

A woman with her eyes closed is lying down, receiving a treatment. Her hands are held near her head. A second, semi-transparent image of her face is overlaid below the first. A diagonal banner with the title text is across the center.

# **Apprendre le Magnétisme**

**Alexis Delune**

*Cet eBook ne comporte pas de DRM, tout comme les autres ouvrages de mon catalogue. Je tiens à ce que vous ayez un confort de lecture total, et puissiez transférer votre eBook sur le support de votre choix. En échange, je compte sur votre honnêteté pour ne pas diffuser illégalement ce livre, dont le prix a été étudié pour être particulièrement accessible à tout un chacun.*

*Si vous avez aimé cet ouvrage, vous pouvez en parler autour de vous (amis, compte Facebook et Twitter, blog...) ainsi qu'en déposant une note sur la page de cet ebook. Ces petits gestes prennent peu de temps et sont très importants pour le monde du livre numérique.*

*Pour toute question ou suggestion : [alexis.delune@gmail.com](mailto:alexis.delune@gmail.com)*

*Bonne lecture !*

## **TABLE DES MATIERES**

[Avant-propos & présentation](#)

[I – Apprenez le magnétisme](#)

[Les différentes approches du magnétisme](#)

[- Le contrôle magnétique](#)

[- Le magnétisme de bien-être](#)

[- Le magnétisme de guérison](#)

[Le magnétisme et vous](#)

[Les raisons de votre engagement](#)

[Comment on en vient au magnétisme](#)

[Les trois distances du magnétisme](#)

[La distance éloignée](#)

[La distance proche](#)

[La distance tactile](#)

[Les 7 étapes de la pratique du magnétisme](#)

[Etape 1 : méditation](#)

[Etape 2 : le magnétisme de vos mains](#)

[Etape 3 \(facultative\) : le magnétisme charnel](#)

[Etape 4 : le magnétisme de la nature](#)

[Etape 5 : faire écran](#)

[Etape 6 : premières séances : à distance](#)

[Etape 7 : séances suivantes : le toucher](#)

[Fréquence & durée des séances](#)

[Résumé d'une séance type](#)

[Questions/réponses](#)

[Découvrez des extraits de « 28 astuces bien-être pour booster votre quotidien »](#)

## **Avant-propos & présentation**



Trentenaire parisien et passionné de développement personnel, j'ai écrit cet ouvrage car je me suis aperçu que peu de gens comprenaient ce qu'était réellement le magnétisme. Qui plus est, très peu de bons livres existaient réellement sur le sujet. Ma pratique du développement personnel n'est pas professionnelle car je tiens à ce que l'argent ne vienne en rien dénaturer ma passion. Et s'il m'est arrivé par le passé de donner quelques séances de façon rémunérée, ça n'a jamais été dans un but de professionnalisation. Aujourd'hui je ne pratique plus que sur mes proches, et même lorsque j'offre une séance à une personne que je connais peu c'est sans rétribution. Je ne prétends pas, bien entendu, qu'être un professionnel du bien-être est une mauvaise chose. Je pense simplement qu'il ne faut pas chercher à devenir professionnel à tout prix pour peu qu'on ait développé quelque talent.

Vous tenez entre les mains un de mes premiers eBooks. Elle vous explique ma vision des choses, je vous y livre un point de vue qui m'appartient mais qui a fait ses preuves. Tous les



magnétiseurs ne seraient pas d'accord avec moi sur tout, de même que je désapprouve certaines visions du magnétisme.

Ayant débuté par la méditation, seul puis en groupe, j'ai découvert le magnétisme par la suite et l'ai expérimenté en de nombreuses occasions. Bien des gens me demandent comment devenir magnétiseur, comment recevoir une séance ou si je peux donner des cours. Je ne prends pas de rendez-vous et ne suis pas formateur. A mon sens, du reste, il ne doit pas exister de formation à proprement parler et on apprend jamais si bien que par soi-même. Je reviendrai sur tout cela.

Cet ouvrage traite de magnétisme, de méditation et propose des pistes de développement personnel. Ce n'est pas un eBook médical, ni paramédical. Nous parlerons donc ici de différentes méthodes pour vous sentir mieux au quotidien, être mieux dans votre corps et votre esprit, et faire du bien à votre entourage. Cet eBook est évolutif : si vous vous posez des questions auxquelles cet ouvrage n'aurait pas répondu, contactez-moi et j'en tiendrai compte pour les prochaines versions.

## **I – Apprenez le magnétisme**

### **Les différentes approches du magnétisme**



Le magnétisme, dans sa définition première, est un phénomène physique reconnu et vérifiable scientifiquement par de nombreuses expériences. Il correspond à des forces attractives ou répulsives entre deux matières. Bien entendu, l'exemple le plus connu sont les deux aimants qui se collent ou se rejettent l'un l'autre selon leur position. Un champ magnétique, c'est la charge de cette attraction et son rayon d'action.

Dans le monde du bien-être, du développement personnel ainsi que de la médecine douce complémentaire, le magnétisme correspond à un champ magnétique et énergétique situé dans tout le corps. L'humain est tel un aimant, la simple expérience du quotidien nous le démontre très souvent, si pas en permanence. L'énergie du corps, le champ magnétique de tout un chacun, vous le ressentez si naturellement qu'en général vous n'y prêtez même pas attention. C'est cette énergie qui vous apaise lorsque vous serrez votre conjoint(e) dans vos bras. Qui vous rend nerveux lorsque vous êtes dans la même pièce qu'une personne qui

vous glace. Avez-vous remarqué à quel point certaines personnes sont contagieuses ? Les boute-en-train, par leur simple présence, dynamisent tout un groupe. Certains colériques, dès qu'ils sont là, plombent l'ambiance. Bien sûr, cela s'explique notamment par des mots et des gestes... mais si vous y êtes attentif, vous remarquerez que même silencieux, ces gens ont comme une influence sur l'atmosphère.

Ainsi, différents degrés d'énergie et de magnétisme existent. Ils varient en fonction de chacun, mais aussi de l'état présent selon que l'on soit stressé, exalté ou apaisé. Si vous êtes un usager du métro, vous remarquerez que l'ambiance y est parfois comme « électrique », bien que silencieuse. Un wagon bondé, un train qui se bloque quelques instants entre deux stations, et la tension monte. Vous rentrez chez vous et êtes lessivé comme si vous veniez de courir un marathon, sans les bienfaits apaisants du sport. Vous avez des idées noires plein la tête... Pourtant, ce n'était que quelques minutes de plus dans un wagon que vous avez l'habitude de prendre quotidiennement. Eh bien non, ce n'était pas que cela... Ce n'était pas que cela car nous ne sommes pas fait uniquement de chaire, mais également d'ondes et d'auras. Dans un espace cloisonné et confiné comme un wagon, le stress et la fatigue cumulés de chacun s'échange avec son prochain.

Souvenez-vous maintenant d'une fête vécue en famille ou entre amis. Pris dans l'ambiance et la dynamique du groupe, vous passez une nuit blanche à parler, rire, danser. L'énergie ambiante vous donne une force, une vitalité que vous n'avez pas habituellement.

Ce genre de petites expériences est vérifiable au quotidien, et on pourrait trouver des exemples (positifs comme négatifs) à l'infini. Comment faire pour ne pas se laisser envahir par les énergies négatives ? C'est, entre autres, ce que cet eBook va vous enseigner.

Avant tout, distinguons les trois approches du magnétisme :

**- *Le contrôle magnétique***

Utilisé à titre personnel, contrôler son champ magnétique permet de se protéger. Ne pas être « contaminé » par le stress des autres, savoir faire écran et rester imperméable. Cette façon d'utiliser son magnétisme est une méthode entièrement personnelle. Elle n'est pas faite pour partager mais au contraire se retrouver soi-même, ingrédient indispensable de bien-être !

**- *Le magnétisme de bien-être***

Le magnétisme est une forme de méditation, tant pour le praticien que pour celui qui le reçoit. Une séance de magnétisme de bien-être permet d'apaiser les tensions et de détendre. C'est une méthode de développement personnel basée sur le don de soi et le partage.

**- *Le magnétisme de guérison***

Ce magnétisme est généralement donné par des praticiens très expérimentés, ayant de longues années d'expérience et de développement derrière eux. Ce domaine étant un marché, il doit être abordé avec prudence : tous les praticiens ne sont pas nécessairement efficaces et honnêtes. Le magnétisme de guérison n'est pas détaillé dans cet ouvrage car ce n'est pas celui que je pratique, ni celui que j'ai réellement expérimenté. Je vous laisse donc vous faire votre propre opinion sur ce sujet.

## **Le magnétisme et vous**

Chacun possède du magnétisme, tout comme chacun possède un système nerveux et un système respiratoire : si vous n'êtes pas un extraterrestre, vous ne faites pas exception à la règle. Votre approche du magnétisme doit rester la plus objective possible. Sachez garder la tête froide et conserver votre esprit d'analyse, c'est très important. Certaines personnes (qui me contactent de temps à autre via mon blog) s'imaginent, depuis qu'elles ont découvert cette pratique, avoir été touchées par la grâce. Elles voient le magnétisme comme un don personnel, une sorte de don divin, et s'imaginent déjà en train de soigner les maux de n'importe qui ! Autant d'exemples à ne pas suivre.

## **Les raisons de votre engagement**

Avant de débiter, interrogez-vous donc sur vos raisons et le pourquoi de vos envies. Parmi les mauvaises raisons, on trouve bien souvent :

- Le magnétisme comme reconversion professionnelle. Méfiance sur ce point ! Si vous êtes en recherche d'emploi ou dans une impasse professionnelle, cette voie me paraît très délicate. Sachez que chaque année, beaucoup cherchent à se créer leur job dans le développement personnel sans être vraiment spécialisés, sans avoir le moindre réseau... et s'y cassent les dents. Si vous tenez vraiment à démarrer cette activité, faites-le en parallèle de votre activité professionnelle actuelle ou en parallèle de vos recherches d'emplois et/ou de formations.
- L'envie de se rendre utile. Si c'est à la base de votre démarche, vous risquez d'être davantage en demande que le demandeur, et de chercher sans arrêt à vous donner de la valeur ou à donner plus de sens à votre vie en essayant d'aider les autres. Le magnétisme, faites-le d'abord pour vous, car charité bien ordonnée commence par soi-même. Le reste viendra en son temps. Quant à l'envie de se rendre utile, elle peut se concrétiser de bien des façons plus sûres (associations caritatives, mouvements militants, aide sociale...).
- Les principes mystiques. Certains mélangent tout et veulent faire du magnétisme pour se rapprocher de l'âme de défunts, communiquer avec les esprits ou explorer leurs vies antérieures. Ces croyances risquent de détourner l'objectif de base du magnétisme, et surtout de vous faire sur-interpréter chaque expérience. La foi et l'effet placebo aidant, vous aurez l'impression de dialoguer avec l'au-delà à chaque séance de

magnétisme ou de méditation et vous vous prendrez pour un Chamane.

Que faire si vous vous êtes retrouvé dans l'un de ces points ?  
Je ne vous dis pas d'abandonner... prenez simplement un peu plus de temps pour réfléchir à vos motivations.



## **Comment on en vient au magnétisme**

Vous désirez explorer ce domaine par souci d'évolution et de développement personnel. C'est parfait ! Bien sûr, vous songez certainement à cette méthode pour vous aider à affronter des soucis, du stress ou des angoisses... et vous avez bien raison. Le magnétisme est effectivement conçu pour vous accompagner dans votre quête du bien-être. Il y a fort à parier pour que vous n'ayez pas nécessairement la « zen attitude » dans votre quotidien. Dans le monde du développement personnel, la plupart des gens sont ainsi, du moins à la base. C'est d'ailleurs logique : une personne ayant une vie paisible et étant parfaitement apaisé au quotidien, bien dans sa peau et dans sa tête, n'a pas forcément besoin d'une pratique particulière de bien-être. Ce qui n'empêche pas bien des gens « zen » de pratiquer le magnétisme, le yoga ou le reiki. A la base, il est donc très courant de songer au magnétisme à cause de moments de stress et de nervosité.

Voyez donc le magnétisme comme un compagnon de votre quotidien.

## **Les trois distances du magnétisme**

### ***La distance éloignée***

C'est le magnétisme que l'on ressent dans la nature, dans la rue ou chez soi. Ce magnétisme est envoyé par les personnes qui nous entourent, proches, collègues ou inconnus. Il vient également des énergies de la nature. Nous le ressentons tous à divers degrés et à différents moments, le plus souvent de façon inconsciente. C'est ce qui explique notamment qu'on se sente tout de suite bien avec certaines personnes et mal à l'aise avec d'autres.

### ***La distance proche***

C'est le magnétisme pratiqué à quelques centimètres (parfois quelques millimètres) du corps. On ressent alors les auras et différents champs magnétiques et énergétiques de la personne.

### ***La distance tactile***

C'est le magnétisme où les impositions se font directement sur la peau, en touchant la personne réceptrice.

## **Les 7 étapes de la pratique du magnétisme**

Voici mes conseils pour débiter votre pratique du magnétisme.

### ***Etape 1 : méditation***

N'oubliez pas que le magnétisme est une méthode de méditation ! Si vous êtes praticien de yoga ou savez (par l'expérience) ce qu'est méditer, vous pouvez passer à l'étape deux. Dans le cas contraire, contentez-vous d'une méditation de base :

- . Assis sur une chaise
- . Pieds bien posés au sol
- . Corps relaxé et détendu
- . Mains posés sur les genoux, paumes vers le ciel
- . Dos droit mais non figé
- . Yeux fermés
- . Respiration lente

Méditer, c'est faire le vide !

(Pour plus de précisions, n'hésitez pas à acquérir mon eBook « Apprenez la méditation »).

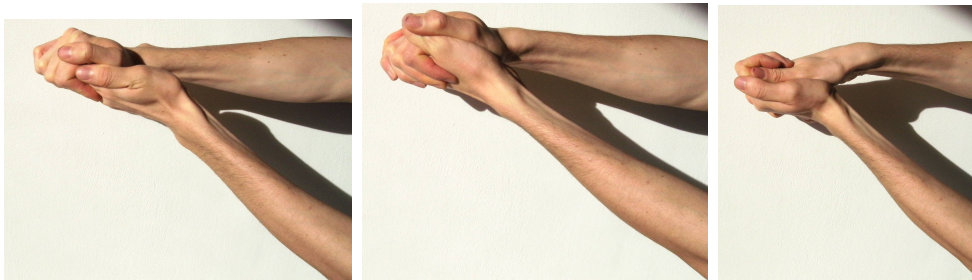
Faites ainsi une petite méditation quotidienne libre, quelques jours durant. Prenez votre temps, ne soyez pas pressé. S'il vous faut deux semaines ou davantage pour vous sentir bien dans cette pratique, accordez-les vous. D'une façon plus générale, n'essayez pas de passer le plus vite possible d'une étape à une autre. Ce n'est pas un concours de vitesse ou de performance, nous sommes tous différents, avec notre rythme personnel : pour une vraie réussite, vous vous devez de respecter le votre.

## ***Etape 2 : le magnétisme de vos mains***

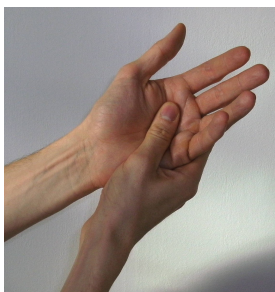
Le vecteur de transmission le plus important de votre corps ?  
Vos mains. Un petit exercice tout simple vous permet de ressentir, étudier et mesurer votre magnétisme :

. Mettez-vous en état méditatif.

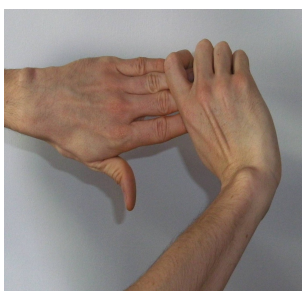
. Passez-vous les mains l'une sur l'autre par des petits mouvements de massage, ainsi qu'en les pressant et les faisant glisser l'une contre l'autre, comme au lavabo lorsque vous vous lavez les mains. Un autre geste utile à exécuter est de saisir les quatre doigts de votre main droite (donc, pas le pouce) avec votre main gauche, d'exercer une pression puis de glisser vers le haut des doigts jusqu'à libérer votre main droite. Ensuite, faites de même avec l'autre main. Ces gestes, exécutés pendant quelques secondes ou quelques minutes, permettront aux charges magnétiques de s'harmoniser et de se renforcer.



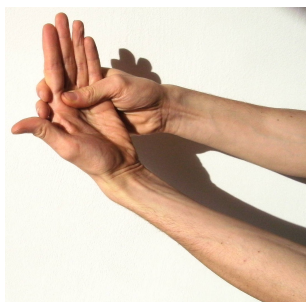
*Frottez-vous les mains l'une contre l'autre...*



*Petit massage du pouce sur la paume de la main...*



*Pressez la main puis faites-la glisser entre vos doigts...*

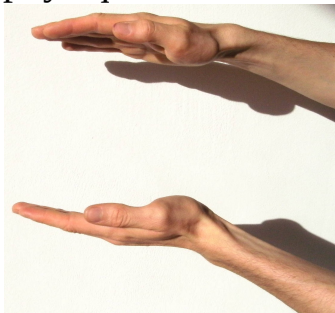


*Pressez une main en différents endroits... puis faites de même avec l'autre main*

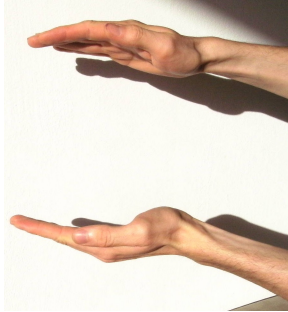
. Ouvrez vos mains et placez-les l'une contre l'autre. Eloignez-les tout doucement, peu à peu, tout en les laissant parallèles : quelle que soit votre distance, elles doivent être l'une en face de l'autre. Vous sentirez une sorte de force aimantée entre vos deux mains, qui peuvent avoir une charge positive ou négative (se repousser ou s'attirer). En général, lorsqu'elles sont très proches, elles s'attirent. Lorsqu'elles sont un peu plus éloignées (à partir de quelques centimètres) le champ magnétique les « repousse » l'un l'autre. Cet exercice, vous permettant de « jouer » avec votre champ magnétique, est très agréable et même enivrant.

. Laissez le champ magnétique éloigner vos mains jusqu'au bout (en général, une cinquantaine de centimètres). Rapprochez-les de nouveau, et ainsi de suite, toujours lentement. Arrêtez-vous par paliers, afin de ressentir les différentes couches, les auras de votre corps.

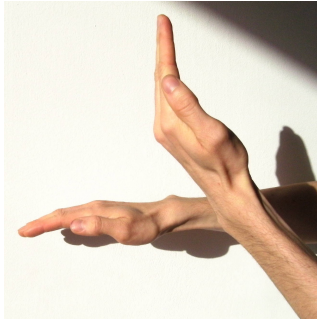
. Au cours de cet exercice, n'hésitez pas à décaler vos mains de temps en temps afin qu'elles ne soient plus en face de l'autre, et sentir ainsi le champ magnétique s'effacer : votre main part alors dans le vide. Vous pouvez également faire l'expérience de cet absence de champ en posant la paume de votre main droite sur le dos de votre main gauche (ou vice versa). Vous verrez, ce n'est pas du ressenti subjectif : c'est physique !



*Les mains en face l'une de l'autre...*

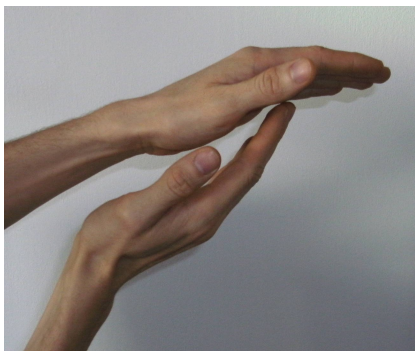


*Décalez l'une de vos mains...*

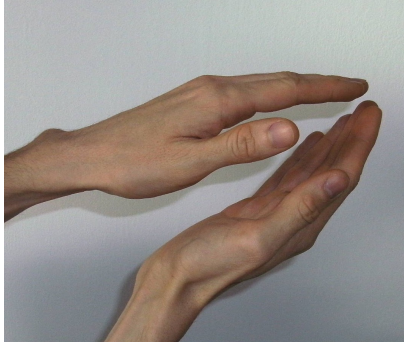


*...et sentez l'énergie magnétique disparaître : votre main part  
« dans le vide ».*

. Enfin, rapprochez fortement vos mains (trois à dix centimètres) et exercez des mouvements de sorte qu'elles « tournent » l'une autour de l'autre, toujours face à face. Vous ressentirez davantage les subtilités entre les différents champs.







*Les mains tournent autour l'une de l'autre, proches, mais sans se toucher. Entre elles : le champ magnétique.*

Répétez ces exercices le nombre de fois que vous le souhaitez. Ils peuvent d'ailleurs se refaire à tout moment, quel que soit votre niveau, quelle que soit l'étape en cours. Ces gestes ne permettent pas encore de réellement s'apaiser ou d'apaiser quelqu'un, mais vous permettent de développer une gamme de ressentis liés au magnétisme.

### ***Etape 3 (facultative) : le magnétisme charnel***



L'exercice consiste, dans les gestes charnels de tous les jours (entendez : où les corps sont en contact), à être plus attentif au magnétisme que vous en ressentez. Si vous êtes en couple, vous pouvez être attentif à ces ressentis lors des baisers, câlins ou rapports sexuels. Mais ce petit entraînement fonctionne également pour tous les petits gestes classiques du quotidien : lorsque vous serrez la main à un collègue ou un ami / lorsque vous faites une bise / Etc.

Interrogez-vous sur l'effet que cela produit en vous selon la personne à qui vous avez affaire : un homme, une femme, un proche ou une simple connaissance.

Ceci vous permettra de développer votre sens du magnétisme et affinera vos ressentis.

N'essayez pas de le faire lorsque vous êtes collés malgré vous à des gens, comme dans un ascenseur ou un métro bondé. Cela aurait pour effet de vous fatiguer et de vous envoyer des énergies négatives.

#### ***Etape 4 : le magnétisme de la nature***



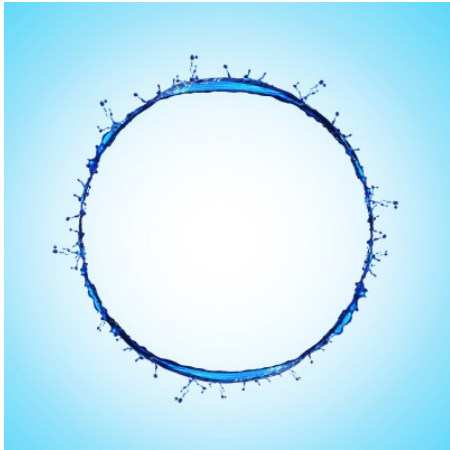
Baladez-vous dans la nature et faites diverses expériences de ressentis. La terre, les plantes... et surtout les arbres. Les arbres sont un excellent support pour la méditation et le ressenti magnétique. Leur force est sage, puissante et ancestrale. Les arbres sont d'apparence statique, pourtant si on impose ses mains sur leur tronc et que l'on se met en état méditatif, on ressent un mouvement riche circulant des racines aux branches. Selon moi, les arbres sont des canaux, des sortes d'antenne. Ils font circuler les énergies entre le ciel et la terre. Vous ne sentirez certainement pas cela avec tous les arbres. Tout d'abord, il y a votre ressenti personnel : certains arbres vous « parleront », d'autres pas. Ensuite, il y a l'âge de l'arbre ainsi que sa taille. Généralement les arbres maigres, petits et jeunes ne vous feront pas ressentir grand chose, voir même rien du tout. Le mieux est de choisir des arbres avec une envergure suffisante pour que vos mains ne puissent se toucher en l'enlaçant. Fort heureusement les arbres âgés sont légions, il y a fort à parier qu'il y en a dans votre ville, ou dans la forêt à proximité de chez vous.

Ceux qui sont centenaires ou plus sont parfaits. Si vous avez la possibilité de le faire en pleine nature, c'est mieux. Dans le cas contraire, un arbre d'une rue ou d'un square fera l'affaire.

Pour l'imposition des mains, vous pouvez vous tenir face à l'arbre, debout. En plus des mains, vous pouvez appuyer votre front contre le tronc. Si vous préférez exécuter l'exercice plus discrètement, placez-vous dos à l'arbre et appuyez-vous, vos mains derrière le dos et paumes contre le tronc. Vous pourrez ainsi faire « corps » avec lui en étant en contact par vos mains, votre dos et l'arrière de votre tête. Et ce, sans attirer les regards.

Vous pouvez enfin, tout simplement, marcher dans une forêt et ressentir les énergies, sans que cela ne passe par vos mains. N'hésitez pas à vous arrêter de temps en temps et à fermer les yeux en respirant calmement l'air frais.

### ***Etape 5 : faire écran***



Développer son magnétisme, c'est aussi apprendre à se protéger. En « faisant écran », vous éviterez ainsi de rester hermétique aux énergies négatives d'autrui. Ceci peut être très utile, par exemple si vous travaillez dans le même bureau qu'un collègue constamment stressé. Mais cela sert également avant tout séance de magnétisme.

Pour faire écran :

- . Mettez-vous en état méditatif.
- . Imaginez une lumière blanche autour de vous. Faîtes-la entrer dans votre corps, par vos narines par exemple : en inspirant, vous inspirez cette lumière et la dispersez dans votre corps. Elle est bienfaisante, chaude, agréable. Elle emplit tout votre corps de la tête aux pieds.
- . Laissez-la circuler quelques instants, puis faîtes la sortir en un ruban par le chakra situé juste en-dessous du nombril. Ce ruban s'enroule autour de vous en forme de sphère, ou de cylindre (selon votre préférence). Il doit être grand,

suffisamment pour que vous en touchiez les bords du bout de vos doigts en tendant le bras.

Vous venez de créer votre protection. Lorsque vous manquez de temps, visualisez simplement cette protection déjà faite autour de vous (sphère ou cylindre). Ce petit exercice est à faire avant chaque séance. De façon plus générale, vous pouvez vous recréer cette protection chaque matin, où à n'importe quel autre moment. Bien sûr, n'en faites pas une obsession en faisant appel à votre protection cent fois par jour, mais utilisez-la à bon escient. Vous pouvez, par exemple, imaginer la sphère (ou le cylindre) se former autour du véhicule que vous conduisez, avant chaque voyage.



## ***Etape 6 : premières séances : à distance***

Vous avez bien suivi les premières étapes ? Parfait ! Il est temps de se lancer dans vos premières séances. En principe, vous devriez trouver sans trop de souci des personnes de votre entourage prêtes à essayer. Si vous ne trouvez personne, allez dans les associations (saines et non-sectaires !) liées au bien-être et à la méditation.

Pour vos premières séances, répétez le même exercice fait avec les mains (étape 2) mais avec la tête, la nuque et les épaules de la personne sur laquelle vous transmettez du magnétisme. Voilà comment la séance devra se dérouler :

. La personne est assise sur une chaise ou bien en tailleur, à un endroit qui vous est accessible. Il faut que vous puissiez vous placer derrière elle, donc évitez les gros fauteuils.

Généralement, ce sont les petites chaises en bois qui sont utilisées. La personne se tient le dos droit mais détendu, épaules relâchées. Ses mains sont placées sur ses genoux, paumes vers le ciel. Ses yeux sont fermés et sa respiration est calme et lente, elle a pour consigne de s'efforcer de se détendre et de faire le vide. Si votre partenaire se sent plus à l'aise dans une autre posture (dos moins droit, bras le long du corps ou autre...), respectez son choix et ne tentez pas de lui imposer quoi que ce soit.

. La séance doit se dérouler dans le silence, encore que vous puissiez, d'un commun accord, mettre de la musique douce (musique faite pour la relaxation et la méditation par exemple). Quoi qu'il en soit, il ne faudra pas se parler.

. A présent, vous pouvez commencer les impositions des mains. Une de vos mains doit être paume vers le ciel, afin de recevoir l'énergie. L'autre main passe autour de la tête, de la

nuque et des épaules de la personne. Vous verrez que parfois, une énergie repousse votre main jusqu'à une bonne cinquantaine de centimètres autour du magnétisé. Parfois au contraire, votre main se rapproche et ne se trouve qu'à quelques millimètres de la peau. Soyez à l'écoute des champs magnétiques, et apprenez ainsi à les maîtriser. Si par exemple une force pousse votre main à une cinquantaine de centimètres, vous pouvez dans un second temps pénétrer cette couche pour « poser » votre main sur une autre couche, plus proche du corps. Le corps est entouré de plusieurs couches invisibles, situées à différentes distances, et ce que vous serez en train de ressentir.



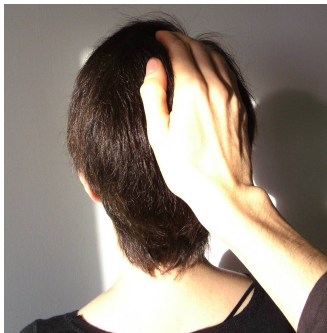
Vous pouvez également magnétiser des deux mains (que les deux mains soient en imposition) : faites selon votre intuition.

. Faites des premières séances de dix ou quinze minutes. Cependant, si vous vous sentez particulièrement bien et votre partenaire également, ne vous donnez pas trop de limite de temps.

. A la fin de la séance, interrogez la personne sur ces ressentis. Si vous pratiquez plusieurs fois avec la même personne, demandez-lui si elle voit une évolution, si oui laquelle. Voyez également si cela l'aide à se sentir mieux dans sa journée, et si cela apaise les jours suivants la séance. Ne croyez pas pour autant que cela en fait votre « cobaye » puisque ces expériences sont pour son bien, le votre, et ne présentent aucun risque.

### ***Etape 7 : séances suivantes : le toucher***

Vous voilà enfin prêt pour une séance de magnétisme.  
L'exercice est le même, mais cette fois en pratiquant des impositions des mains. La posture, le déroulement de la séance etc. sont similaires à l'étape 6.





La plupart des impositions se font sur le crane. Vous remarquerez que bien des zones s'en détachent : certaines chaudes, d'autres plus froides, certaines très énergétiques, d'autres bien moins. Ne restez pas trop longtemps à un même endroit (pas plus de quelques minutes), et changez-en fréquemment, même si c'est de façon très subtile : parfois, le déplacement peut être d'à peine quelques millimètres.

N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant la séance, et après également (pour mieux vous détacher des énergies ayant circulé).

## **Fréquence & durée des séances**

L'humain n'est pas conçu pour faire des séances à la chaîne ! Si vous décidez, au cours d'une soirée, de faire du magnétisme à plusieurs personnes, raccourcissez le temps de chaque séance : de cinq à dix minutes par personne. Il est déconseillé de faire du magnétisme à plus de cinq ou six personnes dans une même journée ou soirée. Non pas que ce serait dangereux, mais ça risquerait surtout d'être bien peu efficace et de vous fatiguer inutilement. Ne cherchez pas à épater la galerie !

Pour mesurer le temps d'une séance, vous pouvez vous aider d'un CD de relaxation. Ne le mettez pas en boucle, laissez-le tourner du début à la fin et faites votre choix non seulement en fonction de vos goûts, mais également de son timing. Certains CD durent une trentaine de minutes, d'autres une cinquantaine : des temps classiques pour une séance de magnétisme. Si vous vous sentez mieux avec des séances de cinq, dix, quinze ou vingt minutes, il n'y a aucun souci à cela. Mais au cours de vos progrès, n'hésitez pas à tenter une séance de trente minutes voir trois-quarts d'heure.

## **Résumé d'une séance type**

Le magnétiseur est debout et se tient droit. Il est placé derrière le magnétisé qui est assis, dos droit, yeux fermés, mains sur les genoux et paumes tournées vers le ciel. En somme, le magnétisé est en posture de méditation libre. Le magnétiseur procède à des impositions des mains sur différentes parties du corps du magnétisé, en général le crâne, la nuque et les épaules. Ce n'est pas un massage : lorsque la main se pause, elle ne bouge plus jusqu'à ce qu'elle se déplace pour se pauser à un autre endroit. Pour se déplacer, la main ne glisse pas sur la peau : elle se soulève puis se pause ailleurs. Le magnétiseur peut se reculer ou se rapprocher. Chacun doit être à l'aise, vêtements amples, corps détendus. La séance se passe en silence, cependant on peut mettre une musique douce. La séance peut durer de quelques minutes à une heure.

En général, une main du magnétiseur est posée sur le magnétisé, et l'autre main est paume vers le ciel. Ainsi, le magnétiseur est en canal : il reçoit une énergie extérieure qu'il transmet, et certaines énergies négatives du magnétisé peuvent également circuler dans l'autre sens et être expulsées vers l'extérieur. Le magnétiseur ne donne pas sa propre énergie ! Souvenez-vous bien de ce point, il est capital. Il est une telle l'antenne métallique entre la télévision et le satellite, relayant des informations mais ne les conservant jamais.

## **Questions/réponses**





« Qu'est-ce enfin que le magnétisme ? Une onde ? Une énergie ? Une vibration ? »

C'est une façon de mieux ressentir et faire passer une énergie invisible présente en tout corps, énergie également présente dans l'univers entier. Quelle est la nature de cette énergie ? Nul ne peut le dire avec certitude.

« Ces énergies se trouvent-elles dans les mains ? »

Ces énergies se trouvent partout. Les mains ne sont que des vecteurs de cette énergie.

« Peut-on se faire du magnétisme sur soi-même ? »

Non, même si on peut ressentir son propre magnétisme (voir exercices). Si vous êtes seuls et désirez vous apaiser, faites simplement une méditation. Si vous tenez à vous donner une action magnétique sur vous-même, c'est possible avec la pratique du reiki.

« Quelle régularité donner à cette pratique ? »

De façon irrégulière ou non, c'est à vous d'en décider. Si vous le pouvez, faites une méditation quotidienne, et/ou un petit exercice de magnétisme (voir Etape 2). Concernant les séances, je déconseille de faire plus d'une vraie séance par

jour. Mais que vous fassiez une séance par jour, par semaine, par mois ou par trimestre, l'essentiel est que cela vous convienne.

« Puis-je faire une pause au cours d'une séance ? »

Si elle est demandée par la personne magnétisée, ne lui refusez jamais cela. Dans l'idéal, le mieux est de faire la séance d'un bout à l'autre sans la couper. Mais une pause n'a rien de catastrophique en soi.

« Le magnétisme « de base » (magnétisme de bien-être) peut-il guérir ? »

Guérir à proprement parler, peut-être pas. De toute façon en cas de « guérison miracle », il n'est jamais possible de savoir avec assurance quel est la véritable origine de la guérison. Mais le magnétisme de bien-être peut, dans certains cas, aider et accompagner la guérison. Autrement dit, jamais le magnétisme ne remplacera un traitement médical classique. Il est à noter que le magnétisme apaise très souvent les maux de tête, migraines et maux de ventre. Si vous voulez essayez d'apaiser une douleur, placez votre main à l'endroit où la personne souffre.

« Est-ce que les informations données dans cet eBook sont des règles à suivre ? »

Plutôt que de règles, je parlerais d'éthique et de conseils. Ethique car votre recherche doit être noble et honnête. Et des conseils plutôt que des directives, car il n'y a pas de « règle » à proprement parler (à part la règle d'or : le magnétisme ne remplace pas un traitement médical).

Vous pouvez vous inspirer simplement de ces conseils, ou bien les suivre à la lettre. Faîtes selon vos ressentis. N'hésitez pas à inventer vos propres méthodes si le cœur vous en dit !

« Peut-on magnétiser des choses ? »

Des choses inertes, non. Des feuilles, fruits et légumes, vous pouvez expérimenter. Pour exemple : un exercice dont on parle souvent consiste à ramasser deux feuilles d'arbre, à n'en magnétiser qu'une seule et à constater les différences entre les deux : la feuille magnétisée vieillirait moins vite... J'avoue ne pas être convaincu par l'expérience, ni même pas le concept de magnétiser des choses. Mais à vous de faire votre choix.

« Et si le magnétisme n'était qu'un effet placebo ? »

On ne peut jamais éviter l'effet placebo, et ce n'est pas un mal en soit vu que cet effet est en général positif. Mais le magnétisme ce ne sont pas de vagues impressions, au contraire, c'est très physique. On ressent des forces aimantées, des champs, des effets de chaud et de froid, des ondes passant à travers le corps... et ça, aucun effet placebo ne peut le produire.

« Peut-on faire du magnétisme sur les animaux ? »

Oui, d'ailleurs les animaux sont parfois encore plus sensibles que nous au magnétisme. S'il s'agit de votre animal familier, généralement le magnétisme passe sans que vous ayez besoin de vous mettre en canal : votre simple présence peut l'apaiser. Pour un animal, une imposition des mains sur la tête n'est pas vraiment recommandée, mieux vaut opter pour le dos.

« D'où vient le magnétisme ? Depuis combien de temps existe-t-il ? »

Le magnétisme est un don naturel de l'humain, il existe donc depuis que l'humain existe... et peut-être même depuis que le monde est monde, puisqu'on peut aussi le ressentir dans la nature et chez les animaux. Il n'est pas évident d'y voir une base scientifique car à l'heure actuelle, les sciences montrent

rapidement leurs limites quant à l'étude et la mesurabilité des énergies invisibles.

« Peut-on faire du magnétisme sur photo ? »

Franchement, j'ai beaucoup de mal à croire en cette pratique. Cela n'engage que moi... Entre les fois où cela serait efficace et les fois où ça ne l'est pas, les améliorations constatées peuvent être des coïncidences, souvent additionnées du fameux effet placebo.

« Tout le monde est-il sensible au magnétisme ? »

Je dirais... oui et non. Oui bien sûr, car nous sommes tous emprunts de magnétisme, et nous en ressentons tous les vibrations, de façon consciente ou non. Mais tout le monde ne sera pas sensible à... VOTRE magnétisme. Il est très possible qu'un proche ne ressente rien lorsque vous lui faites une séance, voir que cette séance l'ennuie ou le rende nerveux. N'en prenez pas ombrage, cela arrive ! Certains aimeront vos séances, d'autres pas. Nous avons chacun des sensibilités trop différentes pour qu'il en soit autrement.

« J'ai du magnétisme malgré moi, et même un trop-plein de magnétisme... comment me débarrasser de cette énergie en trop ? »

Si vous sentez en vous un trop-plein d'énergie magnétique, n'en profitez pas pour donner une séance : cette énergie n'est sans doute pas la plus saine. Si vous ressentez vraiment le besoin de vous en débarrasser, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Faîtes une méditation libre ;
- Rejetez cette énergie dans la terre. Au mieux de la véritable terre (s'il y a une forêt ou un square près de chez vous), sinon le sol de votre maison ou appartement : il vous suffit pour

cela d'imposer vos mains sur la terre (ou sur le sol) et de vous concentrer ;

- Mettez-vous debout, tendez les bras et ouvrez les mains, comme en séance. Fermez les yeux et imaginez cette énergie être expulsée de vos mains.

Quelle méthode vous convient le mieux ? Testez les trois et choisissez.

« Ne risque-t-on pas de me prendre pour un(e) illuminé(e) si j'en parle autour de moi ? »

Je vous déconseille de faire du prosélytisme ou de la « propagande » pour le magnétisme ou les pratiques de bien-être en général. Si vous souhaitez en parler, faites-le naturellement, sans oublier qu'il n'y a pas de méthode miracle, et que les méthodes qui vous aident ou aident votre entourage n'aideront pas nécessairement votre interlocuteur. Si vous sentez qu'une personne de votre connaissance pourrait avoir besoin de recevoir du magnétisme, parlez-lui-en comme une simple méthode de bien-être et de relaxation. Inutile d'en dire beaucoup plus, car si vous détaillez en long et en large toute votre « science » du magnétisme avant une séance, vous risquez de créer un effet placebo chez votre interlocuteur, ou au contraire une méfiance : dans un cas comme dans l'autre, ce n'est évidemment pas le but recherché.

## Découvrez des extraits de « 28 astuces bien-être pour booster votre quotidien »



. Explorez sans cesse ce qui est bon pour vous

Qu'est-ce qui vous fait du bien ? Une question à la fois simple et compliquée. On a tendance à fuir le bonheur en le croyant inaccessible : comme si on ne pouvait être vraiment heureux que dans un état d'accomplissement permanent, et après avoir tout réussi. Erreur ! C'est le mental qui vous joue des tours. Le bonheur et le bien-être sont en fait accessibles dans l'instant présent et sont des valeurs bien plus simples qu'on ne le croit. Le bonheur peut se trouver aussi bien dans une activité artistique qu'un jus de fruit, un film ou une discussion. Faîtes le point là-dessus et déterminez pas à pas tout ces petits rien qui, au jour le jour, pourraient vous faire du bien. Vous vous apercevrez que ces petits riens ne sont pas si anodins, et qu'ils participent en fait pleinement à votre épanouissement.

. Soyez à l'écoute de votre corps

Le corps tente souvent de transmettre des messages à l'esprit, mais on a tendance à ne pas l'écouter suffisamment. Soyez à

son écoute... s'il ne vous dit pas que vous êtes fatigué au moment de vous coucher, c'est que vous ne l'êtes pas. S'il vous dit qu'une petite sieste serait bienvenue un dimanche après-midi, c'est qu'elle vous ferait du bien. Souvent, votre corps vous prévient même de ses besoins en matière de sport et de nourriture, et donne l'alerte lors des excès. Être à l'écoute de son corps, c'est aussi être moins à l'écoute de certaines conventions sociales qui rythment votre journée de façon parfois un peu artificielles.

. Ne craignez pas les états de confusion

La confusion est signe de changement. Elle signifie que votre esprit subit une mutation, une évolution, que votre mental ne sait trop encore comment appréhender. Vous êtes alors face à plusieurs pistes sans savoir laquelle choisir, vous ressentez des choses que vous ne savez pas bien analyser. Ne fuyez pas cet état, il est bien plus bénéfique que vous ne le pensez. Profitez-en pour réfléchir ce que vous pourriez mettre de nouveau dans votre vie. Ça peut être une grande chose ou une toute petite chose. Un état de confusion est en fait un message que votre subconscient veut vous faire passer, un message désignant un besoin non satisfait. A vous de décrypter le message et de définir le besoin. N'oubliez pas que bien souvent, même l'ennui est source d'énergie créative et d'inspiration.

. Faîtes-vous un « Emploi du temps bien-être »



Déterminez plusieurs petites choses qui vous font du bien, calment votre stress et vos états de fatigue. Notez-les selon les jours, afin d'être certain de remplir une « jauge bien-être » chaque semaine. Dix minutes de méditation quotidienne ? Un bon bain moussant plutôt qu'une douche rapide ? Un soin hydratant de la peau ? Une petite ballade ? Un peu de sport ?

A vous de jouer... N'oubliez pas que le mental est un paresseux : il cherche sans cesse à vous faire oublier vos besoins en matière de bien-être. Un emploi du temps est donc une façon de mieux vous discipliner.

. Optimisez votre temps

Combien de fois remettez-vous certaines choses au lendemain ? En tergiversant, en ne faisant les choses qu'à moitié, on passe beaucoup plus de temps qu'on ne le devrait pour des tâches qui nous embêtent. Profitez des moments où vous n'avez rien de spécial à faire pour remplir ces tâches. Par ailleurs, un brin d'organisation permet de vous faire gagner du temps sur un tas de petites choses. Cela va des courses à faire à vos clés à retrouver. Vous pourrez ainsi prendre plus de temps pour le reste.



## . Eveillez-vous par les arts



Les arts sont un formidable vecteur de communication avec soi-même et avec les autres. Tout le monde est artiste, mais on l'a oublié en faisant croire que ce talent n'appartenait qu'à une élite. Alors que l'énorme majorité des artistes n'est pas professionnelle et ne cherche pas à le devenir ! L'art est avant tout un moyen de s'explorer, de mieux se connaître et de partager. Son sens en a été dénaturé car on en a fait un business : à vous d'en revenir à sa source. L'art n'a ni règle ni limite. Parmi les centaines d'activités différentes existantes, trouvez celle (ou celles) qui vous conviendra (conviendront).

## . Prenez soin de votre physique

Le physique ? Mais ne parle-t-on pas là d'apparence, et les apparences ne sont-elles pas sans importance ? Faux. Franchement, qui croit véritablement à cela ? Bien sûr les apparences ne sont pas tout, bien sûr on ne doit pas juger quelqu'un sur ses simples apparences. Et bien sûr, il faut savoir aller au-delà des apparences. Cela, vous l'avez déjà entendu mille fois et tout le monde est d'accord là-dessus. Cela n'empêche en rien que les apparences sont importantes. La première personne que vous voyez de la journée, bien souvent c'est vous-même, dans le miroir. Pour vous sentir bien dans votre corps, vous devez en être fier. N'en faites pas une obsession, mais prenez-en vraiment soin.

Vous êtes une femme ? Soyez féminine. Travaillez votre souplesse, n'hésitez pas à affiner votre taille. Soyez satisfaite de votre corps et de vos formes, sachez les mettre en valeur.

Vous êtes un homme ? Soyez masculin. Faîtes du sport, sculptez votre corps avec (en complément) de la musculation. Voyez quels vêtements vous mettent le mieux en valeur. Ce n'est pas parce que les hommes font généralement moins attention à leur look que vous devez faire de même.

Que vous soyez l'un ou l'autre :

- . Faîtes-vous chaque semaine un gommage du visage et du corps.
  - . Faîtes-vous des soins hydratants.
  - . Contrôlez votre poids et votre équilibre alimentaire.
  - . Songez à vos vêtements : lesquels portez-vous machinalement sans réfléchir et lesquels vous correspondent réellement ?
  - . Soignez votre coiffure : une simple mèche en avant ou sur le côté change tout un visage.
- Enfin, n'oubliez pas que la meilleure façon de plaire aux autres est de plaire à vous-même.

- . Prenez le temps de faire vraiment les choses

Quelque soit le geste, faîtes-le réellement et en pleine conscience. Le café du matin ? Ne le faites pas sans y penser, autrement dix minutes après c'est à peine si vous vous souviendrez en avoir bu un. Ce café doit être préparé « avec amour » et vous devez prendre le temps (même si c'est un court moment) d'en savourer chaque gorgée. Ce sera un petit plaisir supplémentaire de la journée, et dites-vous que le bonheur est rempli de petits plaisirs de ce type. L'exemple a été donné pour le café, il va de soit que des centaines d'exemples pourraient être trouvés.