

Introduction à la médecine énergétique

Basé sur le l'ouvrage de Donna Eden *Energy Medicine*
Olivier Magnan
514-252-1380
omagnan@aei.ca
6022 Mignault, Montréal, H1M 1Z3

Avant de commencer, j'aimerais vous inviter à visiter le www.energiesante.com. Si quelqu'un vous a référé à ce manuel, vous pourrez recevoir gratuitement mon mensuel de médecine énergétique. À tous les mois, je réponds à vos questions et vous donne de nouveaux trucs de médecine énergétique.

Exemple de sujets traités :

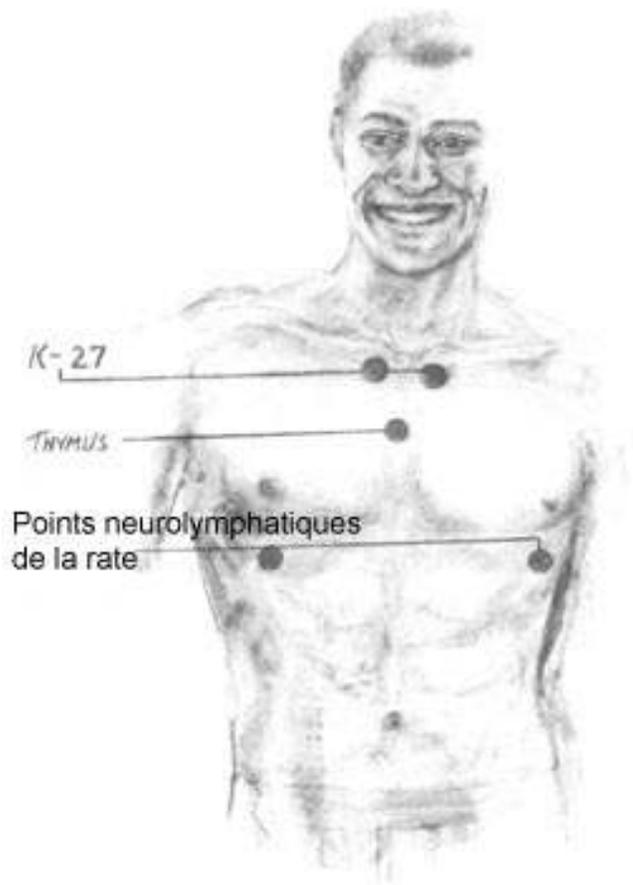
Enlever la douleur
Percevoir les énergies
Se libérer de la peur
Etc.

Sur ce, bonne lecture,

Olivier Magnan

Stimulation des points k-27

- Vous énergise lorsque vous vous sentez fatigué
- Aide à vous concentrer lorsque c'est plus difficile



(Veuillez noter que les k-27, le thymus et les points de la rate sont illustrés sur l'image ci-haut.)

1. Placez les doigts sur la clavicule. Maintenant, glissez-les vers le cou jusqu'à ce que vous trouviez le « trou » où vos clavicules se terminent. Descendez environ 1 cm et vous serez sur vos k-27. Parfois, on peut aussi sentir une petite dénivellation.

2. Avec les doigts tournés vers vous, frappez/massez les points fermement en respirant profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Continuez pendant environ 20 secondes. Si vous ne pouvez utiliser simultanément vos 2 mains, tapez sur un k-27 à la fois.

3. Après avoir massé ou tapé les k-27, vous pouvez augmenter l'effet en mettant votre majeur dans votre nombril et les autres doigts sur vos k-27. Tirez avec le majeur vers le haut et tenez cette position pendant environ 3 respirations profondes.

Stimulation du thymus

Taper sur votre thymus est une technique simple qui permet de :

- Stimuler toutes vos énergies
- Énergiser votre système immunitaire
- Augmenter votre force et votre vitalité

1. Déplacez les doigts vers le bas de quelques centimètres depuis le centre de votre sternum.

2. Alors que vous respirez profondément, tapez fermement le point du thymus avec les quatre doigts de chaque main pendant environ 20 secondes.

Stimulation des points de la rate

Permet de :

- Augmenter votre niveau d'énergie
- Balancer la chimie de votre sang
- Renforcer votre système immunitaire

1. Trouvez les points en bougeant les doigts vers le bas à partir de votre thymus, en passant sur vos mamelons, directement en bas de les seins. Descendez, vous allez sentir un "trou"(voir image au début du document).

2. Tapez fermement avec plusieurs doigts pendant environ 15 secondes, en respirant lentement par le nez et en expirant par la bouche.

Le marcher croisé

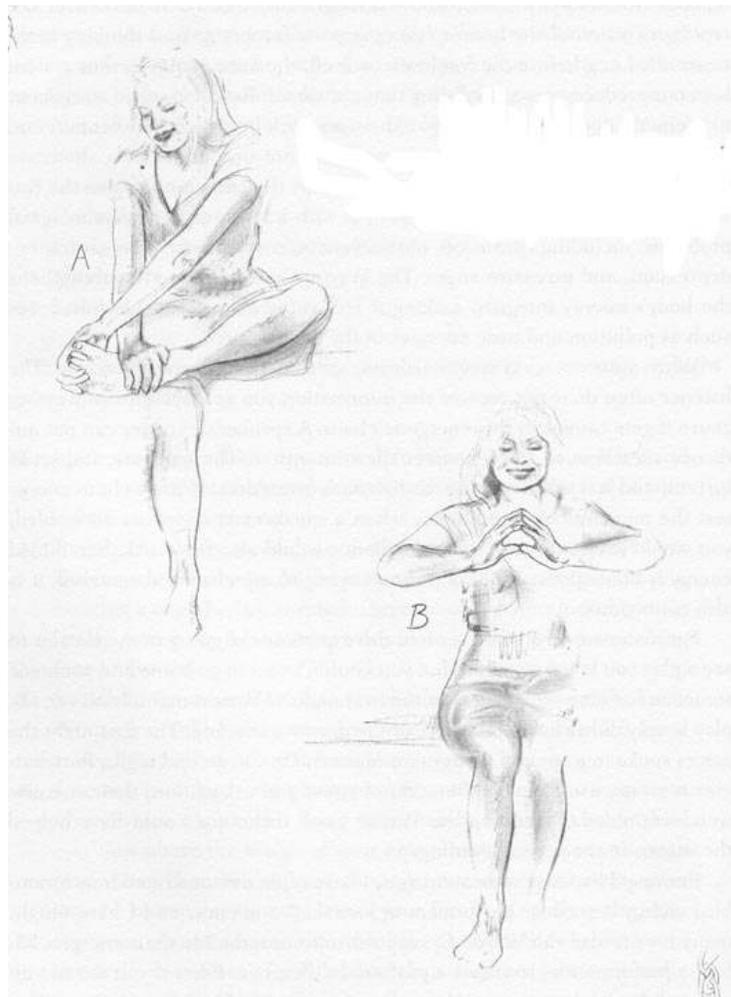
- Se sentir plus balancé
- Penser plus clairement
- Améliore votre coordination
- Harmonise vos énergies



1. En position debout, levez le bras droit et la jambe gauche simultanément.
2. Alors que vous les descendez, levez le bras gauche et la jambe droite.
3. Répétez l'exercice pendant au moins une minute en respirant profondément.

La position de Wayne Cook

- Calme l'esprit
- Aide à penser plus clairement
- Permet d'apprendre plus efficacement et plus facilement



Pour faire la position de Wayne Cook, assoyez-vous sur une chaise en vous assurant d'avoir la colonne vertébrale bien droite.

1. Placez le pied droit sur le genou gauche. Mettez la main gauche autour de la cheville droite et la main droite autour de la « balle » du pied droit (Voir image A).

2. Inspirez lentement par le nez, en tirant votre corps vers le haut. En même temps, tirez votre jambe vers vous, créant ainsi un étirement. Alors que vous expirez lentement par la bouche, permettez à votre corps de relaxer pleinement. Répétez cet exercice de 4 à 5 fois.

3. Changez avec l'autre pied. Placez votre pied gauche sur votre genou droit. Mettez la main droite autour de la cheville gauche et la main gauche autour de la « balle » du pied gauche. Utilisez la même technique de respiration. Répétez cet exercice de 4 à 5 fois.

4. Décroisez vos jambes et placez les bouts de vos doigts ensemble pour former une pyramide. Amenez vos pouces sur votre "troisième oeil", juste en haut du nez. Inspirez lentement par le nez. Expirez par la bouche, permettant à vos pouces de se séparer lentement sur votre front, tirant ainsi la peau.

5. Remplacez vos pouces sur le troisième oeil. Déplacez lentement vos mains en face de votre poitrine, les mettant ensemble comme dans une position de prière et en respirant lentement (voir image B). Laissez-vous porter par votre respiration.

Le massage de la tête

- Relâche la congestion mentale
- Rafraîchit l'esprit
- Ouvre le chakra de la couronne (7^e chakra) à de plus grandes inspirations



Lorsque vous faites le massage de la tête, inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche.

1. Placez les pouces sur les tempes. Pliez les doigts et reposez le bout des doigts au-dessus des sourcils, au milieu du front.

2. Lentement, et en exerçant de la pression, séparez les doigts de façon à tirer la peau au-dessus des sourcils (voir image A).

3. Déposez le bout des doigts sur le centre du front et répétez l'étirement.

4. Déposez le bout des doigts où commencent les cheveux et répétez l'étirement.

5. Continuez ce mouvement avec les doigts pliés en poussant à chacun des emplacements suivant :

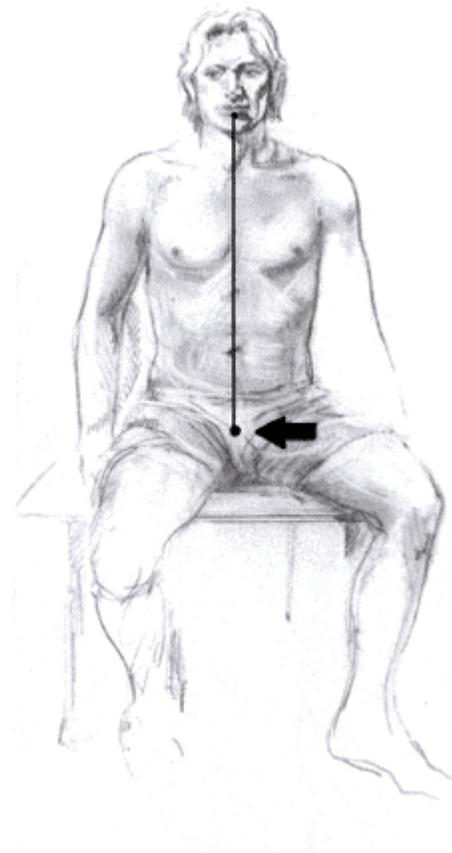
a. Placez les doigts sur le dessus de la tête, avec le petit doigt sur la ligne des cheveux. Poussez et séparez les mains l'une de l'autre, comme si vous sépariez votre tête (voir image B).

b. Avec les doigts au centre de la tête, encore une fois séparez les doigts.

c. Répétez le même mouvement jusqu'à la base du cou, à la jonction avec le haut du dos.

Le zipper

- Se sentir plus confiant et plus positif
- Penser plus clairement
- Met en valeur vos forces intérieures
- Vous protège contre les énergies négatives qui pourraient vous entourer



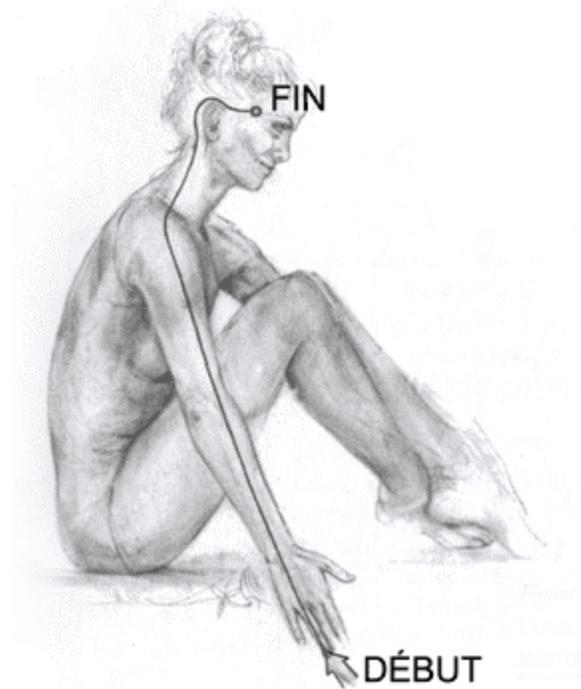
1. Tapez sur les k-27 pour vous assurer que l'énergie de vos méridiens circule dans le bon sens.
2. Placez vos mains au bas du méridien central, sur l'os pelvien (voir image).

3. Inspirez profondément alors que vous montez les mains le long de votre méridien jusqu'à la lèvre inférieure. Envoyez votre main vers la gauche ou la droite pour bien sortir du méridien. Ainsi, quand vous redescendez la main, le méridien n'est pas dézipé » à l'envers. Répétez 3 fois le « zipper ».

Le triple réchauffeur

Le triple réchauffeur influence :

1. Le système immunitaire
2. La réponse d'urgence. (« Fight or flight »)
3. La capacité de créer des comportements pour composer avec le stress ou les menaces



De nos jours, il est des plus approprié de calmer le triple réchauffeur. Le seul moment où ce n'est pas recommandé, c'est lorsque que le système immunitaire doit être stimulé ou qu'il n'est pas optimal.

Pour calmer le triple réchauffeur on peut :

1. Tracer le méridien à l'envers. Utilisez la paume de la main pour tracer lentement le triple réchauffeur du point à coté de l'oreille jusqu'au point sur l'annulaire (voir image). Le méridien part de votre tempe et va jusqu'à l'annulaire. Répétez 3-4 fois de chaque côté.
2. Mettre la main gauche sur vos côtes (en ligne avec le bas de votre poitrine) et la main droite sur l'autre coude. Tenir pendant environ 3 grandes respirations. Répéter de l'autre côté.
3. Mettre une main sur le front et l'autre sur un point situé à mi-chemin entre le nombril et le bas de votre sternum. Tenir pendant 1 à 3 minutes. (Idéal lorsqu'on regarde la télévision.)

Basé sur le matériel de Donna Eden. Les images viennent de son livre *Energy Medicine* ou de son cd *Energy Psychology*.

Olivier Magnan
www.energiesante.com
514-252-1380
omagnan@aei.ca
6022 Mignault, Montréal, H1M 1Z3