde. Par la suite, le docteur Stone fonda une école

(*) Note de l'auteur: je ne me propose pas ici de donner un cours complet sur la polarité, mon but étant surtout de faire une présentation de cette technique utilisant l'énergie douce. Il existe, par contre, de nombreuses écoles à travers le monde qui traitent de la polarité tant sur les plans théoriques que pratiques.

à Chicago aux États-Unis où il enseigna la synthèse de toutes ses connaissances.*

La séance de polarité et ses effets

Une séance de polarité a pour objectif l'harmonisation de l'énergie vitale du corps et y parvient grâce à une technique qui se pratique en douceur. Quand le champ électro-magnétique du corps (l'aura) est équilibré, le système nerveux est détendu. Les muscles, contrôlés par les nerfs, reprennent alors leur position normale (comme le font de même les os et le squelette).

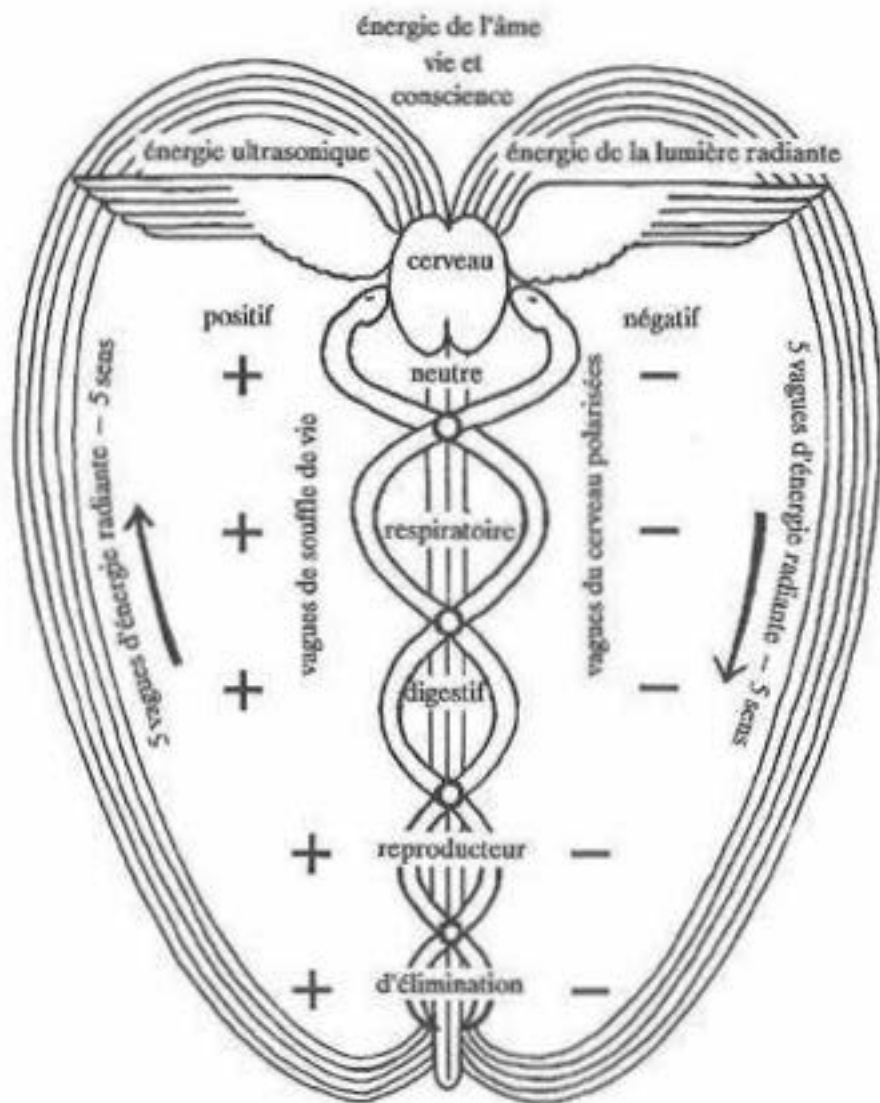
La polarité agit directement sur l'énergie et permet à celui qui se livre à des séances régulières de retrouver une harmonie globale. Comme toute thérapie, la technique de la polarité permet à l'énergie vitale de circuler en toute harmonie dans les corps physique, éthérique et psychique de l'être humain.

Les cinq niveaux d'énergie du corps humain

- *Énergie moléculaire*: se fait par les mitochondries. Cette production chimique donne l'énergie à la cellule.
- *Énergie électrique*: est transmise aux muscles par le système nerveux.
- *Énergie chimique*: c'est la balance électrolytique produite par la décomposition chimique due au courant électrique.
- *Énergie électromagnétique*: produite par l'interaction du courant électrique et du champ magnétique.
- *Énergie émotionnelle*: joie, colère, dépression.

(*) Richard GORDON, «La Polarité», Les Éditions du Soleil, p. 18.

DIAGRAMME PSYCHO-PHYSIOLOGIQUE ANCIEN ET MODERNE DE POLARITÉ



L'énergie est intelligente. Le but de l'énergie est de maintenir et de régénérer la vie.

«La faiblesse de la force c'est de ne croire qu'à la force.»

Paul Valéry

Le courant

Le courant part de la main droite pour se rendre à la main gauche. Plus la pression est forte, plus l'énergie circule. Lorsque les deux pôles — positif et négatif — d'un aimant sont rapprochés, un courant d'attraction se produit entre eux. Le courant voyage donc entre les deux mains du donneur(se) lors d'une séance de polarité.

L'énergie

À ses débuts, la personne qui donne une séance de polarité doit se remémorer quelques petits «trucs» : l'énergie de la main droite *donne*, tandis que celle de la main gauche *reçoit*. La tête a une charge *positive*, les pieds, une charge *négative*, le côté droit du corps, une charge *positive*, le gauche, *négative* et les mains, une charge *neutre*. Les mains ont une charge neutre du fait que les doigts, pris individuellement, ont leur propre polarité. Il faut cependant noter que la somme de ces polarités égale zéro, c'est pourquoi nous pouvons dire que la main, dans son ensemble a une charge neutre.

Les pressions

Pour les enfants: pression faible

Pour les personnes âgées: pression prudente

Pour les malades: travail léger

Pour ceux atteints de pathologies aiguës: pression douce

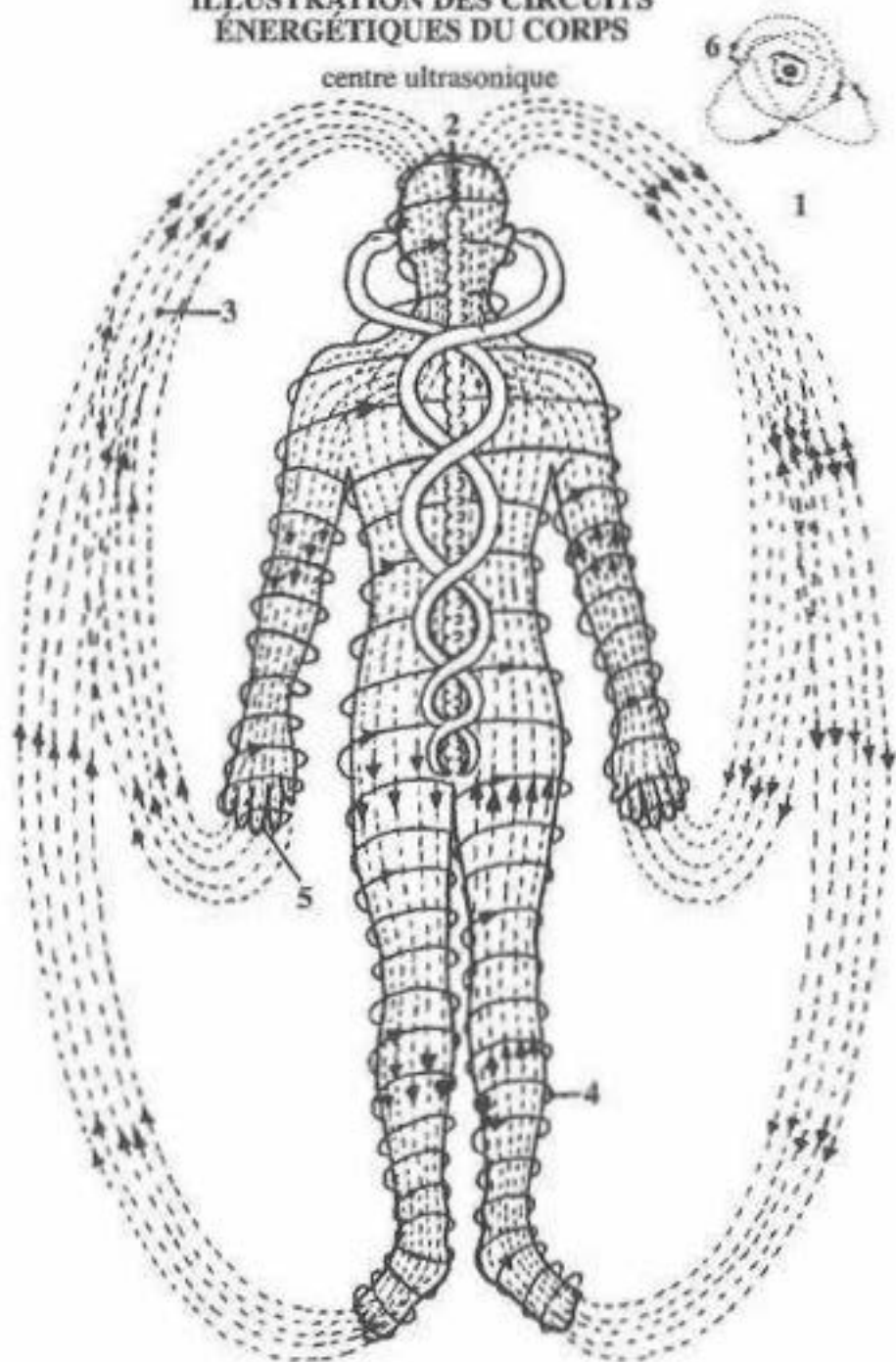
Pour les maladies chroniques: pression forte

Il n'y a jamais d'effet négatif lié à la polarité. Si la polarité est réussie, il s'ensuit un effet bénéfique.

Il existe deux principaux problèmes en polarité: soit l'énergie est suffisante mais il y a blocage; soit l'énergie circule, mais elle est insuffisante.

Diagramme n°2
ILLUSTRATION DES CIRCUITS
ÉNERGÉTIQUES DU CORPS

centre ultrasonique



1 La polarité des ondes cervicales s'inverse au centre de chaque champ ovale où les courants s'entrecroisent permettant ainsi à l'intensité vibratoire des courants de descendre tout en changeant la nature de sa fonction dans chaque centre ou champ.

2 L'énergie ultrasonique forme le sixième ventricule du cerveau et l'épine dorsale. Cette énergie est à l'origine de la *ligne primitive* et du *chordomésoblaste* présents au stade embryonnaire.

La fine ligne blanche que l'on aperçoit au cœur du noyau central est le courant ultrasonique de l'âme. Ce courant d'énergie essentiel construit et nourrit tous les autres. Il circule à travers le 6^e ventricule du cerveau et la moelle épinière quand ils sont tirés du modèle mental de son champ énergétique. Ce chakra semble le centre d'attraction et d'émanation de tous les courants allant du cerveau aux extrémités. Il constitue la force de gravité interne et les lignes de force de l'énergie individuelle, distincte de la force de gravité terrestre. Cela constitue la base réelle d'une thérapie individuelle.

3 Les lignes verticales pointillées représentent les ondes électro-magnétiques qui circulent à travers les fibres musculaires longitudinales du corps. Elles leur donnent leur tonus et maintiennent le corps à la verticale, position qui oppose ainsi une plus grande résistance à la force gravitationnelle terrestre.

- 4 C'est en vagues elliptiques que l'énergie électro-magnétique attire toute particule en son centre de polarité. Cette action prime sur celle de la gravité terrestre, car elle la neutralise grâce aux mouvements musculaires produits par les impulsions énergétiques. C'est en ligne droite que la force de gravité terrestre attire toute particule vers son centre avec une vitesse égale au carré de la distance.

Ces lignes concentriques et horizontales que nous voyons sur l'illustration autour du corps représentent les courants continus électro-magnétiques qui donnent le tonus aux fibres circulaires des muscles. Elles correspondent aux courants présents dans l'atmosphère et qui circulent d'est en ouest.

- 5 En réalité, les mains devraient être dessinées de manière à ce que la paume apparaisse sur le dessus. Mais pour rendre l'illustration plus claire, nous avons préféré dessiner les 5 courants passant à travers les doigts.
- 6 Un atome de carbone et ses 6 électrons gravitant autour d'un noyau lourd formé de 6 unités élémentaires chargées positivement.

La circulation énergétique du champ électromagnétique du corps humain se divise de la façon suivante:

- De bas en haut à gauche et de haut en bas à droite.
- 5 zones proportionnées de chaque côté du corps, correspondant aux doigts et aux orteils.
- La tête est l'intelligence centrale du corps.
- Les pieds reçoivent l'énergie de la tête.

Les trois phases

En polarité, il y a trois phases à observer. Une phase d'ouverture où l'on apaise l'énergie et détend le corps surtout dans le cas où le receveur semble nerveux; on peut ainsi réduire son niveau de tension, et le traiter adéquatement. Une phase intermédiaire où l'on applique la thérapie ou le traitement approprié et une phase de fermeture.

1^{ère} phase

- ouverture: énergie fixe

2^e phase

- intermédiaire: médiane, énergie mobile

3^e phase

- fermeture: énergie fixe

Les pieds ont une polarité négative. Les mains, quant à elles, possèdent une polarité neutre. La tête et le tronc, eux, sont positifs.

Manières de procéder lors d'une séance

- *négatif à neutre*: pieds et mains
- *neutre à positif*: mains et corps
- *point correspondant à la même hauteur*. Par exemple, si nous touchons un point situé au milieu du bras, nous devrions du même coup toucher le point correspondant au milieu de la cuisse.

Durabilité de la polarité (effet dans le temps)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ● <i>court</i> | quelques heures |
| ● <i>moyen</i> | quelques jours |
| ● <i>long</i> | quelques mois |
| ● <i>très long</i> | plusieurs mois |

Le temps requis pour donner une séance de polarité est d'environ 45 minutes.

Au début, lorsqu'une personne reçoit une séance d'équilibrage de la polarité, elle devrait répéter l'expérience plusieurs fois par semaine (2 à 3 séances par semaine). Avec le temps et selon son mode de vie (environnement social, alimentation, habitudes de vie), les séances peuvent s'estomper à 1 par mois ou moins. Règle générale, rendu à ce stade, la moyenne recommandée est de 1 par mois.

La polarité des phalanges et des doigts

Cette partie constitue un supplément à une séance normale en polarité. Elle sert principalement à renforcer votre signe zodiacal. Libre à vous de l'utiliser!

<i>1^{ères}</i> phalanges:	+	cardinales	
<i>2^{èmes}</i> phalanges:	0	neutres	fixes
<i>3^{èmes}</i> phalanges:	-	négatives	mutables

Les doigts de la main possèdent trois phalanges, sauf le pouce qui en a deux.

Prenons comme exemple l'index:

La première phalange a une charge positive (+);

La deuxième phalange a une charge neutre (0);

La troisième phalange a une charge négative (-).

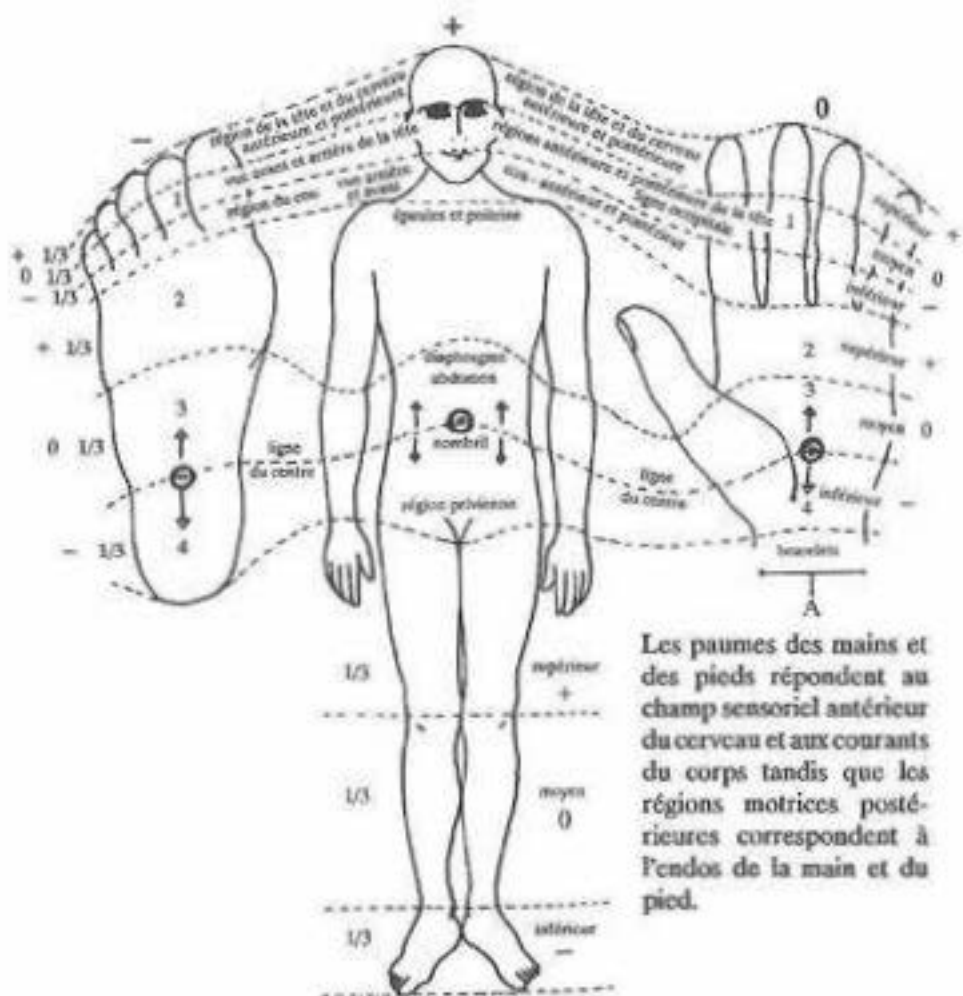
Polarité propre à chaque doigt

<i>le pouce:</i>	neutre	0
<i>l'index:</i>	négatif	-
<i>le majeur:</i>	positif	+
<i>l'annulaire:</i>	négatif	-
<i>l'auriculaire:</i>	positif	+

DIAGRAMME DES RÉGIONS DU CORPS ET DE L'EMPLACEMENT SPÉCIFIQUE DES COURANTS ÉNERGÉTIQUES

Pôles + positif, 0 neutre et - négatif par zone et leur emplacement spécifique permettant de poser un diagnostic et pouvant servir d'outil thérapeutique.

La zone supérieure contrôle la région inférieure. Celle-ci réagit en renvoyant le flot d'énergie.



Les paumes des mains et des pieds répondent au champ sensoriel antérieur du cerveau et aux courants du corps tandis que les régions motrices postérieures correspondent à l'endos de la main et du pied.

(*) Richard Gordon. «La Polarité». Les Éditions Soleil, p. 85.

Si nous découvrons dans une zone un point plus sensible, c'est toute la zone qui devra être traitée, comme le montre l'illustration. Pour procurer un effet thérapeutique et comme nous avons affaire à un courant ininterrompu d'énergie, il faudra exercer une pression sur ce point spécifique ou effectuer des manipulations sur la zone affectée.

Un point plus sensible qu'un autre dans une zone spécifique indique un blocage ou nœud énergétique.

Ce schéma montre qu'en polarité les structures anatomiques sont interreliées. Pourtant ces structures ne constituent qu'une infime partie du système des courants énergétiques du corps humain. Il existe aussi des courants électromagnétiques musculaires qui circulent du haut vers le bas inversement à la tension réflexe qui s'exerce du bas vers le haut.

Les neuf zones marquées 1/3 ne sont pas de grandeur égale, mais elles ont exactement la même relation les unes avec les autres. Elles correspondent aux 9 ouvertures du corps qui permettent le passage de l'énergie.

Lorsque nous situons ces zones de courants positifs, négatifs ou neutres présents dans chaque région, nous avons là un moyen intéressant pour poser un diagnostic et rétablir une interruption du courant.

Tout tissu qui est en état continuel de contraction ou au contraire sans tonus révèle un blocage de l'énergie dans le circuit conducteur ou dans le mode ininterrompu du flot énergétique.

Il existe un diagramme des interrelations anatomiques des zones correspondant aux pôles positif, négatif ou neutre du corps. Son existence est déterminée par le développement embryonnaire et la position adoptée par l'enfant dans le sein de sa mère.

Chapitre II

INITIATION À LA POLARITÉ

(Généralités)

Phase d'ouverture

A. Berceau du crâne

Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire des deux mains, disposés en forme de berceau encerclent l'occiput. Les index sont placés bilatéralement le long du cou, les pouces, disposés sur les articulations de la mâchoire de chaque côté de la tête.

Durée:

-Léger contact de 1 à 5 minutes.



A

B. Traction du crâne

Placer la main droite sous la base de l'occiput, la main gauche sous le menton; la traction du crâne se fait à l'inspiration du receveur et le relâchement, à l'expiration. Le donneur devra donc respecter le rythme de respiration de la personne qui reçoit le traitement. Ensuite, placez la main gauche sur le front avec le pouce sur la fontanelle antérieure.

Durée:

- 1 minute



B



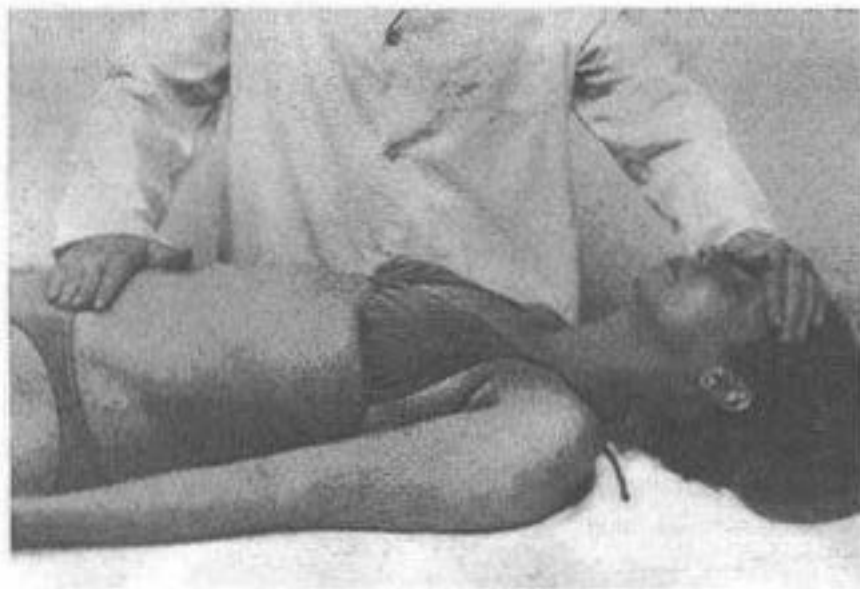
C. *Front et abdomen*

Placer la paume de la main droite sur l'abdomen, près du pubis, la main gauche sur le front.

Durée:

- Léger bercement fait de la main droite, tenir de 1 à 5 minutes.

Note: Ce mouvement est idéal pour endormir les enfants nerveux. Laissez l'enfant s'adapter au mouvement *front et abdomen*, il vous demandera certainement de le refaire.



Remarque: Sentir relativement bien le pouls énergétique au cours de chaque technique. Maintenir la position de 1 à 5 minutes. Le secret d'une polarité réussie: sentir le pouls.

Phase intermédiaire: les pieds

Commencer par la jambe la plus longue ou la moins tendue en premier.

A. À l'intérieur du talon:

Fléchir le pied vers la tête, chercher un point douloureux sous l'os médian de la cheville.

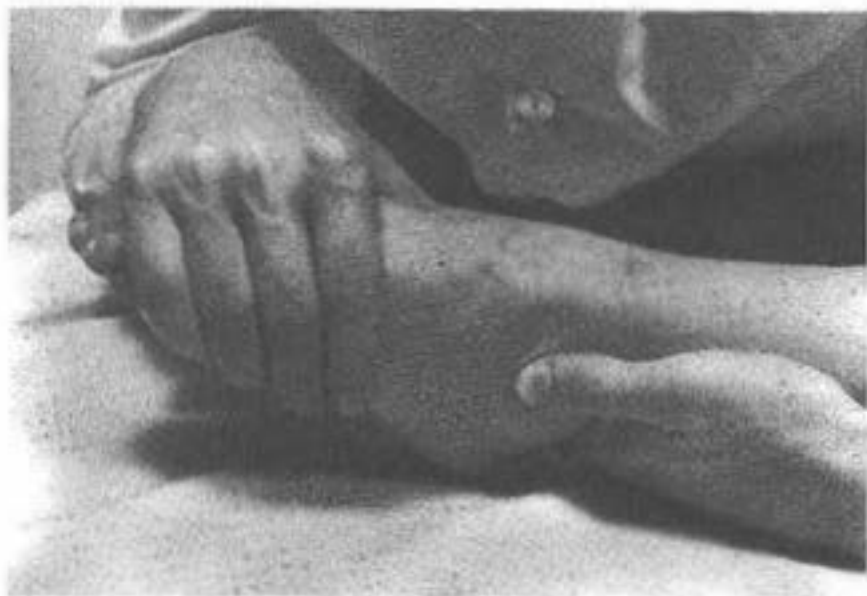
Durée:
- 1 minute.



B. À l'extérieur du talon:

Fléchir le pied dans le sens contraire, chercher un point douloureux sous et légèrement derrière l'os de la cheville.

Durée:
- 1 minute.



C. L'os cuboïde:

Le pouce entre en contact avec le cuboïde en même temps que la main soutient et stabilise le talon. L'autre main pousse le pied vers l'extérieur exerçant une pression sur le cuboïde.

Durée:

- 1 minute



D. Articulation de la cheville:

Travailler d'une main avec le pouce le long de l'articulation de la cheville, tandis que l'autre main exécute sur le pied un mouvement de rotation dans le sens contraire de la pression du pouce. Changer de main à mi-chemin si nécessaire.

Durée:

- 1 minute



E. Étirement des orteils:

Faire une traction vibratoire douce à modérée menant au craquement de l'articulation ou jusqu'à ce que l'on sente un relâchement de la tension.

Durée:

- Gros orteil: 1 minute; les autres orteils: de 6 à 10 secondes.



F. Points de tension:

Travailler tous les points de tension sur un pied, puis passer à l'autre.

Phase intermédiaire: les bras et le torse

A. Articulation du poignet:

Commencez à travailler du même côté que dans la phase précédente. Les deux pouces seront placés ensemble sur le dessus du poignet, les index et majeurs, dessous. Faites bouger l'articulation du poignet de haut en bas.

Durée:

- 1 minute.



B. Coude et pouce:

Prendre le pouce de la personne traitée et chercher au centre de l'éminence thénar du doigt un point douloureux avec votre propre pouce.

Relier à un point sur l'avant-bras juste un peu plus bas que le coude (à une distance de 1/4 à 1/3 de la largeur de l'avant-bras en partant du torse).

Alternar la stimulation (pression).

Durée:

- 1 à 5 minutes.



C. Étirement des doigts:

Synchroniser l'étirement de chaque doigt avec une poussée de l'autre main vers la tête sur le poignet, l'avant-bras et le biceps.

Durée:

- 1 minute.



D. Coude et abdomen:

Le pouce est placé sur le tendon du biceps, l'autre main, ouverte, entre en contact avec le diaphragme qu'elle soulève délicatement en diagonale vers l'épaule opposée.

Synchroniser avec la respiration.

Durée:

- 1 minute.



E. Diaphragme et clavicule:

Le pouce ou les doigts sont pointés vers la tête sur le diaphragme, l'autre main est placée sur le haut et le bas de la clavicule.

- *Inspiration:* les mains s'éloignent
- *Expiration:* les mains se rapprochent

-Travailler par zones longitudinales et en respectant le rythme respiratoire de la personne polarisée.

Durée:

- 1 minute



F. Cheville et diaphragme:

La main inférieure sur le coup-de-pied (les doigts encerclant l'arche du pied), le pouce sur le dessus de la cheville, fléchir et étendre le pied pendant que l'autre main polarise légèrement le diaphragme et la région du plexus solaire.

Durée:

- 1 à 5 minutes.



G. Diaphragme et cou:

La main inférieure est posée légèrement sur le diaphragme et la région du plexus solaire. La main supérieure masse doucement les fibres musculaires latéro-postérieures du cou.

Durée:

- 1 à 2 minutes.



H. Autre côté du corps:

Exécuter les mêmes mouvements (de A à G) mais de l'autre côté du corps.

Note: Pour un travail spécifique, d'autres manipulations (voir plus loin) peuvent être insérées à cette étape, si on le désire. Ces manipulations constituent une phase intermédiaire adaptée aux besoins de chacun.

A. Diagonales du crâne:

Tourner la tête à 45°; en se servant du majeur, chercher la cavité occipitale du côté opposé. L'autre main polarise la tempe et le front, le pouce posé sur la fontanelle antérieure. Tourner la tête de l'autre côté et faire l'autre diagonale.

Durée:

- 1 à 5 minutes.



B. Balancement du cou et du front:

La paume de la main droite supporte la tête, les doigts sont disposés bilatéralement le long du cou. Le petit doigt et l'index de la main gauche sont placés sur l'éminence frontale, l'annulaire et le majeur contactent bilatéralement l'espace entre les sourcils, le pouce est placé sur la fontanelle antérieure.

Durée:

- 1 à 5 minutes.



C. Balancement subtil:

Les pouces des deux mains sont posés ensemble sur la fontanelle antérieure, les autres doigts sont disposés en éventail sur le front et les côtés du crâne.

Durée:

- 1 à 5 minutes.



D. 3^e œil et nombril:

Du côté droit de la personne polarisée, le pouce est placé dans le creux du nombril (léger contact) et l'autre pouce touche le 3^e œil.

Durée:

- 1 à 5 minutes.



Note: Il peut arriver que la personne polarisée voie défiler un fantastique rayon de couleur dans son appareil visuel interne.

Relâche toute trace de tension corporelle et parfois provoque le sommeil.

La personne qui polarise se doit d'être calme pendant cette manipulation.

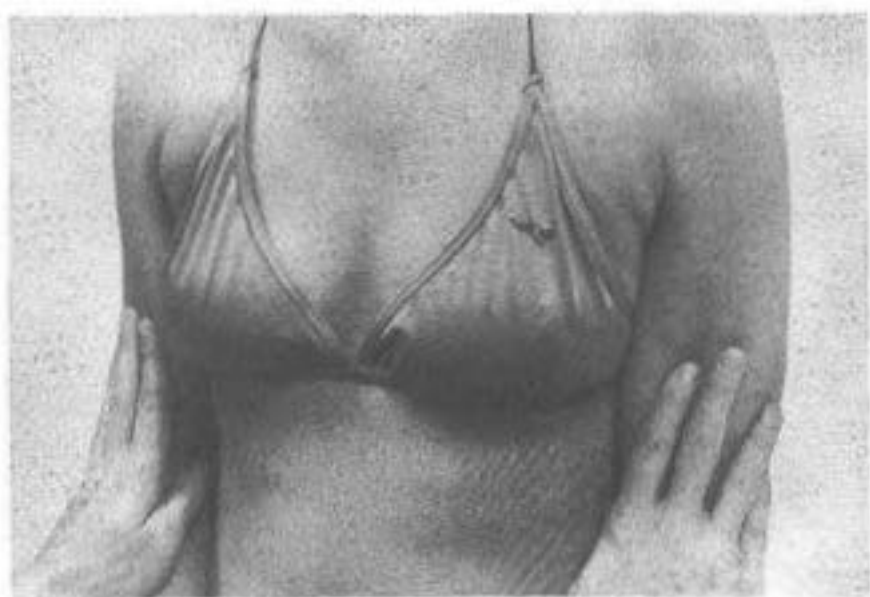
E. Effacement:

À l'arrière de la personne polarisée, les mains se croisent aux épaules, descendent le long du torse et se recroisent au sacrum. À l'avant de la personne polarisée, les mains descendent des épaules, le long des bras et des mains (des jambes et des pieds aussi, si on le désire).

Note: Après un moment de recueillement, la personne qui a donné le traitement peut laver ses mains à l'eau froide (pour enlever l'énergie statique) ou prendre une douche.

A







E



Chapitre III

LES ÉLÉMENTS

Pour celui qui donne un équilibre en polarité, il est bon qu'il connaisse certaines notions concernant les éléments. Chaque signe zodiacal possède son propre élément. Il en est de même pour les chakras.* Chaque élément a son propre équilibre ou déséquilibre dans le temps; certains sont courts (ils se calculent en heures) tandis que d'autres sont longs (ils se calculent en jours).

Les éléments et leur équilibre

<i>Air</i> :	déséquilibre vite - rééquilibre facilement
<i>Feu</i> :	déséquilibre vite - rééquilibre lentement
<i>Eau</i> :	déséquilibre lentement - rééquilibre lentement
<i>Terre</i> :	déséquilibre très lentement - rééquilibre très lentement

Les éléments et leur déséquilibre

1- déséquilibre d'un élément :	maladie aiguë
2- déséquilibre de deux éléments:	maladie chronique
3- déséquilibre de trois éléments:	menace à la vie
4- déséquilibre de quatre éléments:	la mort
5- élément neutre :	l'éther

(*) Voir p. 201 dans le présent volume.

Les éléments et les douze signes du zodiaque

1. **Air:** a un rapport avec la respiration et l'oxygénation; il constitue le premier élément à appliquer en équilibre énergétique.

Signes zodiacaux en correspondance:

Gémeaux: gouverne les épaules, les poumons, les bras, les coudes, les mains et la région située sous l'épaule vers le cœur.

Balance: gouverne les reins, la vessie, la région lombaire. C'est un type qui a besoin d'air.

Verseau: gouverne les chevilles et les jambes.

2. **Feu:** a un rapport avec la vitalité, la chaleur, le plexus solaire, le hara, l'intelligence, la colère; c'est l'élément relié à la vie.

Signes zodiacaux en correspondance:

Bélier: concerne le courage, le feu dans l'air, l'intelligence pure; il gouverne la tête, le cerveau, la face et les yeux.

Lion: concerne les maux de dos. Cet signe zodiacal est situé au nombril et gouverne le cœur et la circulation sanguine. C'est le Feu qui réchauffe.

Sagittaire: gouverne les cuisses (muscles du mouvement), les hanches et les nerfs. Symbolisé par l'Archer, c'est le Feu qui couve, l'Aventurier.

3. Eau: concerne les émotions.

Signes zodiacaux en correspondance:

Cancer: gouverne l'estomac, la cage thoracique et la poitrine.

Scorpion: gouverne les organes génitaux, le gros intestin, le nez, pubis, les fesses; c'est l'intelligence raisonnée.

Poissons: gouverne les pieds, le système lymphatique; plus sujet à prendre des drogues et de l'alcool. A un physique mutable.

4. Terre: Structure, muscles squelettiques.

Signes zodiacaux en correspondance:

Taureau: gouverne le cou, la gorge et le larynx, le cervelet, la bouche et les oreilles.

Capricorne: a un rapport avec Saturne (le temps ...); gouverne les os, les genoux, les dents et la peau.

Vierge: gouverne l'abdomen, les intestins, le foie et le système nerveux. Signe d'intelligence et de mutabilité.

Tous les signes ont leur valeur propre et il n'y en a pas un qui est meilleur que les autres.

Correspondance entre les éléments et les doigts de la main

L'Éther :	le pouce
L'Air :	l'index
Le Feu :	le majeur
L'Eau :	l'annulaire
La Terre :	l'auriculaire

Les doigts de la main reçoivent chacun un flux d'énergie représenté par un élément. Sauf pour le pouce qui est représenté par l'élément de l'éther, les quatre autres doigts de la main possèdent un élément respectif et représentent les douze signes du zodiaque. Il en est de même pour les orteils.

Correspondances astrologiques entre les doigts,

les orteils et les éléments

A. Air: Index et 1^{er} orteil (après le gros orteil)

Gémeaux	-	1 ^{ère} phalangette
Balance	-	2 ^e phalange
Verseau	-	3 ^e phalange

B. Feu: Majeur et 2^e orteil

Bélier	-	1 ^{ère} phalangette
Lion	-	2 ^e phalange
Sagittaire	-	3 ^e phalange

C. Eau: Annulaire et 3^e orteil

Cancer		1 ^{ère} phalangette
Scorpion		2 ^e phalange
Poissons		3 ^e phalange

D. Terre: Auriculaire et petit orteil

Taureau	-	1 ^{ère} phalangette
Capricorne	-	2 ^e phalange
Vierge	-	3 ^e phalange

Note: Polariser les jointures qui correspondent au même côté de la main ou du pied.

Optionnel: Polariser la main et le pied en diagonale pour renforcer le signe du zodiaque.

Optionnel: pratiquer la respiration de l'élément à appliquer.

Respiration en fonction des éléments*

Terre : inspirer par le nez (la terre entre), expirer par le nez.

Eau : inspirer par le nez (penser à une fontaine), expirer par la bouche.

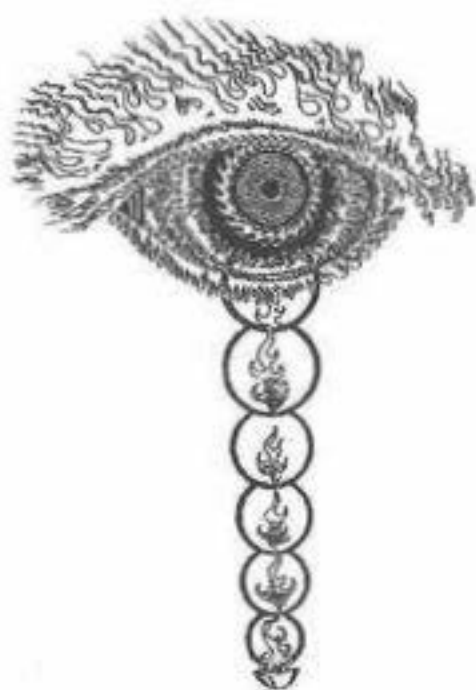
Feu : inspirer par la bouche (plexus solaire, quelquefois on peut voir comme une lumière ou penser à une lumière), expirer par le nez.

Air : inspirer par la bouche (on s'imagine respirer l'espace), expirer par la bouche.

Éther : inspirer par le nez et la bouche, expirer par le nez et la bouche.

Ces techniques de respiration ne sont pas nécessaires mais pour ceux qui les utiliseront lors d'une séance de polarité, elles renforceront l'élément à polariser.

(*) Pour avoir plus de détails concernant la théorie de la respiration des sons et des couleurs, veuillez consulter l'ouvrage de Madeleine TURGEON, «La réflexologie du cerveau pour visuels et auditifs», Les Éditions de Mortagne, Boucherville, 1988.



Kundalini est la conscience de base et tous la possède. La seule différence entre un «voyant» et une personne ordinaire c'est que Kundalini est latente dans l'un et manifeste dans l'autre. Elle est présente de la première conscience du chakra du bas aux plus hautes sphères des centres énergétiques supérieurs (dites psychiques) dans l'être humain. Combien de jeunes gens ont ressenti une sensation brûlante à la base de la colonne lorsqu'ils sont devenus sexuellement éveillés et frustrés par le manque d'une union ? Dans les temps anciens, on enseignait en Inde une science permettant de développer la conscience et de maîtriser ces forces. On commençait avec le centre le plus bas appelé «chakra muladhara», puis, peu à peu, l'énergie était élevée au centre de la conscience, entre les deux yeux c'est à dire «ajna chakra»: le lien entre les mondes matériel et spirituel. L'arbre de Noël est le système nerveux. C'est l'authentique symbole de l'arbre de Noël, l'arbre éternel avec son fruit le cerveau. Il est le symbole de l'illumination (la fonction de la glande pinéale) le donateur de vie est le père Noël qui descend par la cheminée (la colonne vertébrale) et apporte les cadeaux vitaux au feu du foyer (le principe génératif). Sans ces cadeaux, l'homme ou la femme ne pourrait survivre.

Chapitre IV

LES SEPT CHAKRAS

Nous avons vu tout d'abord ce qu'était la théorie et la pratique générales de la polarité. Nous avons abordé ensuite la théorie des éléments toujours en rapport avec la polarité. Voyons maintenant la relation qui existe entre ces éléments et les centres d'énergie appelés CHAKRAS. Ces centres stimulent la connaissance et permettent au corps de s'harmoniser avec ses différentes parties physiques et subtiles. En polarité, il est nécessaire de travailler avec eux pour rétablir le courant énergétique de chaque personne afin d'améliorer ou de régénérer ses fonctions vitales.

Qu'est-ce qu'un chakra ?

C'est une structure énergétique ressemblant à une roue et au centre de laquelle circulent les rayons cosmiques.

Les sept chakras

Mulâdhâra (Terre): c'est la racine des autres chakras.

- Il sert à la formation des structures du corps (squelette) et à l'élimination (urine-anus).

- *Problèmes reliés à ce chakra:* goutte, arthrite, etc.
- *Psychologie:* touche l'aspect terre à terre, stable, lié à la survie terrestre.
- *Anatomie:* vessie, côlon, gouverné par la Terre.
- *Excès de terre:* stagnation (dans le temps), rigidité.
- *Soulagement de l'arthrite:* Parafango (boue volcanique), acupuncture.
- *Carence de terre:* instabilité émotionnelle et physique.

Swâdhishtâna (Eau): responsable des liquides et des stagnations (exception faite du sang-feu).

- *Psychologie:* a un rapport avec les pouvoirs de la vie. Touche les émotions les plus profondes, les plus impalpables

- *Anatomie:* a un rapport avec les reins, les tissus conjonctifs et la lymphe.

Manipûra (Feu): Se trouve au plexus solaire.

- *Psychologie:* vivacité d'esprit, personne alerte

- *Régulation:* 1^{er} corps, métabolisme.

- *Anatomie:* touche le foie et le système digestif (vitalité des systèmes et vitalité mentale), vivacité des yeux.

Si les émotions circulent bien, le feu est paisible, il n'y a pas d'agression. S'il y a un excès de feu c'est la colère.

Anâhata (Air): chakra du cœur.

- Qualité de mouvement, expression, générosité, amour.

- *Systèmes qu'il gouverne:* le système nerveux et le système respiratoire.

- *Psychologie:* expansivité, rayonnement, vue globale.

Vissuddha (Éther): chakra de la gorge qui représente l'espace, la source des autres éléments qui, éventuellement, y retournent.

l'Éther: équilibre les maladies mentales et s'exprime dans un don qu'est la télépathie.

Le but de l'Éther: l'accomplissement, la réalisation de soi.

Ajnâ: c'est le 3^e œil, les qualités de transcendance, l'être intérieur, la spiritualité.

Sahasrâra: c'est le chakra de la couronne, le lotus aux mille pétales, le lieu des connaissances universelles, la divinité.

DIAGRAMME DES COURANTS DE PRANA PRÉSENTS DANS LE CORPS HUMAIN ET DU FONCTIONNEMENT PRIMAIRE DES CHAKRAS OU CENTRES GIRATOIRES D'ÉNERGIE

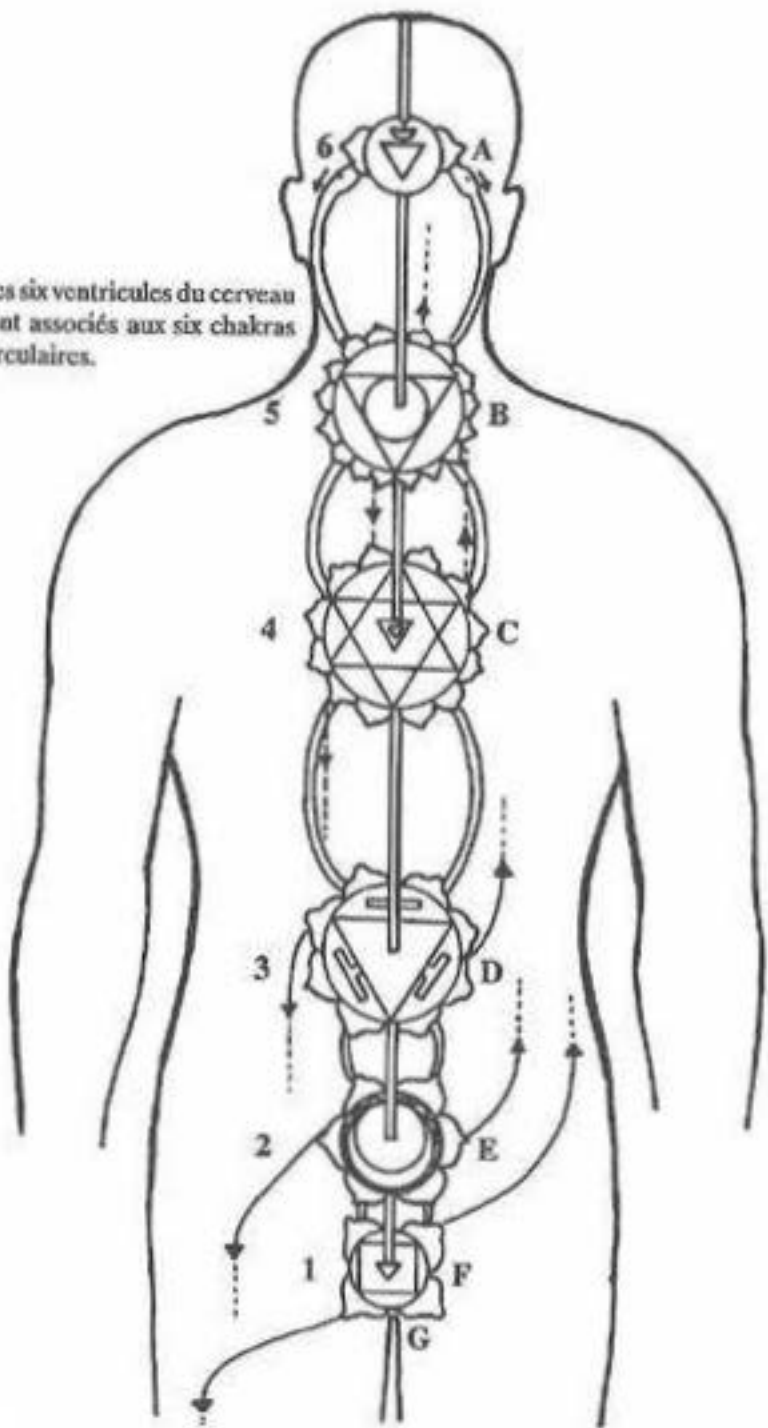
Les phénomènes psychiques et le développement d'un sens particulier sont obtenus par la stimulation d'un chakra qui concentre l'énergie transmise par le cerveau sur sa fonction particulière. Pour s'orienter et assurer leur sécurité, les animaux dépendent de l'acuité d'un sens particulier.

Ces lignes d'énergie sont purement fonctionnelles et physiologiques. Elles représentent les 5 courants moteurs sensoriels qui, partant des chakras, traversent le corps, pour rejoindre chaque doigt des pieds et des mains. Ces zones sont utilisées dans les cas graves, lors d'une séance où sont traités les noeuds énergétiques ou les dysfonctions des cinq sens.

La ligne centrale qui traverse le corps représente le lieu de passage de l'énergie ultrasonique, sorte de courant de vie principal formant la quintessence de l'être. Elle circule à travers les six ventricules du cerveau et l'épine dorsale. Elle comprend, à partir du cerveau, cinq centres successifs qui se spécialisent dans les fonctions naturelles comme la locomotion, les fonctions vitales et la préservation de l'espèce. Ces centres appelés les cinq champs éthériques en ellipses représentent le cœur énergétique des plus infimes particules de matière que sont les *chakras* ou *lotus*. Comme ils tournent vers la droite à partir de l'arrière, chacun de ces cinq centres émet une onde spécifique d'énergie vibratoire qui circule comme un courant électro-magnétique vers chaque doigt ou orteil. C'est de cette manière que les organes sensoriels et les cinq sens moteurs sont créés et fonctionnent dans le corps.

Diagramme n°4:

Les six ventricules du cerveau
sont associés aux six chakras
circulaires.



- A** Le chakra aux deux pétales, situé dans la partie antérieure de la tête, représente le siège de la conscience au niveau du cerveau. Il émet un courant double qui progresse en spirale, polarisant et dépolarisant chaque centre des 5 champs éthériques.
- B** le centre éthérique
la parole, l'ouïe
et la gorge
- C** le centre de l'air
la respiration
la circulation
les poumons
le cœur
- D** le centre du feu
la digestion
l'estomac
les intestins
- E** le centre de l'eau
fonction reproductrice
le comportement émotionnel
les organes génitaux
les sécrétions glandulaires
- F** le centre de la terre
élimination
le rectum
la vessie
- G** symbole du swastika
ou «pétales de lotus»
dans le corps

Séance utilisant le système des chakras

1. Cavités ovales: Polariser en diagonale au travers d'une ou de plusieurs cavités que vous retrouverez ci-après en ne faisant qu'une pression très légère.

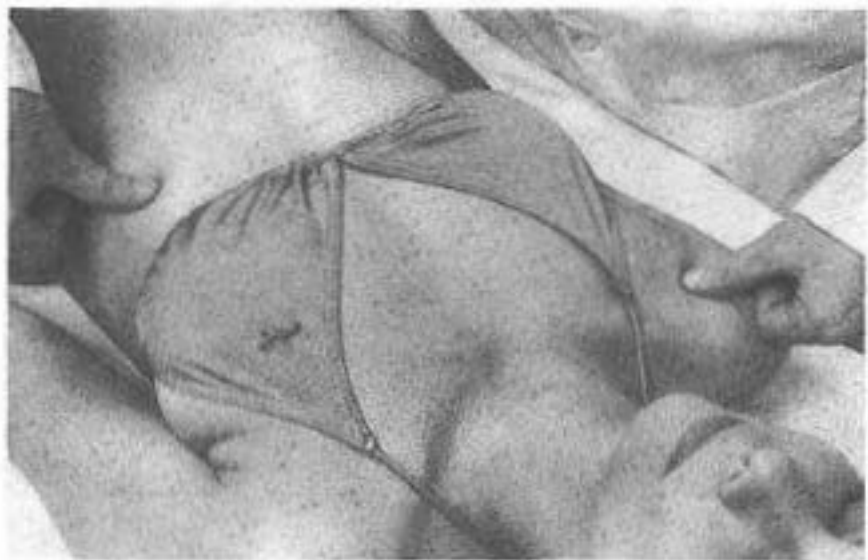
A. Eau: De la partie supérieure latérale du pubis à la fosse iliaque opposée (une des cavités ovales). Faire un côté puis changer les mains de place et polariser l'autre côté du chakra (une autre cavité ovale).



B. Terre: De l'os latéral de la hanche (ilion) à la 11^e côte en passant par le nombril. Faire les deux côtés.



C. Air: De la 10^e côte à la fosse glénoïde (épaule) en passant par le sternum. Polariser les deux côtés.



D. Éther: De l'angle supérieur de la clavicule au canal de l'oreille opposée. Polariser les deux côtés du chakra.



E. Feu: De l'articulation de la mâchoire au côté opposé du crâne près de la ligne des cheveux. Polariser les deux côtés du chakra.

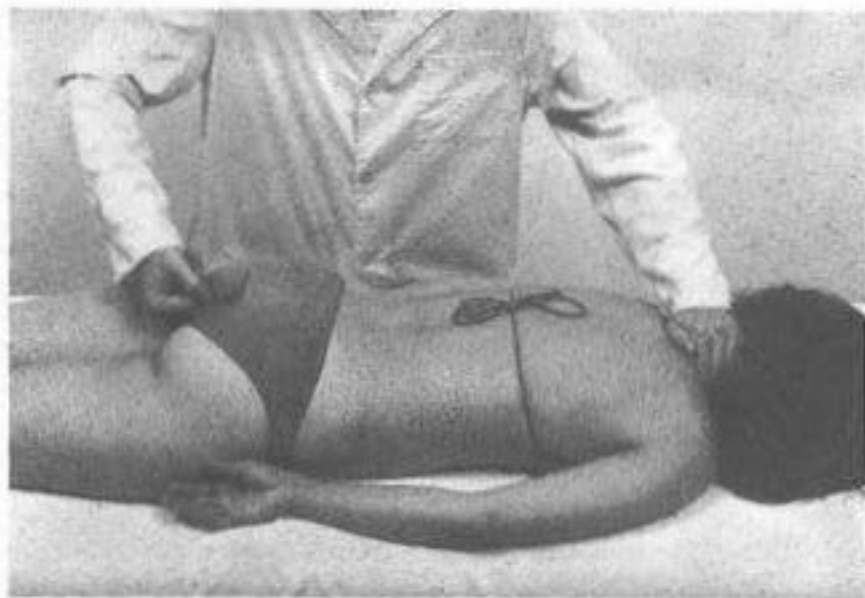


2. Équilibrage des chakras: la personne qui équilibre se place à la gauche de celle qui est couchée sur le ventre.

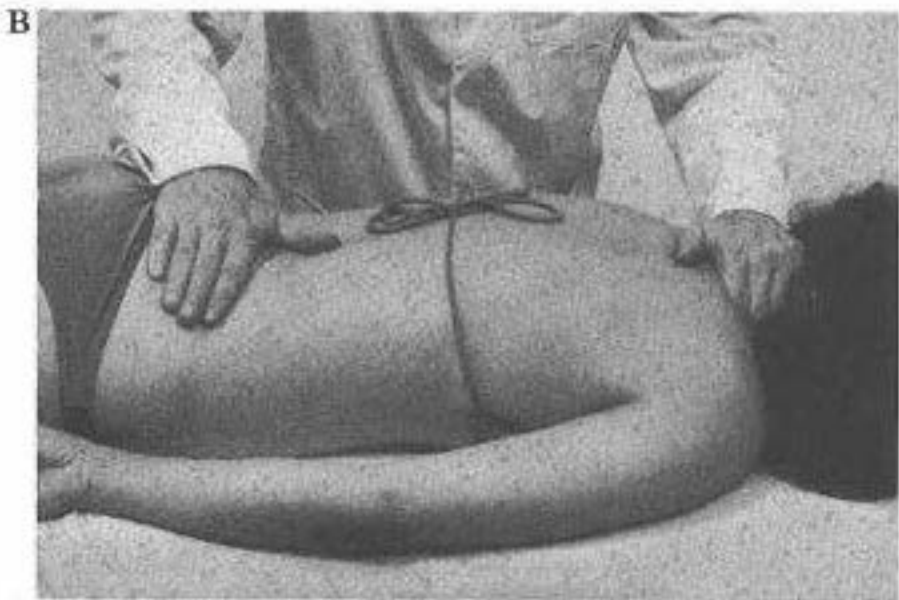
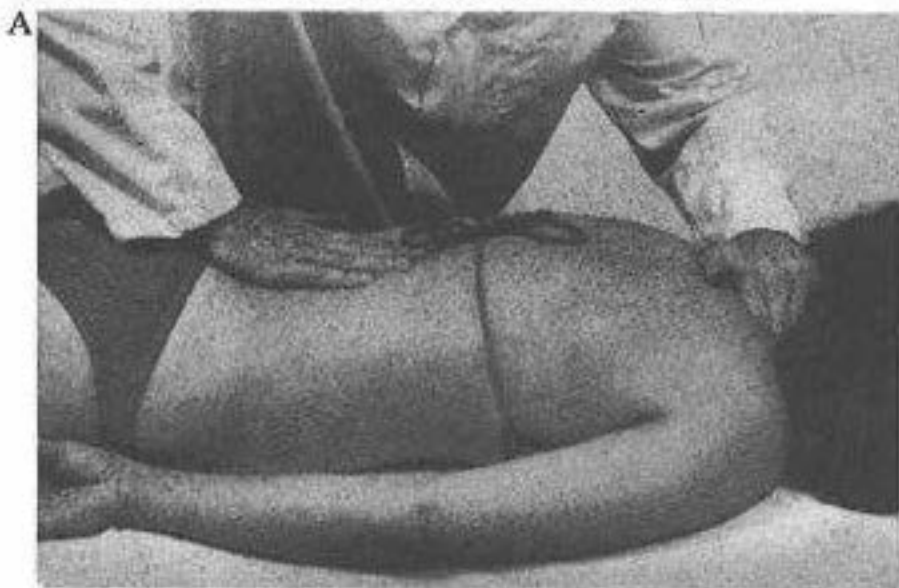
A. La main gauche est légèrement posée sur l'occiput et les premières vertèbres cervicales (afin de polariser le chakra de la gorge).

B. La main droite met en mouvement chacun des (4) chakras inférieurs à tour de rôle:

Terre: La paume de la main est tournée vers le ciel, le majeur est posé sur le coccyx et donne une légère vibration en direction de la tête.



Eau: La paume de la main est tournée vers le corps et disposée sur la 2^e vertèbre sacrée, les doigts sont placés en direction de la tête. Tourner la main à 90° dans le sens des aiguilles d'une montre et donner une légère vibration d'un côté à l'autre.



Feu: On effectue la même manipulation que pour le chakra précédent, mais derrière le plexus solaire.



Air: Refaire la même manipulation, mais cette fois-ci sur la 5^e vertèbre dorsale.



C. La main droite prend la place de la main gauche, sur l'occiput et les premières vertèbres cervicales, le pouce de la main gauche est posé sur le 3^e œil.



D. La main gauche est déposée sur le dessus de la tête (sans toucher - voir le toucher bioplasmique dans la section consacrée au massage).



Chapitre V

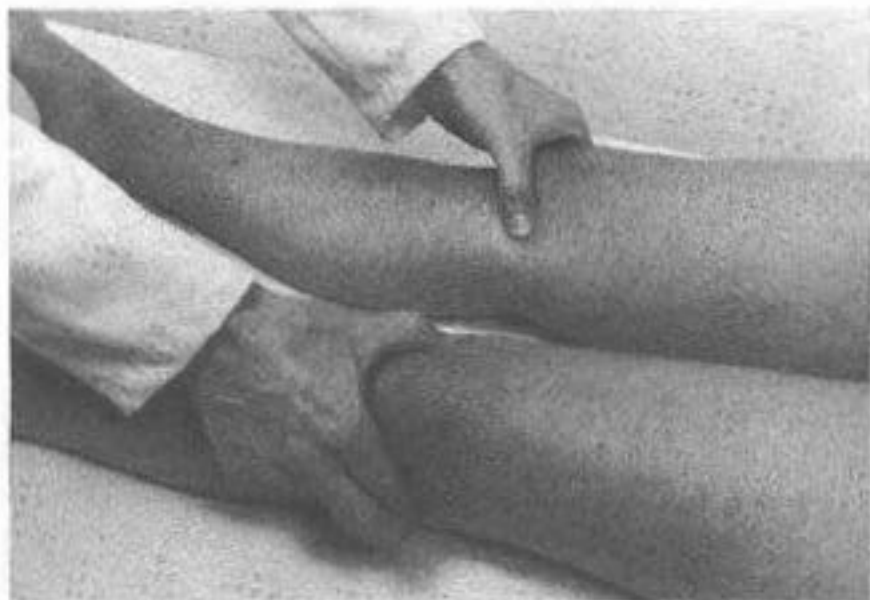
L'ÉTHÉR

Les articulations sont des points d'énergie neutre. Elles expriment aussi les mouvements dans l'espace par la flexion et l'extension. La séance de manipulations pour l'éther emploie les cinq articulations majeures:

a. Cheville



b. Genou



c. Hanche



d. Épaule



e. Articulation de la mâchoire



Il faut effectuer une pression très légère.

Note: On peut toutefois compléter le traitement par la respiration de l'élément (optionnel).

La durée de cette polarité est de 30 à 45 minutes. Sentez bien le pouls aux articulations mentionnées.

Chapitre VI

DIVERS

Hypertension et hypotension

Hypertation: Faire des passes magnétiques de la tête aux pieds (3 fois). Bioplasma (voir page 25).

Hypotension: Faire des passes magnétiques des pieds à la tête, (3 fois). Bioplasma (voir page 25).

L'acupuncture est une médecine douce qui contribue à localiser des points d'énergie (méridiens, vaisseaux) avec une précision telle que le rétablissement de la circulation énergétique est assuré par le « médium » mes aiguilles.

Pas besoin d'y croire pour que ça agisse.

La motivation

«Le succès d'un individu est proportionnel à son désir et à sa motivation de réussir. Vous avez sûrement entendu l'histoire du bourdon. Elle raconte que ce dernier cessera de voler la journée où il apprendra que ses ailes sont trop minces et trop étroites pour le soulever.

Le corps a un pouvoir extraordinaire que la science commence à découvrir, à étudier et à comprendre. Des actes incroyables sont accomplis chaque jour par des personnes qui en apparence en sont incapables. Le corps est comme un iceberg: ses possibi-

lités sont apparentes à 10% et latentes à 90%. Il a déjà été dit: «Si vous aviez la foi, vous déplaceriez des montagnes.» Si chacun de nous avait confiance en l'Intelligence et en l'Énergie qui résident et animent le corps, le désespoir et le pessimisme disparaîtraient complètement. Nous devons imaginer et voir mentalement le but fixé afin de l'atteindre.

La loi du moindre effort ne produit rien de plus que des remords. Se prendre en main requiert avant tout un désir profond et sincère de changer quelque chose dans sa vie. Le reste vient tout seul. Il suffit de faire le premier pas, de persévérer et les occasions se présentent alors comme nous les avons rêvées. Il faut être positif, apprendre à rire, et surtout avoir confiance en ses possibilités. Chaque fois que nous ressentons le désir d'accomplir une action profitable pour soi ou pour les autres, agissons sans crainte de déplaire. Avec la confiance et l'ardeur nous atteindrons l'objectif fixé et souhaité.*»

Je tiens à préciser que sans motivation aucune, on n'arrive à rien. L'importance et le but de la motivation sont de nous aider à nous élever davantage et à croire en nos possibilités. Le massage et la polarité ne font pas exception à la règle de base: «Tel un homme pense en son cœur, tel il est.» La motivation sous forme de livres, cassettes, films et autosuggestion m'ont mené là où je suis maintenant. «LE PLUS GRAND TRIOMPHE D'UN ÉCRIVAIN C'EST CELUI DE FAIRE PENSER CEUX QUI PEUVENT PENSER.» Delacroix

(*) Serge CASTONGUAY. «Ton corps te parle, écoute-le». Les Éditions de Montagne, Boucherville, Québec, 1988, p. 233.

PENSÉES

Une seule âme contient les espoirs et les sentiments de l'Humanité toute entière.
(Khalil Gibran)

Nous vivons dans un continuum spatio-temporel. (Joël de Rosnay)

COTIGO ERGO SUM. Je pense donc, je suis. (Descartes)

Le but ultime de la vie n'est pas la connaissance, c'est l'action. (Thomas Henry Huxley)

Je demande seulement qu'on me donne un peu d'information. (Charles Dickens)

Le plus grand mystère dans l'univers se cache dans l'homme lui-même. (Dr. Randolph Stone)

La douleur est un ange sacré. Plus d'hommes se sont élevés par elle, que toutes les joies du monde. (Adalbert Stefter)

DEPUIS TOUJOURS

Depuis que l'Homme est sur la Terre, il a pris l'habitude de soigner ses maux corporels, en se servant des plantes employées par voie externe, interne, avec leurs essences, en les respirant et avec leurs huiles essentielles. Il les appliquait sur la peau par des mouvements de friction et de pétrissage ou dans le bain quotidien. Ce que l'Homme a appris sur lui, il l'a offert à autrui.

LES AMÉRINDIENS DE L'AMÉRIQUE DU NORD et aborigènes du monde entier.

Les amérindiens imposaient les mains au-dessus de l'endroit blessé ou malade et, à l'aide d'un produit certainement naturel, d'une formule magique, d'une prière aux esprits de leurs Pères, de la Nature et aux esprits des animaux, le tout accompagné de la danse circonstancielle, ou de la méditation pour activer leur Merkaba, ils réussissaient même à guérir leurs malades. Nous les reconnaissons sous le nom de chamans.

LES PRÊTRES ÉGYPTIENS (dont THOT, qui incarnait la sagesse)

Les prêtres égyptiens, eux aussi connaissaient la médecine. Ils utilisaient le pouvoir des plantes et de leurs essences et l'énergie qui sort de la main. Nous n'avons qu'à regarder sur leurs hiéroglyphes pour y apercevoir la Fleur de Vie et y voir que la main jouait un rôle d'une certaine importance. Nous la retrouvons sur presque tous les hiéroglyphes des sites sacrés du monde. Déjà à cette époque, ils remplaçaient les vertèbres.

Ils ont tout enseigné sur la connaissance dans les différentes pyramides...

Prophétie de Cayce nouvellement découverte (1).

Annoncé par le Dr. Gregory Little à Mitch Battros de « *Earth change TV* »

Selon des nouveaux documents découverts par l'Association pour la recherche et l'illumination, Edgar Cayce aurait prédit pour l'année 2004, l'émergence sur la Terre d'une cinquième race souche.

Cette information a été fournie à Mitch Battros lors d'une récente entrevue avec le Dr. Gregory Little à « *EarthChanges TV* ». Le Dr. Little, qui a publié trois livres sur le paranormal et qui détient un doctorat en psychologie, est un éditeur associé de la revue « *Alternate Perceptions* » et un expert des travaux d'Edgar Cayce.

Cette prophétie de Cayce, fait remarquer Mitch, est en accord avec la prophétie Hopi qui dit : « ***En ce temps-là nous entrerons dans le Cinquième Monde*** ».

Lors de cette entrevue, le Dr. Little a aussi parlé des trois Salles d'Archives. Une, a-t-il dit, est située à la patte droite du Sphinx à Giza. Une autre est située à Pasadena aux Bahamas. Et la troisième serait située à Piedras Negras au Guatemala, site de plusieurs pyramides et temples mayas, qui est la maison de l'Ancien des Mayas, Carlos Barrios.

Selon le Dr. Little, les enfants, de la cinquième race souche, auront un ADN évolué avec des qualités uniques de régénéscence, auront un niveau plus élevé d'énergie vitale, auront un niveau plus élevé de phosphore dans leurs corps.

En rapport avec le dernier point, le Dr. Little signale que le mot « phosphore » selon le « *Webster's Dictionary* », vient d'un mot Grec qui signifie « qui apporte la lumière » ou « étoile du matin ».

Si vous voulez entendre l'entrevue au complet de Mitch Battros avec le Dr. Gregory Little, voici les liens.

<http://www.earthchangestv.com/> <http://www.earthchangestv.net/Audio/greglittle112603.mp3>

LE POUVOIR DE LA MAIN AUJOURD'HUI

Le pouvoir de la main a toujours existé, de l'homme des cavernes, à nous, aujourd'hui. Il est dit que la main est le prolongement naturel de notre cerveau. Reconnaissons son pouvoir !

Expérimentons-le avec notre partenaire, en dévoilant notre tendre et sensuel message d'Amour.

LE TOUCHER

Il y a des gens qui ont peur du toucher : les gens stressés, nerveux, hypertendus, surexcités, dépressifs et abusés... Si c'est le cas de votre conjoint, ne vous en faites pas. Tout ce dont il a besoin, c'est de votre sensuel et pur Amour. Il finira par céder au doux message magnétique. Soyons donc assez intelligents, lorsque nous expérimentons le partage de notre énergie, pour ne pas gêner l'autre.

Soyons sensuels, tendres, non-violents, non-précipités, et l'autre comprendra notre désir de communiquer énergétiquement et acquiescera à notre demande de transfert interpersonnel de cette pure énergie qu'est l'Amour. Une telle atmosphère reconforte, calme et mène à une certaine sérénité. Alors s'installe un laisser-aller, une certaine réceptivité.

C'est ça le Secret de notre transmission énergétique. L'AMOUR DU CŒUR. De douces et tendres paroles peuvent être échangées. Vous savez, comme moi, que l'Amour est plus FORT que TOUT. L'Amour peut faire bouger des montagnes et est plus solide que le roc. Vivre, c'est aimer et aimer, c'est vivre.

D'OÙ NOUS VIENT L'ÉNERGIE

Disons que les concepts d'énergie les plus répandus, sur notre planète actuellement, sont au nombre de trois. Il y en a des tas, la liste serait longue. DIEU, d'après les chrétiens, LE SOLEIL, selon les brahmanes et le YIN et le YANG, concept chinois résultant du Tao, source des dix-mille choses.

DE DIEU (YAVEH) Source de tout. Unité d'où partent les 10 000 choses.

« Cherchez d'abord le Royaume de DIEU qui est en vous, le reste vous sera donné par surcroît ». -Le Christ

Le Maître des maîtres a dit : **« Si ton oeil est pur, ton corps sera rempli de lumière ». – Jésus-Christ.**

« Il sera fait selon votre Foi ». - Le Saint des Saints.

On nous enseignait à la petite école que DIEU est le Père des mondes visibles et invisibles. Lorsque son Fils Jésus est arrivé à un niveau d'évolution supérieure par rapport à la masse*, les gens ont eu peur de Ses Pouvoirs Célestes et Énergétiques de très haut niveau de conscience. Réaction purement animale, donc inférieure.

Dans le merveilleux livre de Zig Zigar intitulé : **« Rendez-vous au sommet »** (Édition un Monde Différent)* il est écrit : **« Nous croyons que Jésus-Christ nous parlait à vous et à moi quand Il a dit : « Ce que j'ai fait, vous pouvez aussi le faire et davantage. »* Nous croyons aussi que l'homme a été créé à l'image de Dieu et qu'il est conçu pour la réussite, construit pour le succès et muni des semences de la grandeur. Et croyant cela, vous ne méprisez, ni n'adorez aucun homme. »**

Suggestion de lecture : **Les Premiers Enseignements du Christ**, Daniel Meurois, Éditions Persea, 2007.

Donc, l'homme est fait pour évoluer au rythme de sa Foi et de ses expériences avec la Lumière spirituelle, la redécouverte constante de son corps et celui des autres. Le tout dans le respect de toute vie et de son attitude, l'amour du cœur dans tout ce qu'il entreprend.

Suggestion de lecture : ***Le secret**, Éditions un Monde Différent, 2007, a dépassé tous les records de vente au Québec et même de **Harry Potter**, voir le **Journal de Montréal**, page 7, du 26 octobre 2007, pour plus de détails.

LES TROIS FORCES VENANT DU SOLEIL* (LES INCAS LE VÉNÉRAIENT)

Selon les brahmanes, l'homme tire sa vitalité du cosmos. Principalement du Soleil, comme l'ont pratiqué les anciens incas. Les trois forces venant du soleil sont : 1. Fo-Hat, l'Énergie - 2. Prana, la Vie - 3. Kundalini, le Feu.

Ces trois forces ou énergies sont différentes et, en même temps, en relation directe entre elles. Leurs définitions simples (simples, parce que si nous nous y attardions, nous pourrions emplir un dictionnaire avec ces définitions), donnent une bonne idée du rôle qu'elles jouent chez l'homme.

Suggestion de lecture : **Messages du Grand Soleil Central**, Éditions Ariane.

1. FO-HAT, L'ÉNERGIE

«Fo-hat est l'énergie minérale, physique et chimique, avec ses courants électriques, mécaniques, magnétiques et gravitationnels, à l'exclusion du phénomène vital.»

Donc, Fo-Hat, c'est l'électricité humaine, le magnétisme humain. L'énergie que nous transmettons, soit par notre regard, notre corps ou par nos mains, grâce au toucher réparateur qui allège bien des maux entre individus. Prenons par exemple une personne qui perd une de ses mains ou un de ses membres accidentellement, cela fait dix, vingt ou trente ans que le membre est perdu, elle le ressent comme s'il était toujours là. C'est vraiment incroyable ! C'est le corps électromagnétique, dit éthérique, relié à Fo-Hat, l'énergie.

2. PRANA, LA VIE (air vivifiant, air nutritif, la manne tombée du ciel)

«Lui, Dieu lui insuffla la Vie et le Verbe fut Chair». Évangile de Jean

«Élohim lui envoya le souffle dans les narines et Adam devint une âme vivante». - Moïse

Si vous me permettez de l'exprimer ainsi, Prana est tout ce qui est vivant et tout ce qui a une énergie vitale biologique. Par exemple, lorsqu'un enfant naît en criant, c'est que la vie (Prana) est en lui. Vous avez sans doute remarqué que le médecin accoucheur doit taper le bébé afin d'activer ses voies respiratoires. L'enfant pleure, c'est le signe de la Vie. Le Prana circule. L'énergie vitale est en mouvement. Elle est maintenant en circulation.

Pour nous, Prana sert à la recharge de l'énergie. L'air entre par le nez et réchauffe la colonne vertébrale de sa vitalité. L'air nourrit le corps et le mental / esprit. C'est préférable énergétiquement, parce que les anciens enseignaient déjà «telle narine, tel poumon» et «tel

nez, telle colonne».

«Cum spiro spero.»

«Pourvu que je respire, j'espère.»

«Pendant que je respire, j'espère.»

«Dans la mesure où je respire, j'espère.» -Adage de la Renaissance

Le prana est le souffle vital. Il est l'énergie vitale de l'être humain. Il est aussi la rivière s'écoulant de l'Éden. Quand il se retire, la mort s'ensuit. Le prana est littéralement la manne tombant du Ciel. Cette énergie rayonnante garde le corps plein d'entrain, de santé, et de vigueur.

«Souffle exhalé et inhalé, vue, ouïe,

«Infinitude et Finitude,

«Souffle transverse et superne, Parole, conscience

«Se mettent en marche avec le corps.»

-Les Védas, Livre sacré des Aryens, traduction de Louis Renou

Vous avez sans doute compris l'importance de la respiration dans ces citations. C'est avec la respiration contrôlée que vous transmettez le plus harmonieusement votre énergie lumière, fluide universel et votre énergie vitale.

Bon succès énergétique à tous ceux qui comprendront cette définition du Prana.

3. KUNDALINI, LE FEU (qui construit ou détruit son maître)

Le feu, de la manière que l'on s'en sert, détruit ou construit son maître ! Kundalini est la chaleur sexuelle qui enflamme l'être vivant. Elle a sa source dans la région sacrée, le sacrum, plus précisément dans les gonades et circule le long des chakras jusqu'à celui de la couronne.

La mauvaise utilisation (sans amour) de la puissante Kundalini, comme de votre Mer-Ka-Ba, peut rendre dingue....

Avertissement aux consommateurs de drogues psychotropes illicites qui travaillent avec la Kundalini.

Voici les faits sur...

...L'impact des drogues sur les chakras (2).

En réalité, lorsque vos chakras sont de plus en plus abîmés par ces substances nocives, ils se ferment à la Lumière. Les drogues provoquent plutôt un affaiblissement progressif et une déchirure ou un désalignement du système des chakras, qui ne parviennent plus alors à contenir autant de Lumière et s'imprègnent graduellement de négativité. Voilà pourquoi j'ai expliqué que dix vies pourraient être nécessaires à la guérison des déséquilibres.

Bien sûr, ce ne sera pas forcément le cas pour tous, mais plusieurs auront à subir ce sort. Lorsque le système des chakras est rempli d'une grande négativité, en provenance du plan astral, et que la Lumière s'assombrit à un tel point, la force de guérison permettant de réparer les déséquilibres ne réside plus dans les chakras et l'âme touchée naît le plus souvent affligée d'incapacités physiques ou psychologiques graves, au cours des incarnations subséquentes. Avec le comportement approprié, l'amour de soi et la volonté de s'améliorer d'incarnation en incarnation, chacun verra la Lumière et reviendra au point d'évolution où il était dans l'incarnation

où il a eu recours aux drogues.

Quand une âme naît nantie d'une telle brillance, comme la génération d'aujourd'hui et qu'elle choisit délibérément d'assombrir sa Lumière et de renoncer à son objectif et à son destin au profit de n'importe quelle dépendance, la même mesure de grâce ne lui sera pas accordée de nouveau. En tant qu'âmes, ces enfants devront mener une existence dépourvue du réconfort de la merveilleuse Lumière qu'ils portaient depuis tant de vies, jusqu'à ce qu'ils assimilent leur leçon et se réalignent enfin. C'est la raison pour laquelle il est dit que les âmes, qui se hasardent à faire usage des drogues, entreprennent un voyage douloureux qui se poursuivra pendant plusieurs existences.

Vous savez maintenant que les dépendances et l'abus de drogues ont été implantés ici-bas selon un plan des forces obscures. Celles-ci sont plus résolues que jamais à contrecarrer l'expansion de la Lumière en notre monde et à empêcher un maximum d'âmes de franchir le seuil de l'ascension en cette vie. Vos enfants exceptionnels seraient pourtant en mesure d'y parvenir facilement et sans souffrir ! Ils ont pris naissance, munis de tous les outils nécessaires, pour atteindre l'illumination et la libération spirituelle, aisément et avec grâce.

Tant d'enfants, dépendants des drogues, ont besoin désormais du secours d'adultes éclairés qui possèdent une sagesse plus vaste du coeur ! Ils doivent comprendre que le moment est venu pour eux de décider de ce que sera leur incarnation. L'énergie nouvelle qui inonde actuellement la planète n'alimentera plus ce type de conscience. On accordera à ces enfants une occasion et une période de grâce, afin qu'ils s'alignent et se guérissent entièrement. Ainsi, ils pourront entrer dans le nouveau monde en compagnie du reste de l'humanité. Mais ils doivent savoir, il faut leur enseigner, que la décision finale leur reviendra. Personne ne pourra la prendre à leur place. Ceux, qui choisiront de quitter leur corps, prendront conscience, une fois passé l'autre côté du voile, de la prodigieuse chance qui leur a échappé. Ils n'assisteront pas aux somptueuses réjouissances offertes en 2012 à l'humanité qui ascensionnera. Ils auront perdu bien davantage encore.

La connaissance, mes amis. La connaissance et la compréhension sont les outils les plus importants en cette époque.

Accorder ces dons à ceux qui n'ont pas eu la chance de les recevoir, de la part de ceux qui les ont éduqués, constitue un véritable geste d'amour et de compassion.

Ces substances endommagent le cerveau de façon permanente, en brûlant des cellules nerveuses au niveau des synapses, on en compte 100 milliards et de ce fait, détériorent le comportement normal. Résultat : médicaments psychiatriques appropriés à votre cas particulier. Certains patients psychotiques se doivent de prendre leur médication durant toute leur vie, au même titre qu'un diabétique. Il n'est pas rare, dans les grands centres urbains, d'au moins trois millions d'habitants, comme Montréal, qu'il y ait environ 250 000 cas psychotiques, non diagnostiqués ou en puissance d'éclater. Je n'invente rien ! Entre autres, l'alarmiste, l'horrificante schizophrénie, que l'on peut diagnostiquer seulement entre 16 ans et 28 ans et qui est une maladie héréditaire, touche 1% de la population mondiale.

Accepter l'état maladif est primordial à tout traitement s'imposant sans l'ombre d'un doute. L'individu, sujet à des crises, est sous contrôle médical sa vie durant. À CES GENS JE DIS : *Gardez courage ! L'amour et la persévérance sont la clé vers la guérison et des prises de médicaments ajustés avec le temps afin de stabiliser la maladie mentale dont vous êtes atteints...*

Kundalini est la conscience de base et tous la possèdent. La seule différence entre un «voyant» et une personne ordinaire, c'est que Kundalini est latente dans l'un, et manifeste dans l'autre.

Elle est présente de la première conscience du chakra du bas au plus hautes sphères des

centres énergétiques supérieurs (dit psychiques) dans l'être humain. Combien de jeunes gens ont ressenti une sensation brûlante à la base de la colonne lorsqu'ils sont devenus sexuellement éveillés et frustrés par le manque d'une union ? Dans les temps anciens, on enseignait en Inde une science permettant de développer la conscience et de maîtriser ces forces. On commençait avec le centre le plus bas appelé «chakra muladhara». Puis, peu à peu, l'énergie était élevée au centre de la conscience entre les deux yeux. C'est à dire «ajna chakra», le lien entre les mondes matériel et spirituel.

L'arbre de Noël est le système nerveux. Réactiver son Mer-Ka-Ba avec l'énergie du coeur en se servant de la Kundalini, c'est illuminer son sapin personnel de lumière. C'est l'authentique symbole de l'arbre de Noël, arbre éternel avec son fruit, le cerveau. Il est le symbole de l'illumination, la fonction de la glande pinéale, le donateur de vie est le Père Noël qui descend par la cheminée, la colonne vertébrale, et apporte les cadeaux vitaux au feu du foyer, le principe génératif. Sans ces cadeaux, l'homme et la femme ne pourraient survivre.

Nous n'avons pas vraiment besoin de connaître tout ce qui existe comme théorie évolutionnaire, seulement de savoir la base de tout. Disons seulement que Kundalini est le propulseur énergétique de la conscience pure et que le niveau de conscience à atteindre lors d'une expérience énergétique conjugale se situe au plexus nerveux ou surtout au chakra du cœur. Plus on avance dans la compréhension de nos chakras et de ceux de notre partenaire de vie, plus notre conscience s'élargit.

*Conscience des chakras = intelligence accrue = perception développée grâce aux propriétés inhérentes à chaque chakra**. ***La purification des chakras**, Doreen Virtue, Éditions Ada

Comme cette communication énergétique se fait en ayant plus ou moins conscience, c'est donc l'inconscient qui, par le système neuro-végétatif, est responsable de la vie corporelle. Cette relation entre l'inconscient et le système nerveux autonome est connue depuis longtemps des indiens qui ont développé une technique de contrôle psycho-physiologique du corps : le YOGA. De leur côté, les chinois nous lèguent le Taï-chi et le Kung-fu. La Thaïlande, depuis 6 000 ans, le massage-yoga thaïlandais (voir école Montréalaise internationale pour en savoir davantage sur ce massage-yoga thaïlandais, (www.lotuspalm.com)).

Le Tantra* se sert de l'énergie sexuelle kundalinienne afin que le principe (mâle et femelle) évolue au même diapason. Cela requiert de la persévérance et de la foi en la réussite de cette expérience fantastique. Le contrôle de la respiration et la visualisation mentale dirigent effectivement la circulation de l'énergie.

Il est souvent conseillé d'avoir un maître en tantrisme au début pour que son savoir-faire nous guide vers le but ultime, la magie sexuelle.

***Le tantra, horizon sacré de la relation**, de Marisa Ortolan & Jacques Lucas, Éditions du Souffle d'or

Passez vos mains au-dessus de chaque centre d'énergie. Ils vibrent tous, vous verrez, à des fréquences différentes. Corps à corps avec votre partenaire, faites circuler à tour de rôle l'énergie kundalinienne du bas du corps jusqu'à la tête et vivez l'échange !

LES TROIS NE FONT PLUS QU'UN : LA TRINITÉ DES FORCES COSMIQUES — LE FUSIONNEMENT (Nous disons : enfanter le fils, selon la philosophie nouvel-âge)

Le corps énergétique (éthérique) épousant les formes du corps physique et l'Ovale

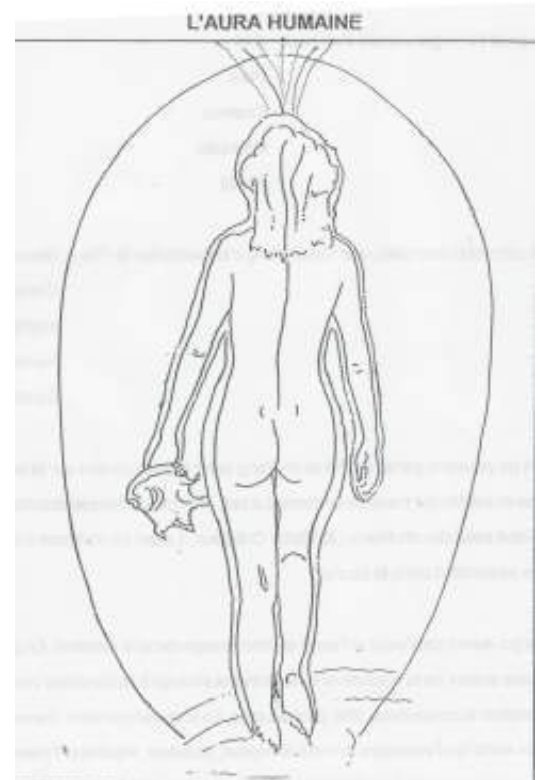
aurique (aura)

Kundalini est aspiré jusqu'au troisième œil. La lumière de l'âme est perçue par l'œil pur. Faites entrer Prana en respirant sensuellement par le nez, d'une manière régulière et naturelle. Fo-Hat est chargé à bloc d'énergie, fluide universel.

Les mains, grâce à la volonté du magnétiseur, laissent circuler librement Fo-Hat vers l'extérieur et vers l'intérieur, suivant que l'on inspire ou que l'on expire toujours par le nez, Prana. Il est possible de maintenir le Fo-Hat (magnétisme) dans les mains un long moment avec concentration dans une circonstance voulue. Kundalini.

Prana et Fo-Hat travaillent maintenant en consciente harmonie, il est possible à l'expérimentateur de sentir le fluide (l'énergie) circuler dans et entre les corps. Il y a mariage énergétique, chimie des corps. C'est la communion énergétique, les auras communiquent.

Vous ne faites plus qu'un. Il est possible que nous arrivions à faire cela d'une façon naturelle. Pratiquons-le ! Essayons-le ! Foi et persévérance sont la clé du succès énergétique.



YIN ET YANG (LES CHINOIS) Polarités vers l'unité.

« Toute chose se multiplie et s'augmente à l'aide d'un principe masculin et d'un principe féminin ». - L'Hollandais, MADATHANUS

Les chinois disent « Yin et Yang jamais ne se séparent. »

Yin est l'énergie venant d'en-bas, Mère-Terre, Gaïa, Féminin, Négatif * Voir chapitre 2

Yang est l'énergie venant d'en haut : Ciel, Père, Cosmos, Masculin, Positif.

Unir ces deux énergies, unir Yin et Yang, c'est enfanter le Fils : Nous, Conscience, Intelligence, Harmonie des polarités : positif/négatif, masculin/féminin, unité avec le divin, Équilibre énergétique.

Nous ne pouvons parler de Yin et de Yang sans glisser un mot sur la *tsri*. La *tsri* est l'énergie divine et subtile qui traverse le corps. La *tsri*, énergie cosmique circulante, est un concept qui équivaut à celui des chrétiens, le Verbe Créateur. La *tsri* se compare à la Kundalini* qui a son siège ascendant dans le sacrum. C'est aussi par l'expiration et l'aspiration qu'elle voyage dans la colonne. En passant par le nez, elle tournoie autour de la colonne et nous n'avons plus qu'à la canaliser vers l'endroit désiré pour harmoniser le corps. En général, dans une région en particulier, elle va sentir que vos mains doivent énergiser, polariser et équilibrer l'énergie.

* Pour mieux transmettre l'énergie de façon naturelle et équilibrée, il est primordial de se centrer sur l'énergie *Ki* (Chi). Plus le flot d'énergie de la Chi circule lentement, plus il y a harmonie apaisante, donc aucun stress n'est possible. Le Chi est situé à environ 2 pouces au-dessus du

nombril, soit au niveau du plexus solaire (hara).

* ***Feng Shui pour tout réussir***, Catherine Battesti, Éditions Ultima.

À la maison, vous pouvez savoir comment est l'énergie Chi grâce au tintement d'un carillon ou d'un mobile métallique sonore installé à l'extérieur près de la porte d'entrée principale. Si le tintement est saccadé et rapide, l'énergie est stressée. Si au contraire le tintement est doux et harmonieux, le Chi est en santé. (théorie des maîtres du Feng Shui)*.

Terminons ce chapitre en synthétisant les trois concepts différents ci-haut mentionnés. Ces trois concepts, Dieu, les trois forces du Soleil, Yin & Yang sont vrais. Ils veulent dire la même chose. À vous de choisir celui qui vous plaît et qui rejoint naturellement et harmonieusement, au mieux, votre personnalité.

Quand nous parlons d'énergie, nous faisons toujours allusion au fluide universel, fluide magnétique. L'énergie voyage dans le corps humain. Nous le savons. Nous sommes des corps de lumière. À nous de la canaliser et de nous en servir à bon escient et pour notre bien collectif. Sinon, nous pourrions avoir quelques surprises et quelques déceptions ; stagnation.

Soyons prudents lorsque nous transmettons notre Amour en nous servant du fluide universel d'une manière évolutionnaire, avec amour et tendresse.

HISTOIRE SAGE

Je me souviens d'une histoire que ma grande soeur me racontait. Il s'agissait de deux jeunes garçons qui voulaient jouer un tour au vieux sage de la montagne. Ils prirent une colombe, la cachèrent dans leurs mains et arrivés devant le sage, lui demandèrent : « *Qu'est-ce que l'on tient dans nos mains grand sage ?* » « *Une colombe* » répondit-il ayant vu une plume blanche tomber. « *Est-elle vivante ou bien morte ?* » demandèrent-ils de nouveau. Après quelques secondes de réflexion, le sage homme répondit : « *Sa vie est entre vos mains et dans votre coeur...* »

Pour franchir 2012, c'est le futur de l'humanité qui est entre les mains et le coeur de chacun des êtres humains. L'amour est la clé de notre futur ! Deux mille ans d'amour et de paix attendent l'humanité. L'*homo luminus* pourra dire à ses enfants : « *Lors de la Transition des Âges de 2012, j'y étais pour vous tous et pour notre Terre* ».

La vie est une forme d'énergie intelligente et fragile. Notre pensée permet de la faire circuler d'une façon consciente dans notre corps, de notre chakra sexuel en passant par tous les autres chakras, principalement du coeur, jusqu'à nos mains.

PUISONS L'ÉNERGIE

Puisons l'Énergie Cosmique et transmettons-la à notre partenaire par le médium de nos mains. Pour charger nos mains de cette Énergie, je propose deux modes d'emploi.

Le premier : Frottez vos mains vigoureusement ensemble jusqu'à ce qu'elles se réchauffent suffisamment : elles seront alors chargées énergétiquement. Concentrez votre pensée sur l'énergie de votre coeur.

Durée de chaque manoeuvre à un chakra : de une à cinq minutes.

Lorsque vous respirez, imaginez que l'Énergie Cosmique (Prana) entre par votre nez. Vous sentirez fort probablement votre corps se réchauffer. C'est naturel !

«Un homme prend conscience de lui par le respire nasal.» -Dr. HANISH.

Prenez le même rythme respiratoire que votre conjoint, si possible, pour vous faciliter la

tâche. Vous serez au même diapason. Vous serez tous les deux sur la même longueur d'onde énergétique.

Sentez l'énergie se déplacer (Fo-Hat) et placez vos mains chargées électriquement au-dessus du centre sexuel (kundalinien) de votre partenaire. Tout le monde a un chakra sexuel en éveil. Pour nous, adultes, c'est notre premier niveau de conscience animal. C'est, vous le savez, l'endroit où est situé l'organe de la reproduction, de la continuité de la race, notre sexualité bien sûr !

Vos mains, au-dessus du centre vital sexuel (kundalinien), lorsque chargées, communiqueront l'énergie. Vous expérimenterez l'activité énergétique de ce chakra, presque toujours en mouvement chez l'homme et la femme. En longeant le côté antérieur du corps de bas en haut jusqu'au-dessus de la tête, votre partenaire allongé confortablement sur le dos sera très détendu et à l'écoute de son corps.

Vivez le Grand Message d'Amour de cet instant merveilleux. Dans le moment présent. Il y aura un flux et un reflux d'énergie. C'est tout à fait normal, comme les vagues de la mer viennent et repartent. Vous comprenez le cycle, l'équilibre et la continuité qui s'installent alors harmonieusement .

Ensuite, remontez les chakras, l'un après l'autre, et recommencez autant de fois que vous le voudrez. Lorsque des picotements seront ressentis dans vos mains, vous passez au centre énergétique suivant. Terminez en vous lavant les mains à l'eau froide pour vous débarrasser de toute énergie statique.

Si, par manque de concentration, la première méthode ne vous réussit pas, essayez celle-ci. Chauffez vos mains près d'une flamme, chandelle, feu dans la cheminée ou bien sous l'eau chaude du robinet, puis passez-les au-dessus des chakras de votre partenaire comme dans la première méthode suggérée. Si ici, vous ne sentez pas encore l'énergie circuler, votre conjoint la sentira assurément. C'est inévitable ! Et si, au contraire vous ressentez le transfert, vous découvrirez le pouvoir magique équilibrateur de la main magnétique.

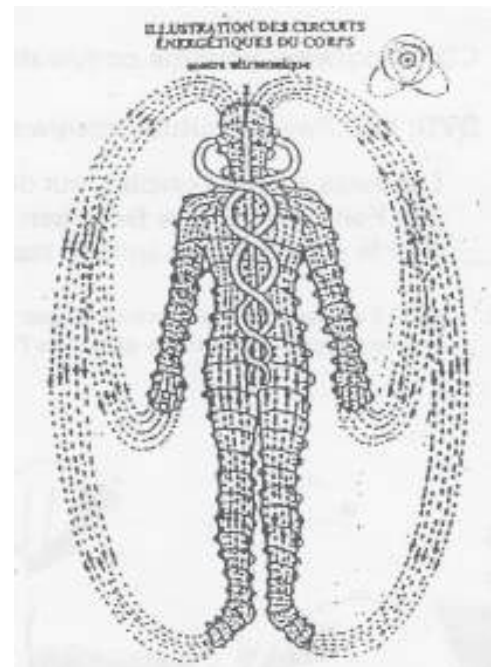
Un nouveau niveau de conscience vous sera donné si vous ne l'avez pas déjà expérimenté.

Nous sommes sur la Terre afin d'évoluer intelligemment. Cela vaut la peine d'essayer d'y arriver. Persévérons. Le succès attend celui qui s'y prépare, celui qui vise l'évolution et qui s'attèle à la tâche ! À chacun son rythme...

Tout dépendra de l'intensité de la chaleur-énergie déployée, de la douceur-sensualité de vos mouvements et de votre respiration. Ajustez-vous au même rythme respiratoire que l'autre. Tous n'ont pas le pouvoir conscient de transmettre avec la même intensité. Il y a des gens qui sont plus habiles parce qu'ils auront pratiqué plus souvent que d'autres ou parce qu'ils auront découvert leur pouvoir énergétique plus tôt que d'autres.

Une chose est certaine. Nous possédons tous ce pouvoir mais à des degrés différents, dépendamment de l'évolution personnelle. Tous les jours, les hommes de toutes les nationalités se communiquent de l'énergie en se touchant occasionnellement lors de rapports interpersonnels.

L'énergie n'a pas besoin obligatoirement du toucher pour opérer son transfert. Par exemple, une personne qui nous est antipathique est une personne dont les énergies sont déplaisantes ; nous disons qu'elle n'a pas de bonnes



vibrations. Et le coup de foudre se produit lorsque deux personnes se regardent et que leurs énergies circulent au même diapason. Rien ne s'oppose au doux, sensuel, tendre transfert de l'émission-réception énergétique de leur Amour universel mutuel*.

***Éducation dans le nouvel âge**, Alice A. Bailey, Éditions Lucis, Genève.

Soyons d'intelligents transmetteurs d'Amour lors de nos expériences énergétiques entre conjoints. C'est de la plus haute importance. Pendant des relations amoureuses harmonieuses, vous ouvrirez les portes du bonheur qu'apporte le toucher sensuel du corps. Il solidifie naturellement votre relation.

QU'EST-CE QUE LA POLARITÉ ?

La polarité est, concrètement, la synthèse de différentes disciplines anciennes d'inspiration occidentale (chiropratique, ostéopathie, neurologie, naturopathie) et orientale (acupuncture, shiatsu, astrologie médicale, ouverture des chakras). Elle est orientée vers la rééquilibrage des énergies vitales et la transformation de l'Être. C'est l'heureux mélange de la tradition médicale chinoise, ayurvédique de l'Inde et égyptienne.

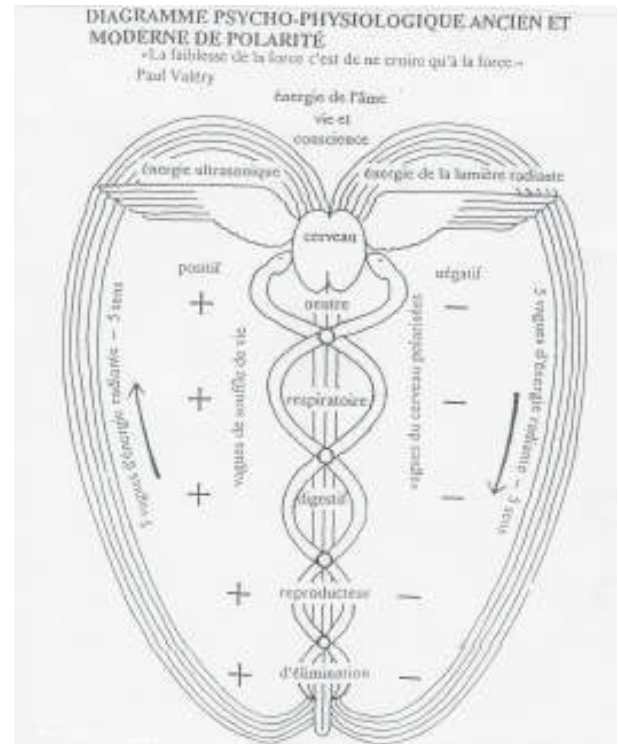
L'action de la Polarité s'avère tant préventive que curative, puisque le rétablissement de l'**énergie vitale** aide au bon fonctionnement de l'organisme humain. Un des effets immédiats que presque tous expérimentent, est une grande détente. Le corps et l'esprit deviennent calmes et sereins. Il est intéressant de noter que le travail fait durant une séance de Polarité se poursuit après le traitement. Les effets spécifiques ne sont pas toujours immédiats et varient selon le déséquilibre de la personne.

En effet, en travaillant sur les courants d'énergie et les pôles magnétiques physiques, le déséquilibre intérieur n'étant qu'un blocage de ces courants de vie, la polarité rééquilibre, grâce à des techniques douces, l'énergie vitale du corps. Thérapie corporelle et approche holistique. Cette technique s'adresse aux corps physique et électromagnétique, ainsi qu'aux dimensions mentale et émotionnelle de l'Être.

« L'Art de la Polarité est d'équilibrer l'Être Humain avec la nature, de le remettre dans le champ d'énergie universelle, pour que tous les éléments puissent couler librement ». -
Dr Randolph. Stone, créateur de la polarité (1975)

Corps énergétique, électromagnétique ou éthérique (énergie vitale)

Le but de toute thérapie holistique est de vous donner accès au bien-être physique, émotif et mental. Lorsqu'une thérapie convient à votre cas particulier, restez-y fidèle. Ne naviguez pas d'une thérapie à l'autre. Gardez celle qui vous apporte le plus grand bien, car on peut s'y perdre avec toute cette multitude de traitements et de philosophies de la vie que la mode « Nouvel Âge » véhicule.



Nous sommes submergés par la grande vague de courant de l'ère du Verseau, très souvent au profit des comptes en banque de manipulateurs et d'opportunistes avides de pouvoir et au détriment de celui ou celle qui se cherche dans toute cette aventure qu'est la découverte de soi.

L'énergie est intelligente. Le but de l'énergie est de maintenir et de régénérer la vie.

«La faiblesse de la force c'est de ne croire qu'à la force». Paul Valéry

«Il en sera fait selon votre foi». La Bible

MASSAGE CORPOREL POUR VOTRE DÉTENTE GÉNÉRALE

Massage par millions

Si vous ne considérez pas qu'une session de massage soit un des points culminants de votre semaine, de votre vie, c'est probablement parce que vous n'avez pas encore essayé. D'ailleurs, de plus en plus de gens sont de cet avis.

Le massage rend la grossesse plus facile

Si vous êtes enceinte, vous devez anticiper avec excitation les joies de la maternité. Mais vous ne vous attendiez pas à certaines malaises et douleurs qui accompagnent ce stresser physique majeur. Le massage peut vous libérer de quelques-uns des inconforts reliés à votre état et possiblement rendre l'accouchement plus facile.

Le massage est efficace, entre autres, pour les activités physiques, le sport et le plein-air

Os brisé (après déplâtrage), Bronchite asthmatique, Maladie du coeur (circulation sanguine), Amélioration des habitudes de vie, Indigestion et constipation, Désordre neuromusculaire, Problème relié au troisième âge, Problème émotionnel, Réaction post chirurgicale, Désordre du sommeil, Crampes, entorse, foulure, Syndrome articulaire temporomandibulaire (SAT), Support pour patient sidatique, Cas d'abus physique.

POLARITÉ POUR ÉQUILIBRER L'ÉNERGIE VITALE DE VOTRE CORPS

Le pouvoir guérisseur de la polarité

La thérapie de la polarité ne traite pas les maladies. Elle traite l'énergie du corps. Lorsque l'énergie du corps est balancée, la douleur et la souffrance peuvent être surmontées. Toute douleur est un blocage d'énergie. Débloquez l'énergie et la douleur se dissipe. La polarité est prouvée efficace pour différentes douleurs allant de la moindre à l'intolérable.

La polarité est efficace entre autres pour se réorienter sur la voie de la santé

Douleur au dos, au cou, Kyste, Douleur menstruelle, migraine (SPM), Problème émotionnel, Stress rattaché au vieillissement, Récupération rapide.

PARAFANGOTHÉRAPIE* :

**Meilleure thérapie où de la chaleur est requise
(Boue volcanique mélangé à de la paraffine en
cataplasme)**

Bref aperçu de la vertébrothérapie

La méthode des neuf temps ou neuf manières de traiter la colonne vertébrale et le corps humain a fait le tour du monde.

Elle n'est pas surpassable pour la bonne raison qu'elle consiste dans la juxtaposition, la combinaison et la synthèse des neuf manières d'agir des neuf métiers existant depuis la préhistoire. Ces manières d'agir et les métiers correspondants d'ailleurs aux neuf composantes de la colonne vertébrale et du corps, des neuf tissus au sens où BICHAT utilisait ce mot des entités anatomo-physio-mécaniques.

Cette méthode a renouvelé la rhumatologie drogo-chimique, dont les populations ne veulent plus. Les vertèbres qui sont au nombre de 24, commandent le sympathique ou les nerfs ordinaires, tous les muscles, os, articulations, organes et tissus. Elles sont sous nos mains, d'où une médecine simplifiée datant probablement des civilisations disparues.

Les temps sont :

1. Masser, calmer, mobiliser (massage corporel et chinois).
2. Débloquent, manipuler (ostéopathie, chiropractie).
3. Allonger, détordre (élongation douce sous massage).
4. Soutenir, ceinturer (lits, sièges, corsets).
5. Désinfecter, recalcifier (chimie, thermalisme, vitaminothérapie, etc.)
6. Réchauffer, remuscler (**Parafango** di Battaglia (voir en fin de volume), gymnastique corrective vertébrale).
7. Redresser, respirer (gymnastique corrective vertébrale).
8. Détendre, se suspendre (espalier, suspension de la tête).
9. Posture, Yoga (Yoga iranien et égyptien). Massage-yoga thaïlandais.

Le Dr. André de Sambucy est le créateur de la méthode des neufs temps. Il est médecin, gymnaste, ingénieur-inventeur et ostéopathe. Il est aussi le fondateur, en France, de l'école de masso-kinésithérapie Sambucy. Celui qui aussi, depuis 1948, a rassemblé cette méthode qu'est la vertébrothérapie qui a d'ailleurs fait le tour du monde et que j'ai étudié pendant 10 ans, à partir de mes dix-huit ans.

Le tout se dit « Vertébrothérapie holistique », La conscience universelle commence par la conscience du corps-cœur-cerveau et de la fragilité de la colonne vertébrale « L'arbre de vie » que nous devons protéger chez l'homme grâce aux thérapies manipulatoires comme l'ostéopathie, la vertébrothérapie, l'étiopathie, l'orthothérapie, la chiropractie et la physiothérapie vertébrale ou physiatry. Attention à votre posture corporelle. Écoutez les conseils ergonomiques à votre lieu de travail. Protégez vos vertèbres ! Votre corps et l'aisance dans vos mouvements en dépendent.

Suggestion de lecture : **Traité de massage vertébral familial** du Dr. A. de Sambucy, éditions Dangles, Paris

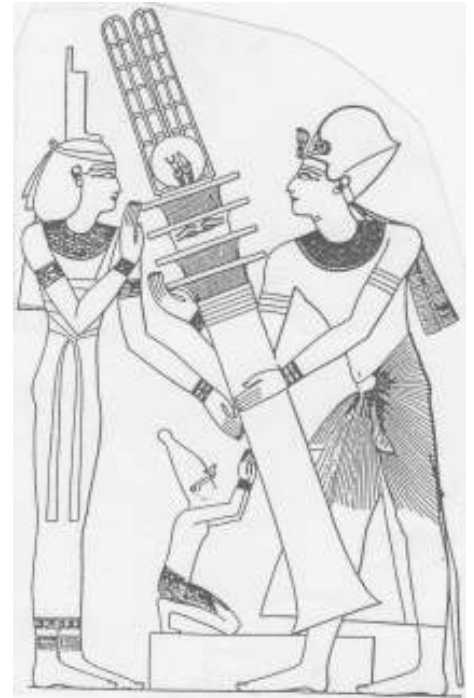


Comme nous devenons ce à quoi nous pensons, les pensées négatives et les peurs tracent dans le mental des sillons d'ondes d'énergies négatives de découragement et d'impuissance.

Nous ne pouvons pas semer des pensées négatives et récolter des résultats positifs. Pour cette raison, nous devons affirmer le positif et le maintenir en tant qu'idéal de schéma positif de pensée et d'action.

Au coeur même de la recherche de la santé véritable se trouve la question essentielle du but de la vie. Quel est notre but personnel, en terme de l'utilisation que nous faisons de ce corps et de cet esprit ? Et quel est notre but du DON DIVIN de cette vie humaine ?

Le simple fait de n'avoir aucune souffrance physique ne signifie pas toujours un état d'esprit heureux. Nous avons droit à davantage et il y a là une raison supérieure à notre existence en ce monde. Chacun de nous recherche le Bonheur intérieur qui ne provient pas des résultats extérieurs, mais de l'harmonie de notre être intérieur. Quel est le but de la vie si ce n'est de faire l'effort d'atteindre un niveau de conscience plus élevé ? C'est ce à quoi le prochain chapitre tentera de vous faire accéder...



Dessin égyptien de l'importance vertébrale

LA SCIENCE ET LA FORCE-DE-VIE

Einstein dégagea sa célèbre formule $E = mc^2$ qui implique que la matière peut être changée en énergie. Pour les thèses matérialistes en vogue, ce fut le signal d'un changement nécessaire. La médecine resta en retrait de cette évolution des idées, car elle était trop attachée à son concept mécanique du corps humain et surtout trop aveugle quant à la réalité de l'énergie interagissante du corps humain. Isolés, quelques médecins et praticiens d'une approche plus globale de la santé humaine-groupe, cependant toléré aux États-Unis, mais rarement pris au sérieux par la majorité de leurs collègues, accordèrent toute leur attention à ce concept de force-de-vie.

L'AMOUR ; UN MERVEILLEUX GUÉRISSEUR

Siècles après siècles, nos ancêtres ont loué l'amour
Ce merveilleux guérisseur.

S'il n'y a plus d'amour, la force-de-vie arrête
Et le corps marquera cet arrêt.

Point n'est besoin d'essayer d'aimer

Ou de susciter l'amour

Car l'amour, c'est notre nature essentielle et vraie.

L'action de la Polarité s'avère tant préventive que curative puisque le rétablissement de l'énergie vitale aide au bon fonctionnement de l'organisme humain.



On les appelle les cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther.

Le principe des cinq éléments représente une base importante en polarité. Générés par les chakras ou centres énergétiques, ces éléments correspondent à différents niveaux énergétiques génito-urinaire, digestif, respiratoire, circulatoire et nerveux. Ainsi, tout blocage énergétique à un

un niveau physique peut avoir des répercussions sur les autres niveaux (mental, émotionnel).

La maladie et les Cinq Éléments (3)

J'aimerais utiliser les cinq éléments pour explorer la maladie et les processus de guérison. Le cycle des Éléments peut être utilisé pour décrire tout ce processus. Appliquons-les donc ici. Nous prendrons l'exemple d'une maladie physique et nous la suivrons dans le cadre de référence des éléments.

La phase Éther peut être considérée comme un état de flux énergétique équilibré et ouvert. L'énergie, qui pulse et se condense dans la forme, est exprimée, puis retourne à la source.

Lors de la phase Air, le processus d'attachement et le mouvement de l'égo a cristallisé les énergies dans des schémas de pensée, de sentiments et des schémas physiques fixes. Le déséquilibre physique peut alors survenir. Du fait de ce «champ de déséquilibre», le désordre se produit et les processus de la maladie peuvent se manifester.

Dans la phase Feu, une maladie aiguë peut se déclarer. Le corps essaie de se purger. La fièvre, les frissons et la douleur surviennent tandis que le corps tente de revenir à l'équilibre. Si la vitalité du corps est trop basse ou si les symptômes aigus sont supprimés par des médicaments, les symptômes deviennent «souterrains».

Le déséquilibre entre alors dans une phase Eau chronique où les symptômes deviennent une tendance sous-jacente. Il n'y a pas assez de vitalité dans le corps pour qu'il se purge, mais l'abattement n'est pas total. Le système esprit-corps va vers un désordre de plus en plus grand tandis que l'énergie devient de plus en plus congestionnée.

Dans la phase Terre, ce processus aboutit à la stagnation et à la mort des tissus. Ainsi se déroule le mouvement de l'équilibre vers le désordre.

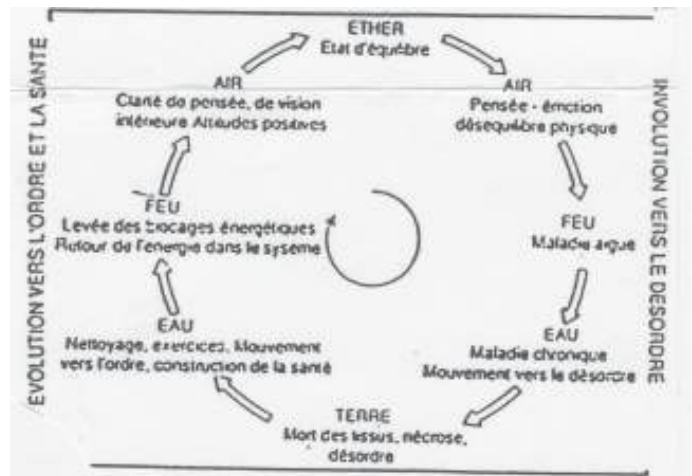
Dans le processus de construction de la santé, nous commençons un mouvement de retour à la santé. Nous portons notre attention sur la phase Eau chronique du processus et faisons circuler les énergies par le biais du nettoyage des tissus, des régimes constructeurs de santé et des exercices. Le travail corporel commence pour permettre aux énergies de circuler et de s'équilibrer.

À la phase Feu, le travail corporel et les exercices augmentent la vitalité au point de rendre possible un processus de guérison. C'est un mouvement qui se crée depuis les processus de désordre jusqu'à l'ordre supérieur où la vitalité est accrue et les énergies libérées. Une crise de guérison peut se produire ici dans la mesure où l'énergie est disponible à ce moment-là pour que le corps se purge et se guérisse lui-même. Dans une crise de guérison, certains symptômes originaux de la phase aiguë peuvent resurgir en tant que partie du processus de guérison.

Nous arrivons ensuite à une phase Air, où ont lieu des compréhensions du processus, où des leçons sont apprises et des processus de pensées et d'attitudes changés pour des schémas plus sains et plus positifs.

Nous sommes de nouveau dans le processus Éther et un sentiment de vaste espace peut se présenter ici, tandis que nous revenons à un état plus équilibré.

Il existe beaucoup d'autres rapports démontrant l'action d'un modèle et d'un plan dans le



champ d'énergie qui construisent et entretiennent le corps dans ses fonctions.

Le prophète Ézéchiël a témoigné de ces énergies en action par la description d'une vision grandiose : «**Le Char de Dieu**». Alors qu'il se trouvait en élévation d'esprit, il a décrit avec vénération la beauté des quatre éléments (l'éther étant celui d'où partent et retournent les quatre éléments) et le rapport avec chacun des autres éléments, comme une roue dans une roue. Il y a vu l'image symbolique de l'homme cosmique, le verseau (le batelier) ou la fonction du principe AIR comme champ énergétique. Il y a aussi vu un lion, le principe du FEU en action ; un aigle (le Scorpion), le principe de l'EAU dans sa circulation cosmique et un taureau, l'énergie TERRE dans son effet cristallisant.

Même si ces considérations se rapportent au zodiaque, il est facile de relier l'individu au cosmos à travers ces quatre éléments. C'est là le mystère du sphinx et du taureau ailé des babyloniens. Souvenez-vous : ces éléments sont des forces et ils remplissent dans le corps les fonctions qui peuvent influencer la santé et la force physique.

L'ALIMENTATION DE BASE VIVANTE

Classification des aliments d'après leur couche dans le champ magnétique terrestre.

Seulement quatre éléments sont essentiels à toute forme de vie. Quelques-uns possèdent plus d'un élément dépendamment du type et du besoin individuel. Ces éléments sont : nourriture, humidité, chaleur et air.

1. Nourriture – terre

La vie végétale nécessite une bonne terre pour se nourrir et pour sa croissance luxuriante. L'être humain et la vie animale, en retour, ont besoin de l'abondance de la Nature en ce qui a trait à la nourriture. Les animaux carnivores et charognards se nourrissent des restes. En bref, la terre est la mère de la nature. Stipulons que la terre est une sphère magnétique.

Les aliments, qui poussent dans la terre ou près de la surface de la terre, possèdent davantage d'énergie négative magnétique en eux, aussi bien que bon nombre de sels minéraux dans leur forme naturelle. Ils sont plus lourds et plus terrestres dans leur composition et leur charge électrique-magnétique en tant qu'organisme. Tout végétal-racine ou tubercule et tout herbage à racine appartiennent à cette catégorie et incluant les plantes à fibres, telles que la betterave, le navet, la pomme de terre, la carotte, l'oignon, l'ail, et toute herbe racine comestible. Ces deux derniers ont un goût épicé, qualité qui les rendent plus stimulants que nutritifs par leur action oxydante et digestive.

Les tubercules ont une qualité, à long terme, qui apaise la faim et sont riches en minéraux. Les sortes d'aliments qui contiennent ces principes, comme étant de ces denrées principales, ont une apparence raboteuse (difforme, irrégulière), comme la terre, et sont naturellement excellents pour la santé. Par exemple, les insulaires du Pacifique Sud emploient les plantes fibreuses comme alimentation principale.

Les Poméraniens d'Allemagne, dans les temps passés, se nourrissaient presque uniquement de lait écrémé, sûr ou nature, faisaient bouillir leurs pommes de terre avec la pelure. Tout comme les Bulgares, qui employaient le yogourt et le riz brun naturel en pain comme alimentation de base dans leur diète, gardaient la santé et avaient accès à une très longue vie. C'est le docteur Metchnikoff qui a éclairé le monde sur ces sujets qui rendent vigoureux et prolongent la vie, grâce au principe du «bacille acidophilus». De nos jours, il est fortement recommandé de prendre de l'Optiflora, Pro-biotique et Pré-Biotique. (Voir note en fin de livre). Les Chinois utilisaient un grand nombre de légumes-racine rouges, genre betterave et aussi le chou dans leur diète alimentaire.

Le type-terre de nourriture est favorable aux gens de forte constitution qui travaillent dur physiquement ou qui ont des moyens limités. En conclusion, disons que l'élément de la terre entretient la vie de façon simple.

2. Humidité – eau

La prochaine classification, d'après leur position sur la couche terrestre, est celle des aliments qui poussent au-dessus du sol et au ras du sol. Ce type d'aliment contient l'élément-eau en abondance et est riche en minéraux filtrés. Cette classification comprend la végétation verte comestible : concombre, melon, courge, citrouille, etc. En outre, les aliments acides se regroupent dans cette catégorie, dont les tomates, la fraise, l'ananas et la rhubarbe. Ils agissent comme dépuratifs et purgatifs. Ils sont comme les épices d'une salade quand ils sont regroupés. Une fois le jus alcalin et acide combiné, ces aliments devraient être choisis à cause de leur couche de provenance, et ce afin de faciliter leur digestion et leur oxydation.

Les fruits de mer s'incorporent également comme aliments de l'élément eau. L'élément eau de la graine de citrouille agit positivement sur les reins.

Les fruits de mer s'incorporent également comme aliments de l'élément eau. L'élément eau de la graine de citrouille agit positivement sur les reins.

Ce retour, à la nature et au passé, est en accord avec les éléments et le principe homéopathique qui énonce : «*On est ce que l'on mange*» et supprime la chimie sans vie de laboratoire. La terre et toute sa végétation ont besoin d'eau et d'humidité pour embrasser le principe magnétique du courant électronique (mouvement nucléaire-moléculaire de l'aliment vivant). Les cellules ont besoin d'humidité, tout comme les animaux et les êtres humains.

Le type eau des aliments convient mieux aux personnes de nature émotionnelle, de par leur trop grande énergie émotionnelle excessive.

3. Chaleur – feu – (soleil)

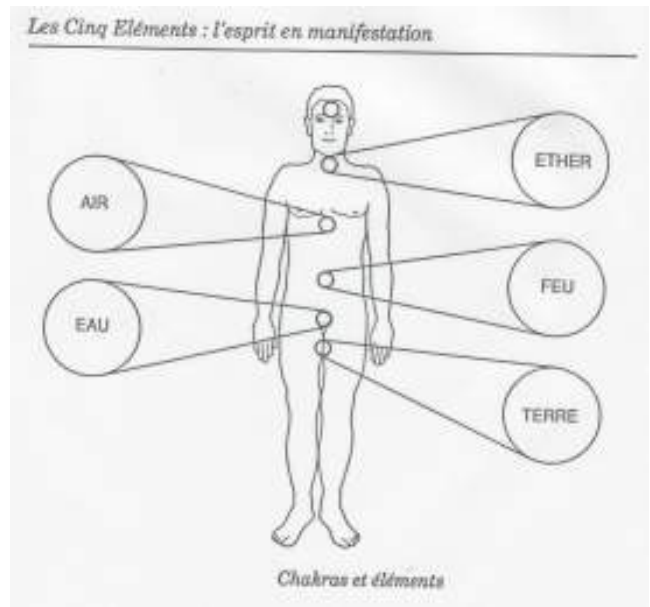
La couche suivante, située un peu plus au-dessus du sol, contient plus de charge électrique, appartenant à l'élément feu dans sa construction et son élaboration. C'est le cas spécialement des graines de sésame et des graines de tournesol. Ce sont des types positifs de nourriture. La papaye se joint à cette classification comme puissant éliminateur, en raison de son puissant élément-feu et sa faible teneur protéique sans acidité. Les raisins et leurs jus, quant à eux, sont des stimulants.

Les graines et les légumineuses sont riches en protéines et en amidons. Sont inclus dans cette catégorie : maïs, blé, riz, pois, fève, lentille, pois chiche, etc. Soulignons que le millet est riche en protéines et faible en amidons. C'est pourquoi on le recommande souvent aux diabétiques.

L'énergie feu, de ces aliments, est essentielle à l'homme car elle permet de remplacer l'énergie dépensée. Elle l'est aussi pour ses propriétés calorifiques. Le type feu de la nourriture est favorable aux personnes actives, dont le travail nécessite un effort physique et mental.

4. Air – oxygène (air vivifiant, air nutritif)

Les fruits et les noix sont situés au plus haut niveau de la couche au-dessus du sol et contiennent plus de l'élément air qui constitue leur construction atomique. L'air et l'oxygène sont



essentiels à toutes les formes de vie. L'oxydation est l'état final du processus de feu de la digestion. Nous respirons l'oxygène et expirons des dioxydes de carbone, lesquelles, en revanche, nourrissent toute la panoplie des plantes existantes.

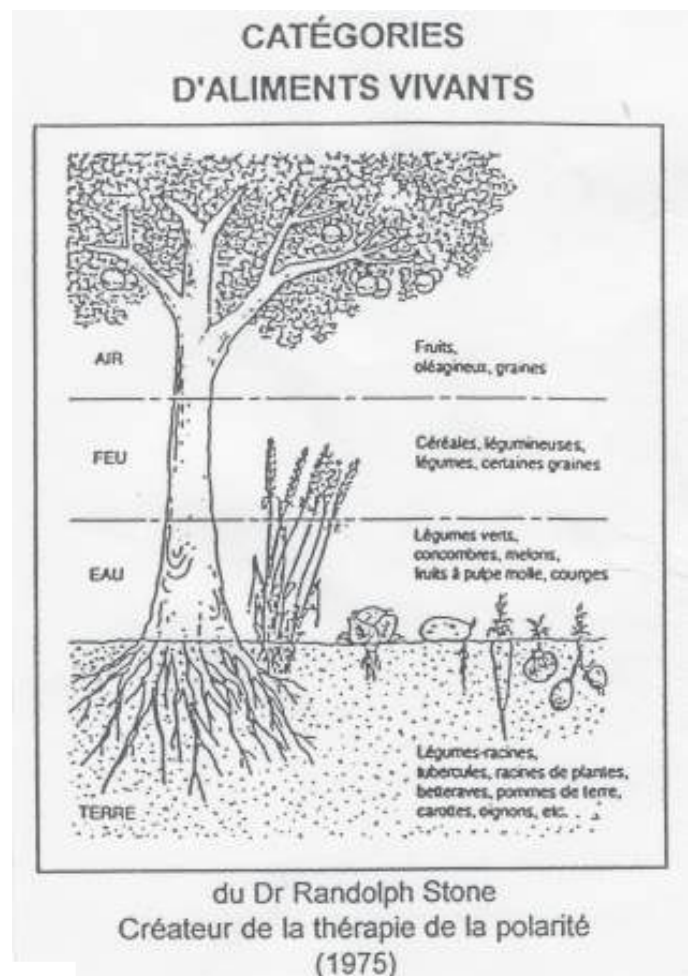
Les éruptions volcaniques aident la végétation en leur fournissant de la dioxyde de carbone, par intervalles, il va sans dire, dans l'atmosphère. Les fruits sont délicats avec plus d'espace entre leurs cellules, afin de laisser circuler plus d'air que tout autre type de nourriture. Les fruits citronnés sont constitués de compartiments parfaitement isolés de l'air extérieur et sont antioxydants comme les vitamines C – E – A (bêta carotène), le Zinc et le Sélénium. Ces cinq antioxydants contrebalancent les effets des radicaux libres contenus dans l'air pollué, dans l'alimentation remplie de préservatifs et de pesticides et souvent transgéniques.

Les noix sont des protéines délicates de nature plus Air que les graines et les légumes. À prédominance dans leur formation de l'élément "air" dans les fruits et les noix, ces genres de nourriture conviennent mieux aux grands sensibles, type de personnes électriques, qui ont besoin d'un grand remplacement en PRANIQUE (énergie vitale vivante – PRANA- élément de vie) ou de l'élément Air déployé par leurs grandes activités nerveuses.

Les singes le font par instinct. Toute variété animale a une charge électromagnétique d'énergie, qui demande à s'harmoniser avec son type d'alimentation approprié. Le même principe s'applique chez l'Homme. Même l'écureuil, qui vit dans les arbres, sélectionne les meilleures cocottes graines de pin et noix. Mais l'Homme mange n'importe quoi, de tout et se demande pourquoi il ne se sent pas bien.

La charge électromagnétique n'a pas été dévoilée dans la quête et la recherche sur les «vitamines » ou sous-teneur de vie. La chimie du futur constituera, dans ses procédés atomiques, à mesurer les charges d'énergie semblant ressortir de la nourriture solide (ou des solides).

Une autre source de prana, ou élément de vie, se retrouve dans les graines, lesquelles contiennent le pouvoir de croissance ou l'énergie latente en expansion. Quand celles-ci sont mises en terre ou déposées dans de l'eau distillée toute une nuit, l'eau va permettre à cette énergie latente de se manifester. Ceci aura pour résultat un breuvage qui soutiendra et revigorera les personnes qui ont des problèmes digestifs ou nerveux. Il améliorera leur condition quand la nourriture solide ou le même jus ne sont pas proprement digérés et oxydés. Cette méthode d'extraction de l'essence peut être employée avec les noix, les graines et les fruits qui sont riches en minéraux, comme les figues, les raisins, dans le cas où les minéraux et l'élément de vie naturel en eux sont requis. Toutefois, il ne faut pas manger ces aliments solides. Ce breuvage est facilement assimilé par l'organisme et n'est pas tellement concentré ou autant acide que



les jus extraits directement des fruits.

Le jus de carotte doit être consommé avec économie parce que la carotène a une affinité avec le foie et lorsqu'elle est prise en jus pur, la carotène s'accumule dans celui-ci en réserve, causant les symptômes de la jaunisse.

Chaque individu doit choisir ses aliments de façon à ce que ceux-ci soient facilement digérés et utilisés. C'est le point culminant de toute diète et de toute sélection nutritive.

Note pour les voyageurs et la maladie (*la turista*) : Prendre des limettes, en extraire le jus et diluer dans un verre d'eau et boire. Améliore le confort de la personne atteinte. En voyage, toujours boire de l'eau embouteillée et, surtout, ne pas oublier de se faire administrer les vaccins requis.

Chaque élément possède des attributs en rapport avec les diverses qualités de conscience, ce qui peut être conçu sous trois aspects. Ainsi, chaque élément gouverne certaines qualités d'expression mentale, émotionnelle et physique.

L'Éther gouverne les qualités d'esprit en rapport à la tranquillité, à la paix, à l'immobilité. On raconte qu'en présence d'un grand Maître spirituel, notre esprit est poussé vers ces qualités. C'est pourquoi, dans nombre de traditions, il est important de se trouver en présence du maître afin de faire l'expérience de la transmission de cette qualité d'esprit subtile. Lorsque nos esprits sont calmes et nos pensées vagabondes apaisées, nous pouvons vraiment voir, entendre et sentir les vérités intérieures. Le champ de l'élément Éther est la qualité d'énergie qui, dans la forme physique, reflète l'harmonie et l'équilibre de la Source primordiale du Tao, du Nirvana, de Dieu.

ALIMENTS GUÉRISSEURS

Aliments et leurs bénéfiques

Abricot : Combat le cancer, Contrôle la pression sanguine, Préserve la vue, Protège contre Alzheimer, Ralentit le vieillissement.

Ail : Abaisse le cholestérol, Contrôle la pression sanguine, Combat le cancer, Tue les bactéries, Combat les champignons et les moisissures.

Ananas : Renforce les os, Accentue les diverticules, Aide à la digestion, Élimine les verrues, Arrête la diarrhée.

Arachide : Protège contre la maladie cardiaque, Favorise la perte de poids, Combat le cancer de la prostate, Abaisse le cholestérol, Accentue les diverticules.

Artichaut : Aide la digestion, Abaisse le cholestérol, Protège le cœur, Stabilise le sucre dans le sang, Prémunit contre les maladies du foie.

Avocat : Combat le diabète, Abaisse le cholestérol, Freine les attaques d'apoplexie, Contrôle la pression sanguine, Adoucit la peau.

Avoine : Abaisse le cholestérol, Combat le cancer, Combat le diabète, Préviend la constipation, Adoucit la peau.

Banane : Protège le cœur, Calme la toux, Renforce les os, Contrôle la pression sanguine, Empêche la diarrhée.

Betterave : Contrôle la pression sanguine, Combat le cancer, Renforce les os, Protège le cœur, Aide à la perte de poids.

Bleuet : Combat le cancer, Antioxydant, Protège le cœur, Stabilise le sucre dans le sang, Stimule la mémoire, Préviend la constipation.

Brocoli : Renforce les os, Préserve la vue, Combat le cancer, Protège le cœur, Contrôle la pression sanguine.

Cantaloupe : Préserve la vue, Contrôle la pression sanguine, Abaisse le cholestérol, Combat le cancer, Soutient le système immunitaire.

Carotte : Préserve la vue, Protège le cœur, Prévient la constipation, Combat le cancer, Favorise la perte de poids.

Cerise : Protège le cœur, Combat le cancer, Arrête l'insomnie, Ralentit le vieillissement, Protège contre Alzheimer.

Champignon : Contrôle la pression sanguine, Abaisse le cholestérol, Tue les bactéries, Combat le cancer, Renforce les os.

Châtaigne : Favorise la perte de poids, Protège le cœur, Abaisse le cholestérol, Combat le cancer, Contrôle la pression sanguine.

Chou : Combat le cancer, Prévient la constipation, Favorise la perte de poids, Protège le cœur, Aide les hémorroïdes.

Chou-fleur : Protège contre le cancer de la prostate, Combat le cancer du sein, Renforce les os, Chasse les Contusions (bleus), Prémunit contre les maladies du cœur.

Citron : Combat le cancer, Protège le cœur, Contrôle la pression sanguine, Adoucit la peau, Arrête le scorbut.

Eau : Favorise la perte de poids, Combat le cancer, Vaincre les pierres au foie, Adoucit la peau, Hydrate les tissus.

Fève : Prévient la constipation, Aide les hémorroïdes, Abaisse le cholestérol, Combat le cancer, Stabilise le sucre dans le sang.

Figure : Favorise la perte de poids, Freine les attaques d'apoplexie, Abaisse le cholestérol, Combat le cancer, Contrôle la pression sanguine.

Fraise : Combat le cancer, Protège le cœur, Stimule la mémoire, Calme le stress, Antioxydant, Combat la diarrhée.

Germe de blé : Combat le cancer du colon, Prévient la constipation, Abaisse le cholestérol, Freine les attaques d'apoplexie, Améliore la digestion.

Huile d'Olive : Protège le cœur, Favorise la perte de poids, Combat le cancer, Combat le diabète, Adoucit la peau.

Limette : Combat le cancer, Protège le cœur, Contrôle la pression sanguine, Adoucit la peau, Arrête le scorbut.

Lin : Aide à la digestion, Combat le diabète, Protège le cœur, Améliore la santé mentale, Stimule le système immunitaire.

Mangue : Combat le cancer, Stimule la mémoire, Régularise la thyroïde, Aide à la digestion, Protège contre Alzheimer.

Melon d'eau : Protège la prostate, Favorise la perte de poids, Abaisse le cholestérol, Freine les attaques d'apoplexie, Contrôle la pression sanguine.

Miel : Guérit les blessures, Aide à la digestion, Prévient les ulcères, Augmente l'énergie, Combat les allergies.

Noix : Abaisse le cholestérol, Combat le cancer, Stimule la mémoire, Remonte l'humeur, Protège contre les maladies cardiaques.

Oignon : Diminue les risques de crise cardiaque, Combat le cancer, Tue les bactéries, Abaisse le cholestérol, Combat les champignons, les moisissures.

Orange : Soutient le système immunitaire, Combat le cancer, Protège le cœur, Rétablit la respiration, Arrête le scorbut.

Pamplemousse : Protection contre la crise cardiaque, Favorise la perte de poids, Freine les attaques d'apoplexie, Combat le Cancer de la prostate, Abaisse le cholestérol.

Patate sucrée : Préserve la vue, Remonte l'humeur, Combat le cancer, Renforce les os.

Pêche : Prévient la constipation, Combat le cancer, Freine les attaques d'apoplexie, Aide à la digestion, Aide les hémorroïdes.

Piment Chili : Aide à la digestion, Apaise le mal de gorge, Libère les sinus, Combat le cancer, Stimule le système immunitaire.

Poisson : Protège le cœur, Stimule la mémoire, Combat le cancer, Soutient le système immunitaire.

Pomme : Protège le cœur, Prévient la constipation, Empêche la diarrhée, Améliore la capacité des poumons, Préserve les articulations.

Pruneau : Ralentit le vieillissement, Prévient la constipation, Stimule la mémoire, Abaisse le cholestérol, Protège contre la maladie cardiaque.

Raisin : Préserve la vue, Aide à vaincre les pierres au foie, Combat le cancer, Améliore la Circulation sanguine, Protège le cœur.

Riz : Protège le cœur, Combat le diabète, Aide à vaincre les pierres au foie, Combat le cancer, Freine les attaques d'apoplexie.

Son de blé : Combat le cancer du colon, Prévient la constipation, Abaisse le cholestérol, Freine les attaques d'apoplexie, Améliore la digestion.

Thé vert : Combat le cancer, Protège le cœur, Freine les attaques d'apoplexie, Favorise la perte de poids, Tue les bactéries.

Tomate : Protège la prostate, Combat le cancer, Abaisse le cholestérol, Protège le cœur.

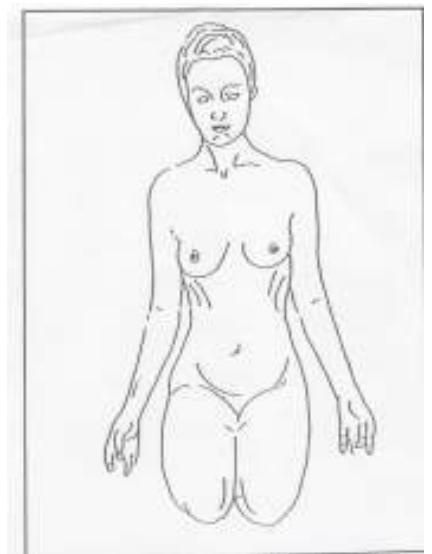
Yogourt : Prévient les ulcères, Renforce les os, Abaisse le cholestérol, Soutient le système immunitaire, Aide à la digestion.

Le langage de la nature est surprenant. Elle sauve des vies !

La nature nous appelle maintenant pour que l'on vienne la sauver !

La méditation à adopter, en tout temps

La méditation transcendantale enseignée par le Maha rishi Mahesh Yogi, hindou mystique qui prône que le calme mental qu'on atteint par la méditation est un état d'équilibre dans lequel l'esprit, en plein contrôle de lui-même, devient un centre dynamique de perception directe. Maha rishi décrit lui-même sa méthode en ces termes : *« Mon but est de mener l'esprit à un état où le monde extérieur ne l'atteint plus. Une fois parvenu à cela, vous êtes vraiment vous-même. C'est un état de pure conscience, de vigilance totale, d'existence absolue. Vous cessez d'être un individu pour n'avoir conscience que de vous-même comme faisant partie de tout ce qui existe ».*



La posture héroïque, appelée *virâsana*. C'est une posture facile et confortable du Hatha-yoga. Elle est idéale pour la pratique de la respiration et de la méditation.



La posture du Lotus. Le yogi, dans cette position tient ensemble le majeur et le pouce des deux mains. Cela permet la circulation de l'énergie en circuit fermé. Position de méditation traditionnellement appelée *padmāsana*.



Le Lotus, le symbole des chakras, est représenté par une fleur (conscience) qui s'épanouit, s'ouvre le jour à la lumière et qui reçoit les rayons cosmiques qui sont la vie en nous. Le soir, la fleur resserre ses pétales et se referme au repos. Maîtriser le processus des chakras, (centres d'énergie) c'est avoir le contrôle de ses émotions et de la pensée de son être global.

Pour en savoir plus sur la manipulation d'équilibrage des chakras, voyez «Polarité» dans la 2e partie du livre «**Massage et polarité**», éditions de Mortagne

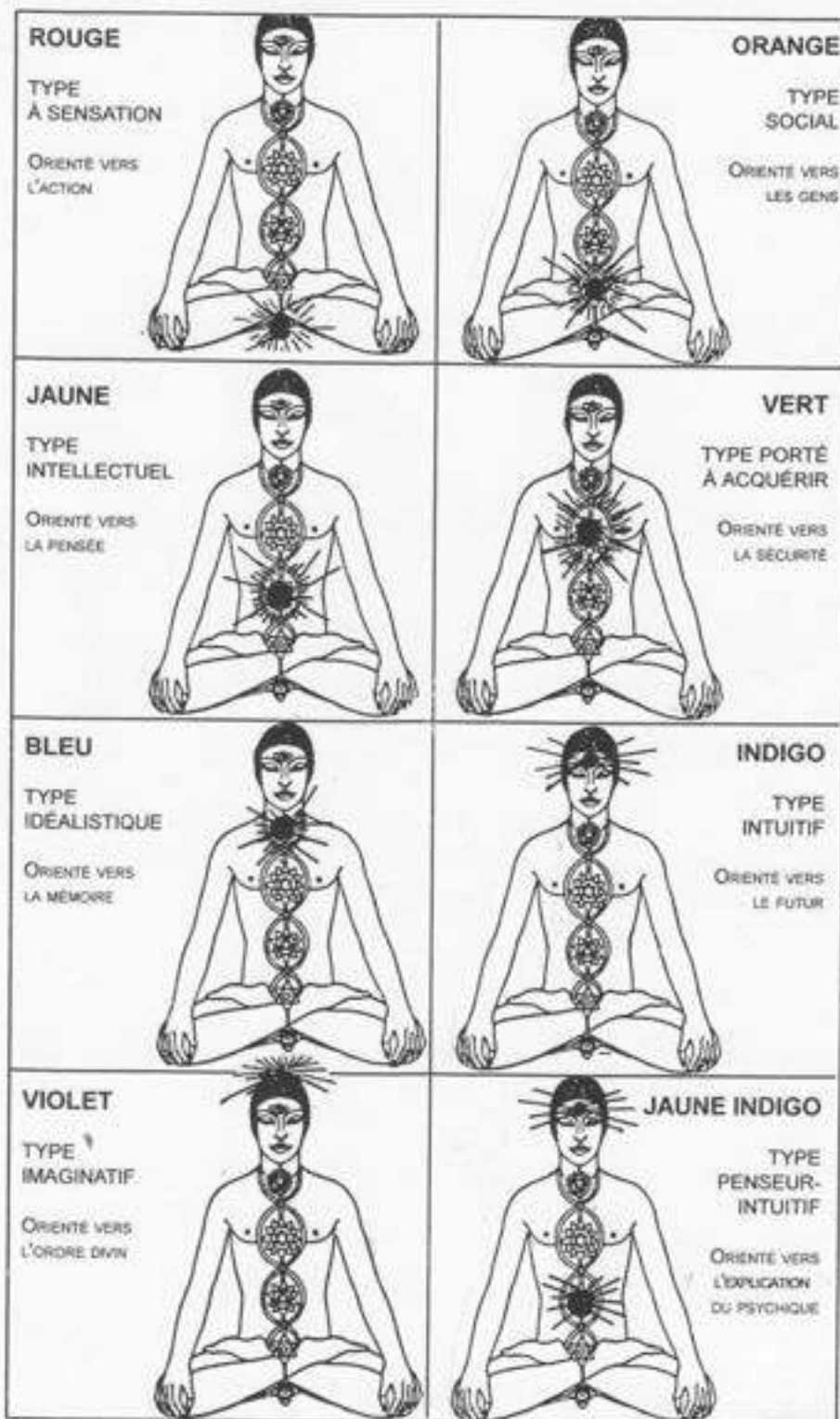
Pour prendre conscience du processus évolutif que suggère cette grille, elle doit préalablement être lue de bas en haut, du pôle de l'instinct vers celui de l'intuition ou encore de l'animalité vers la réalisation progressive de la divinité.

Les chakras supérieurs

SAHASHARA : Ce chakra correspond au sommet de la tête, mais comme il s'agit du niveau spirituel, celui du Soi par rapport au Moi, il n'a pas comme tel de correspondance aux plans physique et psychique. L'être qui parvient à éveiller ce chakra, autrement dit, à se définir consciemment à ce niveau, est parvenu à ce que l'on appelle, selon les écoles, l'Éveil, l'Illumination, la Libération, la Réalisation du Soi...Glande pinéale, épiphyse.

AJNA : Ce chakra correspond à l'hypophyse que l'on définit parfois dans l'enseignement traditionnel comme le «troisième oeil» et que, symboliquement, on se représente au milieu du front, plus précisément entre les deux sourcils mais un peu plus haut. Ce chakra se rapporte à la *vision grand angle* de la réalité, qui favorise le sentiment.

COULEURS DES CHAKRAS (ET AURA) AVEC TYPE RELIÉ ET ORIENTATION CORRESPONDANTE



VISUDDHA : Ce chakra correspond à la gorge. Thyroïde et parathyroïdes. Il concerne la communication au sens large et se rapporte à l'éveil de l'être à sa réalité psychique.

Le chakra moyen, médian, intermédiaire

ANAHATA : Ce chakra correspond au coeur : les émotions, les passions et lorsqu'il est éveillé, la compassion. Thymus.

Les chakras inférieurs

MANIPURA : Ce chakra, situé à trois centimètres sous le sternum, correspond au plexus solaire. C'est le chakra du pouvoir. Du point de vue de la psychologie : l'instinct de puissance. Pancréas.

SVADISTANA : Ce chakra correspond aux organes sexuels. C'est le chakra de l'instinct de reproduction et du plaisir. Du point de vue de la psychologie : la libido. Glandes génitales.

MULADHARA : Ce chakra correspond à la base de l'épine dorsale et à la région anale. C'est le chakra de l'instinct de conservation, du territoire. Du point de vue de la psychologie : l'instinct collectif. Capsules surrénales.

LA POLARITÉ HARMONISÉE ENTRE LE NÉGATIF/POSITIF, YIN/YANG

L'équivalence de polarité entre les aspects de la dualité, du négatif/positif, yin/yang permet à l'énergie de la conscience de circuler librement et d'éveiller les niveaux supérieurs. Seulement lorsque les chakras sont libérés (calmes, ouverts) l'énergie Chi (énergie vitale ou force-de-vie) circule sans danger, en montant jusqu'aux canaux psychiques du système des chakras. Entre-temps, l'aura peut toujours changer ou de demeurer statique (stable) dépendamment à quel chakra une personne pense, ressent ou entouvre. L'aura peut être jaune une minute et indigo ensuite ou les deux ensemble avec des «scintillements» émergeant de chacun des chakras, vibrant à différents niveaux autour des cinq corps que forme l'aura.

Lorsqu'un être est complètement épanouit énergétiquement, les couleurs de l'aura se mélangent comme faisant partie de l'invisible lumière blanche. Un tel être, parce qu'il n'entre pas en conflit avec la force-de-vie qui circule à travers ses chakras, est de ce fait plus vibrant, plus vitalisé, plus conscient que les autres personnes et ceci est la vraie signification du mot «spirituel», «Maître spirituel» relié avec le Divin. Soit l'*homo luminus*.

La construction de la santé concerne ce mouvement de la confusion et de la souffrance vers un équilibre et une harmonie plus grands dans la vie. Il est important de se rappeler que ce processus repose sur notre état d'esprit, nos pensées et nos attitudes. C'est dans ce domaine que nous créons les champs soit de la santé, soit de la maladie. Comme le Docteur Stone avait coutume de le dire ; « **ainsi sont vos pensées, ainsi êtes-vous** ». Pour terminer ce chapitre, j'aimerais communiquer cette dernière citation du docteur Stone, qui constitue peut-être la meilleure définition de la santé que je connaisse : *La santé ne concerne pas seulement le corps. Elle est une expression naturelle du corps, du mental et de l'âme lorsqu'ils sont en phase avec la Vie Une. La Santé véritable est l'harmonie de la vie en nous, consistant en paix de l'esprit, bonheur et bien-être. Ce n'est pas seulement une affaire de forme physique, mais plutôt le résultat de l'âme trouvant son expression à travers le mental et le corps de tel individu. Une telle personne rayonne la paix et le bonheur et, chacun se sent automatiquement heureux et satisfait.*

Le cercle polarisant (4)

Dans l'évolution de la méthode de la polarisation énergétique, le Cercle Polarissant est

apparu en 1978, telle une réelle nouveauté .

Suggestion de lecture : **Massage pour enfants**, Gilles Morand, Éditions de Mortagne, 2001

Mettant en oeuvre des techniques d'imposition des mains sans contact et sans pression, il évite toute douleur. Les enfants s'amuse en le pratiquant. Sa simplicité est telle qu'on peut l'enseigner dès l'âge de six ans pour, et en quelques minutes d'apprentissage, obtenir des résultats parfaits.

Quant à son impact, le Cercle Polarisant se révèle très puissant. Plus puissant même, sur certains sujets, qu'une session complète d'équilibrage énergétique de "l'un -à- l'autre".

Pour faire le Cercle, il faut six personnes. Elles permettent de créer un circuit canalisant tout leur amour vers une septième personne. Cette dernière devient centre du Cercle; elle n'a qu'à se laisser aller, décontractée, respirant profondément, disponible pour une expérience sensitive particulièrement accusée.

Le Cercle peut s'organiser autour d'une personne allongée par terre. Toutefois, pour accorder à chacun des participants une position confortable et facile à conserver, il est préférable de le pratiquer autour d'une table de massage où s'allonge sur le dos le bénéficiaire.

"OM", ce phonème sanscrit bien connu et en usage en Inde depuis des millénaires, me semble être un son dont l'effet vibratoire induit une détente harmonique. En conséquence, je conseille vivement à chacun des participants du Cercle de chanter le OM pendant cet exercice. Le résultat est meilleur. Il faut chanter en demeurant longtemps sur le O et très peu sur le M, tel que "OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOMM".

Au moment où toutes les voix s'harmonisent, le "OM" s'amplifie, son effet s'intensifie.

La personne centre du Cercle ne chante pas le "OM", elle écoute du corps tout entier et se laisse pénétrer par ces bienfaisantes vibrations.



Les positions du cercle (5)

Premier participant : En bout de table, son rôle est de donner comme un berceau. Ses mains n'auront pas de contact avec la tête de la personne, elles devront être bien détendues, les pouces à hauteur des oreilles, l'index et le majeur allongés en descendant le cou.

Deuxième participant : Il se place à hauteur de l'épaule droite du bénéficiaire. Il pose délicatement sa main gauche sur le front, et sa main droite bien ouverte sous la cage thoracique, au centre du corps, sans exercer de pression.

Troisième participant : Il s'installe face à la hanche droite de la personne. Il pose sa main droite sur la hanche gauche, et sa main gauche sur l'épaule droite.

Quatrième participant : Juste en face du précédent, il prend la position symétrique.

Cinquième participant : Situé face au mollet droit de la personne, il saisit de sa main droite le

pied gauche, et de sa main gauche lui prend la main droite.

Sixième participant : En face du cinquième participant, il prend la position symétrique.

Comment pratiquer le cercle polarisant (6)

1. Il faut conseiller au bénéficiaire une détente complète qu'il obtiendra en respirant douze fois lentement et profondément, tout en s'abandonnant chaque fois un peu plus.

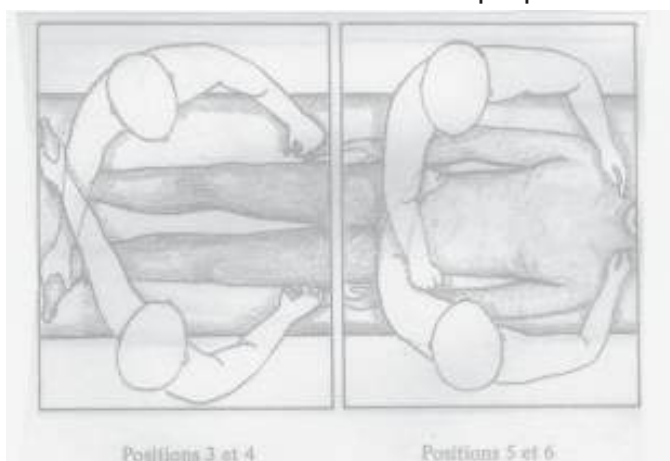
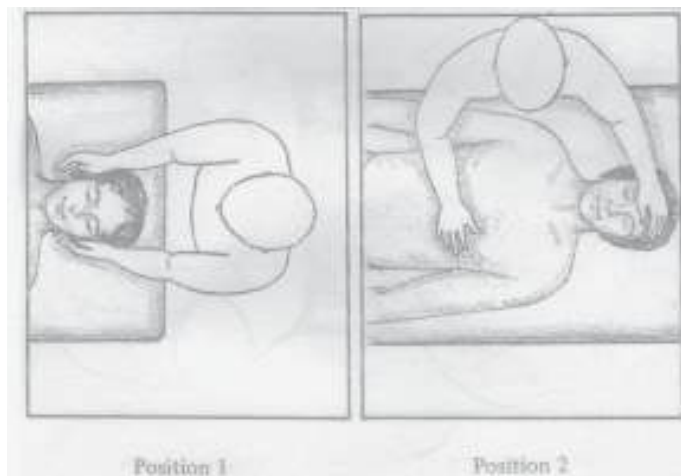
2. Maintenant, les participants se frottent les paumes des mains l'une contre l'autre pendant au moins une demi-minute. Cette préparation est très importante, il ne faut pas la négliger. Donnez-y toute votre attention. Placez les paumes de vos mains à quelques centimètres des paumes des mains de la personne à côté de vous. Lorsque vous ressentirez une forte énergie dans vos mains, il sera temps de commencer.

3. Prenez la position qui est la vôtre, tout en faisant en sorte de n'avoir de contact qu'avec la personne allongée.

4. Les troisième et quatrième participants, d'un commun accord exercent un bercement agréable et régulier du bassin du bénéficiaire, en prenant garde de ne pas entraîner dans le mouvement, les épaules.

5. Tous les participants entonnent le "OM" bien conscients qu'ainsi ils manifestent leur amour et le donnent. Pendant cinq à quinze minutes, le bercement et le chant s'harmonisent. Les séances les plus longues se révèlent aussi les plus satisfaisantes. Laissez votre commune intuition en décider.

6. Lorsque cesse le "OM", les mains restent en place, mais sans relâcher. Transmettez votre amour à la personne bénéficiaire du Cercle. Alors, elle ressentira un flot d'énergie la traversant impétueusement, et vous, les donneurs sentirez, avec une variable intensité selon chacun, le passage de la force-de-vie dans vos mains. Tant qu'elle circule, ne bougez pas. À son interruption, l'effet majeur aura été obtenu.



7. Levez vos mains de quelques centimètres (2 à 8) au-dessus de l'endroit du corps où elles reposaient. Cherchez la position correspondant à la plus forte sensation de flot énergétique, et tant qu'elle persistera, restez-y.
8. Lentement ôtez vos mains. Laissez le bénéficiaire reposer aussi longtemps qu'il le désire. Quant à vous, allez passer vos mains à l'eau froide après les avoir secoué fortement vers le sol afin d'assurer la mise à la terre, donc l'élimination, de l'énergie statique accumulée sur vous. Ces manifestations claires peuvent être des sensations de lourdeur, d'épaisseur et de gonflement des mains.
9. Offrez à la personne ainsi traitée un grand verre d'eau fraîche, de fruit, ou une tisane, selon son désir.

LES POSTURES FACILES ET LEURS PHASES D'ACCOMPLISSEMENT POUR REHAUSSER LA BEAUTÉ ET LA LONGÉVITÉ

L'endroit

La posture d'étirement se pratique dans le milieu d'une pièce sur un tapis moelleux. Aucun objet derrière la personne, au cas où l'on perd l'équilibre vers l'arrière, nous pouvons nous laisser rouler facilement sur le tapis dans un mouvement berçant, car les fesses se trouveront à quelques pouces du plancher dans ces postures. Cela ne nécessite pas un grand espace, juste assez pour ne pas se frapper contre quoi que ce soit si nous perdons l'équilibre en essayant de prendre la position, ce qui arrive fréquemment, jusqu'à ce qu'on s'habitue à la posture accroupie.

On maintient le balancement facilement, vers l'avant et de côté, et pas besoin de plus d'espace dans ces deux directions. Seulement l'espace derrière la personne doit demeurer libre pour permettre de se laisser rouler.

Les pieds doivent être posés sur le plancher, pour l'étirement musculaire des jambes. Simplement placer le poids sur la plante des pieds ou sur les orteils ne donne pas les meilleurs résultats. Il s'avère préférable d'essayer de faire un petit peu d'étirement correctement ici et là, plutôt que de placer le poids sur la plante des pieds ou sur les orteils pour la posture. On peut pratiquer cet exercice en portant des souliers au début. Comme les talons sont un levier, moins d'étirement des muscles des mollets et jambes s'avèrent nécessaire, si les talons sont plus ou moins hauts. Cette même élévation du talon pour la posture peut s'accomplir, en plaçant un petit bloc sous les talons. Cependant, pour le bénéfice maximum, il reste plus efficace s'il est fait pieds nus et sans support sous les talons, après qu'on se soit habitué à la posture.

On doit porter des vêtements amples, pour profiter au maximum des quelques minutes employées dans cette posture d'étirement. Pour cela, les pyjamas ou les shorts s'avèrent idéaux. Si vous le pratiquez avec d'autres vêtements comme des pantalons, vérifiez doucement le mouvement qu'ils permettent dans la direction où vous allez, sinon ils vous fausseront compagnie.

Les postures pour une meilleure santé et la façon de les accomplir

La figure 1 montre la phase préliminaire de la descente en se



balançant doucement, un petit peu à la fois, jusqu'à ce que la posture de la figure 2 soit obtenue, ou aussi loin que vous pouvez descendre sans tension ni force.

Les flèches indiquent la façon de se balancer de bas en haut pour la posture accroupie.

Les pieds doivent s'écarter de 6 pouces (15 cm) environ aux talons, et de 12 pouces (30cm) à peu près d'écart aux orteils. Cela peut différer pour chacun ce qui importe c'est le confort.

La position rapprochée des pieds donne plus de support à l'abdomen.

La figure 2 montre l'accomplissement de la posture accroupie avec les aisselles au-dessus des genoux. Les cuisses supportent l'abdomen. Les pieds reposent à plat sur le plancher et y restent.



Figure 2

Maintenant on commence à se balancer, de l'arrière à l'avant, et vice versa, et de côté, d'un côté puis de l'autre; aussi on fait des rotations sur le pivot central de la colonne vertébrale.

Ce dernier mouvement ressemble au mouvement de côté, excepté qu'il donne un étirement rotatif aux muscles du pelvis.

Les mains se tendent, mais ne touchent pas le sol. Une grande relaxation s'en suivra, tout en gardant les aisselles sur les genoux. La posture incluant les balancements peut se faire dans une minute une fois maîtrisée.

La figure 3 représente la posture de santé complète, avec tensions des bras, des genoux et de la colonne vertébrale pour libérer les gaz et la constipation.



Figure 3

LA POSTURE IDÉALE ET ÉTIREMENT BERÇANT ET BALANÇANT POUR LA LIBÉRATION DES COURANTS D'ÉNERGIE DE L'AIR DESCENDANT DANS LE CORPS, LESQUELS GOUVERNENT TOUTES LES FONCTIONS D'EXPULSION POUR LES GAZ, LES LIQUIDES ET LES SOLIDES. CECI LIBÈRE LA PRESSON DU DOS PARTANT DU COEUR.



Cette posture représente la phase finale de plusieurs efforts doux d'accroupissements.

Lesquels étirent les muscles par degrés et non par violence. Pour cette position, les pieds se rapprochent passablement ensemble pour obtenir plus de support sur le côlon par les cuisses. Pour l'étirement final, on utilise la respiration de l'intérieur. La force descendante appelée "Apana" en Orient s'active par cette posture. La gravité assiste l'élimination des liquides et des solides.

Trois champs de l'air dans le corps s'actionnent tout de suite dans la phase finale, lesquels font bouger les courants d'énergie descendants par la libération des blocages de la région la plus négative en premier dans les mollets des jambes. Le pôle neutre de ce principe de l'air se trouve dans le côlon, lequel devient un entrepôt pour les gaz, pressés par les cuisses, et les

bras tirent vers l'intérieur sur les genoux.

Le pôle positif est la poitrine, comme l'admission d'air. Le plexus brachial représente le gouverneur. La traction des bras doit étirer la région entre les épaules, comme on ne manquera pas de le sentir. Alors, une respiration profonde peut s'utiliser pour étirer tous les muscles spinaux à partir de l'intérieur, contre la tête, et pousse d'avant sur tous ces tissus. La réponse se ressentira tout de suite, même les vertèbres s'ajustent d'elles-mêmes naturellement, comme par un levage intérieur. Les gaz rouleront, les liquides et les solides suivront la libération des blocages de l'air. Les forces vitales se trouvent libres de bouger, comme les cinq vents vitaux dans le corps. Un mouvement berçant s'additionne maintenant vers l'avant et l'arrière, d'un côté à l'autre, aussi bien qu'une rotation pivotante si possible.

Le but visé consiste à libérer les blocages dans les tissus par le mouvement, pendant que ces champs se trouvent à proximité, sous une action de polarité aussi bien qu'une traction musculaire. Tonifier et libérer le pelvis représentent l'objectif. Cette libération de vitalité dans ce champ le plus vital du corps aide la santé. Cette posture s'accomplit et se conquiert seulement par la pratique. Trois minutes plusieurs fois par jour donnent de bons résultats.

Si vous vous sentez fatigué, agité et ne pouvez relaxer pour vous endormir, ou si vous vous sentez indisposé de quelque manière que ce soit, cela signifie que les courants d'énergie du corps ne fonctionnent pas adéquatement. Il s'y trouve une interférence difficile à interpréter. Nous nous sentons fatigués. Si nous prenons ces postures pour seulement quelques minutes chacune, nous redémarrerons la circulation du courant et ferons de la détente un réel plaisir. Les pieds devraient reposer à plat sur le plancher.

UNE POSTURE D'ÉTIREMENT POUR UNE SOUPLESSE DE JEUNESSE, À TRAVERS LA LIBÉRATION DE LA FORCE VITALE ET LES CIRCUITS D'ÉNERGIE BLOQUÉS DANS LES GROS MUSCLES PELVIENS, LIBÉRANT LES JOINTS DE LA HANCHE, PAR UN ÉTIREMENT LÉGER ET DES MOUVEMENTS BERÇANTS.



Cette posture débute avec les pieds plus écartés que la posture décrite au tableau précédent. C'est une façon confortable d'accomplir un étirement et un mouvement sur les muscles et les tissus opposés.

La personne prend la posture facilement, lentement et graduellement sans forcer, gardant les talons sur le plancher. Les bras se placent à l'intérieur des genoux, les mains se joignent, poussant les genoux à l'écart l'un de l'autre doucement et confortablement, jusqu'à ce que l'étirement se ressente dans les cuisses et les hanches. Les pouces supportent la tête, laquelle se plie vers l'avant. Maintenant, un mouvement berçant léger débute pour équilibrer les forces et les libérer par le mouvement, vers l'avant, vers l'arrière, puis d'un côté et de l'autre, et une rotation s'il n'existe aucun inconvénient.

Deux ou trois minutes, plusieurs fois par jour, suffisent pour de bons résultats. Le joint de la hanche se libérera, les articulations sacro iliaques et les vertèbres lombaires bénéficieront par ce mouvement de polarité normalisante. La tension profonde, les spasmes et les stagnations tissulaires disparaîtront. Le pas élastique reviendra aussi bien que le plaisir de la marche. Les bénéfiques se sentiront par les jeunes et moins jeunes. Voilà ce qu'accomplit la pratique régulière.

Les tissus atrophiés et flasques seront tonifiés et prendront une apparence normale. Les

fesses affaissées, lesquelles représentent un signe d'épuisement vital, redeviendront normales, à travers la persévérance de la pratique, aidée par des douches froides rapides au-dessus des fesses et des hanches. Pour le peu de temps et d'efforts déployés dans cette posture vitale, des effets vitaux se noteront par chacun, jeune ou vieux.

Les symptômes et les douleurs changeront quand les courants vitaux circuleront de nouveau. Le flux dans les joues se sentira pendant les postures. L'éclat dans les yeux peut suivre si on continue. Une jeunesse à 65 ans est possible, à travers les courants d'énergie de polarité circulant dans leurs champs de nouveau.

Ces postures permettent de se centrer et de revenir ou de garder un état d'équilibre énergétique (corps-émotion-mental). Essayez-le ! Je le pratique depuis déjà vingt ans et ça marche !

Les hormones et l'évolution physique : Lien entre la chimie et la biologie (7)

La composition chimique du corps humain joue un rôle important dans le processus d'évolution. De plus, le régime alimentaire, les suppléments de toutes sortes, l'exercice physique, l'air que nous respirons et notre état d'esprit sont tous des éléments qui contribuent à notre chimie.

Le système endocrinien est un des systèmes biochimiques qui joue un rôle prépondérant dans notre évolution. Il est une des contreparties physiques des structures d'énergie subtile qui composent nos corps énergétiques. Les glandes endocrines fournissent en effet des substances chimiques hautement spécialisées, appelées *hormones*, qu'elles relâchent dans le corps à des moments précis et pour des raisons particulières. Serait-il possible qu'une infime modification dans nos sécrétions hormonales ouvre de nouvelles zones dans notre cerveau et déclenche en lui la capacité de percevoir une réalité plus vaste ?

Au cours des années '60, un mouvement de masse prônait l'expansion de la conscience par l'usage des drogues. Il résultait du besoin du conscient collectif de repousser les limites de la normalité. Cela peut-il se produire dans la vie ordinaire de tous les jours, sans drogue, sans perdre la tête et sans devenir fou ?

En ce début de nouveau millénaire, nous sommes en train d'apprendre à plonger encore plus profondément en nous, afin de trouver la clé qui saura nous révéler les riches secrets de notre propre «usine» chimique. L'exercice suivant est destiné à stimuler le système endocrinien et à instaurer l'équilibre hormonal qui nous permettra de faire un saut quantique dans la conscience. C'est dire à quel point les sécrétions hormonales jouent un rôle essentiel !

Le balayage en spirale (8)

Même s'il n'est qu'un petit élément, du système de la Technique d'harmonisation *EMF* (*Electro-Magnetic Field*, champ électromagnétique), le balayage en spirale est très important. Je le tiens d'une érudite en métaphysique du nom de Hadassah Roberts, qui en a conçu les étapes de base. Il se dégageait de cette belle femme que je connaissais à peine, une sagesse et une présence qui commandaient un grand respect chez les autres. Quand j'ai pris connaissance de cet exercice en 1987, j'ai tout de suite reconnu sa grande importance. Hadassah semblait amusée par le fait que je le trouve si profond et se déclara heureuse que quelqu'un l'estime utile. Elle me donna la permission de l'utiliser de la façon que je jugerais appropriée. Ce fut en fait l'outil énergétique qui ouvrit et prépara la voie qui devait par la suite devenir la mienne. Lorsque Hadassah quitta son corps en 1996, elle avait cent ans. C'est avec gratitude que je fais honneur à sa sagesse.

La dernière partie de l'exercice est une suggestion que me fit *Little Hawk* (petit épervier).

Une amie amérindienne Lakota détentrice du calumet de paix. “*Personne-étoile, que fais-tu pour rebrancher les gens sur la Terre ?*” m’a-t-elle demandé un jour avec amour. Avec les années, cet exercice a évolué, tout en conservant sa structure de base.

Sous la forme actuelle, le balayage en spirale prépare le corps énergétique à recevoir la charge d’énergie que nous sommes dorénavant prêts à maintenir et à employer dans notre quotidien. Comme bien des gens s’en rendent compte, l’événement sacré que nous attendons depuis longtemps est arrivé et la réalité même de notre existence, c’est nous. Lorsque nous honorons la vie et ce que nous sommes, nous honorons également la Source, le créateur de notre existence, quelle qu’en soit notre représentation.

Vous pouvez d’abord, si vous le désirez, lire cet exercice avec lenteur. Par la suite, quand vous le connaîtrez bien, vous pourrez aller aussi rapidement que vous le voudrez. Vous pouvez également visualiser les configurations énergétiques pendant que vous dites les chiffres de un à douze.

Méditation idéale pour gens seuls ou alités, limités par le geste

1. Le squelette doré (9)

Sentez, visualisez ou pensez qu’une énergie dorée tourne autour de vos pieds dans le sens des aiguilles d’une montre. Laissez cette énergie entrer par la plante des pieds. Puisque vos os sont composés de minéraux, ils font du squelette un excellent conducteur de cette énergie raffinée.

Os après os, faites passer cette énergie dorée dans tout votre squelette : les os des orteils, du métatarse, des chevilles, du tibia et du péroné, les rotules, le fémur, les os du bassin, le coccyx, le sacrum et la colonne vertébrale. Inondez-en chaque vertèbre.

Faites-la ensuite passer par la clavicule et les omoplates, le sternum et les côtes. Puis, faites-la descendre le long de vos bras par l’humérus, le radius, les poignets, le métacarpe et les os de tous les doigts.

Dirigez maintenant votre attention et cette énergie vers les os du cou, des mâchoires, des dents et toutes les plaques osseuses du crâne. Votre squelette est maintenant baigné de lumière dorée. Laissez-vous aller à la sensation ou à l’image que ce faisceau coule dans tous les os de votre corps. Respirez profondément et détendez-vous.

2. Le cerveau doré (10)

Centrez votre attention sur votre cerveau sacré et émettez l’intention que celui-ci absorbe cette énergie dorée.

Commencez par le cortex, la matière grise sur le dessus du cerveau. Directement en dessous de celle-ci se trouve la matière blanche, qui constitue la plus grande partie du cerveau. Laissez-la absorber cette énergie à la manière d’une éponge. Votre conscient saura équilibrer la sensation d’énergie dorée dans les deux hémisphères cérébraux. Une des fonctions de la matière blanche est de faciliter toutes les perceptions extrasensorielles.

Portez cette fois votre attention un peu plus haut qu’entre les sourcils et trois centimètres à l’intérieur du cerveau. C’est là que niche la glande pituitaire, petite et en forme de poire.

Amenez-y l’énergie dorée partout autour et émettez l’intention qu’elle absorbe complètement cette énergie. Tout en faisant passer l’énergie par cette glande, formulez l’intention de déclencher les changements hormonaux appropriés pour vous dans votre évolution actuelle. La pituitaire est le premier point de contact qui soit énergétiquement relié à la glande pinéale.

Maintenant, amenez votre attention sur le centre de votre cerveau, une zone que l’on appelle

parfois la *chambre sacrée*. C'est là qu'est situé la glande pinéale, de la forme d'un petit haricot.

Dirigez l'énergie pour qu'elle s'enroule autour de cette glande et exprimez l'intention que cette dernière absorbe toute la lumière dorée possible. C'est également dans cette zone du cerveau que sont le thalamus et l'hypothalamus. Le thalamus est une glande en forme d'éventail faite de matière grise, persillée de matière blanche, dont les deux sections se trouvent respectivement dans chacun des hémisphères. Le rôle du thalamus est de vous conférer le pouvoir de visualisation que vous êtes en train d'utiliser en ce moment même !

Visualisez ou imaginez que votre thalamus est un papillon doré d'où émane une incandescence dorée. Émettez l'intention d'intensifier l'expression de votre nature sacrée.

Amenez votre attention à l'arrière de votre cerveau, à la base du crâne, là où est située votre glande ovoïde appelée *pont de Varole*. Imaginez qu'il émane de cette glande une incandescence dorée.

Pour finir, et avec une intention particulièrement forte, dirigez cette énergie tout le long de votre colonne vertébrale, jusqu'au bas. Vous venez d'énergiser votre cerveau. Respirez profondément et détendez-vous.

3. Le système endocrinien (11)

Après avoir recentré votre attention, dirigez l'énergie dorée de votre cerveau vers le système endocrinien. Tout d'abord, dirigez-la vers les glandes thyroïdes et parathyroïdes, logées à la base du cou. Émettez l'intention que l'énergie dorée soit totalement absorbée par ces glandes.

Au-dessus du centre du coeur et sous le sternum est localisé le thymus, glande associée au centre énergétique que j'appelle *centre supérieur du coeur*. Cette glande, ainsi que l'énergie de cette zone constituent un important point d'où faire irradier l'énergie dorée vers votre corps physique. Une des clés, nous permettant d'exprimer fortement notre nature spirituelle électrique, est l'intensification de la radiation de l'énergie à partir du centre supérieur du coeur. À mesure que notre capacité à exprimer cette énergie électrique augmente, le processus de guérison s'accélère quand le corps est en état de déséquilibre. Nous avons donc tout à fait intérêt à stimuler cette zone en entourant le thymus d'énergie dorée et de façon à l'en imprégner complètement.

Accentuez votre intention pour que le thymus s'emplisse totalement de cette énergie dorée et laissez ensuite cette dernière rayonner dans toutes les cellules de la région du coeur. Visualisez qu'il émane de cette région une incandescence dorée.

Accordez maintenant votre attention au coeur physique. Même s'il ne fait pas partie du système endocrinien, il est recouvert d'une pellicule (péricarde) qui peut à l'occasion contenir quelques précieuses gouttes de liquide hormonal. Ce dernier contribue à une intensification du rayonnement de l'énergie du coeur. Formulez l'intention que votre coeur s'emplisse d'énergie dorée faite d'amour et d'évolution.

À gauche du nombril (quand on parle de soi) se trouve le pancréas. Tout en le stimulant avec cette lumière dorée, exprimez l'intention de renforcer votre capacité à pouvoir diriger et assimiler les changements énergétiques qui ont lieu dans tout votre être.

Portez maintenant votre attention sur les glandes surrénales, juste au-dessus des reins. Mettez-y de la lumière dorée et émettez l'intention de totalement les régénérer.

Attardez-vous à présent aux glandes sexuelles, c'est-à-dire les ovaires et/ou les testicules, et dirigez-y l'énergie dorée. Chaque cellule de votre corps a besoin de cette lumière, y compris celles-ci.

Dirigez ensuite l'énergie vers vos cuisses, vos mollets et la plante de vos pieds. Vous venez d'énergiser votre corps physique. Respirez profondément et détendez-vous.

Lors de mes 5 ateliers sur la POLARITÉ, je développe les points suivants :

Atelier 1

- Principes de base et technique : une façon de balancer systématiquement tout le corps.
- Emploi de la triade : cartographie précise des courants d'énergie dans le corps, réflexologie se servant des modalités d'énergie positive, neutre et négative.
- Le système des chakras et leurs cavités, les éléments archétypes : eau, feu, terre, air, éther.
- Équilibration de l'élément ÉTHER
- Application de l'astrologie médicale en fonction triune.

Atelier 2

- Balancement de la vitalité : les processus de digestion, d'assimilation et d'élimination.
- Équilibration de l'élément FEU.
- Applications spécifiques pour le nombril, le côlon, la vésicule biliaire et le foie.
- Balancement du système génito-urinaire : reins, vessie et organes reproducteurs.
- Menstruations, accouchement et grossesse comme processus électro-magnétique.
- Facteurs émotifs profonds et l'élément EAU.
- Manoeuvres spécifiques du pelvis et du pubis.
- Équilibration de l'élément EAU.

Atelier 3

- Balancement de la respiration : la respiration comme procédé de développement psycho-physiologique.
- Manoeuvres pour équilibrer la respiration, la circulation sanguine et lymphatique.
- Travail sur le diaphragme.
- Équilibration de l'élément AIR.
- Système nerveux : intégration du système central (cérébro-spinal), sympathique et para-sympathique, en utilisant les courants d'énergie.

Atelier 4

- La colonne vertébrale et le dos : balancement fonctionnel et ajustements structuraux.
- Implications des systèmes et facteurs psychologiques reliés.
- Déblocage des tensions musculaires profondes.
- Le sacrum : clé de voûte de la santé.
- Travail du sacrum pour établir une fondation juste pour les fonctions neurologiques et l'alignement postural.

Atelier 5

- Crâniologie : accord subtil des os du crâne.
- Balancement du liquide cérébro-spinal.
- Équilibration des glandes endocrines.
- Révision et enseignements spéciaux.

Avis aux intéressés à la thérapie de la polarité :

Renseignez-vous à l'Académie des naturopathes et naturothérapeutes. Plus de 60 cours à domicile. Voir à la fin de ce volume pour les coordonnées de l'Institut National du Massage et de la Polarité.

VÉRIFICATION DE L'ÉNERGIE CORPORELLE PAR LA KINÉSIOLOGIE APPLIQUÉE (TOUCHER THÉRAPEUTIQUE)

Lors d'une séance de massage magnétisé et polarisé, nous nous demandons souvent si notre action est adaptée aux problèmes rencontrés. La prise de pouls chinois, la radiesthésie, le dialogue avec le client et le fait de l'observer donnent des renseignements valables, mais les résultats dépendent en grande partie de l'interprétation personnelle du praticien et exigent souvent une période d'apprentissage assez prolongée.

La grille de la page suivante, basée sur l'observation générale du client, vous donnera de précieux renseignements qui vous aideront à orienter votre plan d'action.

La kinésiologie (toucher thérapeutique) est une technique de vérification de l'énergie, technique très précieuse de par sa simplicité et son efficacité. Elle vous permettra de confirmer ou d'infirmer vos premières observations. Cette technique a été mise au point il y a une vingtaine d'années, aux États-Unis, par les chiropraticiens John F. Thie et George Goodheart. Elle consiste essentiellement en des tests musculaires qui permettent d'évaluer d'une façon systématique et immédiate la quantité d'énergie qui circule dans les principaux méridiens du corps.

En effet, chaque muscle du corps se trouve en relation avec un système organique particulier parce qu'ils partagent tous deux un méridien d'acupuncture ou un vaisseau lymphatique. Alors, vous pouvez savoir comment circule l'énergie intérieure grâce aux tests musculaires.

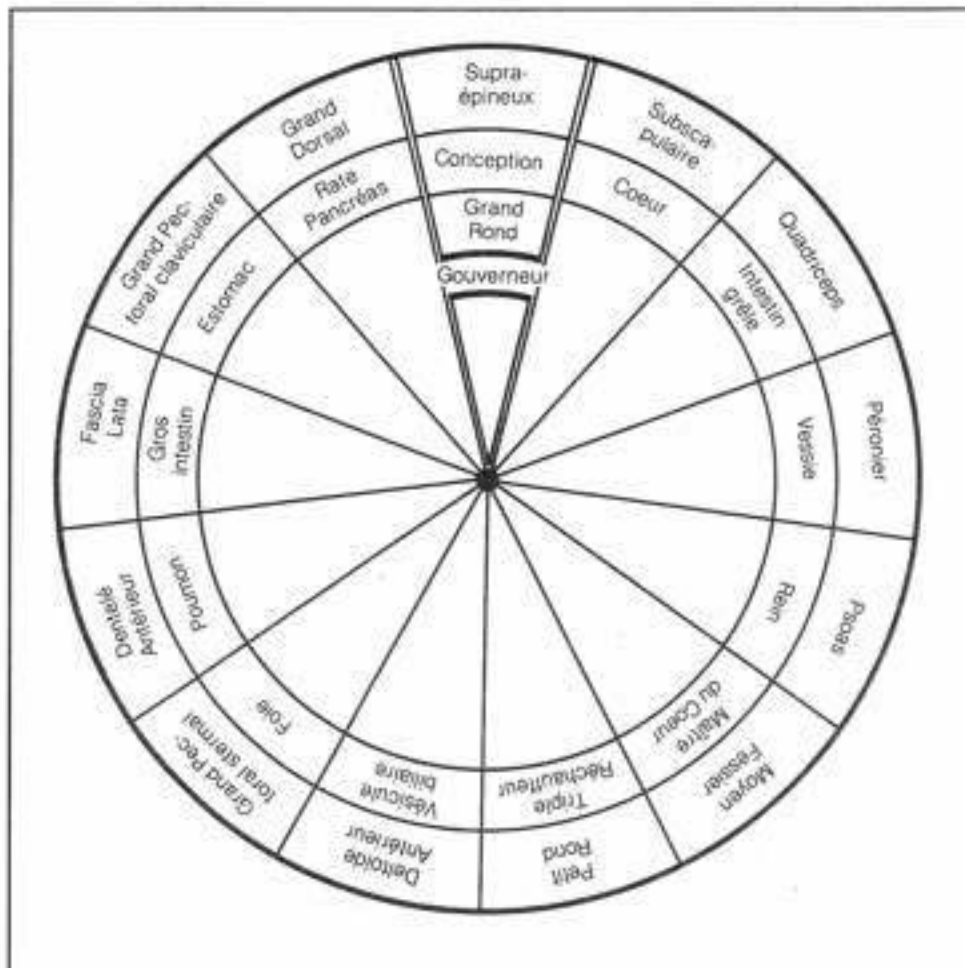
Les réponses obtenues grâce à ces tests sont plus objectives que les interprétations du praticien et sont surtout basées sur ce que le système nerveux autonome du client (la partie non consciente de l'être) sait du fonctionnement de son circuit d'énergie.

TABLEAU DE LA VÉRIFICATION DE L'ÉNERGIE CORPORELLE






		C	IG	V	R	MC	TR	VB	F	P	GI	E	RP
		E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I
Sommeil	Hypersomnie												
	Insomnie												
Signes psychiques	Agitation, excitation												
	Apathie, asthénie												
	Excès de décision, agressivité												
	irritabilité, colère												
	Dépression, indifférence												
	indécision												
	Peur, angoisse												
	Obsession, scrupule												
	Émotivité												
	Tristesse, chagrin												
	Rires sanglots												
Téguments	Rougeur												
	Pâleur												
	Sécheresse												
	Transpiration												
	Oedème												
Douleurs	Phénomènes inflammatoires												
	Crampes, spasmes, contractures												
	Céphalées, odontalgies												
	Précordialgies												
	Algies ostéo-articulaires												
Thermo-régulation	Chaud												
	Froid												
Cardio-vasculaire	Rythme Tachycardie												
	Bradycardie												
	T.A. Hypertension												
	Hypotension												
Digestif	Dyspepsie												
	constipation spasmodique												
	Atonie, diarrhée												
Pulmonaire	Dyspnée, toux, asthme												
Fonction génitale	Excès												
	Insuffisance												
Urines	Polyurie												
	Oligurie												







Lorsque vous vérifiez l'énergie des méridiens, il est important de procéder selon l'ordre de la roue des méridiens qui illustre le sens de la circulation énergétique dans les méridiens au cours du cycle de vingt-quatre heures.

ROUE DES MÉRIDIENS



Regardez bien les dessins suivants. Ils indiquent mieux que des mots comment faire les vérifications.

Pour vérifier l'énergie de	Il faut tester le muscle	Par ce mouvement
Coeur	sous-scapulaire	
Intestin grêle	quadriceps	
Vessie	péronier	
Rein	psoas iliaque	
Circulation - sexe	moyen fessier	
Triple réchauffeur	petit rond	
Vésicule biliaire	deltoïde antérieur	
Foie	grand pectoral sternal	

Poumon	grand dentelé	
Gros intestin	fascia lata	
Estomac	grand pectoral claviculaire	
Rate - pancréas	grand dorsal	
Méridien central	sous-épineux	
Méridien gouverneur	grand rond	

Comment faire un test ? Vérifions, à titre d'exemple, le grand pectoral sternal relié au méridien du foie. Demandez à votre client de s'allonger sur le dos, de lever le bras droit à la verticale, paume tournée vers l'extérieur et pouce du côté des pieds. Posez la main droite sur son épaule gauche. Prenez son poignet droit avec votre main gauche et poussez le bras en diagonale vers le haut et l'extérieur du corps (la flèche indique la direction du mouvement), tandis que votre client tente de résister, activant ainsi le muscle grand pectoral sternal.

Évaluez le degré de résistance du muscle : il indique si le muscle est très fort, faible ou normal. Ainsi, vous pourrez savoir quelle quantité d'énergie circule dans le méridien du foie et, de là, dans le foie lui-même, car le foie et le grand pectoral sternal reçoivent leur énergie d'une source commune : le méridien du foie.

Vérifiez ensuite la résistance du grand pectoral sternal situé du côté gauche, car l'énergie ne circule pas toujours avec la même force dans les méridiens de droite et de gauche. Dans tous les tests musculaires, il est très important de faire les vérifications en gardant les deux mains en contact avec la personne, afin de travailler en circuit fermé.

Avant d'effectuer chaque test, il vaut mieux faire avec le client un test-témoin, c'est-à-dire un test sans aucune résistance musculaire pour qu'il sache à quoi s'attendre. Après ce test-témoin effectué sans résistance, revenez à la position initiale et vérifiez maintenant la résistance d'un muscle quelconque (elle dure environ trois secondes). Utilisez un minimum de force, **car un test musculaire n'est pas une épreuve de force entre deux personnes.**

En résumé pour réussir ce test, il convient de :

1. Faire un test-témoin avec le client sans utiliser de résistance musculaire.
2. S'assurer que la personne est prête pour la vérification.
3. Attendre une ou deux secondes afin de laisser à l'énergie le temps de se rendre au muscle vérifié.
4. Évaluer la résistance du muscle, en exerçant une pression moyenne.
5. Exercer la pression pendant seulement quelques secondes, car la résistance d'un muscle isolé cesse après quelques secondes.

Si vous éprouvez des difficultés à effectuer les tests, demandez conseil à un chiropraticien de votre entourage, il pourra probablement vous aider. Si, au départ, vous jugez trop difficile d'apprendre comment faire les quatorze tests, apprenez au moins à vérifier un ou deux mus-

cles afin de pouvoir ainsi connaître l'énergie globale du corps.

La kinésiologie vous permettra de travailler avec beaucoup d'assurance et d'efficacité, puisqu'elle vous donne la possibilité de vérifier immédiatement l'effet de chacune de vos actions.

Grâce à la kinésiologie, vous pouvez vérifier :

1. L'endroit exact où se trouve un point réflexe ou un point d'acupuncture.
2. Le choix des points à masser pour vaincre un problème de santé précis.
3. L'ordre à suivre s'il y a plusieurs points à masser.
4. Le sens de la rotation lors du massage sur les points réflexes (vers la droite dans le sens des aiguilles d'une montre, stimule l'énergie ; vers la gauche dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, diminue l'énergie).
5. Le choix des plantes, des vitamines, des minéraux, des huiles essentielles, etc..., etc..., etc..., qui conviennent le mieux si vous êtes naturopathe ou autre praticien professionnel. (Voir annexe à la fin du volume)

Si vous voulez obtenir des informations sur la façon de procéder à des vérifications spécialisées, vous pouvez consulter le livre ***The Body Says Yes*** par Priscilla Kapel, Éditions Astro Computing Services, 1981 ou celui de John F. Thie : ***la santé par le toucher***, Éditions des Sciences holistiques, Genève, 1983.

RÉÉQUILIBRATION DES MÉRIDIENS PAR LES BOUCLES DE MÉRIDIENS

Après avoir procédé à l'évaluation énergétique des méridiens par la kinésiologie, vous pouvez ajouter de l'énergie aux méridiens déficients en bouclant les méridiens. Une fois l'énergie profonde débloquée par le massage des points réflexes, les boucles sont très utiles pour la remettre en circulation dans le réseau superficiel des méridiens ; ce qui signifie qu'il faut d'abord masser les points réflexes et ensuite poursuivre en bouclant les méridiens.

On exécute la boucle d'un méridien en touchant simultanément le début et la fin, pendant

deux à trois minutes, afin de faire circuler l'énergie de ce méridien en circuit fermé.

Il existe deux types de boucles : Les boucles exécutées sur les méridiens des bras et celles exécutées sur les méridiens des jambes. Sur les bras, nous retrouvons les méridiens du coeur, de l'intestin grêle, du maître du coeur, du triple réchauffeur, du poumon et du gros intestin. Sur les jambes, nous retrouvons les méridiens de la vessie, du rein, de la vésicule biliaire, du foie, de l'estomac et de la rate.

Pour recharger les méridiens yin des bras (coeur, maître du coeur, poumon), vous posez le doigt où se termine le méridien sur le point où commence le méridien. Vous pouvez croiser les deux bras lors de l'exécution de la boucle des méridiens yin, mais non pour celle des méridiens yang.

Pour recharger les méridiens yang des bras (intestin grêle, triple réchauffeur, gros intestin), vous posez le doigt où commence le méridien sur le point où finit le méridien.

Par exemple, pour le méridien yin du coeur, vous posez le petit doigt de la main droite dans le creux de l'aisselle gauche et le petit doigt de la main gauche, dans le creux de l'aisselle droite. Pour recharger le méridien yang du triple réchauffeur, vous posez les deux annulaires sur la pointe externe des sourcils.

Pour recharger les méridiens yin des jambes (rein, foie, rate), placez le majeur sur l'orteil ou la région du pied associé au début du méridien et posez l'index sur le point de la fin du méridien. Commencez par faire la boucle sur le côté gauche ; utilisez la kinésiologie pour vérifier si la boucle a suffi pour recharger les deux côtés du corps en testant le muscle associé au méridien d'abord à gauche, puis à droite. Au besoin, faites la boucle sur le côté droit.

Pour recharger les méridiens yang de la jambe (vessie, vésicule biliaire, estomac), posez le majeur sur le début du méridien et l'index sur la fin. Faites d'abord la boucle à gauche, puis

à droite, si nécessaire.

Par exemple, pour recharger le méridien yin du rein situé à gauche, vous posez le majeur droit sous le pied à l'endroit où se situe le début du méridien et vous placez l'index gauche à l'angle du sternum et de la clavicule où se trouve le dernier point du méridien. Pour recharger le méridien yang de la vessie situé sur le côté gauche, posez le majeur gauche à l'angle interne de l'oeil gauche et l'index droit sur le côté externe du petit orteil gauche, près de l'ongle.

Respirez bien pendant que vous effectuez la boucle. Vous devez recharger le méridien pendant deux à trois minutes, pas plus, sinon il se produit une surcharge d'énergie et le méridien devient plus faible qu'avant. L'effet d'une boucle de méridien dure de six à douze heures.

Bouclez les méridiens déficients une ou deux fois par jour, pendant une période allant de quelques jours à quelques mois, selon vos besoins. Ainsi, si votre foie a été perturbé par l'absorption d'alcool, effectuez la boucle du méridien du foie, pendant quelques jours, pour l'aider à se rétablir. Par contre, si un problème chronique affecte votre foie, persévérez et continuez à le boucler pendant quelques semaines, ou même quelques mois.

Les boucles du vaisseau conception ou Jenn mo et du vaisseau gouverneur ou Tou mo ont une importance toute particulière.

Le vaisseau conception, situé sur la ligne centrale de l'avant du corps, gère l'énergie négative de tous les méridiens yin. La boucle de ce vaisseau facilite grandement la détente, dispose au sommeil, débarasse du hoquet, détend le diaphragme et apaise tout l'organisme. Pour boucler le vaisseau conception, posez légèrement la main droite sur le bas du ventre et l'index gauche à l'horizontale sur la lèvre inférieure.

Le vaisseau gouverneur, situé sur la ligne centrale du dos, gère l'énergie positive des méridiens

diens yang. La boucle de ce vaisseau éveille, tonifie, stimule tout l'organisme et le rend plus dynamique. Pour boucler ce vaisseau, posez la main droite sur le coccyx, sans presser, et l'index gauche à l'horizontale, au-dessus de la lèvre supérieure.

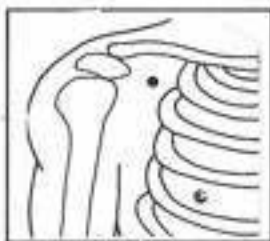
Quelles boucles choisir le matin et le soir ? Vous devinez que le matin la boucle du vaisseau gouverneur vous sortira rapidement des brumes du sommeil et rendra vos yeux pétillants de vie. Le soir, la boucle du vaisseau conception calmera votre cerveau, détendra tous vos muscles et vous fera tomber rapidement dans «les bras de Morphée». C'est un puissant somnifère naturel.

BOUCLES DES MÉRIDIENS

Début des méridiens

Poumon (P)

À six largeurs de doigt de la ligne médiane du sternum entre la 1^{re} et la 2^e côte.



Poumon
début

Fin des méridiens

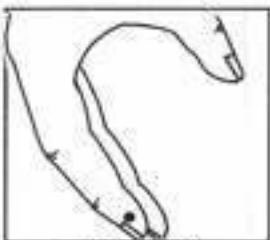
Du côté intérieur du pouce, près de la base de l'ongle



Poumon
fin

Gros Intestin (GI)

Du côté interne de l'index, près de la base de l'ongle



Gros intestin
début

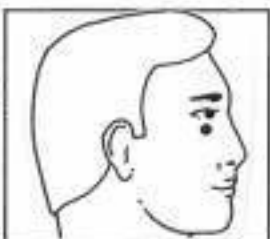
Entre le bord externe de l'aile du nez et le sillon naso-labial



Gros intestin
fin

Estomac (Es)

Entre le globe oculaire et le milieu du bord inférieur de l'orbite



Estomac
début

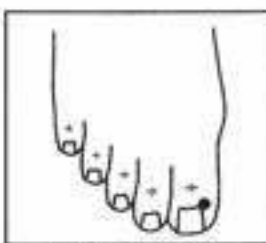
Du côté externe du 2^e orteil, près de la base de l'ongle



Estomac
fin

Rate - Pancréas (RP)

Du côté interne du gros orteil, près de la base de l'ongle



Rate - pancréas début

Sur la ligne médio-axillaire dans le 6^e espace intercostal



Rate - pancréas fin

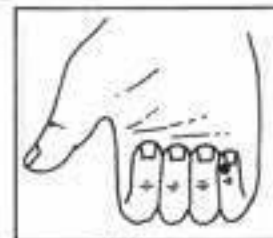
Coeur (C)

Au centre du creux de l'aisselle



Coeur début

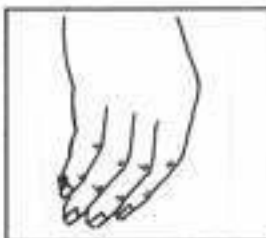
Du côté interne de l'auriculaire, près de la base de l'ongle



Coeur fin

Intestin grêle (IG)

Du côté cubital de l'auriculaire près du début de l'ongle



Intestin grêle début

Entre le milieu du tragus et l'articulation temporo-maxillaire, dans la dépression qui se forme en ouvrant la bouche



Intestin grêle fin

Vessie (Ve)

Au-dessus de l'angle interne de l'oeil



Vessie début

du côté externe du petit orteil, près de la base de l'ongle



Vessie fin

Rein (R)

Sur la plante du pied, dans le creux qui se forme quand on fléchit les orteils



Rein début

Au-dessus de la clavicule, à deux largeurs de pouce de la ligne médiane



Rein fin

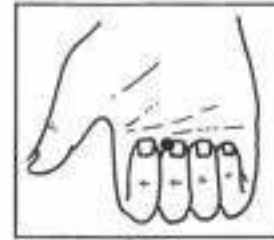
Maître du coeur (MC)

À une largeur de doigt à côté du mamelon,
dans le 4e espace intercostal



Maître du coeur
début

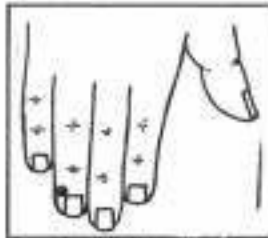
Du côté interne du
majeur, près de la base
de l'ongle



Maître du coeur
fin

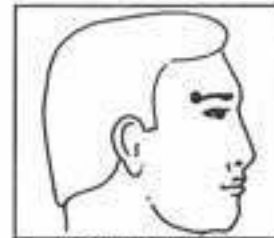
Triple réchauffeur (TR)

Du côté externe de l'annulaire, près de la
base de l'ongle



Triple réchauffeur
début

À l'extrémité externe du
sourcil



Triple réchauffeur
fin

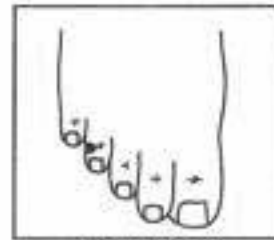
Vésicule biliaire (Vb)

À 1/2 largeur de doigt en dehors de l'angle
externe de l'oeil



Vésicule biliaire
début

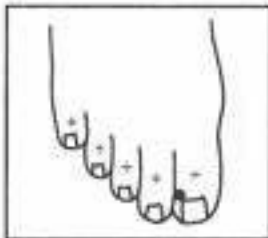
Du côté externe du 4^e
orteil, près de la base de
l'ongle



Vésicule biliaire
fin

Foie (F)

Du côté externe du gros orteil, près de la
base de l'ongle



Foie
début

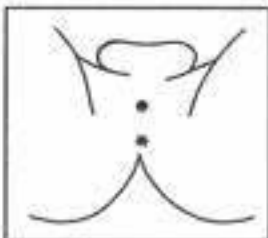
À 4 largeurs de doigt de la
ligne médiane, dans le 6^e
espace intercostal



Foie
fin

Vaisseau conception (VC)

Entre le scrotum et l'anus



Vaisseau conception
début

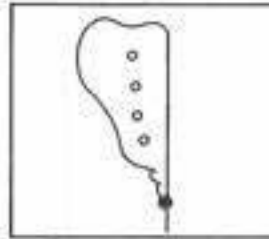
Au milieu du sillon mento-
labial



Vaisseau conception
fin

Vaisseau gouverneur (Vg)

Entre la pointe du coccyx et l'anus



Vaisseau gouverneur
début

Sur la ligne médiane, à la
pointe de la gouttière
labiale



Vaisseau gouverneur
fin

CORRECTION PAR LES BOUCLES DE COUPLES DE MÉRIDIENS

Selon la tradition chinoise, les méridiens ayant des fonctions complémentaires forment des couples composés d'un méridien yin et d'un méridien yang. Il existe six couples de méridiens: coeur - intestin grêle, vessie - rein, maître du coeur - triple réchauffeur, vésicule biliaire - foie, poumon - gros intestin, estomac - rate et pancréas.

Les boucles de couples de méridiens ont pour but de recharger l'énergie d'un méridien déficient avec l'excès d'énergie de son partenaire. Par exemple, si le méridien du rein est déficient et celui de la vessie semble trop fort, la boucle vessie - rein permet d'équilibrer ce couple. Une fois de plus, c'est la kinésiologie qui sera votre instrument d'évaluation de l'énergie des méridiens.

Les boucles de couples de méridiens constituent la "trousse d'urgence" du corps énergétique. Faites d'abord les boucles des méridiens déficients et ensuite toutes les boucles de couples afin d'équilibrer tout le réseau d'énergie superficielle.

Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez pas vérifier et analyser quels sont les méridiens les plus touchés, l'exécution des boucles de couples vous permettra toujours d'améliorer la circulation énergétique superficielle. De plus, si votre énergie baisse au cours de la journée, le fait d'exécuter pendant cinq minutes la recharge des méridiens avec les boucles de couples vous redonnera dynamisme et vigueur pour quelques heures (quatre à huit).

Pour exécuter une boucle d'un couple de méridiens, il suffit de toucher le premier point du premier partenaire et le dernier point du deuxième partenaire, en respectant l'ordre de la roue des méridiens. (voir figure p. 55)

Premier partenaire

Coeur.....

Petit doigt droit sous l'aisselle droite

Vessie.....

Majeur gauche à l'angle interne* de l'oeil gauche

Maître du coeur.....

Majeur droit à côté du sein droit

Vésicule biliaire.....

majeur gauche à l'angle externe de l'oeil gauche

Poumon.....

Pouce droit entre la 1^{re} et la 2^e côte, près de l'épaule droite

Estomac.....

Majeur gauche sur le milieu de l'orbite inférieure de l'oeil gauche

Deuxième partenaire

Intestin grêle

Petit doigt gauche dans le creux de la mâchoire gauche

Rein

Index droit à l'angle de la clavicule droite et du sternum

Triple réchauffeur

Annulaire gauche sur la pointe externe** du sourcil gauche

Foie

Index droit sous la région externe du sein droit

Gros intestin

Index gauche à côté de l'aile gauche du nez

Rate - pancréas

Pouce droit sur le côté droit à 3 cm du sein

Consultez les schémas illustrant les boucles de méridiens si vous voulez savoir l'endroit exact où se trouve chacun des points des méridiens.

Tiré du livre: *Energie et réflexologie, La polarité à votre portée*, Madeleine Turgeon, n.d., pp184 à 200., éditions De Mortagne 1985 avec permission.

Suggestion de livre : *Manupuncture, - Massage basé sur la technique de l'acupuncture*, Massimo N. di Villadorata, éditions Guérin, 1985.

* Interne : qualifie ici un point situé près de la ligne médiane du corps.

** Externe : qualifie un point situé près des côtés du corps.

Comment puiser à même l'énergie de votre cœur?

Il est très facile de puiser à même l'énergie de votre propre cœur, il suffit de faire l'expérience d'une des émotions supérieures du cœur. Le Sourire du Cœur et une technique simple que j'ai développée que j'appelle qui permet de faire l'expérience de l'énergie de votre cœur. Je vous invite à pratiquer cette technique plusieurs fois par jour pour apprendre à déclencher un sourire du cœur à volonté.

Pour ceux et celles qui désirent plus d'information sur l'énergie du cœur, je vous réfère à mon site web : www.EnergieDuCoeur.com. J'ai aussi publié un livre : “ *L'Énergie du Cœur* ” que vous pouvez vous procurer sur mon site ou à la Librairie Àlire de la Place Longueuil.

La Pensée Positive vs La Pensée du Cœur

Vous êtes tous familiers avec la Pensée Positive.

Connaissez-vous la Pensée “ Aimante ” ou la Pensée du Cœur?

Nous avons tous la possibilité de choisir notre façon de penser. Ou bien nous épousons le courant de pensées dominantes de notre société, ou bien nous choisissons d'être non-conformiste, de penser par nous-mêmes.

Penser avec son Cœur consiste à choisir des pensées de gratitude, d'appréciation, de joie, d'abondance, de générosité, de fierté, de compréhension, de compassion, d'amour...

Penser avec son cœur consiste aussi à résister à la tentation de se comparer, de se juger, de se condamner, de se blâmer, de se cataloguer, de se diagnostiquer... etc.

Penser avec notre cœur consiste à chaque instant à se demander : “ *qu'est ce que mon cœur me demande de choisir?* ” Ou encore “ *qu'est ce que l'Amour me demande de faire?* ”

Le rétablissement de la Dépendance Affective et de toutes les dépendances consiste à vivre avec son cœur. Il faut arriver à s'aimer suffisamment pour ne plus avoir besoin de personnes ou de choses pour se savoir aimé et apprécié.

Vivre avec son cœur, c'est penser avec son cœur, sentir avec son cœur et agir avec son cœur. La Pensée “ Aimante ” du cœur donne l'accès à l'amour de soi qui est la clef du rétablissement. Chaque fois que nous nous surprenons en flagrant délit de blâme de soi, de jugement ou condamnation de soi, nous avons un choix à faire. Nous pouvons choisir de nous traiter avec compassion et patience : “ *Ce n'est pas comme ça que je veux penser* ” et nous choisissons de penser avec notre cœur.

Le processus consiste à “monitorer” nos pensées et de remplacer chacune de nos pensées basées sur la peur par des pensées aimantes, celles du cœur.

En terminant, je vous lance une invitation. Je vous invite à utiliser votre cœur, tous les jours, à chaque minute pour transformer votre paysage intérieur. Vous méritez ce qu'il y a de plus doux et de plus tendre : l'amour de votre cœur!

Pour rejoindre Dr Campeau et de plus amples informations,

visitez son site : <http://www.energieducoeur.com>

Email : ncampeau@energieducoeur.com

Cellulaire :954.649.1413

Un monde d'Amour ou un monde à ton image.

Cher(e) ami(e) divin(e), dans ce message, nous parlerons d'un monde d'amour ou d'un monde à ton image. À la lecture de ce texte, tu seras en mesure de choisir, soit un monde d'amour ou un monde à ta ressemblance, l'image parfaite de ce que tu véhicules en ce moment.

Tu te connais mieux que quiconque depuis ta venue en ce monde, tu as appris à vivre dans cette réalité qui est la tienne, peu importe, ce message s'adresse à toi qui est en train de lire ce

message, quelle que soit ta religion, croyance ou autre, tu es responsable de ta propre existence car tu es constamment avec toi-même, avec tes propres pensées, ton avoir, savoir et connaissance t'appartiennent, libre et souverain d'être toi-même.

Te connais-tu réellement? quand tu regardes ce monde, l'humanité avec tous ces pays, ces races, ces cultures, ces croyances religieuses, chacun détermine ses propres lois, ses règles de conduite, sa justice et leur vision, prônant leur valeur et droit d'être une nation libre pour le bien du peuple et sa survivance. Toutes ces différences!... pourtant chaque pays souhaite ce qu'il y a de mieux pour leur peuple, à l'image de l'ensemble de ces citoyens. Pourquoi la guerre fait-elle partie de cette humanité? et cela depuis son origine, une guerre, des mots, des différences, des visions variées sur la manière de gérer ces ressources mondiales, au profit de qui? ou de quel groupe? Peu importe l'endroit en ce monde, l'être humain ne pense qu'à son propre butin, il travaille pour s'assurer d'avoir une vie à l'image de son Ego.

Cher(e) ami(e), le but n'est pas de te juger, mais de te faire prendre conscience que tu as le choix de vivre dans quel monde tu préfères expérimenter ce que tu penses être. Regarde ta propre vie, si tu remarques bien, la vie qui se présente à toi n'est que ton propre reflet de ce que tu penses. L'injustice que tu vois, ces comportements que tu aimes ou que tu n'aimes pas. Il n'y a pas un instant où ce que tu vis t'apportes à agir par ta pensée, ensuite la parole et les actes suivent selon ton raisonnement, les émotions engendrées par tes pensées. Tu attires vers toi, le bien ou le mal engendré par tes pensées. Tu émetts un signal à ce monde et celui-ci te retourne un signal similaire créant ainsi ce monde à ton image, le passé, présent et futur ne sont que l'aboutissement de tes propres pensées. Tu n'aimes pas ce que tu vis, tu es seul responsable de tes pensées, opinions, jugements, raisonnements, émotions que tu alimentes par ta perception de ce que tu penses être. Tu n'es pas le seul, car l'humanité entière est sous l'emprise d'une vision individualiste.

Ta responsabilité est de te retrouver, le Père et la Mère divine ont créé ta propre essence divine, une partie de cette essence est en toi, la flamme divine, cette étincelle qui n'attend que toi pour renouer et te permettre de voir la vraie réalité et créer ce nouveau monde. Plusieurs ont fait cette reconnaissance en eux et ils participent à la création de ce nouveau monde. Pour eux et pour elles, ce nouveau monde existe déjà, ils vivent dans leur forme humaine, l'émanation et la divulgation de cette Terre Nouvelle.

Prends conscience de ce que tu possèdes en toi, tu l'as oublié, tu as cherché à l'extérieur pour vivre en tout temps ce sentiment de bien-être total, cette quiétude, cette paix, cette béatitude de vivre selon tes désirs et ressentir la joie, l'amour en toutes choses, de ne faire qu'un dans l'amour absolu. Plus de souci, de peur, de jugement, de trahison, de guerre, de querelle, tout ce qui vient troubler la paix intérieure, ce silence divin. Tu as l'habitude de penser avec ton raisonnement et tes émotions, le mental et le cœur qui dirigent tes propres actions en ce monde, il est tout à fait normal pour celui qui l'ignore d'agir de la sorte, presque la totalité de ce qui est véhiculé prône l'individualité, te suggérant différents groupes d'expressions qui te rend individuel, distinct des autres expressions.

Ton essence divine est l'expression du Pur Amour, de l'unité divine, de la fusion du Père et de la Mère divine, un être de lumière qui a comme contenu le savoir et connaissance de cette Source de lumière créatrice de toutes vies, l'invisible et le visible, tout ce que tu penses, te vient du grand réservoir infini de potentialité, tu ne fais que puiser dans ce grand réservoir pour vivre et expérimenter ce que tu veux créer. Avant ta venue en ce monde, tu étais un créateur de nouveau monde, en puisant ton inspiration divine dans ce grand réservoir infini de potentialité, digne d'un roi ou d'une reine, libre et souverain, un être multidimensionnel capable de vivre plusieurs aspects de potentialités en même temps. Le fait que tu n'en aies pas conscience, c'est parce que tu t'es coupé de cette étincelle divine en toi, retrouve ton grand cerveau blanc, cette conscience divine et

c'est par ton ouverture du Cœur dans lequel se cache cette flamme divine, par le sacré cœur que la Mère divine a placé en toi car son amour immaculé est sans fin, que tu y arriveras.

Ce sacré cœur t'aide à prendre conscience de ta divinité et du lien que tu as avec le Père et la Mère divine, ainsi qu'avec tes frères et sœurs humains qui sont dotés de cette flamme divine et du Sacré Cœur de la Mère divine. Tes raisonnements et tes émotions basées sur ta perception humaine n'ont plus leurs raisons d'être. Ce grand cerveau blanc, cette conscience divine te permet de te centrer et comment agir avec ces raisonnements et émotions humaines car ce ne sont que des illusions qui furent créées par ta conviction d'être seulement un humain, ce qui n'est pas le cas. Ce grand cerveau blanc t'apporte l'unification de ce que tu es, un être divin qui expérimente dans une forme humaine sa relation divine avec cette densité, ce monde dualiste que chacun de tes frères et sœurs ainsi que toi-même ont créé par leur identification à cette forme humaine, devenant l'image parfaite de votre propre expression.

L'abandon de cette identification humaine doit laisser la place à la divinité, apprendre à se détacher de ces illusions, des biens matériels, des raisonnements et émotions humaines, sachant que tout fut créé par le cheminement propre de chacun, alimentant ces illusions et dépendant de celles-ci. En ce détachant de tous ces aspects entre ce qui est bien ou mal car ce qui émane en cette réalité n'est qu'une fréquence qui emprisonne ceux et celles qui s'identifient et adhèrent à cette réalité. Le lâcher prise de cette compréhension qui fait que chacun a un passé, présent et futur, la seule réalité est l'instant présent, le maintenant, ce lien que chacun entretient avec Dieu, le Père et la Mère divine, quel que soit le nom que tu lui attribues, toi et lui ne faites qu'un, il est toi et toi tu es une expression de ce qu'il est.

Tu dois défaire ton monde pour le reconstruire sur des bases fondées sur le Pur Amour, ce lien d'unité avec Dieu, avec ce Tout divin, tout est à ta disposition pour reconstruire ton nouveau monde à l'image de tous tes frères et sœurs qui ont émergé de leur grand cerveau blanc. Ta relation ne sera que Pur Amour, tu ne seras plus sous l'emprise des fausses émanations humaines, comprenant que cela provient d'une fausse perception générée par la conscience individuelle et collective de l'humanité, agissant selon leur fondation à l'identification humaine car ils n'ont pas pris connaissance de leur véritable identité divine.

Cher(e) ami(e) divin(e), le moment est venu de renouveler ton alliance, cette appartenance à ce Tout Divin, ta propre essence divine est semblable à toutes les autres essences divines que notre Père et Mère divine ont créé. Nous sommes tous des enfants divins de cette fusion céleste et immaculée. Tu dois te défaire de ce vieux système de pensées et changer celles-ci par une pensée unificatrice et libératrice, par cette alliance renouvelée, cette quiétude, cette paix, ce silence, ce pur amour qui t'habite en ce moment par l'identification de ce que tu es, par ta foi inébranlable, par ta conviction que tu fais un avec ce Tout divin qui inclut tout, le visible et l'invisible. Tu es en mesure par la méditation continue, ce bien-être qui est en toi de demander, pour ainsi créer une nouvelle émanation et divulgation de ton nouveau monde qui inclut tes frères et sœurs ayant le même but divin.

Ce nouveau monde sera à l'image de ton renouvellement en ta divinité, basé sur le Pur Amour, sans attente, ni condition, car tu vis l'instant présent sans attachement quelconque, tu es libre et souverain, ce que tu crées par ton verbe créateur (pensées, paroles et actions) n'a qu'un but, partager, donner, enseigner, émaner et divulguer cette pure vérité absolue.

Ton corps est un Temple de ce nouveau monde d'amour, par lui, en lui, avec lui, ta fusion avec le Père et la Mère divine, l'unité avec Dieu, ce Tout divin, tu deviens cette Expression divine, sans Ombre, seule la lumière est véhiculée et partagée. Le temps est venu de se rassembler, chacun a un rôle à jouer en ce sens, ce nouveau monde d'amour rassemblera tous ces grands regroupements en un seul vaisseau de lumière. Je travaille présentement en ce projet planétaire

qui regroupera tous et chacun dans un même but divin, je sais que plusieurs ressentiront cet appel, par le langage du cœur à cœur, celui de l'amour divin. Unissons-nous pour ce monde d'amour à l'image de notre divinité, de notre identité dévoilée, celle d'Être pur Amour en tout.

Le choix te revient, soit un monde d'amour ou un monde à ta propre image, celle que tu connais déjà. À chacun sa liberté et discernement, vous êtes aimés de ce pur amour, peu importe votre choix.

Cher(e) ami(e) divin(e), depuis le temps que j'écris ces messages, tu es pour moi mon frère ou ma sœur de lumière, peu importe ce que tu expérimentes dans cette vie, je te vois sans ce voile, l'être de lumière dans toute sa gloire aux côtés du Père et de la Mère divine.

FlÔt-Rah* Fil de l'Ave Märrya

Vous pouvez reproduire ce texte et en donner copie à condition qu'il ne soit pas coupé, qu'il n'y ait aucune modification de contenu et que vous fassiez référence à ce site <http://www.facebook.com/l/49e79;flot-rah.blogspot.com/>

et <http://www.facebook.com/group.php?gid=70968135984&ref=mf>

L'ARC-EN-CIEL DE LUMIÈRE de la Nouvelle Conscience Divine - Terre Nouvelle

À Propos de moi

J'ai patrouillé, depuis ma tendre enfance, tous les aléas de l'évolution de la conscience et de la santé optimum. D'ailleurs je remportais tous les prix de fin d'année à l'école.

Ayant été la joie de mes parents, je continuais mes études en tant que futur prêtre, (j'avais la vocation, en ce temps-là), au Séminaire Saint-Michel de Rouyn-Noranda (maintenant devenu un Cégep) et remportais les premiers prix de fin d'année à nouveau, mais cette fois-ci en latin et en sciences naturelles.

Depuis 1988, je travaille, à temps plein, dans un hôpital. Toutefois, mon souci pour la conservation de la santé, la prévention et la traitement des maladies est encore plus ancien. Cela fait déjà plus de 28 ans que j'oeuvre dans le domaine des médecines alternatives, naturelles ou douces. gmmassageplus@hotmail.com

Massothérapeute et auteur, j'ai travaillé auprès de membres de compagnies de danse et de théâtre, dans différents centres sportifs et un centre médical. J'ai aussi donné, à l'Université, des cours sur le massage. J'ai été enregistré, dès 1990, dans plusieurs encyclopédies ésotériques internationales.

Je tire au Tarot depuis 1981. Je pèlerine également, dans le monde de notre ascension planétaire prévue pour 2012-2015, depuis ce temps et j'offre des clefs ascensionnelles, pour celui et celle qui cherchent la voie de l'ascension.

Les drogues récréatives n'apportent qu'illusion et aujourd'hui <http://deoxy.org/leary.htm> sont d'ailleurs très dangereuses. Écouter le groupe *Steppenwolf* (le loup des steppes) et leur populaire chanson : "*The pusher*" disponible sur Internet et à télécharger sur votre ipod ou MP3

Voici qu'avec l'amour de mon cœur, promotionné par le Dr Timothy Leary (1920-1996), dans les années '70, afin d'élargir davantage ma conscience et pour aider les gens aux prises avec les drogues fortes et dures, à s'en sortir de par mon expérience. (Voir chez le même éditeur : "*Je Suis*" un *petit homo luminus vert*). Un gourou me guidait à cette époque avec les drogues sacrées, tel le *peyolt*, les feuilles de coca et les champignons magiques du Nouveau-Mexique et du Pérou.

Durant cette période de ma jeunesse, je faisais de la Haute Magie (Jaune) d'Aleister Crowley, guidée par son fameux livre "*Magick without tears*", ainsi que par son jeu de Tarot "*Miroir de*

l'âme”, dans les années 80. Il (Aleister Crowley) était surnommé : “La Bête de l’Apocalypse>” qui ouvrait les portes au nouvel-âge. Et je prends toujours les dons, des demandeurs, que je tire au Tarot, sans prix fixe, afin que sorte la vérité, dans chaque tirage. On peut tirer au tarot même par Internet il n’y a plus de limites pour que nos esprits se rencontrent afin de faire la lumière sur une situation qui stagne ou vous préoccupe. Résultat psychologique et parapsychologique assuré.

Je n’utilise aucune drogue. De nos jours c’est courir à sa perte, (j’ai vu des amis mourir ou devenir paraplégiques avec une seule consommation, peu importe laquelle, y a trop de produits chimiques dedans en 2009. Je sais, et je te dis seulement, *souviens-toi de l’amour du coeur*.

La Méditation de notre Mer-Ka-Ba m’a été introduite en 1997. La Flamme violette en 1989.

À vous de choisir votre clef, celle qui ouvre toutes les portes. Celle qui vous convient le mieux, avec l’amour de votre cœur.

Blog : <http://massageplus.over-blog.com>

Soyez spirituels pour une humanité nouvelle et une nouvelle conscience qui paraîtra à votre fenêtre... Et dont je me fais le garant défenseur.

Récemment, je suis devenu membre d’une entreprise de *marketing social*, sans effets néfastes sur le climat, fondée depuis 1956, à cause de la qualité des produits qu’elle offre à la population. Feu Commandant Jacques Cousteau, Dieu ait son âme, employait les mêmes produits écologiques sur ses bateaux : La Calypso et l’Odyssée. La N.A.S.A. se sert de certains de ces produits afin de garder le degré de liquide interne de ses astronautes, lors de la rentrée, dans l’atmosphère terrestre de la navette spatiale. Ces produits ont également été choisis les produits de la Terre, lors de La Journée de la Terre, soit le 22 avril 2000.

Pour développer mon réseau de distribution de produits VERTS, j’ai conçu un programme d’action avant-gardiste. (Voir mon livre : “*Crise économique. Actualisez votre potentiel financier*”, chez le présent éditeur.

Comme vous le savez, cette compagnie est la première compagnie au monde, fondée dans le but de sauvegarder la santé des gens autant que la survie de la planète. C’est pourquoi, tout ce que distribue mon humble entreprise, n’a aucun effet néfaste.

Si j’agis ainsi, c’est parce que la première responsabilité de la santé revient à chacun de nous, tout comme le respect de l’environnement commence à la maison. Je veux donner l’occasion aux gens de pouvoir se procurer des produits sains, non toxiques et de première qualité.

En conséquence, si, comme moi, vous croyez qu’il faut assurer le bien-être de l’être et de la nature, procurez-vous des produits écologiques, sans vapeur toxique, tensioactifs biodégradables. Si, par contre, vous croyez en vos rêves et que vous rêvez de fonder une entreprise, soyez convaincu que vous pourrez les réaliser tous, en adhérant à ma compagnie ***Distributions Massage Plus GM***. Si vous le faites, non seulement vous améliorerez votre santé et celle des gens qui vous entourent, mais vous contribuerez, vous aussi, à défendre notre planète, en faisant la promotion de produits de santé et écologiques qui respectent l’environnement.



Conclusion-Rappel

La vie et tout ce qui est matière vivante (minéral, végétal et animal) est remplie d'énergie. L'Homme est matière vivante fragile, et ce que nous faisons parfois subir à notre corps peut conduire au déséquilibre énergétique. Le corps finit par s'en remettre, mais pas toujours selon l'ordre énergétique de départ. C'est pourquoi le fait d'être centré, d'avoir les deux pieds sur terre, amorce un équilibre nerveux plus adéquat.

De ce fait, la vie moderne moule l'être humain dans des habitudes fixes qui le tiennent à distance de l'essence même de la vie et se prendre en main requiert avant tout le désir profond de changer quelque chose dans son existence. La découverte de notre **moi intérieur** est la chose la plus naturelle qui soit et nous y sommes tous confrontés un jour ou l'autre... La conscience du corps, de nos émotions, de tout ce qui est notre identité propre, est en chacun de nous. La compréhension de notre **moi intérieur** procure des bienfaits récupérateurs pour l'unité globale Corps-Émotion-Mental. Afin de nous faire évoluer, grandir naturellement. La conscience sociale nous a enlevés et éloignés de notre véritable Moi et il est important de trouver un équilibre énergétiquement apprivoisé, afin de démystifier le rôle que la vie nous donne. Choisissons donc de vivre l'équilibre de l'énergie universelle qui est en chacun de nous et dans tout ce qui vit.

Pour l'Homme, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise énergie. Il n'y a que de l'énergie bien ou mal dirigée. L'énergie est intelligente et son but est de maintenir et de régénérer la vie. Quand l'énergie circule bien et que rien ne vient entraver son flot, tout va bien. Mais si elle est ralentie ou bloquée, il y a un problème, d'où naissance de malaises, de sensations désagréables qui peuvent même, à la longue, provoquer la maladie.

L'éveil vers une aventure d'exploration du Soi est le résultat positif du déclenchement de la volonté de « se connaître soi-même », pour un équilibre énergétique permanent. Vous êtes au

bas de l'échelle de votre destinée, de votre intériorité. Expérimentez ce que la vie a de meilleur et gardez contact avec ce que vous êtes... Évoluer, c'est utiliser toute notre énergie à être en harmonie avec la vie, avec la nature sous toutes ses formes.

Sans cette philosophie, l'espèce humaine s'engouffre et va à sa perte. Nous n'avons qu'à jeter un coup d'oeil à notre situation écologique planétaire (l'effet de serre, changements climatiques, etc.) ... Il ne faut jamais oublier que depuis l'apparition de la vie sur terre, l'homme est celui qui de tout temps a su le mieux se sortir du fléau de la destruction et de la décadence. Il sait qu'il doit survivre et améliorer ses gestes avant que le tollé total ne s'installe. L'Homme se doit, sans contredit, d'être «humain» avant tout, et d'évoluer par surcroît.

C'est difficile d'évoluer de façon naturelle! Il faut changer ses moins bonnes habitudes. Certes, la volonté de réussir à grimper les barreaux de l'échelle évolutive un à un nous pousse à travailler afin d'acquérir de meilleures habitudes nécessaires à notre bonheur. C'est une aventure personnelle mais pourtant inévitable pour notre bien-être et celui de la terre. Voyez-vous, peu importe qui nous sommes, chacun d'entre nous a la charge de sa vie et les moyens d'avancer. L'énergie apprivoisée, que ce soit à travers n'importe quelle technique d'exploration de soi fait fi de la race, de la couleur. Elle n'a aucune croyance religieuse particulière, ni d'idée préconçue sur tout ce qui englobe la race humaine. Il a été dit : «Connais-toi toi-même». Voilà la clé de la réussite de notre passage à l'examen de la vie : renforcer son Moi, sa confiance et conscience humaniste.

L'énergie apprivoisée, c'est **l'équilibre énergétique** (corps-émotion-esprit) dans **l'harmonie**... Toutes les techniques énergétiques afin de découvrir votre être intérieur et votre volonté d'avancer, sont là pour faire de vous une personne saine et équilibrée sur tous les plans. Je vous souhaite de reconnaître cette énergie apprivoisée car la vie est une aventure merveilleuse...

Quantum Touch

Par Régine Draize

Le 15/02/2012

Dans THÉRAPIES A L'HONNEUR!

"L'univers et tout ce qu'il contient est l'expression d'un champ de pure énergie, ouvert à l'infini dans toutes les directions : le champ quantique. Et le mot qui s'impose à notre esprit lorsqu'on tente de définir le champ, c'est le mot « Être », avec un grand "E". Une masse infinie de pure potentialité." -Albert Einstein.

Qu'est-ce que cela signifie... "Quantum Touch" ?

Quantum Touch peut se traduire en français par "Toucher Quantique". La notion de "toucher" fait référence à une ap proche holistique qui ne nécessite aucune manipulation comme pourrait la réaliser un praticien du corps médical.

Par toucher, on entend ici "effleurement", voire...absence de toucher !

Dans la pratique, en effet, l'énergie est utilisable à distance, indépendamment de tout contact avec la personne...je me risquerais plutôt à une interprétation tout à fait personnelle : par toucher, il faudrait plutôt entendre "contact" énergétique.

Le mot "Quantique" fait quant à lui référence, à l'impact de l'énergie sur la matière.

Et pour finir de vous en convaincre, prenez de l'eau, du jus de fruit ou même du vin, et utilisez les techniques de Quantum Touch : en quelques minutes, le goût de votre boisson aura changé...

Soit dit en passant, c'est une expérience que l'on réalise assez souvent lors de l'apprentissage du Quantum Touch.

Cela ne me dit pas ce qu'est le Quantum Touch ?

Pour faire simple : c'est un ensemble de techniques respiratoires spécifiques, associées à une conscience particulière de votre corps. Une forme de méditation active si vous préférez, laquelle élève votre vibration personnelle.

Le contact d'une zone malade ou défaillante avec cette vibration particulière produit une élévation vibratoire qui tend à restaurer l'état de bien-être et de santé (état vibratoire naturel du corps).

Le Quantum Touch accorde donc une attention toute particulière au maintien de cet état de haute vibration.

Une respiration adéquate suffit à n'importe qui pour pratiquer sa première séance en tant que thérapeute énergétique.

En augmentant le niveau d'énergie dans mon corps, par le biais de techniques, entre autres de respirations et de visualisations, j'augmente mon niveau de vibration énergétique.

Il y a ensuite un effet de résonance, très connu en physique.

Votre corps va augmenter ses propres vibrations afin de se caler sur mon niveau énergétique.

Voici à titre d'exemple une vidéo pour mieux comprendre à quoi ressemble la résonance

<http://youtu.be/W1TMZASCR-I>

Les métronomes démarrent tous à une vitesse différente mais ils finissent par vibrer à la même fréquence. Lors d'une séance, il se passe exactement la même chose. Votre niveau d'énergie s'élève jusqu'à vibrer à la même fréquence que la personne qui vous magnétise. Vous allez donc, en augmentant le niveau d'énergie de votre corps, vous guérir vous-même.

Le Quantum Touch est le noyau dur de ma pratique énergétique.

En quoi le Quantum Touch peut-il m'être utile ?

Imaginez-vous être en mesure de soulager des inflammations et douleurs en tous genres (tendinites, sciatiques, arthrites, arthroses), soulager des scoliozes, faciliter la guérison de blessures, brûlures, ou tout simplement calmer un état de stress intense...et ce même à distance si la situation l'exige...!

Vous vous demandez peut-être comment une telle diversité d'applications est possible ...réponse : l'énergie est intelligente. Elle est l'intelligence qui gère, avec le corps du "guérisseur" (la personne qui guérit), ce qui doit être fait pour rétablir l'équilibre et le bien-être du corps.

Si vous n'en êtes pas convaincu, expérimentez par vous-mêmes une séance de Quantum Touch : au cours de cette dernière, vous sentirez l'énergie se déplacer naturellement dans votre corps vers les zones qui le nécessitent (vers d'anciennes blessures soit-disant cicatrisées par exemple...) et ce même si vous aviez spécifié un besoin différent.

Tout comme votre corps sait naturellement ce qu'il doit faire pour maintenir chaque jour l'harmonie entre des milliards de cellules, de même il sait précisément comment utiliser la vibration énergétique qui lui est offerte pour se soigner et restaurer son état optimal de santé.

Quelle est la différence entre le Quantum Touch et le magnétisme ?

Il y a de nombreuses différences entre les deux approches, mais je dirais que globalement elles sont tout à fait complémentaires. Le praticien, magnétiseur ou énergéticien est une sorte de canal d'une énergie extérieure : ce n'est pas directement lui qui agit, pas plus qu'il ne contrôle l'intensité de la résonance énergétique.

En revanche, le praticien de Quantum Touch ne canalise aucune énergie : il ne fait qu'activer et élever sa vibration personnelle, afin de devenir une sorte de résonateur physique.

Au contact de cette vibration, le corps défaillant élève à son tour sa vibration et recouvre son bien-être.

A cet égard, le Quantum Touch ne nécessite ni symboles, ni rituels, ni initiations pour rendre le soin à distance puissant et efficace, ce dernier ne constituant qu'une variante du soin direct.

Je vois donc dans le Quantum Touch un aspect naturel et pragmatique du soin que je ne trouve personnellement pas en Reiki.

Vous pourriez par exemple trouver un bon équilibre à pratiquer le Quantum Touch pour aider une tierce personne, tandis que le Reiki ne sera parfait que pour vos problématiques personnelles, étant à l'origine une pratique d'auto-guérison.

Qu'est-ce que le Quantum Touch peut m'apporter ?

Alain Herriot, créateur et enseignant du cours avancé de Supercharging pour Quantum Touch, relate que dès les premières heures, il a pu tripler sa capacité à faire circuler l'énergie après avoir découvert le Quantum Touch.

A l'époque, il était instructeur en Qi Gong thérapeutique ! Une particularité d'Alain qui me porte à le croire quand il affirme cela, est qu'il voit les énergies, chose plutôt rare chez les praticiens en énergétique. Du point de vue plus personnel, je dois dire que j'ai mis de côté la pratique du Qi Gong au profit de certaines techniques de balayage énergétique du Quantum Touch et du Core Transformation, car du point de vue du ressenti et de l'efficacité énergétique, la différence était flagrante. Mais je ne peux pas garantir que ceci sera l'expérience de chacun !

Un premier livre pour découvrir: " Quantum Touch Le Pouvoir de Guérir" de Richard Gordon

Read more at <http://www.le-comptoir-malin.com/blog/therapies-a-l-honneur/quantum-touch.html#2OhDUQjruJkzDCAz.99>

Pour suivre votre premier cours, je vous suggère fortement, d'apprendre cette technique en ligne, à peu de frais, peu importe votre lieu de résidence à l'adresse Internet suivante : Le Quantum Touch -Le pouvoir Guérir (anglais) : <https://www.tinyurl.com/apprends>

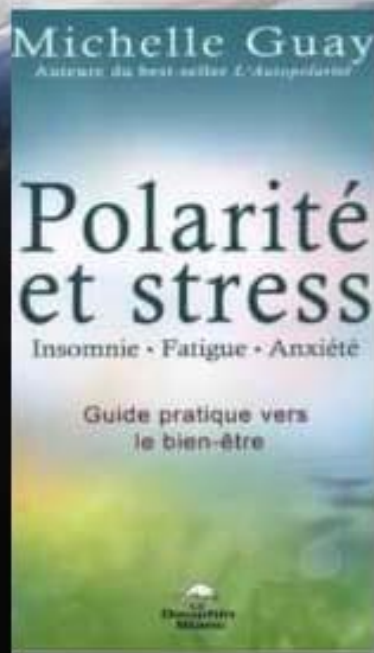


Massage Plus
LIVRES PAPIER

Polarité

\$6 frais de transport

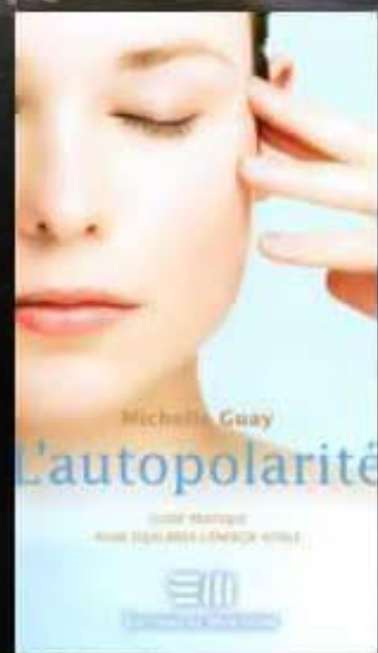
- Paiement par Interac/Paypal:
gmmassageplus@hotmail.com



\$20



\$24



\$23

MICHELLE GUAY

Arts et culture

Gilles Morand, de Saint-Hubert, lance son livre, «Massage et polarité, pour le mieux-être physique et psychique»

Comment arriver à détendre son corps fatigué et stressé? Voilà ce qu'essaye de nous démontrer M. Gilles Morand à l'aide de son livre *Massage et polarité*.

Guy Laroche

L'auteur de cet ouvrage essaie de nous faire partager son expérience. Il désire nous amener à prendre conscience de notre

corps et de celui des autres tout en nous éveillant aux bienfaits des contacts physiques.

Comme nous le dit M. Morand, ce guide abondamment illustré permet aux non-initiés d'acquiescer de bonnes notions de massage. Cependant, bien qu'étant une source de plaisir et de bien-être, selon lui cette thérapie corporelle naturelle peut aussi soulager certains maux liés au rythme trépidant de la vie moderne: anxiété, stress, fatigue, etc.

Le genre de massage utilisé par M. Morand est plutôt de type occidental, c'est-à-dire, beaucoup plus versé sur l'anatomie comparative au massage chinois qui lui est associé aux vaisseaux.

Une section décrivant les techniques de base de la polarité vient compléter cet ouvrage et explore un large éventail de possibilités d'application.

En effet, comme nous l'explique M. Morand, la polarité est avant tout une technique de toucher ayant pour objectif l'harmonisation de l'énergie vitale du corps. Cette énergie est un courant d'ordre électromagnétique semblable à celui d'un aimant et la polarité permet de rétablir ce flot d'énergie lorsqu'il se trouve ralenti ou bloqué.

Le massage et la pola-



Gilles Morand, un auteur de Saint-Hubert. (photo Robert Côté)

riété se veulent des techniques de détente et d'hygiène corporelle. D'après l'auteur de ce livre, le fait d'être calme

et serénité, tout en étant attentif aux manœuvres exécutées, transmet l'amour de vos pensées et apporte le bonheur.

Parafangr di Battaglia



« Tout va s'arranger! »

Téléphone : (514) 798-9605