

## GUÉRISON DU CHAMP AURIQUE

BIEN QUE TOUT NUAGE RESSEMBLE À UN VOILE SOMBRE,  
SON COEUR RAYONNE DE LUMIÈRE :  
JE RETOURNE DÈS LORS MES PROPRES NUAGES  
ET LES PORTE À L'ENVERS POUR EN RÉVÉLER L'ESSENCE.

ELLEN THORNEYCROFT FOWLER

**T**ravailler sur le champ aurique – l'évaluer, le nettoyer, le purifier ou le recharger en énergie – peut constituer la technique la plus importante pour un thérapeute énergétique. En tant que pratique autonome, elle peut fournir à votre patient la charge énergétique adéquate pour guérir son corps, son mental et son esprit. En outre, prendre soin du champ aurique d'un patient lui permet de se préparer rapidement à toute autre méthode thérapeutique qu'il choisira d'utiliser.

En travaillant sur l'aura, on peut obtenir des informations et des impressions intuitives et visuelles qui répondent aux données fournies par le patient de manière directe. Il est intéressant de se rappeler, à ce sujet, qu'un thérapeute capte et intègre des informations provenant tant de l'intellect que de l'intuition (au Chapitre 16, nous approfondirons notre découverte du mental en établissant des distinctions plus spécifiques). De nombreux thérapeutes célèbres se sont spécialisés dans le travail sur le champ aurique, dont Stephen Barrett, père du système de guérison *Chios Energy Healing*<sup>1</sup> (ouvrage non traduit

en français N.d.T.). Certains exercices et méthodes d'évaluation présentés dans ce chapitre s'inspirent de l'oeuvre inestimable et pointue de Stephen.

### RECUEIL DES INFORMATIONS

Avant de commencer à travailler sur votre patient (ou sur vous-même) pour détecter des fuites énergétiques ou purifier et recharger le champ aurique, évaluez la situation de la personne. Cette évaluation se concentrera sur trois niveaux de perception principaux, outre sur les informations obtenues directement de l'intéressé (son état physique et émotionnel, les épreuves qu'il traverse et la raison pour laquelle il demande de l'aide).

- Les informations intuitives et les indications reçues sur l'état du champ aurique et des chakras du patient.
- Notre observation de l'aura et des chakras du patient, sur la base de ce que nous voyons de nos propres yeux.
- Les sensations subtiles perçues par nos mains, en particulier lorsque nous effleurons le champ aurique du patient.

Les informations recueillies par ces trois canaux se combinent et se complètent. Nous pouvons, grâce à ces données, rechercher des failles ou des pertes énergétiques, ainsi que des impuretés et tout ce qui peut épuiser ou perturber l'énergie du champ aurique du patient. Il nous faudra également déceler un éventuel blocage au niveau de certains chakras.

## DEUX PROCÉDÉS POUR ÉVALUER INTUITIVEMENT LE CHAMP AURIQUE

Le principal système pour évaluer le champ aurique consiste à utiliser notre mental ou notre intuition. Vous pouvez employer cette méthode (qui ne requiert aucune imposition des mains) lorsque le patient est présent mais ne peut être touché pour quelque raison que ce soit, lorsqu'il est absent ou encore lorsque vous travaillez sur vous-même. Il s'agit tout simplement de se concentrer, en demeurant réceptif et disposé à se servir de ses dons intuitifs.

**ÉTAPE 1 – Concentrez-vous et captez des informations.** Assis ou debout aux côtés du patient, gardez vos yeux détendus et focalisez-vous entièrement sur la personne en activant vos capacités intuitives. Si le patient est absent (ou si vous travaillez sur vous), imaginez la forme de son corps avec votre œil intérieur. Concentrez-vous consciemment sur les contours de son corps physique en laissant s'éloigner toute autre pensée et émotion. Au cours du processus, formulez l'intention d'obtenir des informations sur le champ aurique de votre patient. Sans vous forcer et de manière naturelle, ouvrez-vous et rendez-vous disponible pour recevoir ces informations qui vous parviendront en toute simplicité.

**ÉTAPE 2 – Écoutez votre intuition.** Focalisez-vous sur les informations qui vous parlent le plus émotionnellement ou intuitivement. Vous pour-

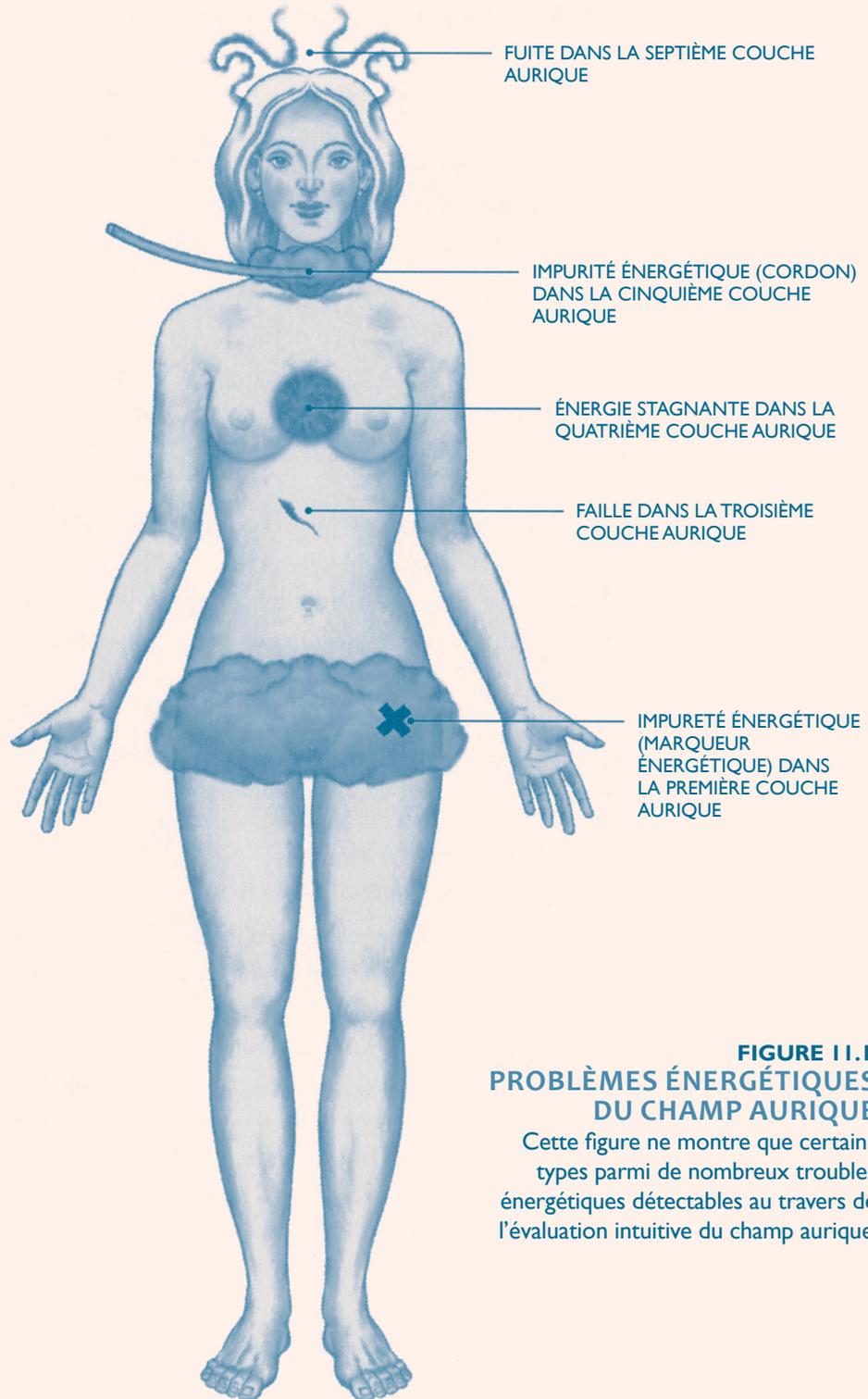
riez obtenir des données en rapport avec les points suivants :

- couleurs ;
- zones floues ou indistinctes ;
- schémas corporels ;
- décolorations ou taches apparaissant autour des chakras, pouvant indiquer un blocage éventuel ;
- zones sombres et opaques autour de la tête ou d'autres parties spécifiques du corps, perçues comme des impuretés auriques ;
- failles ou zones endommagées du champ aurique, entraînant une perte d'énergie vitale ;
- appauvrissement de l'énergie ou zones affaiblies sur différentes couches du champ aurique ;
- perturbation du flux énergétique généralisée à l'ensemble du champ aurique.

L'exercice ne prend que quelques minutes et, si vous pensez qu'il peut vous être utile, vous pouvez le répéter encore deux ou trois fois. Que vous l'effectuiez une ou plusieurs fois, veillez à ce que les informations recueillies se complètent et vous délivrent une compréhension globale de l'état du patient. Fiez-vous aux impressions que vous recevrez ; l'intuition constitue un moyen aussi efficace que l'intellect.

En plus d'obtenir une évaluation générale du champ aurique, vous pourrez localiser et identifier des résistances au niveau de couches spécifiques, qui vous révéleront la nature du problème en question (voir la Figure 11.1, « Problèmes énergétiques du champ aurique », pour vous faire une idée plus précise des anomalies énergétiques que vous pourriez relever au cours de l'évaluation).

**N.B. :** lors de votre détection du champ aurique, il se peut que vous obteniez des informations sur les solutions thérapeutiques que vous pouvez appliquer à des zones particulières.



**FIGURE 11.1.  
PROBLÈMES ÉNERGÉTIQUES  
DU CHAMP AURIQUE**

Cette figure ne montre que certains types parmi de nombreux troubles énergétiques détectables au travers de l'évaluation intuitive du champ aurique.

## LES COUCHES AURIQUES : CARACTÉRISTIQUES, FORMES ET COULEURS

Où se trouvent exactement les couches du champ aurique ? Et comment nous apparaissent-elles sur le plan intuitif ? Le résumé suivant nous explique la position de chaque couche en relation avec le corps physique.

**Première couche.** La première couche de l'aura apparaît souvent d'une couleur qui tend vers le rouge, même si certains thérapeutes la perçoivent sous forme d'une lumière bleue, grisâtre ou incolore. Elle entoure l'ensemble du corps physique et s'étend à **2,5-5 cm** au-delà de celui-ci, en le pénétrant par la peau (certains l'appellent *corps physique*, d'autres *corps éthérique* ou *grossier*). À mesure que l'on acquiert la capacité de percevoir le champ aurique, les couleurs peuvent prendre des nuances plus intenses. Cette couche du corps subtil comprend également le schéma énergétique de la superficie et de l'intérieur du corps physique ; il constitue dès lors un reflet énergétique de la structure même du corps.

**Deuxième couche.** La deuxième couche, également appelée *corps émotionnel*, se compose de « nuages » ou zones colorées, souvent de formes indéfinissables et de différentes dimensions. Ces nuages multicolores s'étendent à **10-12 cm** au-delà de la surface du corps physique et se caractérisent généralement par un flux, une transformation et un mouvement constants. Ce débit de couleurs correspond normalement à l'état psychologique du patient et à sa situation actuelle. Les couleurs qui nous semblent vives et brillantes sont liées à un bon état de santé. Les phénomènes auriques potentiellement dangereux ou liés à la maladie peuvent apparaître opaques, tachés ou striés, avec des couleurs plus éteintes et que l'on considère ou perçoit principalement comme malsaines.

**Troisième couche.** La troisième couche, le *corps mental*, est généralement de couleur jaune. En réalité, elle ne se compose pas de lumière jaune, c'est son rayonnement qui nous apparaît jaune ou doré. Cette couche ne se caractérise pas par des nuages colorés comme la précédente mais prend l'aspect d'une coquille semblable à celle du corps physique (même si moins définie). Elle s'étend à **20-25 cm** au-delà de celui-ci.

**Quatrième couche.** La quatrième couche, le *corps astral*, ressemble à la deuxième, parce qu'elle se compose de taches colorées. Les couleurs de cette couche sont plus ténues et moins marquées par rapport à celles de la précédente ; on peut donc les observer et les définir plus difficilement et de façon moins précise. Les teintes regroupent le vert, le rose et l'or. Ces nuages multicolores sont constamment en mouvement, à l'instar de ceux de la deuxième couche, et liés de la même façon aux expériences de vie et à l'état de santé psychologique actuel du patient. Cette couche s'étend à environ **30-45 cm** au-delà du corps physique.

**Cinquième couche.** La cinquième couche, ou *corps éthérique* « matrice », nous apparaît généralement comme un rayonnement bleu foncé, dont la luminance n'est cependant pas aussi intense que celle de la troisième couche. Sa forme complète est celle d'un oeuf (moins large et épaisse par rapport à celle de la septième couche). Elle se situe à environ **60 cm** de la surface du corps. À l'instar des première et troisième couches, la cinquième constitue un schéma qui reflète la superficie et la structure interne du corps physique. Cette couche représente le miroir vibratoire des couches supérieures et inférieures à elle.

**Sixième couche.** La sixième couche, également appelée *corps cosmique* ou *céleste*, se présente comme un ensemble de flux ou rayons de lumière multicolore subtils qui émanent du centre du corps dans toutes les directions. Cette couche ne se caractérise pas par des nuages colorés ou par une forme par-

ticulière mais, comme je l'ai évoqué, elle consiste uniquement en de légers flux ou rayons. Elle comprend souvent des énergies de nuances violettes.

**Septième couche.** La septième couche, parfois qualifiée de *corps kéthérique* ou *causal*, nous apparaît comme une coquille d'oeuf fine et transparente, à la lumière d'un rayonnement subtil ; cette lumière peut sembler vive, blanche ou dorée à nos sens psychiques et à nos yeux, mais elle se compose en réalité de toutes les couleurs. Cette couche se situe à environ 90 cm de la surface du corps physique.

**Couches supplémentaires.** Le champ aurique regroupe d'autres couches, dont les noms dépendent du système employé. Mon système à douze chakras comprend également cinq couches auriques supplémentaires, outre l'« oeuf énergétique », un mécanisme de protection qui englobe toutes les autres couches. Pour une description de celles-ci, consultez le Chapitre 2, en particulier la Figure 2.1. Les douze couches auriques sont disposées les unes au-dessus des autres, excepté la dixième, qui se trouve entre la première et la deuxième et renferme les codes de notre moi authentique et de notre lien avec la nature (pour une explication plus détaillée des douze couches du champ aurique, je vous renvoie au *Corps subtil, La Grande Encyclopédie de l'Anatomie énergétique*).

À mesure que vous deviendrez plus habile à distinguer le champ aurique, vous parviendrez à identifier non seulement une ou deux couleurs dominantes, mais aussi les nombreuses teintes intermédiaires.

## PERCEVOIR LES COUCHES DU CHAMP AURIQUE

Avec le temps et la pratique, nous pouvons apprendre à distinguer les différentes couches du champ aurique une à une, en commençant par la première et en continuant dans l'ordre jusqu'à

arriver à les percevoir toutes d'un seul coup d'oeil. Vous trouverez ci-après une méthode pratique pour développer cette faculté.

Avant de commencer, veillez à ce que la luminosité de votre espace de travail ne soit ni trop forte ni trop faible. En outre, la zone située à l'arrière du patient que vous observerez devra être la plus neutre possible.

Une fois le patient prêt, formulez l'intention de percevoir sa première couche aurique. Jetez un coup d'oeil rapide à son corps, puis détournez le regard et, sans fermer les yeux, déplacez-le vers une zone exempte d'objets ou un espace à côté du patient. Prenez conscience de ce qu'a perçu votre « oeil intérieur ».

Observez à nouveau le patient, toujours durant quelques instants, puis détournez le regard. Vous pouvez effectuer ce rapide coup d'oeil plus d'une fois et, à chaque étape, ouvrez-vous aux intuitions que votre oeil intérieur développe sur la première couche aurique.

Après avoir obtenu une image nette de la première couche aurique du patient – que l'on décèle au niveau de la peau et immédiatement à son contour – il est temps de passer à la couche suivante. Chaque couche s'étend à environ 10-12 cm au-delà de l'envergure maximale de la précédente. À mesure que vous avancez vers les couches supérieures, la concentration de votre regard devra se montrer plus souple et nuancée. Au cours de l'observation, il vous faudra par ailleurs vous éloigner davantage du corps du patient, jusqu'à vous placer quasiment à deux mètres de distance pour observer les couches extérieures.

Pour reconnaître la couche que vous êtes en train de percevoir, ne vous basez pas uniquement sur la distance qui vous sépare. Les couches auriques s'entrecroisent et peuvent se confondre. Pour les déceler et les identifier, il ne suffit pas de vous distancer d'elles : il faut vous baser sur leurs différentes caractéristiques énergétiques. En outre,

au cours de la journée (mais aussi par moments), les couches fluctuent tant dans leurs dimensions que dans leur éloignement. En cas d'émotions fortes, par exemple, la deuxième couche émotionnelle pourrait s'amplifier et s'étendre jusqu'à 120 cm au-delà du corps physique. Lorsque nous sommes calmes, elle se contracte et peut saillir du corps à 7-8 cm à peine. La localisation, la profondeur et l'ampleur de chaque couche aurique fournissent des indications sur ce que vit le patient. Une deuxième couche aurique fortement dilatée peut traduire un haut niveau d'agitation émotionnelle. Si le patient se montre disposé à en parler, nous pouvons lui demander des informations sur les événements qui ont causé ou causent cette tension émotionnelle. La première couche aurique pourrait apparaître dilatée et de couleur rouge écarlate, ce qui indique vraisemblablement un problème lié à un excès de confiance en soi ou un désir sexuel irréprouvable. Laissez votre intuition et votre bon sens mener la barque afin de susciter des réflexions chez votre patient.

## COMBLER ET SCELLER LES FAILLES ET FUITES ÉNERGÉTIQUES

Après avoir évalué l'état général du champ aurique de votre patient, il vous faudra prioritairement réparer toute fuite ou faille énergétique que vous aurez découverte. Comblé et sceller les pertes et « déchirures » rétablit l'unité du champ et prévient de nouvelles fuites énergétiques. En restaurant ces énergies subtiles, l'énergie vitale redevient disponible pour assurer notre santé et notre joie de vivre. Pour refermer et sceller les fuites et failles, on utilise généralement les mains. On parcourt d'une seule main la zone où l'on a identifié des pertes éventuelles. Même si, au début, nous aurons tendance à employer plus fréquemment la main dominante, les deux mains pourront, avec un peu de pratique, faire preuve de la même efficacité dans cette technique.

**Conseil :** dans votre choix d'utiliser la main droite ou la gauche, sachez que nous avons tous une main qui génère et envoie de l'énergie et une main réceptrice qui l'attire et l'intègre. La plupart des gens émettent l'énergie de la main droite et la captent avec la gauche. Revenez à l'exercice « Paume contre paume » (Chapitre 1) pour évaluer vos mains sous cet angle.

Pour appliquer les passes suivantes à la guérison de failles et pertes d'énergie, vos yeux devront se montrer plus actifs. Bien que certaines techniques exigent que le thérapeute se trouve dans un état passif et réceptif (pour améliorer la sensation et la détection de l'énergie), vous devrez, dans la technique qui suit, jouer un rôle plus actif.

**ÉTAPE 1 – Positionnez votre main.** Placez une main au-dessus de la première faille ou fuite que vous désirez traiter. Votre paume doit être tournée vers le bas à l'intérieur de la couche aurique que vous êtes en train d'assainir. Joignez vos doigts de manière souple, tandis que la paume est ouverte et plate, non relâchée.

**ÉTAPE 2 – Déplacez votre main.** Déplacez délicatement la main vers l'avant et l'arrière ou de façon circulaire. Le plus souvent, c'est votre intuition kinesthésique qui guidera vos mouvements. Pour les rendre plus efficaces, ces derniers doivent couvrir environ 5 cm par seconde : si vous procédez beaucoup plus lentement ou rapidement, l'efficacité du traitement diminuera.

**ÉTAPE 3 – Visualisez la réparation.** Tandis que vous déplacez vos mains, visualisez la réparation de cette fuite ou faille particulière. « Sentez » que la zone où elle se trouve se referme et guérit. L'énergie de votre main et votre visualisation au travers de votre troisième œil travaillent de concert pour réparer la partie endommagée et à risque. Vous visualiser vous-même pendant que

## ASTUCES FACILES POUR AMÉLIORER VOTRE PERCEPTION DE L'AURA

- Détendez vos yeux en les assouplissant et en regardant légèrement « dans le vague ». N'essayez pas de voir l'aura en la fixant ou en vous forçant.
- Gardez une concentration « supérieure » accrue en utilisant votre troisième oeil (zone du sixième chakra).
- Ne vous forcez pas et ne vous concentrez pas de manière excessive.
- Demandez à votre patient de porter du blanc ; cela vous aidera. Le blanc constitue la somme de toutes les autres couleurs et ne crée donc pas d'image résiduelle ou d'« effet de halo ». Des vêtements d'autres couleurs altèrent celle de l'aura.
- Recherchez visuellement des couleurs ténues plutôt que des teintes vives et crues.
- Puisque l'aura se modifie en fonction de l'état de détente, aidez votre patient à se relaxer grâce à sa respiration et observez les différences au niveau de l'aura avant et après cette phase.
- Une pratique régulière augmentera vos capacités, tandis que des tentatives forcées et prolongées à l'excès vous affaibliront.

Je remercie les maîtres Reiki Leslie et Elmarie Swartz pour ces conseils<sup>2</sup>.

vous redressez la situation et purifiez le champ aurique peut également vous aider. Continuez à visualiser la réparation à mesure que vous avancez. Comblez et scellez consciemment les fissures, afin que l'énergie ne puisse plus s'échapper.

Ces réparations subtiles s'effectuent en général facilement, en l'espace de quelques instants.

### FAILLES ET FUITES AFFECTANT PLUSIEURS COUCHES

On peut détecter des pertes énergétiques dans une seule couche aurique, mais aussi dans toutes les autres en même temps. Nombre de ces fuites naissent au niveau de la première couche et s'étendent ensuite à la seconde, la troisième, etc., jusqu'à atteindre les couches supérieures. Il vous faudra, dans ce cas, réparer chaque couche l'une après l'autre.

Effectuez les trois passes précédentes pour combler la fissure ou la fuite au niveau de la première couche (Figure 11.2). Parcourez ainsi progressivement de votre paume l'intérieur de chaque couche atteinte par la fuite (en vous éloignant au fur et à mesure du corps du patient), en utilisant toujours la même technique.

Par exemple, après avoir refermé et scellé la première couche à 5 cm du corps, vous éloignerez votre paume d'environ 10 cm pour traiter le niveau suivant. Il pourrait vous falloir ensuite vous distancer d'encore 10 cm, jusqu'au troisième niveau ou couches supérieures. En recourant à votre intuition et en vous concentrant sur vos ressentis, vous percevrez la présence de ces fuites et saurez à quelle distance du corps du patient placer votre main pour les combler.

**Conseil :** il se peut également que nous décelions de petites éraflures ou déchirures au niveau d'un chakra. Il ne s'agit toutefois pas d'un chakra déchiré (phénomène plutôt rare) : ces éraflures concernent la ou les couches auriques situées au-dessus de lui. De tels dommages relèvent souvent de traumatismes émotionnels ou mentaux. Lorsque vous découvrez une déchirure au-dessus d'un chakra, refermez-la et scellez-la en suivant les instructions qui précèdent. Pour de plus amples informations sur les soins à apporter aux chakras liés aux couches auriques endommagées, lisez la section suivante « Des couches auriques aux chakras ».

## DES COUCHES AURIQUES AUX CHAKRAS

Puisque chaque couche aurique est reliée à un chakra particulier (par exemple, la première couche renvoie au premier chakra), vous pouvez décider de travailler sur les chakras et les champs auriques qui leur correspondent. Lorsque l'on identifie les chakras affectés, on peut traiter les organes internes et les troubles mentaux et émotionnels qui leur font écho. Très souvent, les problèmes liés aux chakras puisent leurs racines dans le passé, l'enfance ou l'adolescence. Ce ne sont pas seulement nos dents, nos os ou notre cerveau qui se développent durant ces périodes, mais également nos chakras ! Les informations sur le développement des chakras (voir le Chapitre 4, la partie intitulée « Le développement des chakras ») constitueront une aide précieuse pour vous fournir une vue d'ensemble de votre patient et évaluer comment mener à bien votre plan de guérison.

## NETTOYER L'AURA

Pour le bien-être de votre patient, il est essentiel que le flux d'énergie du champ aurique soit exempt de stases et d'impuretés.

Une stase naît d'un blocage d'énergie. Elle peut regrouper des émotions, des croyances, des toxines psychiques et même des énergies d'autres personnes. Il se peut qu'à un certain moment, cette énergie nous ait été utile, mais elle ne nous sert plus à présent ; au contraire, la congestion énergétique qui en résulte empêche l'énergie thérapeutique de circuler librement.

Les impuretés énergétiques peuvent inclure des stases, mais aussi des énergies indésirables telles que des contrats énergétiques, dont des cordons et des malédictions (voir le Chapitre 9, la partie intitulée « S'affranchir des contrats énergétiques inhibants »). Parfois, les impuretés énergétiques (en particulier celles liées à des entités ou êtres importuns, comme des fantômes et esprits

d'ancêtres) peuvent bloquer complètement la couche aurique correspondante ou même plusieurs d'entre elles.

Si vous décelez des stases énergétiques ou des impuretés dans l'aura de votre patient, vous pouvez les éliminer en suivant le processus que l'on connaît sous le nom de *purification de l'aura*.

À l'instar de la technique de comblement des fuites et failles, le nettoyage de l'aura, qui s'applique également aux chakras, s'effectue au-dessus des zones du corps où nous pouvons généralement rencontrer des impuretés énergétiques. On procède avec une main à la fois et les yeux ouverts. On utilise dans ce cas les mains (et en particulier les doigts) pour supprimer les énergies indésirables des couches du champ énergétique. Les mains et les doigts bien détendus possèdent leur propre champ d'énergie qui fonctionne comme un capteur (une sorte de « rétine aurique »). Ce dernier intercepte et supprime les énergies négatives et stagnantes du champ aurique du patient. Ces énergies restent ainsi « collées » à votre main, principalement à la partie interne de la paume et des doigts, et sont éliminées du champ du patient, après avoir été captées par le mouvement de la main. Une fois séparées du corps du patient, les énergies impures perdent leur charge et leur capacité de s'attaquer à nouveau au champ aurique. Les impuretés se dissolvent tout simplement et n'exercent plus d'effet sur la personne.

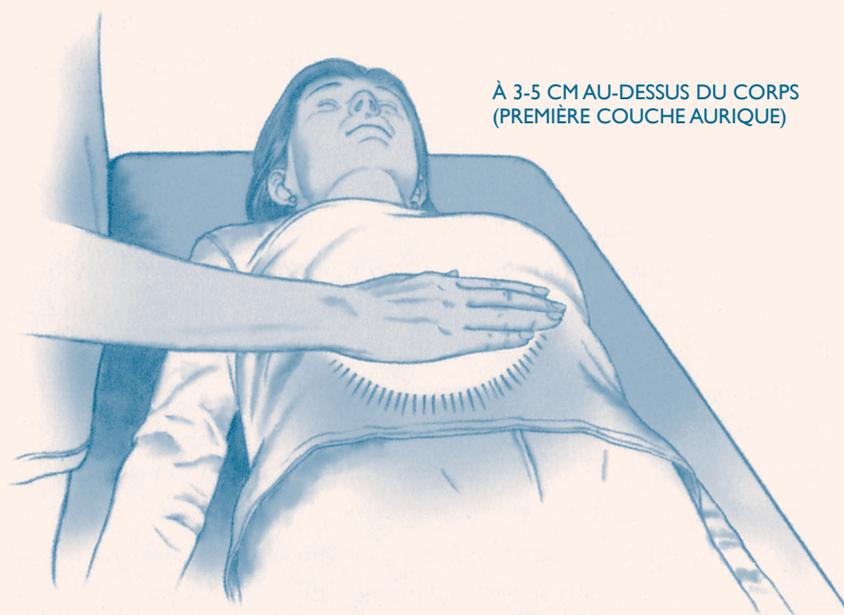
Comme dans la technique de scellement, cette méthode recourt à la visualisation. Pendant que vous effectuez le mouvement de la main, observez l'élimination des énergies indésirées avec votre oeil intérieur et/ou vos yeux physiques.

Au fil des étapes suivantes, vous pouvez nettoyer l'énergie aurique de ses impuretés et des blocages décelés dans le champ de votre patient :

**ÉTAPE 1 – Positionner la main.** Placez votre main au-dessus de la première zone à purifier,

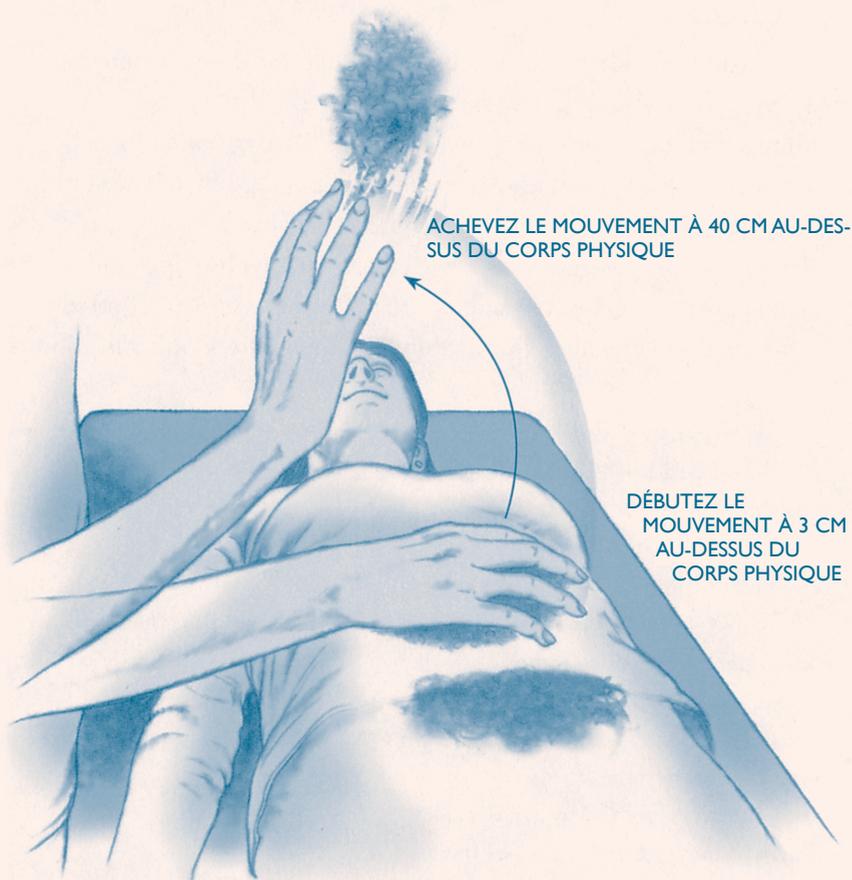
**FIGURE 11.2**  
**REFERMER ET SCELLER**  
**LA PREMIÈRE COUCHE**  
**AURIQUE**

Scellez une faille ou une fuite dans la première couche aurique en plaçant votre paume à 3-5 cm du corps. Éloignez-la ensuite de 10-12 cm (vers le haut) pour traiter ou refermer la couche aurique adjacente. Si nécessaire, effectuez le même traitement pour les couches suivantes.



**FIGURE 11.3**  
**NETTOYAGE DE**  
**L'AURA : LA PREMIÈRE**  
**COUCHE AURIQUE**

Pour purifier la première couche aurique, formez une coupe avec vos mains en repliant vos doigts « comme des pattes d'araignée » à l'intérieur de la couche. Élevez ensuite votre main à environ 40 cm de distance du corps, en tendant les doigts vers le haut, et « jetez » délicatement les impuretés énergétiques dans l'Univers, qui les recyclera. Vous pouvez, par cette méthode, nettoyer toutes les couches auriques, en commençant par celle que vous aurez préalablement choisie et en éliminant d'une « petite tape » de la main les impuretés énergétiques (toujours à 40 cm du corps).



avec, de préférence, votre paume ouverte et vos doigts plus éloignés par rapport à la technique de scellement ; l'ensemble de la main est légèrement courbé et les doigts s'arquent pour former des pattes d'araignée. Si vous traitez la première couche aurique, votre paume se trouvera à environ 3 cm du corps.

**ÉTAPE 2 – Acheminer l'énergie.** Captez et acheminez l'énergie jusqu'à 40 cm au-dessus du corps du patient, en pointant en même temps vos doigts vers le haut. Imaginez que vous lancez ou jetez l'énergie impure hors du champ aurique (voir la Figure 11.3). L'opération devrait prendre environ 5 secondes au total. Tandis que vous effectuez ce mouvement, visualisez que vous éliminez les impuretés auriques, et employez-vous à « le sentir » avec toute votre conviction. Percevez et « voyez » que le champ aurique entourant vos doigts attire, transporte et se libère des énergies indésirables lorsque vous soulevez votre main.

**ÉTAPE 3 – Secouer les mains.** Une fois les énergies éloignées du corps du patient et avant de se repositionner pour entamer un nouveau processus, certains thérapeutes apprécient de secouer la main qu'ils viennent d'utiliser pour la débarrasser des impuretés.

**ÉTAPE 4 – Répéter l'exercice.** Répétez cette technique autant que nécessaire pour achever de purifier toutes les zones ou couches où vous avez découvert des impuretés auriques. Vous pouvez traiter chaque couche avec soin, en avançant de 10 cm à la fois, ou laisser vos mains parcourir intuitivement tout endroit qui vous semble avoir besoin d'aide. Dans tous les cas, levez toujours votre main à 40 cm du point de départ. Supprimer un blocage ou une impureté d'une zone spécifique requiert généralement deux à dix mouvements, à effectuer en 1 à 3 minutes.

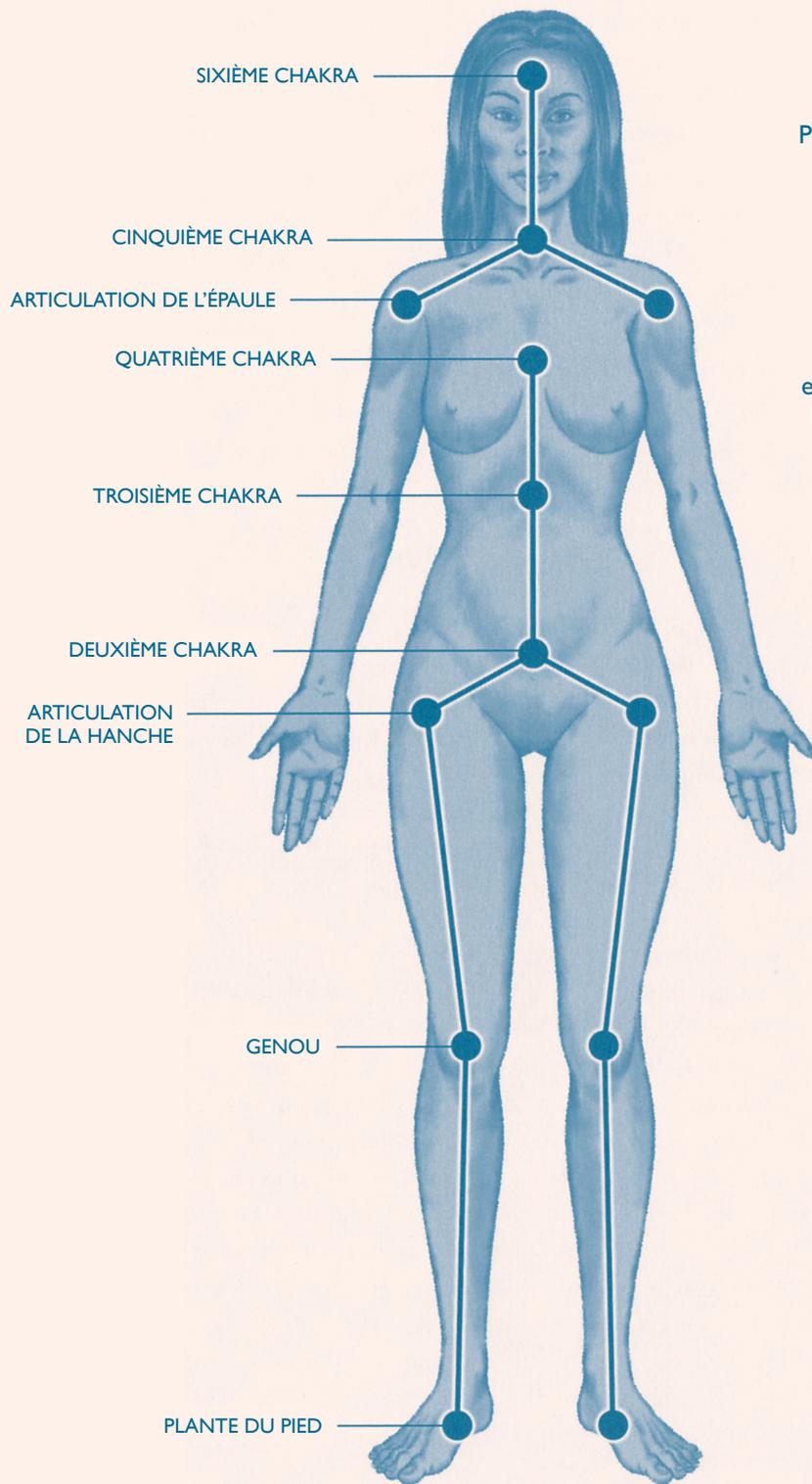
## SITUATIONS DIFFICILES

On peut rencontrer des difficultés pour éliminer certains blocages énergétiques ou impuretés, en particulier les contrats énergétiques. Je vous conseille d'utiliser une ou plusieurs des techniques suivantes, présentées en détails au Chapitre 9.

**Baguette de lumière.** Lorsque l'énergie stagnante refuse de se déplacer, imaginez que vous tenez dans chaque main une baguette lumineuse. Une main envoie de la lumière et l'autre la reçoit. Ouvrez-vous à l'énergie thérapeutique universelle qui, sous forme de lumière, passera à travers votre baguette et atteindra l'énergie bloquée. Une fois libérée, l'énergie sera recueillie par l'autre baguette et recyclée par l'Univers, grâce au pouvoir de votre intention.

**Courants de grâce thérapeutique.** Recourez à l'intention ou demandez à l'Esprit (par le biais de la technique « Esprit-à-Esprit » décrite au Chapitre 9) de substituer des courants de grâce aux énergies ou aux contrats stagnants et indésirables. Sachez que l'Esprit peut sélectionner les courants les plus adaptés à chaque situation.

**N.B. :** il pourrait également s'avérer nécessaire d'effectuer une purification de l'aura sur des chakras particuliers. De par leur grande réceptivité, les deuxième, quatrième et sixième chakras sont particulièrement sensibles aux énergies impures ou aux blocages énergétiques. Pendant que vous réalisez un nettoyage de l'aura sur un chakra spécifique, prêtez attention au fait que vous pouvez également atténuer ou harmoniser son flux énergétique. En suivant le mouvement circulaire naturel de son énergie, dirigez votre main sur le chakra en imaginant que vous purifiez et apaisez le flux, en canalisant l'énergie.



### FIGURE 11.4 POSITION DES MAINS POUR RECHARGER L'AURA

Pour recharger l'aura, positionnez vos mains au-dessus du corps du patient (sans le toucher) en suivant dans l'ordre les points illustrés ci-contre. Pour chaque position, la paume qui génère de l'énergie sera placée au-dessus du point le plus bas du schéma, et la main réceptrice sur celui qui le suit directement. Par exemple, dans la première position, posez la paume émettrice sur la plante du pied droit du patient et la paume réceptrice sur son genou droit.

## RECHARGER L'AURA

La carence en énergie peut représenter un problème insidieux parce qu'elle mine la force vitale d'une personne et la rend plus sujette aux maladies et déséquilibres. Elle peut par ailleurs inhiber l'efficacité de tout traitement curatif.

L'aura ressemble à une capsule ou « enveloppe poreuse » qui émane du corps. L'énergie de notre corps physique, tout comme celle de notre esprit et de notre âme, la renouvelle en permanence ; il en va de même des énergies extérieures que nous attirons dans notre champ aurique. Les autres personnes, nos compagnons animaux, tout ce qui existe dans la nature, ainsi que les différents champs réels et supposés décrits au Chapitre 2, constituent ces sources énergétiques externes. Comme nous l'avons déjà expliqué, nous pouvons perdre de l'énergie par les fuites et failles auriques ou par la présence d'impuetés et de blocages énergétiques ; mais, beaucoup plus simplement, nos énergies peuvent s'amenuiser au cours de la journée parce que nous sommes des êtres codépendants. Ou il se peut également que notre corps soit occupé à se rétablir d'une maladie ou en proie à une douleur, une pathologie ou un problème chronique et utilise donc une grande partie de sa charge énergétique naturelle pour survivre et guérir ; dans ce cas aussi, nous générons un champ magnétique d'intensité réduite.

Si vous décelez un appauvrissement de l'énergie dans toutes les couches du champ aurique, vous pouvez recourir à la technique de rechargement de l'aura. Ce processus renforcera le champ aurique dans son ensemble, en plus d'éliminer les blocages et de combler les failles. Il resserra en outre les liens entre l'aura et le corps physique, en améliorant leur interaction mutuelle. Parfois, lorsque nous rechargeons notre champ aurique, d'autres problèmes liés à l'aura guérissent naturellement ou peuvent s'aggraver, nous offrant ainsi la possibilité d'identifier et de réparer les dommages, ainsi que de purifier des champs spécifiques.

Pour recharger l'aura, vous devez positionner vos mains au-dessus du corps du patient en suivant dans l'ordre les points illustrés à la Figure 11.4, en partant des pieds. Pour chaque position, la paume qui génère de l'énergie sera placée au-dessus du point le plus bas du schéma et la main réceptrice sur celui qui le suit directement (par exemple, dans la première position, posez la paume émettrice sur la plante du pied droit du patient et la paume réceptrice sur son genou droit).

**ÉTAPE 1 – Transférez l'énergie.** En commençant par la première position, transférez de l'énergie dans votre patient en la diffusant dans son corps et son champ aurique pour *créer une connexion entre le corps et ce champ*. Émettez de l'énergie par vos deux mains avec la même intensité.

**ÉTAPE 2 – Visualisez la connexion.** Visualisez la connexion entre le corps du patient et son champ aurique dans la zone où vous travaillez, en observant l'énergie qui se répand dans l'ensemble du champ. Continuez à visualiser et à transférer l'énergie pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que le processus est achevé (en remarquant, par exemple, que le flux énergétique diminue ou en percevant intuitivement que le champ aurique commence à se gorger d'énergie).

**ÉTAPE 3 – Passez à la position suivante.** Posez la paume émettrice sur la plante du pied gauche du patient et la paume réceptrice sur son genou gauche. Transmettez à nouveau de l'énergie en cherchant à générer des liens entre le patient et son champ aurique, en visualisant le champ en train de se remplir et prendre de l'ampleur. Maintenez cette deuxième position jusqu'à ce que vous sentiez que le processus est achevé. Veillez cette fois à déceler l'équilibrage qui s'est effectué entre cette partie du champ aurique et celle traitée précédemment.

## GUÉRIR VOTRE PROPRE CHAMP AURIQUE

Il arrive que nous ayons besoin de travailler sur notre propre champ aurique. En suivant cette procédure, nous pouvons obtenir les mêmes résultats qu'un thérapeute : évaluer, restaurer, purifier et recharger le champ.

Il est très difficile de déceler sa propre aura du regard ou de déplacer ses mains sur les différentes parties de son corps ou de son champ aurique. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons demander au Grand Esprit de le faire pour nous – en le contactant par le biais de l'exercice « Esprit-à-Esprit » (voir Chapitre 9). Reconnaissons et accueillons la présence de notre esprit intérieur et des esprits invisibles. Demandons au divin de nous aider à percevoir ce qui exerce un effet négatif sur notre champ aurique et invitons l'Esprit à le purifier, à le réparer et à le recharger.

Demandons également que les courants de grâce thérapeutique les plus adaptés à notre cas soient envoyés dans nos couches auriques, là où ils sont nécessaires. Ces

courants sont capables de tout réaliser, recoudre les déchirures comme éloigner les entités (consultez le Chapitre 9 pour de plus amples informations sur les courants de grâce thérapeutique). Lorsque je travaille sur mon champ aurique, je pose en général une main au centre de mon chakra du coeur. Le coeur physique, centre endocrinien du chakra du coeur, génère une énergie magnétique 5000 fois plus puissante que celle du cerveau. Il s'agit du champ magnétique le plus intense que produit notre corps. D'un point de vue métaphysique, on considère le centre du chakra du coeur comme le noyau de tout le système énergétique, ainsi que comme la demeure de l'enfant intérieur, la partie du moi qui renferme nos blessures, mais aussi notre force la plus aimante et la plus harmonieuse. En posant la main sur notre chakra du coeur, nous accédons au pouvoir de notre champ aurique, nous régénérons toutes les couches de notre corps physique et, surtout, nous guérissons notre moi, qui en a le plus besoin, de manière douce et bienveillante.

**ÉTAPE 4 – Procédez dans l'ordre pour toutes les positions.** Poursuivez le traitement dans toutes les positions par ordre numérique, comme le montre la Figure 11.4. Transmettez de l'énergie pour chaque position en suivant toujours la même méthode et en l'interrompant lorsque vous sentez que le travail dans cette position particulière a pris fin. Certains emplacements regroupent différents points ; vous pouvez vous arrêter sur chaque point ou glisser de l'un à l'autre avec vos mains. Chaque emplacement nécessitera probablement 1 à 2 minutes de traitement (même si certains exigeront une action prolongée, en fonction des besoins spécifiques de votre patient). À mesure que vous évoluerez vers la partie supérieure du corps, souvenez-vous d'effectuer le traitement jusqu'à ce que vous sentiez que les deux parties sont bien en harmonie l'une avec l'autre.

Lorsque que vous remontrerez le long du corps du patient, vous sentirez que son aura se recharge et que son énergie, tout en s'amplifiant, rayonne

vers l'extérieur. Observez cette aura qui se gorge d'énergie vibrante, lumineuse et accrue.

**N.B. :** vous pourriez découvrir que seules certaines régions du corps révèlent une carence en énergie. Par exemple, vous pourriez devoir intervenir sur un patient qui s'est épuisé en travaillant à l'ordinateur et souffre à présent d'une carence énergétique dans les bras et les mains. On peut soulager cet épuisement, dû, en partie du moins, à la répétition de certains mouvements, en ne rechargeant l'aura que dans cette zone particulière.

Pour une carence en énergie au niveau de l'avant-bras, chargez chaque bras de la main au coude en appuyant la paume de votre main droite sur la paume du patient, et l'autre à l'intérieur de l'articulation de son coude. Si nécessaire, agissez également sur la partie située entre le coude et l'épaule. Pour une carence énergétique au niveau des jambes, chargez la zone comprise entre le pied et le genou (comme dans la première et la deuxième positions du processus complet) et, si besoin, également celle située entre le genou et la hanche.



# GUÉRISON PAR IMPOSITION DES MAINS

LA BLESSURE EST L'ENDROIT PAR LEQUEL  
LA LUMIÈRE VOUS PÉNÈTRE.

RUMI

Comme les thérapeutes énergétiques le démontrent régulièrement, nous tenons entre les mains les clés de notre santé. En frottant simplement nos mains l'une contre l'autre, nous pouvons ressentir la chaleur et l'énergie facilement générées. Lorsque nous ajoutons à cela le pouvoir de l'intention – en transmettant des énergies comme l'amour, le soutien, l'espoir et l'optimisme –, les résultats peuvent s'avérer remarquables.

Dans ce chapitre, nous explorerons une grande variété de techniques de traitement par imposition des mains que vous pouvez utiliser pour favoriser la santé et le bien-être de vos clients, et pour stimuler et amplifier également vos propres pouvoirs thérapeutiques. Certaines de ces techniques emploient nos mains pour transmettre de l'énergie ou la déplacer dans notre corps subtil. Dans d'autres, nous utilisons nos mains pour palper, tapoter, masser ou manipuler autrement les points d'acupuncture et les méridiens, en vue de permettre à l'énergie de circuler à travers ces canaux de manière saine et équilibrée.

## LE TOUCHER THÉRAPEUTIQUE

Dans son livre exceptionnel, *Healing Touch : Essential Energy Medicine for Yourself and Others* [ouvrage non traduit en français – N.d.T.], ma consœur Dorothea Hover-Kramer, Docteur en Sciences de l'éducation, Infirmière, diplômée en psychologie énergétique globale, nous fournit des instructions claires et inspirantes sur la pratique du toucher thérapeutique (TT), une thérapie énergétique dans laquelle les praticiens emploient consciemment leurs mains de manière délibérée et en se centrant sur le cœur pour favoriser la guérison. À l'instar des pratiques exposées dans le chapitre précédent, le TT affecte le champ aurique, les chakras et autres aspects du biochamp énergétique. Comme le déclare Dorothea dans son livre : « Le toucher thérapeutique est comparable à la présence d'une personne attentionnée »<sup>1</sup>.

La première technique que les étudiants du toucher thérapeutique apprennent est appelée *passes magnétiques*. En tant que praticien, vous visualisez vos mains comme de petits aimants qui éliminent la congestion et la stagnation énergé-

tiques et rétablissent l'équilibre du champ d'un client. Les passes magnétiques fonctionnent bien pour soulager les maux de tête et autres types de douleur corporelle. Bien qu'on utilise le TT à de nombreuses fins, le soulagement de la douleur constitue probablement le résultat le plus apprécié que nous rapportent les patients.

## PASSES MAGNÉTIQUES CONTRE LES MAUX DE TÊTE

Les passes magnétiques s'effectuent en deux parties, et leurs appellations décrivent ce que vos mains effectuent en rapport avec le champ du client : *Mains en mouvement* et *Mains immobiles*. Lorsque vos mains sont en mouvement, vous les déplacez en mode circulaire, que ce soit en sens horaire ou anti-horaire. Le sens horaire introduit souvent de l'énergie, tandis que son contraire en puise. Lorsque vos mains sont immobiles, vous les maintenez tout simplement sans mouvement et leur permettez de capter et de recueillir de l'énergie.

Vous pouvez placer vos mains directement sur le corps, avec l'autorisation de votre client, ou au-dessus du corps au niveau du champ aurique. Si vos mains sont posées sur le corps, procédez à une légère pression, juste assez pour que le client prenne conscience de votre présence. Si vos mains se situent au niveau du champ aurique, vous pouvez intuitivement évaluer à quelle distance du corps les placer. Vous pouvez également déceler avec laquelle des quatre frontières énergétiques décrites au chapitre 7 vous pourriez travailler. La plupart des praticiens évaluent la situation de manière intuitive et ils passeront au cours de la séance des mains posées aux mains relevées. Beaucoup travaillent aussi avec un système à douze chakras, et cinq de ces chakras (et les couches auriques correspondantes) se situent à l'extérieur du corps (voir chapitre 4). Quelle que soit la manière dont vous placez vos mains,

vous les employez comme des aimants doux mais puissants.

On peut aisément adapter la méthode graduelle suivante contre les maux de tête pour éliminer la douleur dans d'autres parties du corps également.

1. Préparez-vous intérieurement en vous centrant, en vous ancrant et en créant une atmosphère calme et sécurisante (voir chapitre 9 pour une suggestion de techniques).
2. Obtenez le consentement de votre client avant de poursuivre.
3. Alignez-vous sur votre client et évaluez intuitivement la zone d'inconfort autour de sa tête (référez-vous à « Intuition et confiance » au chapitre 6 pour des conseils sur la façon de mettre en application vos facultés intuitives pour percevoir l'énergie).
4. En employant vos *Mains en mouvement*, déplacez vos mains légèrement au-dessus de la zone douloureuse. Si cette zone est large, commencez par une extrémité et progressez jusqu'à l'autre, en bougeant vos mains en continu dans un mouvement circulaire. Vos mains peuvent se trouver sur la tête de votre client ou juste au-dessus, à moins que vous ne sentiez que certaines des causes du mal de tête résident dans l'un des champs énergétiques externes ; il vous faudra dans ce cas vous déplacer vers cette couche aurique et travailler également dessus pendant un moment.
5. Poursuivez avec les *Mains immobiles* pour apaiser plus profondément encore la zone perturbée. Vous saurez quand vous arrêter lorsque vous décelerez un changement dans le corps du client.

6. Les passes magnétiques effectuées, utilisez vos mains ou votre intention pour ancrer votre client.
  - Si vous utilisez vos mains, placez-les au-dessus ou sous ses pieds ou laissez flotter vos mains à quelques centimètres de distance. Peu importe qu'il porte des chaussettes ou des chaussures, le traitement énergétique passe à travers.
  - Si vous utilisez l'intention, reliez intuitivement les pieds de votre client avec les profondeurs de la Terre ou un de ses éléments (voir chapitre 20 pour davantage d'information sur les éléments).
7. Achevez le traitement en demandant à votre client un commentaire sur ce qu'il ressent.

En cas de symptômes migraineux, les mouvements de vos mains doivent être réalisés à plus d'une trentaine de centimètres de la tête de votre client. Trouvez une distance à laquelle votre client n'éprouve aucun inconfort dû à la présence de vos mains. Utilisez vos *Mains en mouvement* pour éliminer la congestion, en continuant jusqu'à ce que vous puissiez rapprocher vos deux mains de la tête du client. Passez ensuite à la position des *Mains immobiles*, en plaçant vos mains juste au-dessus de la tête de votre client et en continuant jusqu'à ce qu'une sensation de symétrie et d'équilibre s'établisse.

## GUÉRIR À LA FAÇON DU REIKI

Le reiki est une pratique thérapeutique spirituelle holistique développée en 1922 par le bouddhiste japonais Mikao Usui, et que différents maîtres ont par la suite adaptée et modifiée. Puisant dans les traditions anciennes, le reiki recourt à un traitement par imposition des mains sur la personne ou à distance de celle-ci.

Le reiki utilise l'énergie de la force vitale pour guérir et équilibrer le corps subtil, et le praticien constitue le canal de cette énergie universelle. Le reiki emploie aussi des symboles mystiques qui véhiculent l'énergie dans la direction souhaitée. On a gardé ces symboles secrets durant des décennies, c'est pourquoi différentes traditions les interprètent de multiples façons, mais ils sont maintenant dévoilés sur Internet et dans de nombreux ouvrages. Beaucoup pensent que les symboles sont purement et simplement des outils de concentration pour le praticien et qu'ils ne détiennent pas de pouvoir en eux-mêmes.

L'un des symboles reiki que vous pouvez utiliser en pratiquant le reiki sur vous-même ou quelqu'un d'autre est Cho Ku Rei, qui agit comme un interrupteur pour susciter la manifestation, intensifier le pouvoir et accélérer la guérison. Le symbole consiste en une ligne horizontale, qui représente la source du reiki ; une ligne verticale, qui représente le flux énergétique ; et une spirale qui rejoint plusieurs fois la ligne médiane, symbolisant les sept chakras (voir figure 12.1). Cho Ku Rei est très polyvalent. Vous pouvez le dessiner avec votre doigt ou votre main ou le visualiser dans votre esprit.

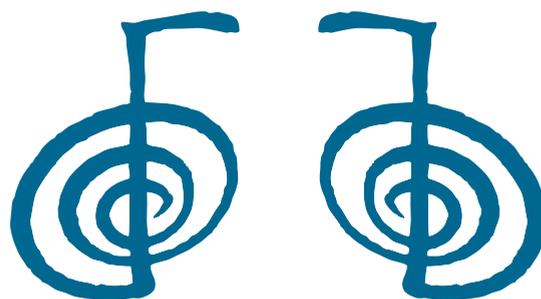


FIGURE 12.1

### LE SYMBOLE REIKI CHO KU REI

On peut dessiner Cho Ku Rei (prononcez tcho-kou-ré) dans le sens horaire (première version) pour attirer ou générer de l'énergie, ou anti-horaire (deuxième version) pour purifier et éliminer de l'énergie.

Vous pouvez le tracer sur chacune de vos paumes avant de délivrer un traitement par imposition des mains. Vous pouvez le graver sur un chakra, dans une couche aurique ou sur un point d'acupuncture. On peut l'esquisser directement sur une zone blessée ou abîmée ou le tracer sur un objet, une image, une photo ou dans un aliment ou l'eau. On emploie souvent ce symbole au début ou à la fin d'une séance thérapeutique.

Voici un exercice facile que vous pouvez utiliser pour catalyser la guérison et générer une nouvelle réalité en employant ce symbole de pouvoir.

**ÉTAPE 1 : choisissez la version du symbole que vous désirez utiliser.** Lorsqu'il est tracé dans le sens horaire, le symbole Cho Ku Rei déplace l'énergie de l'esprit vers la matière, l'autorisant, lui permettant de se manifester et favorisant la guérison. En sens anti-horaire, ou inversé, le symbole véhicule l'énergie de la matière vers l'esprit, en éliminant, en libérant et en purifiant l'énergie négative.

**ÉTAPE 2 : définir votre intention.** Sélectionnez ce que vous allez activer et pourquoi. La part la plus importante du travail se résume à une intention (où dessiner le symbole et pourquoi) et à décider si vous devriez esquisser le symbole dans le sens horaire ou anti-horaire.

**ÉTAPE 3 : activez le symbole avec l'intention.** Concentrez-vous sur votre intention pendant que vous tracez le symbole. Imaginez que le symbole agit comme un interrupteur, déclenchant le flux de l'énergie vitale.

Quelques idées faciles d'utilisation de Cho Ku Rei :

- Employez-le avec d'autres symboles ou techniques thérapeutiques. On peut utiliser le symbole Cho Ku Rei pour renforcer toute autre intention ou démarche thérapeutique.

Par exemple, vous pouvez ajouter le symbole tracé dans le sens horaire à n'importe quel processus thérapeutique, comme l'exercice des passes magnétiques que je viens de décrire, pour dynamiser le processus, ou vous pouvez recourir au symbole tracé dans le sens anti-horaire pour éliminer les impuretés négatives.

- Employez-le pour entamer ou sceller un traitement. Vous pouvez ouvrir une séance thérapeutique pour vous-même ou quelqu'un d'autre au moyen de ce symbole. Utilisez la version horaire si vous ou le client souhaitez appuyer l'énergie au début et à la fin d'une séance, et recourez à la version anti-horaire s'il vous faut éliminer la négativité ou des impuretés.
- Dessinez le symbole directement sur une zone blessée pour favoriser le soulagement de la douleur.
- Esquissez-le sur l'image de quelque chose dont vous voulez encourager la manifestation.
- Tracez-le (dans l'air) face à vous, en formulant une intention de protection.
- Dessinez le symbole sur les portes ou fenêtres de votre maison, en formulant une intention de protection.
- Gravez-le sur ou au-dessus d'un chakra ou dans une couche aurique pour favoriser la guérison de cette zone de l'anatomie subtile.
- Dessinez-le sur votre main ou sur celle de votre client, accompagné d'un souhait, comme celui de développer votre talent d'écriture ou accueillir l'énergie thérapeutique.
- Bénissez vos aliments et votre eau en traçant le symbole au-dessus d'eux. Vous pouvez recourir à un mouvement horaire pour ajouter de la vitalité ou anti-horaire si vous utilisez les aliments et l'eau pour purifier votre corps.

- Gravez le symbole sur une intention et concentrez-la dans un cristal ou un bijou destiné à la guérison ou à la magnétisation d'un souhait.

Vous pouvez également intégrer le symbole Cho Ku Rei dans les techniques énergétiques principales décrites au chapitre 9.

Par exemple, lorsque vous recourez à la technique Esprit-à-Esprit, après avoir désigné votre propre esprit et celui d'un autre, demandez au Grand Esprit d'agir par le biais du symbole Cho Ku Rei pour accomplir la guérison ou se manifester.

Vous pouvez aussi soutenir le symbole avec un courant de grâce thérapeutique. Comme nous l'avons étudié au chapitre 9, les courants de grâce thérapeutiques sont de puissantes énergies de changement. Lorsque vous invoquez un courant de grâce thérapeutique pour remplacer un blocage ou une impureté dans le champ énergétique d'un client, percevez intuitivement que l'énergie néfaste se dissout et que le courant de grâce se relie au champ, comblant l'espace vide laissé par l'énergie indésirable. Percevez ensuite que le symbole Cho Ku Rei scelle le point de connexion.

## LES CINQ ÉLÉMENTS ENTRE VOS MAINS

Dans la théorie des cinq phases de la médecine traditionnelle chinoise, le corps humain constitue le reflet de l'Univers et des cinq éléments fondamentaux – la terre, le métal, l'eau, le bois et le feu. Ces derniers se reflètent dans chacun de nos doigts et sont dirigés à travers eux. Dans le système développé par le maître taoïste Mantak Chia, dont la tradition remonte à des milliers d'années, chaque doigt correspond aux éléments suivants :

- pouce : terre ;
- index : métal ;
- majeur : feu ;

- annulaire : bois ;
- auriculaire : eau.

Dans la médecine traditionnelle tibétaine, les cinq éléments sont perçus comme l'espace, le vent, le feu, l'eau et la terre. Chacun d'eux se reflète de la même façon dans chaque doigt, à l'instar de la couleur associée à cet élément :

- pouce : espace/blanc ;
- index : vent/vert ;
- majeur : feu/rouge ;
- annulaire : eau/bleu ;
- auriculaire : terre/jaune.

Que votre travail se centre sur l'acupression, le massage, le Toucher Thérapeutique ou une autre méthode de traitement par imposition des mains, prendre en compte ces deux systèmes et invoquer les énergies de ces éléments peut augmenter l'efficacité de votre pratique thérapeutique.

## LES DOIGTS COMME OUTILS DE DIAGNOSTIC THÉRAPEUTIQUES

En décidant du doigt ou ensemble de doigts à utiliser pour votre pratique énergétique, considérez les questions suivantes concernant votre client (ou vous-même, si vous effectuez une auto-guérison) :

Théorie de la médecine traditionnelle chinoise (taoïste) :

- votre problème concerne-t-il une inquiétude ou l'estomac ? Dans ce cas, utilisez votre pouce pour introduire l'élément terre ;
- ce problème concerne-t-il un chagrin, un deuil ou une dépression, ou les poumons et/ou le côlon ? Dans ce cas, utilisez votre index pour introduire l'élément métal ;
- ce problème concerne-t-il une impatience ou un empressement ou le cœur, l'intestin grêle,

ou les systèmes circulatoire et/ou respiratoire ? Dans ce cas, utilisez votre majeur pour introduire l'élément feu ;

- ce problème concerne-t-il une colère ou le foie, la vésicule biliaire ou le système nerveux ? Dans ce cas, utilisez votre annulaire pour introduire l'élément bois ;
- ce problème concerne-t-il une peur ou le(s) rein(s) ? Dans ce cas, utilisez votre auriculaire pour introduire l'élément eau.

Système traditionnel tibétain :

- ce problème concerne-t-il vos idéaux ou principes supérieurs ? Dans ce cas, utilisez votre pouce pour introduire l'élément espace ;
- ce problème concerne-t-il des idées, pensées ou croyances ? Dans ce cas, utilisez votre index pour introduire l'élément vent/air ;
- ce problème concerne-t-il des maladies inflammatoires, des passions ou le besoin de se réaliser ? Dans ce cas, utilisez votre majeur pour introduire l'élément feu ;
- ce problème concerne-t-il les émotions, la créativité ou le flux intuitif ? Dans ce cas, utilisez votre annulaire pour introduire l'élément eau ;
- ce problème concerne-t-il des questions pratiques, un traitement physique, des ancêtres ou un besoin d'enracinement ? Dans ce cas, utilisez votre auriculaire pour introduire l'élément terre.

Vous pouvez également employer vos doigts eux-mêmes comme outils diagnostiques, en utilisant chaque doigt, un par un, tandis que étudiez les questions suivantes :

- Êtes-vous disposé à utiliser l'un de vos doigts lorsque vous commencerez à travailler sur un client ?

- Un doigt en particulier génère-t-il une impression de fortes émotions ?
- Certains doigts suscitent-ils des images, des mots ou autres messages intuitifs ?
- Vous sentez-vous contraint d'utiliser certains doigts à plusieurs reprises ou d'utiliser deux ou plusieurs doigts dans un ordre particulier ?

Les doigts qui vous « parlent » davantage pourraient être ceux qui renferment le plus haut potentiel thérapeutique pour vous ou votre client.

### TRAITEMENT FACILE PAR LES DOIGTS

En utilisant l'approche traditionnelle chinoise (taoïste) de vos doigts ou l'approche tibétaine (ou tout autre système avec lequel vous vous sentez à l'aise), vous pouvez apporter un soulagement immédiat à un problème en enveloppant le doigt de la main gauche lié au problème actuel avec les doigts de votre main droite et en exerçant sur lui trois à six pressions consécutives. Vous pouvez ensuite procéder de la même manière avec la main opposée.

Si vous employez le système chinois, par exemple, et que vous prenez en charge une colère, vous pouvez utiliser votre main droite pour tenir l'annulaire de votre main gauche et le serrer. Dans le système tibétain, vous auriez à tenir votre index gauche. Si vous vous sentez confus et ne parvenez pas à cerner le problème, serrez chaque doigt, l'un à la suite de l'autre, trois à six fois, puis inversez les mains. Désirez-vous en augmenter l'efficacité ? Prenez en même temps de profondes respirations abdominales.

### L'ACUPRESSION À LA PORTÉE DE TOUS

L'acupression est un art thérapeutique ancien dans lequel les doigts exercent une pression et la maintiennent sur des points d'acupuncture clés en vue de stimuler les capacités d'auto-guérison

naturelles du corps. Qualifiée parfois de massage des points d'acupuncture, l'acupression sur laquelle nous nous concentrerons dans ce chapitre relève de la médecine traditionnelle chinoise. Comme nous l'avons étudié au chapitre 3, le chi voyage dans le corps à travers des canaux énergétiques connus sous le nom de méridiens. Chaque méridien correspond à un organe interne différent. Les points de pression se situent le long des méridiens et ce sont sur ces points que se focalisent l'acupuncture et l'acupression. Tandis que l'acupuncture emploie des aiguilles, l'acupression recourt à des pressions du doigt, légères ou plus marquées. Lorsque ces points d'acupuncture sont stimulés, ils libèrent la tension musculaire; favorisent la circulation du chi, du sang et du liquide lymphatique; et renforcent l'équilibre énergétique global du corps pour encourager la guérison.

L'acupression accomplit deux missions essentielles.

- Lorsque **vous massez un point** par un petit mouvement circulaire, vous éliminez tout blocage du chi le long du méridien et libérez la tension dans l'organe correspondant.
- Lorsque **vous exercez une pression et la maintenez sur le point**, vous véhiculez de plus grandes quantités de chi dans le méridien, ce qui revigore le système organique.

## LES DIX GRANDS POINTS D'ACUPUNCTURE

Parmi les quelque 500 points d'acupuncture que renferme le corps humain, dix d'entre eux sont considérés comme *les* points fondamentaux – les dix grands points les plus importants pour la prévention et le traitement des maladies et déséquilibres de toutes sortes. Les points d'acupuncture suivants occupent une place centrale dans l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu et d'autres thérapies basées sur les méridiens :

**Estomac 36 (E 36) :** vénéré par les médecins antiques pour sa capacité à traiter tous les états maladifs, E 36 rétablit et produit l'énergie digestive dans l'estomac et la rate. Il est réputé pour apaiser les troubles digestifs, dont la constipation, les gaz, les ballonnements, les nausées, la diarrhée, ainsi que les douleurs et la distension abdominales. On l'utilise également pour traiter l'arthrite et la faiblesse due à l'âge.

**Gros Intestin 11 (GI 11) :** c'est l'un des points les plus puissants pour stimuler l'immunité nécessaire à guérir les infections chroniques. Il rejette l'excès de chaleur, telle que celle associée aux fièvres élevées, bouffées de chaleur et diarrhées acides. Il apaise les éruptions cutanées liées à la chaleur-humidité, comme l'acné, l'urticaire et le zona. Il est utile en cas de problèmes de circulation sanguine, comme l'anémie. Enfin, on peut l'utiliser pour traiter les tremblements et l'épicondylite.

**Gros Intestin 4 (GI 4) :** c'est l'un des meilleurs points analgésiques pour tout type de douleur, dont les maux de tête et les douleurs à l'épaule et au bras. C'est l'un des points les plus connus et on le désigne souvent par le terme *Hoku*. Il est très utile pour éliminer l'excès de chaleur dans le corps qui peut provoquer des saignements de nez et des fièvres. Il renforce le chi défensif du corps et on l'utilise pour soulager les allergies, la congestion nasale, les rhumes, les éternuements, les écoulements nasaux, les maux de gorge, l'irritation oculaire et les maux de dents. *L'usage de ce point est contre-indiqué durant la grossesse.*

**Vessie 40 (V 40) :** ce point est très utile pour soulager la douleur (dont le lumbago), les spasmes musculaires, les entorses, la raideur du genou et les douleurs aux jambes. On l'utilise également pour traiter l'arthrite, les problèmes de peau (dé-

mangeaison, inflammation) et les états de chaleur comme l'épuisement dû à la chaleur et les coups de chaleur.

**Foie 3 (F 3) :** il s'agit d'un point essentiel à la libération du chi, pour éliminer l'énergie latente qui peut favoriser l'irritabilité, l'agressivité, l'anxiété, la dépression, la céphalée de tension et le syndrome prémenstruel (SPM, notamment les seins douloureux). Il alimente les tendons et les ligaments en apaisant l'oppression et la tension générales. On considère également F 3 comme un point qui possède la vertu de soulager l'hypertension, l'insomnie et même le diabète.

**Vésicule Biliaire 34 (VB 34) :** ce point contrôle le vent s'élevant vers la tête qui provoque des insomnies, des migraines et de l'anxiété. On l'utilise également pour traiter l'indigestion, la nausée, les vomissements et l'amertume buccale, et pour prévenir les calculs biliaires. Il est utile pour soulager les crampes, la douleur, les spasmes, la sciatique et autres problèmes touchant le bas du dos, les hanches, les genoux et les muscles de la jambe.

**Poumons 7 (P 7) :** il s'agit d'un excellent point pour soulager l'asthme et les difficultés respiratoires. C'est également un point clé pour toute affection liée à la tête et à la partie postérieure du cou, dont les migraines. Il agit sur le vent interne qui peut provoquer des spasmes, des contractions et la paralysie de Bell. Et il est aussi efficace pour traiter les problèmes de vent extérieur comme une alternance de frissons et de fièvre, des écoulements nasaux, une gorge irritée et douloureuse, des étouffements et des courbatures.

**Cœur 7 (C 7) :** ce point apaise le mental et invite à la détente lorsqu'une réflexion excessive a généré une anxiété. Il soulage l'insomnie due à

une surexcitation. Il réduit également les palpitations cardiaques et régule le cœur en harmonisant sa fonction, en équilibrant les émotions et en renforçant l'esprit (ou *shen*).

**Rate 6 (Rt 6) :** on mesure l'importance de ce point, qui nourrit la rate et élabore le sang, à sa capacité à aborder tous les déséquilibres gynécologiques, sexuels, urinaires, digestifs et émotionnels. On l'utilise souvent pour traiter l'anxiété, l'insomnie, les maux de tête et les crampes menstruelles. Il est apprécié parce qu'il soulage le sentiment de pesanteur et de lassitude. *L'usage de ce point est contre-indiqué durant la grossesse.*

**Reins 1 (Rn 1) :** c'est un point puissant pour l'ancrage et la connexion à l'énergie de la terre. En ce sens, il est utile pour calmer et apaiser une personne extrêmement angoissée et qui a subi un choc. On l'utilise pour traiter les maux de tête, l'hypertension, la diarrhée et l'insomnie. Et c'est aussi un point essentiel pour alimenter le feu interne, en particulier chez les personnes âgées.

Merci à l'équipe de NaturalNews Network dont s'inspire mon adaptation de ce résumé sur les points d'acupuncture. Identifier les dix grands points parmi la myriade qui existe constitue pour le thérapeute des énergies subtiles une distillation d'une valeur inestimable<sup>2</sup>.

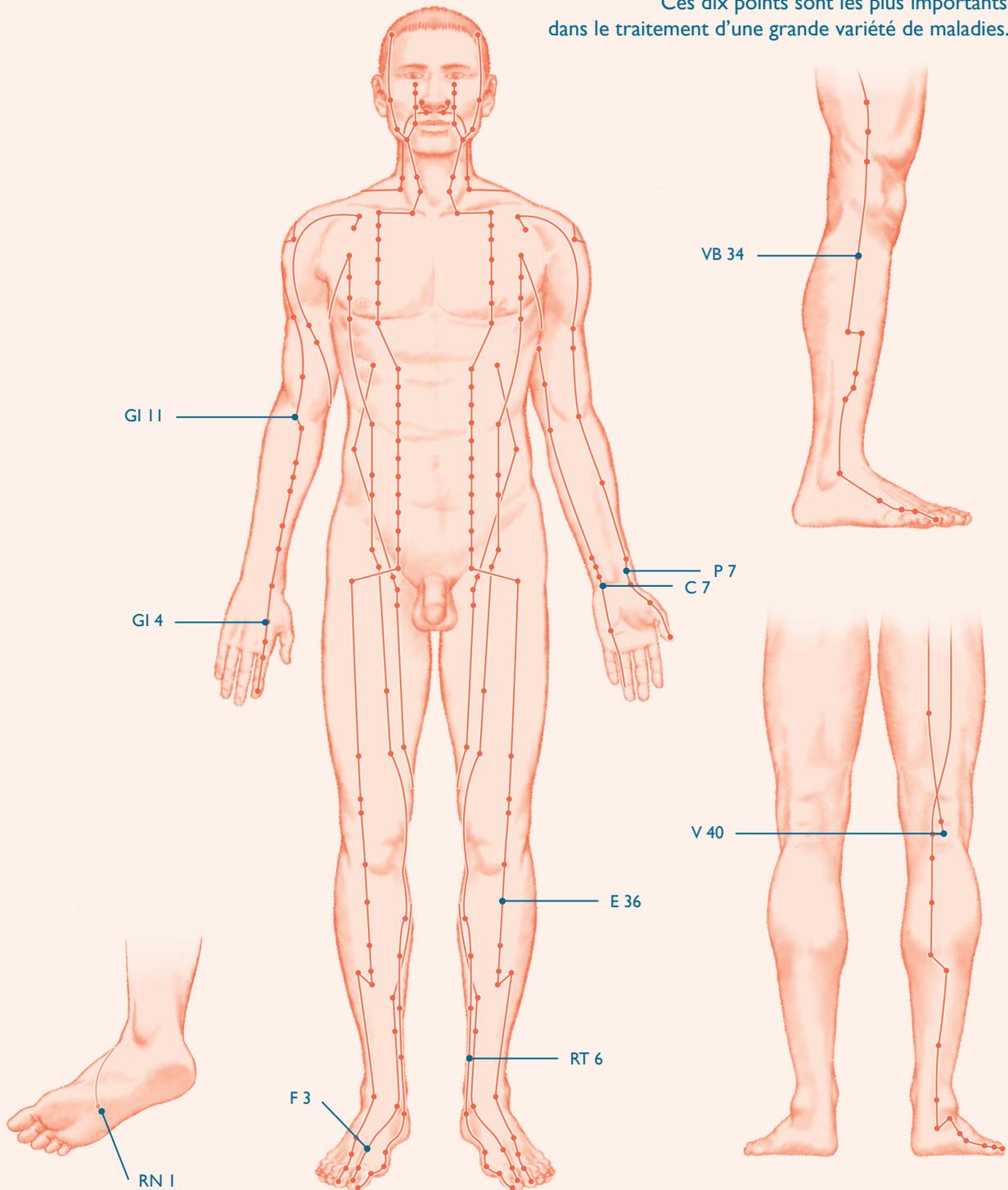
## LOCALISER VOS DIX GRANDS POINTS D'ACUPUNCTURE

Voici une brève description des emplacements de vos grands points, représentés à la figure 12.2.

Le *cun* représente la largeur de votre pouce. On trouve les points d'acupuncture dans des zones creuses ou légèrement enfoncées, généralement à proximité des os. Les endroits qui subissent un blocage vous apparaîtront souvent sensibles (N.B. : plusieurs de ces points ne devraient pas être utili-

## FIGURE 12.2 LES DIX GRANDS POINTS D'ACUPUNCTURE

Ces dix points sont les plus importants dans le traitement d'une grande variété de maladies.



sés en cas de grossesse ou de carence énergétique. Abordez ces questions avec un spécialiste des méridiens professionnel si cela vous concerne).

**Estomac 36 (E 36) :** trois *cun* en-dessous de votre rotule, un travers de doigt vers la crête antérieure de votre tibia.

**Gros Intestin 11 (GI 11) :** on le trouve au bout de la ligne de pliure sur le côté extérieur du pli de votre coude.

**Gros Intestin 4 (GI 4) :** serrez votre pouce contre votre index pour former un relief. Le point se trouve au sommet de la bosse.

**Vessie 40 (V 40) :** derrière le genou, au centre du pli.

**Foie 3 (F 3) :** au sommet de votre pied entre le premier (le plus gros) et le deuxième os de vos orteils, à environ trois *cun* de votre gros orteil.

**Vésicule biliaire 34 (VB 34) :** sur la partie extérieure de la jambe, juste en-dessous du genou, dans le creux sensible à environ un *cun* sous la tête du péroné.

**Poumons 7 (P 7) :** étirez votre pouce avec l'ongle vers le haut, en l'éloignant de la paume de votre main. Trouvez la zone de dépression à la base de votre pouce, à côté de votre poignet. À environ une autre longueur de pouce (non un *cun*, qui représente la largeur) au bas de ce côté gauche, vous trouverez un autre os qui dépasse. P 7 se trouve entre ces deux tendons.

**Cœur 7 (C 7) :** au niveau de l'articulation du poignet sur la face intérieure, paume vers le haut, aux côtés de l'os pisiforme (à environ un *cun* de la partie auriculaire du poignet).

**Rate 6 (Rt 6) :** sur la face antérieure du mollet, une largeur de main au-dessus de la pointe de la cheville et à l'arrière de votre tibia.

**Reins 1 (Rn 1) :** sur la plante de votre pied entre le deuxième et le troisième orteil, à environ un tiers de la distance entre la base de votre deuxième orteil et le talon – dans le creux qui apparaît lorsque vous tendez ou fléchissez votre pied.

## INSTRUCTIONS SIMPLES

### POUR PRATIQUER L'ACUPRESSION

Les principes d'utilisation de l'acupression qui suivent s'inspirent de Michael Reed Gach, docteur en philosophie, fondateur de l'Acupressure Institute à Berkeley, Californie, et auteur de plusieurs ouvrages, dont *Acupressure's Potent Points*<sup>2</sup> [ouvrage non traduit en français - N.d.T.].

**Instruments de travail.** Le majeur, par sa longueur et sa force, convient parfaitement à l'acupression. Vous pouvez également employer votre poing, vos articulations ou autres outils comme une balle de tennis ou une gomme. En outre, référez-vous aux informations sur les cinq éléments et les doigts (précédemment énoncées dans ce chapitre) pour augmenter éventuellement le pouvoir de votre pratique.

**Pression et tension des doigts sur les points.** Exercez une pression progressive, constante et profonde directement sur un point d'acupuncture pendant environ deux à trois minutes (vous pouvez augmenter la durée à l'envi, mais ne passez pas plus de dix minutes sur un seul point). Si vous souhaitez masser doucement le point avant d'exercer une pression ferme, évitez de masser l'ensemble de la zone autour du point. Lorsque votre doigt ou vos doigts sont confortablement positionnés sur le point, pesez progressivement de tout votre poids sur le point, sans forcer.

**Sensibilité et douleur.** Chaque point réagira de manière différente lorsque vous le solliciterez. Quelques points vous paraîtront tendres ou sensibles au toucher. Si vous éprouvez une sensibilité extrême (ou croissante), réduisez graduellement la pression jusqu'à trouver un équilibre entre douleur et plaisir.

**Pleine conscience en exerçant et en relâchant la pression.** Exercer et relâcher la pression de manière progressive offre aux tissus du temps pour répondre, ce qui favorise la guérison. Déplacer vos doigts dans et hors du point avec conscience augmentera l'efficacité de votre traitement d'acupression.

**Signes de la présence de chi.** Touchez un point pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous perceviez un pouls régulier (la pulsation du chi) ou jusqu'à ce que la douleur s'amenuise à cet endroit. Relâchez ensuite progressivement la pression, en terminant par un toucher relaxant.

**Durée.** Évitez de travailler sur une seule zone du corps, comme le visage, la tête ou la région abdominale plus de quinze minutes à la fois. Les effets de l'acupression peuvent s'avérer puissants, et trop d'énergie libérée dans une zone peut entraîner des complications, telles que des maux de tête. Et limitez vos séances d'auto-acupression à une heure maximum.

**Fréquence.** Faire de l'acupression une pratique quotidienne offre les meilleurs résultats. Néanmoins, pratiquer l'acupression deux à trois fois par semaine s'avère également extrêmement bénéfique.

**Environnement.** Optez pour un environnement prisé et confortable, propice à une détente profonde.

**Position du corps.** Choisissez la position que vous trouvez la plus confortable et pratique, qu'elle soit assise ou couchée.

**Vêtements.** Des vêtements amples et confortables sont idéaux.

**Aliments et boissons.** Évitez de pratiquer l'acupression sur un estomac plein ou juste avant un repas copieux. Délaissez les boissons glacées, parce qu'un froid extrême peut contrecarrer les bienfaits de l'acupression. Après une séance, une tasse de tisane chaude est tout à fait indiquée, tout comme un moment de relaxation profonde.

#### SOULAGEMENT RAPIDE PAR L'ACUPRESSION : SEPT EXERCICES POUR DES RÉSULTATS RAPIDES

Les sept exercices d'acupression suivants concernent l'auto-guérison. Ils vous aideront à tout réaliser, qu'il s'agisse de réduire l'anxiété, d'éliminer des maux de tête ou encore de vous débarrasser d'une douleur à la nuque. Vu le caractère accessible et la simplicité de chaque exercice, vous pouvez également les utiliser avec vos clients, y compris le leur enseigner, si vous le jugez opportun.

Ils comprennent certains points d'acupuncture qui diffèrent des dix points principaux abordés plus haut. Pour ceux-là, vous trouverez une définition claire de l'emplacement et des bienfaits de chaque point.

#### Renforcer le métabolisme

Une bonne digestion sollicite bien davantage que l'estomac. Un moyen puissant de stimuler votre métabolisme est de libérer votre chi hépatique (en éliminant ce que l'on appelle la *stagnation du chi hépatique*). Les deux points d'acupuncture que vous devez localiser sont le Foie 3 (F 3), également connu sous le nom de « Grand Carre-

four », et le Foie 2 (F 2) ou « Intervalle actif » (voir *Le Corps subtil*, figure 4.15, p. 194, pour l'emplacement de F 2). Décelez tout simplement le creux au sommet de chaque pied entre le gros orteil et le second. Appuyez doucement mais fermement, et tenez l'endroit ou massez-le pendant quelques minutes. L'utilisation de trois doigts vous garantit de contacter simultanément les deux points.

**N.B. :** Le F 2 comme le F 3 vous aideront également à réduire l'irritabilité, les maux de tête et la mauvaise circulation dans les mains et les pieds (signes d'un blocage du chi hépatique).

### Évacuer la colère et la tension

Lorsque de l'irritation, de la tension et de la colère s'accumulent, on ressent fréquemment des douleurs et une rigidité corporelles, accompa-

gnées d'un bouleversement émotionnel. L'un des meilleurs points d'acupuncture pour évacuer et dissoudre cette angoisse est le Vaisseau Conception 17 (VC 17), qualifié également, à juste titre, de « Mer de Tranquillité ». Au centre de votre poitrine, au-dessus du sternum (à hauteur des mamelons pour beaucoup de gens), vous trouverez VC 17 (voir *Le Corps subtil*, figure 4.16, p. 195). L'une des manières les plus sereines de solliciter ce point est de joindre vos paumes comme pour prier, et d'enfoncer les articulations de vos pouces dans ce point. Rappelez-vous d'utiliser votre respiration comme votre alliée, en inspirant profondément et en expirant pleinement. Maintenez votre pression sur le point jusqu'à ce qu'il ne soit plus sensible ou jusqu'à ce que vous perceviez un soulagement quelconque.

## LE SHIATSU FACILE

*Shiatsu* est un terme japonais qui signifie « pression des doigts ». Un traitement shiatsu implique cependant généralement l'utilisation des pouces, des paumes, des genoux, des avant-bras, des coudes et des pieds, outre la pression des doigts. L'objectif consiste à exercer une pression sur les méridiens et points d'acupuncture du corps, ce qui favorise une santé radieuse par la stimulation du chi – ou ki, nom par lequel l'approche thérapeutique japonaise désigne le flux énergétique.

Une séance de shiatsu s'effectue généralement sur un tapis de sol, ce qui permet au thérapeute de jouir d'une liberté de mouvement. En tant qu'outil d'auto-guérison et de développement personnel, le shiatsu peut se pratiquer quasiment partout et à tout moment. Les exercices faciles qui suivent constituent des méthodes accessibles pour les praticiens et leurs clients qui souhaitent s'offrir un rééquilibrage énergétique en cas de besoin.

### Circulation énergétique de la tête aux pieds.

Stimulez votre énergie ki en séparant vos orteils d'une main, puis en frottant chaque orteil entre votre pouce et votre index. Cela permet à l'énergie de circuler de vos pieds jusqu'à votre poitrine.

### Soulager la raideur de la nuque et du dos.

Libérez-vous de la raideur causée par une trop longue position assise à votre bureau. Mettez-vous debout et posez vos mains au niveau de votre taille. Avec les pouces redressés dans votre dos, exercez une pression constante de chaque côté de votre colonne vertébrale dans un mouvement de va-et-vient. Ressentez la force inhérente à votre dos tandis que vous permettez à l'énergie de circuler à nouveau.

### Échapper à l'anxiété, retrouver le courage.

Afin de réduire l'anxiété et revitaliser l'énergie du courage, utilisez vos articulations pour exercer de légers tapotements sur le sommet de votre tête. Vous éveillerez ainsi l'énergie de plusieurs points d'acupuncture. N'oubliez pas de faire preuve de douceur, tout en conservant un rythme soutenu.

### **Soulager les douleurs dans la nuque (et plus)**

En réalité, cet exercice simple contribuera non seulement à soulager les douleurs à la nuque, mais aussi à apaiser les raideurs de la nuque, les maux de tête, le stress mental, la tension nerveuse, l'irritabilité, la fatigue oculaire, l'hypertension, l'acouphène (bourdonnement d'oreille) et l'insomnie. En maintenant la pression sur la paire de points connue sous le nom de Vésicule Biliaire 20 (VB 20), qualifiée également de « Portes de la Conscience », vous contribuez à réguler la circulation du chi favorable au cerveau, à la détente, et à la libération des endorphines. Ils sont très faciles à trouver, et la plupart d'entre nous frottons intuitivement ces points de temps à autre. Juste sous la base de votre crâne, vous sentirez les deux encoches ou larges creux qui se trouvent entre les deux muscles cervicaux verticaux. En utilisant vos doigts ou leurs articulations (selon ce qui offre davantage de confort), appuyez fermement mais doucement sur ces deux creux sous la base de votre crâne. Vos doigts doivent se trouver à environ quatre largeurs de pouce (ou sept centimètres). Fermez les yeux, penchez la tête en arrière très lentement, et effectuez des respirations lentes et profondes pendant deux minutes ou plus. Répétez si nécessaire.

### **Soulager le stress**

Comme l'on peut s'y attendre, l'un des points les plus efficaces pour soulager le stress se situe le long du méridien du Cœur. Cœur 7 (C 7), également appelé « Porte de l'Esprit », contribue à réduire le stress et l'anxiété au niveau des émotions. Si vous éprouvez de légers remous dus à une inquiétude ou une peur, ou même carrément une panique, vous pouvez solliciter ce point, que vous trouverez facilement à l'intérieur de votre poignet.

Retournez l'une de vos mains pour que votre paume regarde vers l'avant. Maintenant des-

cez votre auriculaire jusqu'au bout de votre main, jusqu'au pli où votre paume rejoint votre bras – et juste à l'intérieur de l'os de votre poignet. Avec le bout de votre (ou de vos deux ou trois) doigt(s), appuyez légèrement sur ce point pendant quelques minutes, en n'oubliant pas d'inspirer profondément et d'expirer pleinement. Lorsque vous êtes prêt, passez au Cœur 7 du poignet opposé, en appuyant et en respirant pendant quelques minutes de sérénité supplémentaire.

### **Soulager l'anxiété**

Bien qu'il existe plusieurs points extrêmement utiles pour soulager l'anxiété, il en est un qui s'avère exceptionnel par ses capacités à équilibrer et à apporter une amélioration de manière générale – le Reins 1 (Rn 1), également appelé « Source jaillissante ». Nourriture pour l'être tout entier, Reins 1 enracine le corps, ressource le cerveau et apaise le mental et l'esprit (*shen*).

On trouve facilement ce point sur la plante des pieds. Placez votre doigt entre vos deuxième et troisième orteils et suivez l'avant-pied jusqu'à ce que vous parveniez à l'encoche naturelle située à environ un tiers du chemin le long de la plante de votre pied. Tout en appuyant sur le point du bout de votre (ou de vos deux ou trois) doigt(s), respirez profondément pendant quelques minutes et passez ensuite à votre autre pied en procédant de la même manière.

### **Soulager les maux de tête**

Une approche d'une élégante simplicité pour soulager les maux de tête est facilement accessible par ce point d'acupuncture spécifique. Au centre de votre front, entre vos sourcils, se trouve le point qu'on associe au troisième œil – le point-source extérieur de la vision intérieure. La médecine traditionnelle chinoise désigne ce point par Yin Tang (ou « Hall des Impressions »). Il est intéressant de remarquer que, bien que le point soit situé

le long du parcours du Vaisseau Gouverneur, il ne relève pas officiellement de ce méridien. Il participe plutôt d'une catégorie de points connue sous le nom de *points extraordinaires*. En exerçant une légère pression sur ce point, et en respirant de manière consciente, vous pouvez contribuer à dissiper les maux de tête, ainsi que toute anxiété ou inquiétude qui peut se trouver à l'origine de la tension.

### **Soulager les maux de dos**

Pratiquer l'acupression sur les points Vessie 40 (V 40) constitue une manière facile et efficace d'apporter un soulagement aux douleurs dans le bas du dos, qu'elles soient chroniques ou aiguës. Également appelés « Milieu du pli », ces points se situent à l'arrière de chaque genou, au centre, au point médian du creux formé par le fléchissement de vos genoux.

Trouvez un endroit confortable pour vous allonger sur le dos avec les genoux fléchis ou vous asseoir sur une chaise (selon ce qui vous donnera le plus facilement accès aux points V 40 derrière chaque genou tout en vous sentant le plus détendu possible). Exercez une pression constante sur les points pendant deux à cinq minutes, en utilisant votre souffle pour inspirer une couleur ou une image qui symbolise pour vous le bien-être et l'ouverture. Laissez votre expiration relâcher toute tension dans votre dos, vos jambes et toute autre partie de votre corps où vous ressentez une douleur.

*Livestrong.com*, source de documentation en ligne cofondée par Lance Armstrong [en anglais uniquement N.d.T.], vise à aider les individus à devenir acteurs de leurs propres réussites en matière de santé et de bien-être. Je me suis inspirée de leur recueil de ressources pour adapter les exercices d'acupression cités plus haut afin qu'ils appuient au mieux le corps subtil<sup>4</sup>.

## **TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE : ACUPRESSION PSYCHOLOGIQUE POUR UN BIEN-ÊTRE GLOBAL**

Bien qu'il existe nombre de méthodes pour aborder les blessures du passé et les symptômes actuels, les techniques de libération émotionnelle (TLE ou EFT) proposent une solution efficace et souvent permanente. Les TLE englobent une série de techniques de tapotement qui aident les individus à évacuer des émotions dues au stress. Créées par l'ingénieur Gary Craig de l'université de Stanford, les TLE dissolvent la douleur associée au deuil, à la tristesse, à la colère ou à la peur. Fondées sur les principes de l'acupuncture et de l'acupression, elles consistent à tapoter des points méridiens sur la tête, la poitrine et les aisselles pour libérer le système des méridiens de ses blocages, tandis que vous méditez sur une question particulière en énonçant à voix haute une phrase-clé, phrase qui vous rappelle généralement les causes d'une réaction négative. Certains praticiens font suivre cette phrase de rappel, qui souligne votre désir de changement, d'une affirmation positive. Cette combinaison efface les blocages émotionnels de votre champ d'énergie subtile et rétablit l'équilibre énergétique nécessaire à la santé et au bien-être.

Pour cette section, j'ai fait appel aux compétences de ma consœur Valerie Lis, spécialiste et formatrice diplômée d'*EFT Universe*<sup>5</sup>. Valerie et d'autres praticiens de TLE ont découvert que cette approche s'avère extrêmement efficace indépendamment de la profondeur du problème et offre souvent des résultats en quelques minutes. En plus d'évacuer le stress, les TLE sont connues pour dissoudre la douleur émotionnelle (dont les phobies et traumatismes), supprimer les envies compulsives, réduire la douleur physique chronique, éliminer les maux de tête et les aigreurs d'estomac, s'affranchir des allergies

alimentaires et aux produits chimiques, et améliorer les performances physiques (nécessaires au sport ou à d'autres activités physiques).

Pour essayer les TLE à l'instant, il vous suffit de suivre ces étapes :

1. Concentrez-vous sur un souvenir particulier qui vous perturbe. Percevez dans quelle mesure vous éprouvez du stress et dans quelle partie de votre corps vous le ressentez. Il vous faut revivre la détresse émotionnelle du problème par les tapotements de l'étape 3 ; plus votre réaction sera intense, plus les TLE fonctionneront de manière rapide et optimale. Vous pouvez également créer une phrase qui résumera le problème, telle que « colère envers ma mère » ou « souffrance d'être ignoré ».
2. Préparez-vous aux tapotements. Vous pouvez tapoter des deux côtés de votre visage au même moment, mais ce n'est pas nécessaire, et d'après Valerie, la plupart ne le font pas. Tapotez plutôt un côté de votre visage ou l'autre. Il est permis de passer d'un côté à l'autre, et vous pouvez utiliser n'importe quelle main.
3. Tout en continuant à vous focaliser sur le souvenir, tapotez doucement du bout des doigts chacun des emplacements suivants quatre à sept fois. Je vous conseille de respecter l'ordre ci-dessous, bien que Valerie affirme que l'ordre revêt moins d'importance que votre intention :
  - sommet de la tête ;
  - entre les sourcils ;
  - dans le coin externe de l'œil ;
  - sous l'œil ;
  - sous le nez ;
  - sur le menton ;

- sur la clavicule – partie initiale, là où votre sternum, votre clavicule et votre première côte se rencontrent ;
- sous le bras, sur le flanc, au plus près des mamelons chez l'homme ou au milieu d'une bretelle de soutien-gorge chez la femme, à environ dix centimètres sous l'aisselle.

Voir la figure 12.3 pour un croquis des sept premiers points.

4. Continuez à vous concentrer sur le souvenir et réitérez l'opération de tapotements, en tapotant chaque point l'un à la suite de l'autre.
5. Lorsque vous décelez un changement, adaptez votre concentration et recommencez. Par exemple, si vous vous sentez toujours stressé mais de manière réduite, concentrez-vous sur les sentiments et pensées qui occupent encore votre esprit (ce qu'il reste du problème). Si l'émotion est passée du stress à la peur, focalisez-vous sur cette peur et recommencez l'opération. Si l'énergie a voyagé de votre estomac à votre cou, adaptez votre concentration et recommencez à tapoter.

Ce processus simplifié peut constituer tout ce dont vous avez besoin pour éliminer de façon permanente votre réaction à ce souvenir. Bien qu'il existe des versions élargies de TLE qui peuvent s'avérer plus efficaces en cas de souvenirs profondément ancrés, ce processus visant un soulagement rapide offre à tous l'opportunité de profiter de leurs vertus apaisantes.

Dans l'exercice qui suit, nous examinerons ce qu'il se produit quand nous ajoutons une phrase particulière au processus de tapotement.

## RETOUR À LA JOIE : UN EXERCICE DE TLE POUR TRAITER LA DOULEUR ÉMOTIONNELLE ET CHASSER LA DÉPRESSION

En employant les TLE, nous pouvons attaquer de front les souvenirs difficiles et croyances limitantes qui leur sont liées, en associant tapotement et affirmation. Il faudrait que cette dernière soit positive, comme « Je suis si heureux », qu'elle rehausse une réaction négative, de celle qui vous rend malheureux. On utilise le tapotement pour éliminer les charges négatives qui vous empêchent d'accepter la croyance ou l'affirmation positive.

Pour supprimer la résistance à la joie, utilisez les points de tapotement et la technique élémentaires exposés plus haut tout en répétant à voix haute l'affirmation « Je suis si heureux ! ». Exprimez-la haut et fort et avec grand enthousiasme; répétez-la à chaque point de tapotement.

Après plusieurs séries, transformez-la en « Je suis une personne *tellement* heureuse ». Avec les tapotements accompagnés de l'une de ces affirmations ou les deux, le processus de guérison s'enclenche et résorbe la souffrance, la tristesse et autres émotions initiales qui peuvent repousser la sérénité et le bonheur.

L'emploi de phrases telles que celles-ci constitue le point de départ pour certains ; éliminer une dépression plus profonde demanderait d'effectuer davantage de tapotements pendant dix minutes supplémentaires maximum.

## LE MASSAGE THAÏLANDAIS : ALLIANCE DU YOGA ET DU MASSAGE

Le massage thaïlandais est un type de travail corporel dynamique qui regroupe des éléments issus du yoga, des étirements et des pratiques de compression, une sorte de kinésithérapie qui combine la pression et le massage, pour étirer les muscles, accroître le flux du sang dans le corps, et permettre

au chi de circuler de manière libre et dynamique.

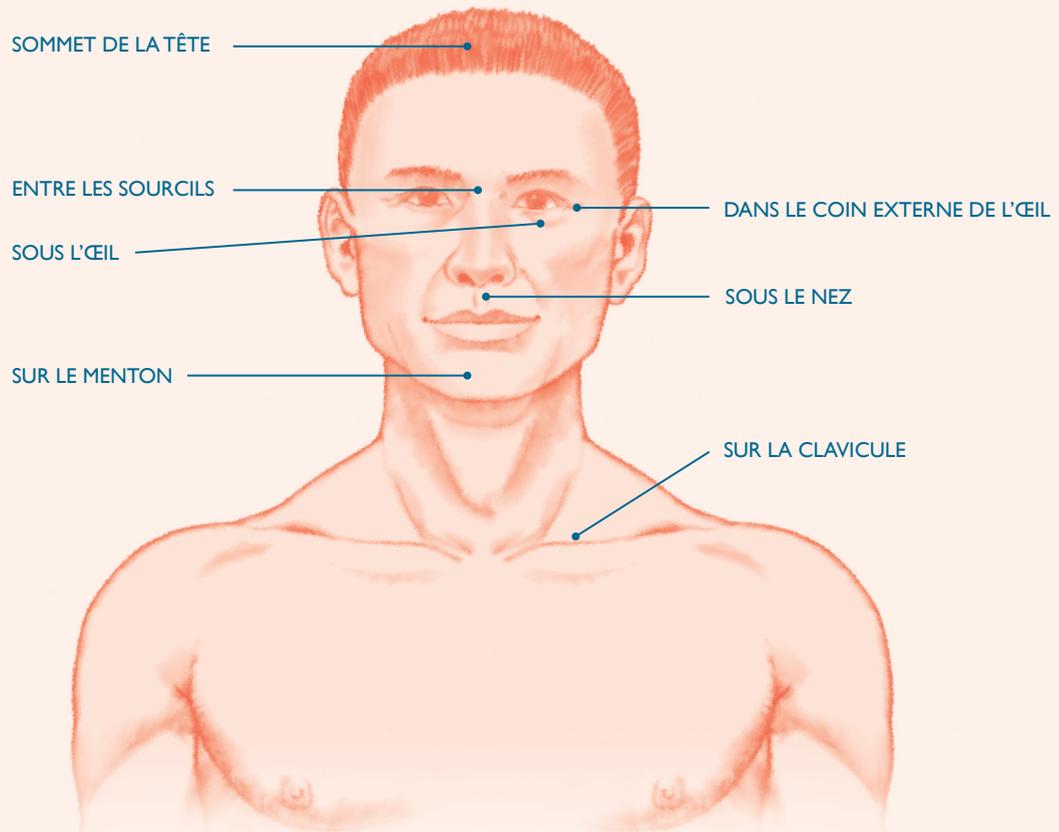
Le massage thaïlandais tire ses origines des techniques thérapeutiques ayurvédiques indiennes, et on pense que le médecin qui l'a développé l'a transmis au Bouddha il y a plus de 2.500 ans. Pendant des siècles, des moines pratiquèrent le massage thaïlandais en tant qu'élément central de la médecine thaïlandaise. Aujourd'hui, le massage thaïlandais est généralement effectué par des massothérapeutes agréés qui ont bénéficié d'une formation spécialisée. Si vous n'êtes pas formé de manière spécifique à cette méthode, vous pouvez toujours essayer les techniques faciles qui suivent, à la maison avec un partenaire.

Avant de commencer, veillez à vous habiller de manière confortable. Puisque le massage thaïlandais constitue une pratique très active, vous et votre partenaire devriez porter des vêtements amples qui ne limitent pas les mouvements. Choisissez également un endroit sur le sol qui vous offre suffisamment de place pour bouger, que ce soit sur une moquette très douce ou sur un tapis de gymnastique confortable, assez grand que pour vous fournir à tous deux un appui. Si vous utilisez un tapis, vous devriez pouvoir bouger librement autour du corps de votre partenaire sans quitter le tapis. Demandez à votre partenaire d'adopter une attitude fluide et détendue tout au long de l'exercice ; vous devriez lui rappeler régulièrement de demeurer ainsi et de vous laisser mener la barque pendant le massage.

**Première étape : position et compression initiales.** Entamez l'exercice avec votre partenaire couché sur le ventre, visage contre terre. Commencez par une compression, qui constitue l'une des manipulations clés du massage thaïlandais. En utilisant la paume de votre main, exercez une pression sur le dos, les bras et les jambes de votre partenaire. Consultez votre partenaire pour déterminer un niveau de pression confortable. Les

**FIGURE 12.3**  
**LES POINTS DE TAPOTEMENT DES TLE**

Les points présentés ci-dessous sont les sept premiers ; le huitième point se trouve sous le bras, sur le flanc, au plus près du mamelon chez l'homme ou au milieu d'une bretelle de soutien-gorge chez la femme, à environ dix centimètres sous l'aisselle.



professionnels du massage et du travail corporel considèrent de concert que ce toucher améliore la circulation, favorise le drainage du liquide lymphatique et détend les muscles crispés ou trop sollicités.

**Deuxième étape : amplitude de mouvement – bras et mains.** Cet exercice peut être réalisé avec votre partenaire, le visage contre terre ou tourné vers vous. Déplacez de façon dynamique les membres de votre partenaire. Commencez par bouger chaque bras selon son amplitude de mouvement. Placez le bras au-dessus de la tête et éloignez-le du corps en douceur afin de l'étirer. Effectuez des rotations des mains et des pieds en respectant leur amplitude de mouvement.

**Troisième étape : simple étirement du genou fléchi.** Avec votre partenaire le visage tourné vers le haut sur le tapis, asseyez-vous à côté de ses pieds, vos jambes autour des siennes. Relevez une de ses jambes pour que son genou regarde le plafond. Introduisez son pied sous son mollet à côté de sa fesse. Joignez vos mains et posez-les de l'autre côté du genou de votre partenaire, en l'enveloppant afin qu'il puisse les voir. Penchez-vous maintenant en douceur vers l'arrière, en tirant vers le haut et vers vous pour étirer la jambe de votre partenaire à côté du genou. Vous pouvez ensuite déplacer vos mains à quelques centimètres de distance de la cuisse de votre partenaire et vous pencher vers l'arrière, en tirant légèrement pour un rapide étirement. Remontez vos mains

d'encore quelques centimètres et réitérez ce mouvement. Chaque étirement ne dure que quelques secondes. Une fois que vous êtes parvenu à mi-cuisse, inversez le mouvement sur quelques centimètres et réitérez l'étirement jusqu'à revenir au genou. Procédez de la même manière avec l'autre jambe. Discutez et collaborez avec votre partenaire pour définir d'autres zones qui pourraient être étirées sans entraîner d'inconfort. N'oubliez pas de procéder de manière souple et lente.

**Quatrième étape : étirement du tronc.** L'étirement du tronc constitue un mouvement courant en massage thaïlandais. Votre partenaire couché sur le ventre, visage contre terre, asseyez-vous sur vos genoux entre ses jambes, ce qui vous permet de tenir ses bras et de les tirer en douceur vers le haut et l'arrière. Soulever du sol son tronc, sa tête et son cou et les entraîner vers l'arrière offre un agréable étirement au dos, aux épaules et aux muscles abdominaux.

Veillez à communiquer avec votre partenaire, en cherchant toujours à déterminer la quantité de pression et d'étirement qui lui convient. Le massage thaïlandais ne doit jamais causer de douleur. Si les étirements vont trop loin, ils peuvent provoquer des lésions. Encouragez votre partenaire à exprimer ouvertement son inconfort et rappelez-lui en permanence de se détendre. Et tous deux devriez penser à recourir au pouvoir purifiant et thérapeutique de la respiration tout au long de la pratique.