

2



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. Asseyez-vous ou allongez-vous, puis 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 (évitée 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.

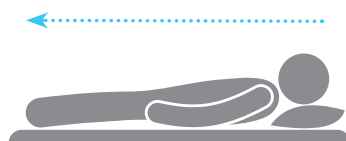
LES PASSES LONGITUDINALES

Les passes longitudinales s'effectuent de la tête vers les pieds (jamais le contraire). Elles consistent à passer vos mains le long du corps éthérique. 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.

Elles sont utilisées 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.



◆ LES PASSES DYNAMISANTES

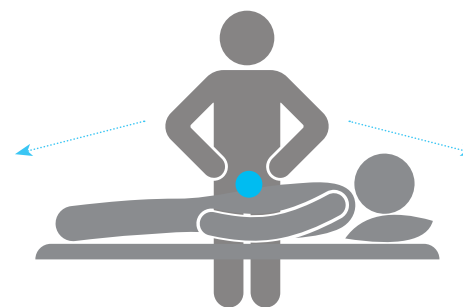
Sont des passes rapides qui viennent recharger l'énergie générale de la personne. Elles s'effectuent de la même façon que les passes apaisantes, de la tête vers les pieds (en secouant les mains vers le sol avant de recommencer), mais à une allure qui est adaptée au problème à traiter, très rapide ou moyennement rapide selon qu'il faut beaucoup dynamiser ou seulement un peu. Elles trouvent leur utilité dans les cas de fatigue, de paresse, de déprime.

LES PASSES TRANSVERSALES

Ces passes rapides s'effectuent avec les deux mains et provoquent un vent de dispersion. Effectuées quatre ou cinq fois de suite, elles permettent de dégager la poitrine en cas d'oppression ou de mal-être généralisé. Elles sont systématiquement employées en fin de séance pour rompre le cercle magnétique créé avec le magnétiseur.

Étape par étape

1. Procédez comme si vous vouliez balayer la zone avec vos mains, en envoyant l'énergie à gauche et à droite du corps :
 - **Si la personne est allongée**, placez-vous sur le côté et partez du plexus pour procéder aux passes, en prenant garde à ne pas projeter l'énergie dégagée vers vous.
 - **Si la personne est assise**, placez-vous debout face elle, et partez du nez, puis du plexus solaire.
2. Quand vous avez dégagé l'énergie de chaque côté, fermez les poings, puis retournez à votre point de départ et rouvrez les mains.





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 **passé dynamisante** de quelques minutes sur les reins.
3. Si les plaques ne sont pas trop étendues, vous pouvez compléter le soin avec l'application de compresses magnétisées.
4. Rééquilibrez le chakra du cœur, le chakra de la gorge et le chakra frontal.



INSOMNIE

L'insomnie est un trouble du sommeil qui se manifeste soit par des difficultés d'endormissement, soit par des réveils nocturnes (souvent vers 2 ou 3 h du matin), soit par des réveils trop précoces (vers 4 ou 5 h du matin). Elle peut avoir des causes diverses et il importe de s'intéresser à celles-ci avant toute chose. Cela peut être une douleur, de l'anxiété et du stress, ou encore un problème digestif.

Si l'insomnie est liée à une difficulté d'endormissement, elle peut être due à l'anxiété, mais aussi à une mauvaise orientation du lit. L'heure du réveil peut aussi être l'indice du déséquilibre énergétique d'un organe, chacun d'entre eux ayant un pic d'activité qui suit le cycle circadien de l'organisme. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la vésicule biliaire est ainsi en activité de 23 h à 1 h, le foie de 1 h à 3 h, les poumons de 3 h à 5 h et le gros intestin de 5 h à 7 h.

Dans tous les cas, une action sur le système nerveux central, qui règle notre horloge interne, et sur la glande pinéale, responsable de la production de mélatonine (aussi appelée hormone du sommeil), peut aider à régler le problème.

La séance

1. Faites plusieurs **passes lentes longitudinales** sur la totalité du corps.
2. Faites ensuite une **passé statique à deux mains** de chaque côté de la tête, légèrement au-dessus des oreilles, pendant plusieurs minutes.
3. Descendez vos mains sur la nuque, et conservez la position jusqu'à ce que vous ne sentiez plus l'énergie s'écouler de vos doigts. Proposez de l'eau magnétisée négative à boire avant le coucher.
4. Rééquilibrez le chakra solaire, le chakra du cœur et le chakra frontal.