



Sommaire

Avant-propos	6
--------------------	---

I. L'ÉNERGIE, SOURCE DE VIE

Brève histoire du magnétisme	9
Capter l'énergie	11
Qu'est-ce que l'énergie universelle ?	11
La synchronicité	13
L'énergie dans le corps humain	16
Le blocage de l'énergie	18
Le magnétiseur, un canal de transmission	21
Le pouvoir de l'intention	22

2. SE METTRE EN CONDITION

Pourquoi est-ce important ?	25
L'amour et la bienveillance, les deux atouts du magnétiseur	25
Lâcher prise et se recentrer	29
Se connecter à l'énergie universelle	33
La méditation pour élever son niveau de conscience	35

3. NOUS SOMMES TOUS MAGNÉTISEURS

Ressentir l'énergie en soi	41
Observer l'énergie autour de soi	44
Diriger l'énergie	50
Découvrez votre magnétisme naturel	52
Développez votre magnétisme	58

4. LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La purification du lieu	65
La protection du magnétiseur	71
Les transferts	74
La protection du magnétisé	75

5. PRATIQUER LE MAGNÉTISME

Le sens des responsabilités	78
La prise de contact	79
Détecter les fréquences vibratoires	82
Les chakras : des centres énergétiques à connaître	91
La polarité du corps humain	103
Les différentes passes	108
Le rôle de l'intuition	118
S'automagnétiser	120
Le magnétisme à distance	124
Magnétiser un animal	127

6. SOULAGER LES MAUX

Les vertus du magnétisme	131
Organes, pensées et émotions	133
Une question de ressenti	135
Les maux de A à Z	137

7. LES LIMITES DU MAGNÉTISME

Les croyances	170
Les maladies mentales	172
Les maladies héréditaires	172
Les maladies et anomalies génétiques	173
Les maladies karmiques	174
Le cas particulier des cancers et du sida	174
L'œuvre du temps	175

À vous de jouer !

COMME UN YOGI

La posture de l'arbre (Vrikshâsana) du hatha yoga permet de s'ancrer dans l'instant présent, mais exige de maîtriser son esprit pour ne pas tomber...

1. En intérieur ou en extérieur, placez-vous debout, pieds nus (ou tout au moins sans chaussures) et joints, les bras le long du corps. Prenez conscience de votre poids et harmonisez sa répartition de façon à être stable sans fatiguer. Au début, pour vous aider à trouver l'équilibre, fixez un point au sol, à environ 2 m de vous, ou portez le regard droit devant vous.
2. Faites ensuite doucement basculer votre poids sur la jambe droite, tout en repliant la jambe gauche, pied tourné vers l'extérieur. Remontez votre pied afin de poser le talon sur l'intérieur de la cuisse droite, au niveau du périnée (vous pouvez vous aider avec votre main). Cela ne demande pas un gros effort de souplesse, toutefois, si vous peinez, vous pouvez poser le pied plus bas, sur la face interne du genou ou sur le mollet.

3. Assurez-vous que votre pied gauche repose à plat sur votre cuisse droite et que votre genou est bien tourné vers l'extérieur. Évitez de vous pencher ou de tourner le bassin : vous devez être droit, sans être rigide.

4. Joignez ensuite les mains devant vous, paumes et doigts au contact, puis levez les bras au-dessus de votre tête, à une hauteur qui ne vous fatigue pas. Quand vous avez trouvé votre équilibre dans cette position, concentrez-vous sur votre respiration, calme et régulière.

5. Tenez cette posture aussi longtemps que vous le pouvez ou le désirez, puis revenez doucement dans la position initiale, pieds joints, avant de recommencer l'exercice en portant votre poids sur l'autre jambe.



METTRE LE CERVEAU EN PAUSE

En réalisant l'exercice « Comme un yogi », vous verrez qu'il n'est pas possible de garder votre équilibre si vous êtes assailli de pensées, mais que vous pouvez conserver la position plusieurs minutes si vous faites taire votre cerveau !

Les exercices « Comme un arbre » et « Comme un yogi » vous ont peut-être demandé des efforts. Avec un peu de pratique, vous découvrirez que vous pouvez faire le vide instantanément sans passer par différentes postures, n'importe où, n'importe quand, et choisir vous-même ce sur quoi vous voulez porter votre attention.

Par ailleurs, ils favorisent votre ancrage à la terre et le recentrage de vos centres énergétiques. Ce sont là deux conditions indispensables pour conserver et renforcer votre propre équilibre. De plus, si vos propres centres énergétiques ne sont pas centrés, il vous sera difficile d'équilibrer ceux des autres.

SE CONNECTER À L'ÉNERGIE UNIVERSELLE

Dès lors que vous pouvez vider votre cerveau de toutes ses pensées distrayantes, il n'y a rien de plus facile que se connecter à l'énergie universelle. Elle est disponible à tout moment, pour tous, et ne demande qu'à vous aider quand vous la convoquez.

Ici encore, il sera question d'habituer vos sens et d'affiner votre sensibilité à l'énergie. Celle-ci étant subtile, il faut rester à l'écoute de vos perceptions, car au début, le ressenti est très, très léger.

3



NOUS SOMMES TOUS **magnétiseurs**

RESSENTIR L'ÉNERGIE EN SOI

Ressentir sa propre énergie vitale et sa circulation, c'est en quelque sorte aller à la rencontre de son vrai moi. En prenant conscience que nous ne sommes pas uniquement faits de chair et d'os, nous découvrons la force qui nous anime et tout le potentiel qu'elle nous offre. C'est encore et toujours une simple question d'entraînement ! Il suffit d'être très attentif à votre ressenti.

Dans une partie du corps

Choisissez un moment et un lieu où vous êtes seul afin de pouvoir vous concentrer.

1. Assis ou allongé, détendez-vous en vous concentrant sur votre respiration et en évacuant les pensées parasites.
2. Fermez les yeux, posez vos paumes sur vos cuisses, et portez ensuite toute votre attention sur vos mains.
3. Visualisez-les intérieurement et demandez à ressentir l'énergie dans votre main droite. Engourdissement, picotement ou chaleur, une sensation va se manifester.
4. Prenez aussi conscience de la chaleur de votre main qui augmente sur votre cuisse et laissez-la vous imprégner. En général, la réaction est immédiate. Si ce n'est pas le cas, c'est que vous manquez de concentration ou que vous n'étiez pas assez détendu.
5. Faites ensuite la même expérience avec votre main gauche.

« En faisant scintiller notre lumière,
nous offrons aux autres la possibilité
d'en faire autant. – Nelson Mandela

DÉCOUVREZ VOTRE MAGNÉTISME NATUREL

Ressentir, toucher et voir l'énergie sont des préalables à la pratique du magnétisme, mais ne vous renseigne pas vraiment sur votre capacité naturelle à magnétiser. Pour cela, il faut obtenir des preuves visibles que vous exercez une action sur la matière, et jusqu'à quel point.

Il existe plusieurs tests qui peuvent vous donner des indications, mais prenez-les pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire seulement des indicateurs. Ils sont simplement le reflet de votre taux de magnétite et de la puissance de votre champ électromagnétique. Si les résultats que vous obtenez ne vous satisfont pas, n'en concluez pas que vous ne pouvez pas être magnétiseur. L'énergie universelle est votre alliée et la nature nous offre tout ce dont nous avons besoin pour développer nos capacités.

♦ MAGNÉTISER DE L'EAU

C'est l'un des exercices les plus faciles, car l'eau, de par sa composition chimique, est très réceptive au magnétisme. Elle représente près de 60 % du volume du corps humain et se trouve essentiellement à l'intérieur de nos cellules.

À vous de jouer !

Remplissez deux verres avec de l'eau du robinet et mettez-en un de côté, il vous servira de témoin.

1. Vous pouvez procéder de deux façons : soit vous placez vos deux mains à 2 ou 3 cm au-dessus du verre, soit vous l'entourez avec vos deux mains.
2. Amenez l'énergie dans vos mains et concentrez-vous sur votre intention de la projeter vers l'eau.

3. Conservez cette position une vingtaine de minutes, peut-être moins. En réalité, vous sentirez à un moment que l'énergie ne s'écoule plus de vos mains et vous saurez qu'il est temps d'arrêter.
4. Goûtez ensuite l'eau des deux verres et comparez leur goût. En principe, l'eau magnétisée vous semblera plus douce au palais que l'eau du robinet. Si vous craignez de manquer d'objectivité ou si vous n'êtes pas sûr de remarquer une différence, demandez à une tierce personne de se prêter à l'expérience sans lui préciser quel verre contient l'eau magnétisée.

Si le résultat n'est pas concluant, c'est que vous n'étiez pas suffisamment concentré sur l'énergie de vos mains ou sur votre intention.



Utilisations

L'eau magnétisée se conserve plusieurs jours dans une bouteille en verre (évitez le plastique, qui libère des microparticules). On peut magnétiser d'autres boissons sans alcool telles que le thé et les tisanes de la même façon, et en retirer les mêmes bienfaits.

L'eau magnétisée peut être bue, versée sur des compresses ou utilisée comme lotion. Elle peut aussi être employée pour arroser des plantes, afin de stimuler leur croissance, ou des graines, afin d'accélérer leur germination.

CHAKRA RACINE

MULADHARA



- ♦ COULEUR : rouge
- ♦ ÉLÉMENT : terre ▽
- ♦ FRÉQUENCE VIBRATOIRE : entre 405 et 480 THz

Situé au niveau du périnée, entre l'anus et les organes génitaux, il gère notre enracinement, notre instinct de survie et notre besoin de sécurité. Il reçoit l'énergie de la Terre. Il est le fondement de notre énergie physique et est relié au corps physique.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Il est en lien avec tout ce qui est dur (les os, la colonne vertébrale et en particulier le coccyx, les vertèbres sacrales et les cinq lombaires, les dents et les ongles), ainsi qu'avec l'anus, le rectum, le sacrum, le gros intestin, la prostate, les parties génitales, les jambes et les pieds.

EN CAS DE PERTURBATION

Une perturbation de Muladhara se traduit notamment par une perte générale d'énergie et une grande fatigue, une difficulté à envisager la vie matérielle ou au contraire un excès d'importance accordée au matériel, un sentiment d'insécurité permanent.

CHAKRA SACRÉ

SVADHISTHANA



- ♦ COULEUR : orange
- ♦ ÉLÉMENT : eau ▽
- ♦ FRÉQUENCE VIBRATOIRE : entre 480 et 510 THz

Entre les parties génitales et le nombril, le chakra sacré est le centre de nos émotions, de notre créativité et de nos désirs. Il est relié à notre corps éthérique.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Le chakra sacré est en lien avec tout ce qui est liquide, ainsi que les dorsales 9, 10, 11 et 12, la vessie, les reins, les organes reproducteurs, le bassin, les intestins et le côlon.

EN CAS DE PERTURBATION

Une perturbation de Svadhisthana peut se traduire par de nombreux symptômes : paresse intestinale ou diarrhée, coliques néphrétiques et maladies des reins en général, baisse de libido, stérilité, règles douloureuses ou trop abondantes, douleur des hanches, difficulté à exprimer et assumer ses sentiments...

LES DIFFÉRENTES PASSES

On appelle passes l'ensemble des mouvements que fait le magnétiseur pour ressentir, envoyer et réguler l'énergie. Elles sont de plusieurs sortes : longitudinales (rapides ou lentes), transversales, statiques, perforantes, en pince, en tourbillon ou en sandwich. L'imposition des paumes ou des doigts, ainsi que le souffle magnétique font également partie des passes utilisées.

À l'exception des soins sur les chakras, les mouvements s'effectuent toujours de la tête vers les pieds, jamais dans le sens inverse. Les mains travaillent ensemble ou séparément, en position opposée ou bord à bord.

On entend parfois parler de main forte et de main faible, ou de main receveuse et de main donneuse. Il y a certes une différence entre la main droite et la main gauche, mais elle se situe dans le ressenti et la polarité du corps. **Dans le magnétisme, les deux mains ont un rôle d'égale importance.**

♦ ASSIS, DEBOUT OU ALLONGÉ ?

L'énergie agit de la même façon, quelle que soit la position de la personne que vous magnétisez. La seule question qui doit être prise en compte est celle du confort, le vôtre et le sien.

Si la personne qui vous consulte souffre du dos, la position debout sera inconfortable pour elle, mais si elle est allongée sur le dos, vous ne pourrez pas atteindre avec précision la zone sur laquelle vous travaillez. Il vaut donc mieux la faire asseoir sur un tabouret (pas sur une chaise, car le dossier vous gênerait).

En revanche, si vous devez intervenir sur une entorse de la cheville, il est préférable que la personne soit allongée pour que vous n'ayez pas à vous accroupir. Vous devez rester debout afin d'éviter toute tension musculaire et être souple dans votre corps et dans vos gestes.

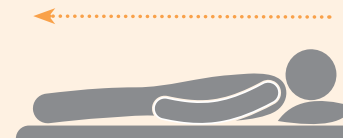
LES PASSES LONGITUDINALES

Les passes longitudinales s'effectuent de la tête vers les pieds (jamais le contraire). Elles consistent à passer vos mains le long du corps étherique. Elles sont lentes ou rapides selon que l'effet recherché est un apaisement ou une stimulation. Elles ne ciblent pas une zone ou un organe en particulier, mais agissent sur l'énergie vitale dans sa globalité.

LES PASSES APAISANTES

Ce sont des passes lentes qui se pratiquent généralement sur une personne allongée. La paume du magnétiseur est positionnée entre 5 et 10 cm au-dessus du corps et le « caresse » doucement. Elles seront reproduites plusieurs fois. Arrivé aux pieds, pensez à secouer vos mains vers le sol avant de recommencer.

Quand les utiliser ? Elles sont employées quand la personne est agitée, stressée ou anxieuse, ainsi que pour l'aider à combattre les insomnies. Associées au principe de polarité, elles soulagent également les douleurs et les inflammations.



BRÛLURES

Sous le terme de brûlure sont regroupées toutes les inflammations de la peau occasionnant des sensations de brûlure. Il peut donc s'agir d'une brûlure par un liquide ou par le feu, bien sûr, mais aussi d'un érythème (coup de soleil ou réaction cutanée après exposition à un produit irritant), des effets secondaires de la radiothérapie dans le traitement des cancers, ou d'une maladie comme le zona.

Ce domaine fut longtemps réservé aux coupeurs (ou barreaux) de feu, qui sont en quelque sorte des magnétiseurs spécialisés. Aujourd'hui, chacun d'entre nous peut atténuer la douleur d'une brûlure facilement, à condition qu'elle ne dépasse pas le premier degré.

La séance

BRÛLURES DE PREMIER DEGRÉ

Elles atteignent seulement l'épiderme, c'est-à-dire la couche supérieure de la peau. C'est ce qui se produit après une exposition prolongée au soleil ou lorsqu'on plonge la main dans de l'eau trop chaude. La peau est rouge et chaude au toucher.

1. Effectuez une **passé statique de pôle opposé** au-dessus de la brûlure durant quelques minutes, puis envoyez un **souffle froid**.
2. Récitez la **prière du feu** trois fois (voir page ci-contre), en intercalant un signe de croix entre chaque prière.

BRÛLURES DE DEUXIÈME DEGRÉ

Elles touchent le derme, la couche intermédiaire de la peau, qui est traversé de vaisseaux sanguins et de nerfs. Elles sont beaucoup plus

douloureuses et entraînent l'apparition de cloques. S'il n'y en a qu'une ou deux, le même procédé que pour les brûlures de premier degré peut s'appliquer ; en revanche, si les cloques sont étendues, un avis médical est indispensable pour évaluer la gravité des lésions.

BRÛLURES DE TROISIÈME DEGRÉ

Elles atteignent l'hypoderme, sont des urgences médicales. Après les premiers soins réalisés à l'hôpital, les magnétiseurs peuvent aider à l'allègement des douleurs et à la cicatrisation. Cependant, si les brûlures ne sont pas votre spécialité, mieux vaut laisser cette tâche aux barreaux de feu.

BRÛLURES CAUSÉES PAR LA RADIOTHÉRAPIE

Dans le cadre d'un traitement anticancéreux, les brûlures de la radiothérapie peuvent être soulagées à l'aide de longues **passes longitudinales** le long du corps et de **passes saturantes de pôle opposé** sur l'ensemble de la zone irradiée.

La prière du feu

Il existe de nombreuses variantes de la prière du feu, qui font toutes référence à Dieu, Jésus et Judas. Il s'agit de résumés différents de la prière de saint Laurent de Rome, premier diacre du pape Sixte II.

La légende raconte qu'en 258, lorsque le pape fut condamné à mort par l'empereur Valérien qui pourchassait les catholiques, il recommanda à saint Laurent de distribuer les trésors de l'Église au peuple. Saint Laurent s'exécuta, mais fut à son tour arrêté et termina sa vie en martyr, dévoré par les flammes du bûcher. Il est le saint invoqué dans la guérison des brûlures.



DOULEURS DORSALES

Les douleurs dorsales sont les « maux du siècle ». Elles sont de toutes sortes et touchent tous les niveaux de la colonne vertébrale (vertèbres cervicales, dorsales et lombaires).

Quand elles se manifestent, il est utile de se poser quelques questions : s'agit-il d'une compensation du squelette ou d'une mauvaise position ? La personne en a-t-elle « plein le dos » de ses responsabilités familiales ou professionnelles ? Y a-t-il une tension musculaire dans le dos, aux épaules, dans la nuque... ? La douleur est-elle chronique ou ponctuelle (cas du lumbago, par exemple) ? Il faudra évidemment soulager le symptôme et trouver sa source.

La séance

1. Commencez par des **passes lentes** de la main droite le long de la colonne vertébrale, de la nuque au coccyx.
2. Effectuez ensuite une **passe saturante**, toujours de la main droite, au-dessus de la vertèbre ou de la zone douloureuse, puis passez au **tourbillon**.
3. Éloignez votre main progressivement et reprenez la combinaison **passe saturante-tourbillon** trois ou quatre fois, tant que vous sentez l'énergie circuler.
4. Terminez avec deux ou trois **passes lentes**.
5. Rééquilibrez le chakra racine et celui qui gouverne la zone concernée.



ECZÉMA

L'eczéma se reconnaît à ses plaques rouges, qui occasionnent des démangeaisons, accompagnées de squames et d'une sécheresse de la peau. Il est souvent la manifestation d'une allergie à un produit, notamment les nettoyants industriels et les cosmétiques, ou d'un stress.

Cette maladie inflammatoire de la peau est l'une des plus courantes. Elle apparaît de façon épisodique et à n'importe quel endroit du corps : ce sont les « poussées » d'eczéma, bien connues des personnes qui en sont atteintes. Il faut intervenir à ce moment précis pour agir sur le symptôme.

Néanmoins, c'est un soin relativement long, qui doit s'accompagner d'un traitement contre le stress quand l'eczéma n'est pas d'origine allergique. Son caractère psychosomatique doit en effet être pris en compte et est même reconnu par la médecine allopathique.

La séance

1. Effectuez plusieurs **passes lentes longitudinales** sur le corps entier, puis des **passes saturantes à deux mains** sur la zone concernée.
2. Stimulez la production d'hormones anti-inflammatoires avec une **passe dynamisante** de quelques minutes sur les reins.
3. Rééquilibrez le chakra du cœur, le chakra de la gorge et le chakra frontal.
4. Si les plaques ne sont pas trop étendues, vous pouvez compléter le soin avec l'application de compresses magnétisées.