

Table des matières

Remerciements	7
Préface	9
Introduction	17

PREMIERE PARTIE

Éveiller le guérisseur qui dort en vous depuis deux millions d'années

Chapitre 1	Tout est énergie	33
Chapitre 2	Le test énergétique <i>Comment parler à votre corps énergétique</i>	47
Chapitre 3	Pour que vos énergies ronronnent sans problème <i>Une routine quotidienne</i>	79

DEUXIEME PARTIE

L'anatomie de votre corps énergétique

Chapitre 4	Les méridiens <i>Votre système de transfert d'énergie</i>	115
Chapitre 5	Les chakras <i>Les centrales d'énergie de votre corps</i>	155
Chapitre 6	L'aura, l'entrelacs celtique et le réseau de base <i>Protéger, entrelacer, soutenir</i>	197
Chapitre 7	Les cinq rythmes <i>La vie qui bat</i>	223
Chapitre 8	Le triple réchauffeur et les vaisseaux merveilleux <i>Les agents énergétiques de votre système immunitaire</i>	253

TROISIEME PARTIE
Rassembler tout cela

Chapitre 9	La maladie	
	<i>Le bouton de redémarrage</i>	289
Chapitre 10	La douleur	
	<i>La fermeté affectueuse de la nature</i>	307
Chapitre 11	Nager dans les courants électromagnétiques	
	<i>Pour s'accommoder d'un écosystème en détresse</i>	327
Chapitre 12	Régler le champ d'habitudes en vue d'optimiser la santé et le rendement	351
Épilogue	375
Notes	391
À propos des auteurs	403

Figures

Figure 1.	Jaillissement du ciel	40
Figure 2.	Test énergétique rate-pancréas	71
Figure 3.	Les trois coups	71
Figure 4.	Test indicateur général	85
Figure 5.	Le crawl croisé	89
Figure 6.	La posture de Wayne Cook	95
Figure 7.	La traction de la couronne	98
Figure 8.	La purge spinale	100
Figure 9.	Points réflexes neurolymphatiques	102
Figure 10.	Pour tracer le méridien central	121
Figure 11.	Pour tracer le méridien gouverneur	121
Figure 12.	Pour tracer le méridien de la rate	122
Figure 13.	Pour tracer le méridien du cœur	122
Figure 14.	Pour tracer le méridien de l'intestin grêle	123
Figure 15.	Pour tracer le méridien de la vessie	124
Figure 16.	Pour tracer le méridien du rein	124
Figure 17.	Pour tracer le méridien de la circulation sexuelle	125
Figure 18.	Pour tracer le méridien du triple réchauffeur	125
Figure 19.	Pour tracer le méridien de la vésicule biliaire	126
Figure 20.	Pour tracer le méridien du foie	127
Figure 21.	Pour tracer le méridien du poumon	127
Figure 22.	Pour tracer le méridien du gros intestin	129
Figure 23.	Pour tracer le méridien de l'estomac	129
Figure 24.	Source jaillissante	131
Figure 25.	Points d'alarme	133
Figure 26.	Points de tonification et de sédation	140
Figure 27.	La suspension spinale	145
Figure 28.	Roue de la circulation des méridiens	146
Figure 29.	Points de pression de décalage horaire	150
Figure 30.	Les sept principaux chakras	157

Figure 31.	Pression isométrique pour les maux de tête	161
Figure 32.	Test énergétique des chakras	192
Figure 33.	Tisser l'aura	207
Figure 34.	Les 8 rythmiques	211
Figure 35.	Les rythmes de la roue des saisons	238
Figure 36.	Points neurovasculaires à tenir	245
Figure 37.	Les points de l'estomac	268
Figure 38.	Points d'acuponcture à tapoter	268
Figure 39.	Séparer le ciel et la terre	281
Figure 40.	Points de drainage de la rate et du gros intestin	294
Figure 41.	Régler la valvule ileo-caecale	297
Figure 42.	Les méridiens et les points neurovasculaires	305
Figure 43.	Tableau des muscles reliés à un méridien	316
Figure 44.	Tableau dentaire	317
Figure 45.	Zone de douleur	320
Figure 46.	Points d'entrée et de sortie des méridiens	346
Figure 47.	Dégagement d'un schéma par les yeux	366
Figure 48.	Tapotement temporal	369

Méthodes d'application

Comment étouffer une maladie dans l'oeuf	37
Comment surmonter le désespoir par le lien spirituel	39
Comment vous débarrasser d'une tension	43
Comment restaurer vos énergies en prenant un bain	53
Comment échapper à l'emprise de la peur	57
Comment manger avec intelligence	73
Comment soumettre au test énergétique un petit enfant, un animal de compagnie, ou une personne dans le coma	75
Comment libérer la tension	81
Comment vous remonter lorsque vous avez une faiblesse durant la journée	92
Comment amener les enfants à sortir du lit le matin	106
Comment libérer le stress accumulé	110
Comment surmonter la nervosité à propos d'une présentation, d'une entrevue d'emploi ou d'une confrontation à venir	136
Comment vous assouplir lorsque vous vous sentez rigide	144
Comment être au sommet de votre forme au moment d'accueillir vos enfants au retour de l'école ou votre conjoint après le travail	148
Comment vous débarrasser de maux de tête chronique	160
Comment calmer vos enfants (ou vous calmer)	188
Comment développer des abdominaux d'acier	200
Comment siphonner la douleur de votre enfant	206
Comment libérer la tension du cou et des épaules	225
Comment conserver votre mémoire	236
Comment se concentrer en cas de peur ou de stress	242
Comment vous débarrasser d'un mal de tête causé par une allergie	260
Comment retrouver le contrôle dans un moment d'hystérie	276
Comment protéger vos seins	293
Comment donner un bain énergétique à un bébé avant sa naissance	300
Comment ramener la paix après un cauchemar	304

Comment se sentir plus joyeux plus souvent	308
Comment vaincre les problèmes digestifs	311
Comment réparer une fracture au bras ou à la jambe	334
Comment soulager la douleur arthritique	337
Comment soulager une crampe musculaire	339
Comment soulager la douleur dans les mains, les poignets ou les coudes . .	355
Comment soulager la douleur lombaire	361

Introduction

Le retour de la médecine énergétique

Nos remèdes sont au fond de nous-mêmes.

WILLIAM SHAKESPEARE

Tout est bien qui finit bien

Vous êtes un treillis d'énergies. Cette simple réalité a d'énormes implications qui forment la base de la médecine énergétique. Aujourd'hui, je vous invite à pénétrer dans ce champ situé sous le monde des apparences. Venez explorer et canaliser ces énergies pour votre santé et votre bien-être. Étudiez votre danse éternelle avec les forces invisibles qui vous hantent et vous entourent et vous serez émerveillé de constater à quel point les énergies dynamiques qui circulent à travers votre corps, votre esprit et votre âme révèlent d'une façon exquise le génie créateur de la nature¹.

Le premier praticien de la médecine énergétique, c'est vous, celui qui habite ce corps que l'on soigne. En utilisant les principes de la médecine énergétique, vous pouvez optimiser les capacités naturelles de votre corps à se guérir et à rester en santé. Vous pouvez renouveler la force d'un corps fatigué, rafraîchir la vitalité d'un esprit las et redonner du dynamisme à une âme flasque. Vous pouvez gérer vos énergies de façon à affronter plus efficacement le stress, à réduire l'anxiété et à vous libérer de nombreuses maladies. Et ce que vous apprenez pour vous-même, vous pouvez l'appliquer pour le bénéfice des membres de votre famille et de vos proches.

Pour cultiver ces talents, vous apprendrez un langage que votre corps parle et comprend déjà : celui de l'énergie. C'est le médium commun au corps, à l'esprit et à l'âme. Ses longueurs d'onde, ses taux vibratoires et ses schémas de pulsation forment un vocabulaire partagé, un peu comme les fluctuations de ton et de tempo créent celui de la musique. Plus vous sentirez avec aisance ce vocabulaire

commun au corps, à l'esprit et à l'âme, plus vous pourrez orchestrer avec talent leur symphonie pendant toute votre vie.

En fait, pour vivre pleinement, vous feriez bien, en cette époque où notre mode de vie est si éloigné de l'ordre naturel, de vivre en partenariat conscient avec les systèmes énergétiques de votre corps. Sachez qu'il est beaucoup plus facile que vous ne le croyez d'apprendre à mobiliser les forces intérieures qui améliorent votre santé, responsabilisent votre esprit et éclairent littéralement votre âme.

LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE EST ÉTERNELLE

La médecine énergétique est sûre, naturelle et accessible. Elle est à la fois contemporaine et ancienne. De nos jours, l'expression « médecine énergétique » couvre un large territoire qui va de l'introduction des pratiques chamaniques de guérison dans les cultures modernes à l'utilisation de puissantes technologies d'imagerie par résonance électromagnétique dans les hôpitaux. Elle englobe des principes légitimes et des mystères, les procédures routinières et le talent artistique, la matière et l'esprit. *Médecine énergétique* est la meilleure expression que je connaisse pour décrire le nombre croissant d'approches par lesquelles, à partir de l'idée que le corps est un système d'énergie, on s'applique à promouvoir la santé, la guérison et le bonheur.

Cette forme de guérison est en fait l'art et la science d'engendrer la santé et le bien-être du point de vue physique, psychologique et spirituel. Elle combine une connaissance rationnelle et une compréhension intuitive des énergies en jeu dans le corps et l'environnement. En cultivant votre capacité à tisser ces énergies, vous pouvez devenir, plus qu'avec toutes les autres technologies combinées, un instrument plus *conscient* et *sensible* de la médecine énergétique. En considérant votre corps comme un système énergétique vivant, vous commencerez à comprendre que de puissantes technologies énergétiques sont *déjà* intégrées à vos mains et à votre être.

En soi, l'expression *médecine énergétique* est un jeu de mots. L'énergie donne vie au corps. La médecine est un agent de guérison ou de prévention de la maladie. En médecine énergétique, l'énergie *est* la médecine et cette médecine *s'applique* aux énergies du corps. L'énergie *guérit* et les systèmes énergétiques *sont guéris*.

Son retour est l'un des développements culturels les plus importants de notre époque, car c'est aussi un retour à la responsabilité personnelle quant aux soins de santé, à l'héritage que nous ont laissé nos ancêtres en termes d'harmonisation avec les forces de la nature et à des pratiques naturelles, conviviales et familières au corps, à l'esprit et à l'âme. Que ce soit par d'éblouissantes technologies déjà en usage, comme l'imagerie électromagnétique, ou par les progrès inespérés qui restent à venir, la médecine énergétique sera toujours constituée, essentiellement, des *systèmes d'énergie* qui composent la subtile infrastructure de chaque corps.

TRAVAILLER AVEC LES ÉNERGIES DU CORPS

J'ai toujours eu une relation intime avec les énergies corporelles. Je les sens. Au début de ma carrière, en tant que massothérapeute certifiée, je percevais et sentais chez mes clients des schémas énergétiques qui me révélaient leurs problèmes physiques. L'un de mes premiers clients fut une femme atteinte d'un cancer des ovaires, venue pour une séance dans l'espoir que je puisse l'aider à détendre son corps et à le préparer à l'opération chirurgicale qui devait se dérouler cinq jours plus tard. On lui avait dit de « mettre de l'ordre dans ses affaires », car son système immunitaire était si faible qu'elle avait peu de chances de survivre à l'opération. On soupçonnait également une métastase.

En regardant son énergie, je fus certaine que le cancer n'avait pas produit de métastase. Même si son énergie était faible et affaissée sur son corps, le seul endroit qui, pour moi, ressemblait à un cancer, était son ovaire gauche. De plus, la texture, la vibration et l'apparence de l'énergie que dégageait son ovaire réagissaient à mon travail avec elle. Je les voyais et les sentais changer et, à la fin de la séance, la douleur qui l'avait habitée depuis des semaines avait disparu.

Je lui dis que son corps réagissait très bien à mon traitement et je l'interrogeai sur son intention de passer au bistouri. Je m'inquiétais de la faiblesse de son système immunitaire. J'étais certaine qu'avec un travail énergétique, non seulement son système immunitaire serait renforcé, mais la croissance de la tumeur serait renversée. Alors que je formulais soigneusement mes affirmations, avec les nuances nécessaires pour éviter de me faire immédiatement arrêter pour pratique illégale de la médecine, elle s'affola à l'idée d'annuler l'opération. Je lui suggérai de la retarder d'au moins deux semaines. Elle prit à nouveau rendez-vous avec

moi pour le lendemain, en ajoutant qu'elle allait discuter du report de l'opération avec son mari.

Ce soir-là, je reçus un appel du mari. Il était furieux et menaçant. Il me traita de charlatan. Il me dit que je mettais en danger la vie de sa femme en lui donnant un faux espoir. Il ajouta que je n'aurais plus aucune chance de la rendre aussi confuse. Il me signifia clairement qu'il n'était pas question qu'elle revienne me voir. Lorsque je voulus répondre, il raccrocha. Je rappelai un peu plus tard. C'est elle qui répondit. Elle parlait à voix basse et était visiblement très mal à l'aise. Je lui dis : « D'accord, ne retardez pas votre opération, mais s'il vous plaît, respectez votre rendez-vous de demain. Vous n'aurez pas à payer. Vous n'avez rien à perdre. Je crois à ce que je vous dis. En fait, je veux que vous ameniez votre mari avec vous. Trouvez un moyen ! » Elle ne croyait pas qu'il viendrait, mais le lendemain, ils se présentèrent tous deux au rendez-vous.

Je lui demandai de s'allonger sur la table de massage. J'espérais pouvoir donner à cet homme conservateur et sceptique, qui protégeait sa femme avec une si touchante férocité, une expérience d'énergie de guérison que ses sens ne pourraient nier. Je voyais une énergie noire et dense à l'emplacement de l'ovaire gauche de sa femme, et j'avais l'impression de remuer la main dans un marécage. Je demandai au mari de placer sa main à quelques centimètres au-dessus de la zone, et de tracer un cercle, avec un mouvement qui a tendance à tirer l'énergie du corps. À sa grande surprise, non seulement sentit-il immédiatement une résistance, mais en moins de deux minutes, sa main élançait. Absolument sidéré, il entendit sa femme lui signaler une diminution de sa douleur à mesure que la sienne augmentait.

Dès la fin de cette séance, à nouveau débarrassée de sa douleur, elle se sentait mieux et avait meilleure mine. Je leur montrai à tous les deux, au moyen du *test énergétique* (que j'expliquerai plus tard), que nous avions dirigé des énergies de guérison de son système immunitaire vers la zone de son cancer. J'enseignai au mari un ensemble d'interventions à pratiquer tous les jours avec elle. Ils décidèrent de reporter temporairement l'opération chirurgicale et de demander des examens médicaux supplémentaires avant de fixer une nouvelle date. Après une dizaine de jours de ces traitements quotidiens avec son mari et trois séances avec moi, la femme subit de nouveau les tests. Sa tumeur avait disparu.

UN VOYAGE PERSONNEL DE GUÉRISON

Je suis née souriante, me dit ma mère, et la première énergie que je me rappelle avoir sentie est celle qui forme un sourire. Quand je souris, je n'ai pas vraiment l'impression que c'est moi qui souris. On dirait plutôt qu'une énergie est *en train de me faire sourire*. J'adore sentir cette énergie me monter au visage, aux joues, aux yeux, et pénétrer tout mon être. Les sourires et le rire sont votre droit de naissance. Si vous pouvez élargir l'énergie en vous-même grâce aux sourires et au rire, vous élargirez votre joie. Et vous renforcerez votre santé. Même si ce livre porte sur plusieurs types d'énergie, la joie qui résulte d'un grand sourire n'est pas dénuée d'importance. C'est une force de guérison naturelle et puissante. En plus, en dégageant et en équilibrant les divers autres systèmes énergétiques de votre corps, vous ouvrez un canal qui lui permet de rayonner.

Ce livre est basé en partie sur mon travail avec les énergies des gens et en partie sur les épreuves personnelles que j'ai surmontées sur le plan de la santé. Je suis née avec un souffle au cœur, j'ai contracté la tuberculose à cinq ans, j'ai connu de terribles allergies alimentaires et la fièvre des foies, j'ai montré, à l'âge de 16 ans, les premiers symptômes de ce qui fut plus tard diagnostiqué comme une sclérose en plaques, j'ai subi une première crise cardiaque bénigne à la fin de la vingtaine, j'ai souffert d'asthme grave au début de la trentaine ainsi que d'une tumeur à un sein à 34 ans, et je vis avec l'hypoglycémie et un grave syndrome prémenstruel depuis l'âge de 12 ans.

Heureusement, on m'a également accordé une âme assez libre, et je ne me suis pas laissée démonter par ces difficultés. Cependant, j'ai appris assez tôt que les conventions ne s'appliquent pas toujours à moi et j'ai pris mon corps pour un laboratoire. Les aspirines me donnaient des maux de tête, les somnifères me tenaient éveillée, les fruits et légumes me faisaient prendre du poids. Les médecins n'étaient pas non plus particulièrement efficaces à traiter ce corps qui ne semblait pas suivre les règles.

Dès le début de ma trentaine, ma santé était si précaire que je me retirai aux îles Fidji pour y mener une vie très simple. Au début de mon séjour, je fus piquée par un insecte venimeux. Parce que mon système immunitaire était déjà mal en point, je n'eus aucune résistance à la piqûre. Je devins très malade et fus plongée dans un coma intermittent. On aurait dit que j'allais mourir.

Par chance, les chamans de Vatukarasa, un village voisin, ayant entendu parler de mon malheur, vinrent me prodiguer un traitement. Ils m'enterrèrent jusqu'au cou dans le sable et m'y firent passer de longs moments, plusieurs fois par

jour, pendant une période de 48 heures. Ils estimaient que les toxines seraient attirées par le sable. Et je guéris. Ce fut l'un des nombreux incidents qui firent tourner la roue, m'orientant vers le travail de guérison.

Ma santé revint alors que j'étais aux îles Fidji. Ma famille et moi habitons dans la nature sauvage, loin de la ville. Nous nagions tous les jours dans l'océan. Nous mangions des fruits de l'arbre à pain qui poussait du sol et nous pêchions des poissons dans la mer. Aucune nourriture n'était traitée. Aucune conserve. Tout était biologique. Il n'y avait ni gaz d'échappement provenant des voitures, ni produits chimiques dans nos vêtements. La vie se déroulait dans la tranquillité. Dans ce monde, on pouvait se contenter d'*être*. Il n'existait aucune compétition et nous ressentions peu de stress. Il n'y avait ni radio, ni journaux, ni télévision. Après un moment, je n'étais même plus certaine de l'existence des États-Unis.

En vivant naturellement et simplement, je développai et renforçai ma santé. Cette expérience m'a rappelé une période déterminante de mon enfance. Ma mère contracta la tuberculose quand j'avais quatre ans. Elle fut placée dans un mouvoir, car on ne s'attendait pas à ce qu'elle survive. Mon père finit par la ramener à la maison, mais toute notre famille était en quarantaine. Je contractai la tuberculose à l'âge de cinq ans. Ma mère se fit dire qu'elle ne survivrait que si elle recevait de la pénicilline pendant le reste de sa vie. Elle eut plutôt recours à l'alimentation naturelle et à de fortes doses de vitamine C. Pour avoir des œufs frais, nous élevions des poules. Pour nous fournir des légumes biologiques, mon père aménagea un jardin. Tous nos aliments étaient purs. Nous nous sommes tous rétablis. Comme tout ce que je mangeais aux îles Fidji était pur, je recouvrai la santé.

Toutefois, à mon retour aux États-Unis, en 1977, je vécus un choc culturel. Mes papilles gustatives étaient devenues si vives que je me sentis agressée par les produits chimiques que renfermait la nourriture. Je goûtais l'emballage dans lequel même les aliments les plus sains avaient été conservés. Je sentais les produits chimiques dans les vêtements. Je voulais déménager dans une petite ville afin de m'éloigner des grandes villes et de tout ce qui est pollué. Je voulais élever mes filles dans un monde sain. Cependant, comme mon mariage prenait fin, je ne savais pas comment gagner ma vie.

Même si le travail de guérison m'est naturel, je ne savais d'aucune façon que le fait de sentir et de voir les énergies pouvait mener à une carrière. À l'université, j'avais entrepris une année préparatoire aux études de médecine, mais je sentais que ma sensibilité était brimée par une approche de la santé basée davantage sur ce qu'on pouvait apprendre des cadavres que des énergies vivantes du corps.

Peu après mon retour des îles Fidji, grâce à l'un des moments de synchronicité les plus frappants de ma vie, je me suis retrouvée dans un cours de formation d'instructeurs *Touch for Health*, donné par Gordon Stokes et Shanti Duree. Au début des années 1970, le Dr John Thie – après une collaboration avec le fondateur de la kinésiologie appliquée, le Dr George Goodheart – a développé un système d'éducation à la santé pour les profanes appelé *Touch for Health*. Combinant la médecine chinoise aux techniques empiriques de l'Occident, la kinésiologie appliquée et son rejeton bien connu, *Touch for Health*, représentent une synthèse puissante des pratiques de guérison que l'on trouve dans les deux cultures. Un grand nombre des techniques présentées dans ce livre sont adaptées de ces deux systèmes.

J'entendis parler de ces approches de la guérison après avoir rencontré une femme portant un chandail sur lequel étaient imprimés l'image d'une main et les mots « Touch for Health ». Quand je l'interrogeai à ce propos, elle me répondit, tout simplement : « Oh, je suis tellement emballée, je pars la semaine prochaine pour suivre une formation d'instructeur *Touch for Health*. » J'étais foudroyée. Je ne savais pas encore ce qu'était cette organisation, mais je m'entendis affirmer : « Moi aussi. » Elle me donna un numéro de téléphone. J'appelai le bureau de *Touch for Health* pour qu'on m'envoie de l'information. On fit l'une de ces erreurs heureuses qui changent la destinée d'une personne. On m'envoya une lettre me félicitant d'avoir complété avec succès les cours de base de *Touch for Health*, cours qui étaient préalables à la formation d'enseignant. Cette formation commençait d'ailleurs le mardi suivant. Je m'y rendis. Tous les autres participants possédaient les bases du système *Touch for Health*.

Même si je n'avais jamais assisté à aucune formation sur les pratiques médicales alternatives, j'avais le sentiment d'être arrivée à bon port, à quelque chose de profondément familier. La formation était idéale pour moi. *Touch for Health* me donnait une structure qui équilibrait ma nature intuitive et avec laquelle je pouvais travailler avec les énergies que je voyais et sentais. Son utilisation des tests musculaires – que j'appelle aussi tests énergétiques – me donna un outil idéal pour démontrer ce que je voyais chez un client ou un étudiant.

La formation était en retraite fermée. Ce fut très intensif. Je la complétei un mardi et commençai à enseigner le vendredi de la même semaine. Avec une autre diplômée de la formation, Hazel Ullrich, je demandais dix dollars pour un cours d'une fin de semaine. Je dis aux participants : « Je n'ai jamais enseigné de ma vie, voilà pourquoi c'est si bon marché. Si je demande si peu, c'est pour avoir la liberté et la sécurité nécessaires de commettre des erreurs, pendant que je trouve-

rai le moyen de vous enseigner cela. » Après avoir délibérément avoué mon statut de débutante, j'entrepris d'apprendre à enseigner la guérison énergétique.

J'étudiai ensuite le massage thérapeutique afin d'obtenir le certificat obligatoire pour toucher des gens. Le *Mueller College of Holistic Studies* de San Diego avait des exigences sévères, et j'appris beaucoup sur l'anatomie, la physiologie et les nombreuses formes de toucher thérapeutique. En 1977, l'examen de certification des massothérapeutes de San Diego était administré, croyez-le ou non, par l'escouade de la moralité, dans le but d'empêcher les prostituées de devenir des massothérapeutes certifiées. Comme j'éprouve de la difficulté à performer dans les examens, je me sentais nerveuse à l'approche de la date. Seule dans une pièce avec un officier de la moralité bourru et intimidant, j'attendais de voir s'il allait me poser des questions ou me demander de le masser. Il me dit plutôt : « Montrez-moi vos mains. »

Il les regarda rapidement, puis ajouta : « Vous avez réussi. »

– Comment ? lui demandai-je.

– Vous n'avez pas de vernis à ongles et vos ongles sont courts, répondit-il. Vous n'êtes pas une prostituée.

Armée de ce douteux certificat de compétence, j'ouvris une clinique privée, ce qui constitue, avec mon enseignement, le gros de mes activités professionnelles depuis plus de deux décennies. Avec, en toile de fond, mes propres maladies physiques et une vie à essayer de découvrir comment les soulager, j'ai vigoureusement cherché des façons d'aider les gens à équilibrer leurs propres énergies et à guérir leurs maladies. Plusieurs de mes clients souffraient de problèmes n'ayant pas réagi au traitement médical conventionnel. Mes 22 ans à travailler auprès d'eux m'ont permis d'approfondir les complexités de la médecine énergétique et m'ont préparée à écrire ce livre.

LA KINÉSIOLOGIE, MA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE

J'ai une position ambivalente par rapport au mot « guérisseur ». Ce terme implique le fait d'agir sur quelqu'un d'autre, de détenir du pouvoir sur lui, en séparant le guérisseur du guéri. Parce que la relation de guérison me paraît sacrée, je la conçois davantage comme le fait de pourvoir aux besoins du corps, de l'esprit et de l'âme.

Cependant, j'apprécie le concept de « guérisseur blessé ». Avec ma propre histoire personnelle de difficultés de santé, je suis peut-être l'exemple même du

dicton « On enseigne pour apprendre ». Je sais aussi que lorsqu'on se guérit, on découvre ce que personne ne peut nous enseigner. C'est une initiation au fondement même de la vie. Il semble s'ensuivre, d'une façon organique, qu'on développe de la compassion pour les gens qui craignent pour leur santé et qu'on désire offrir le fruit de son expérience.

Depuis mon initiation à *Touch for Health*, j'ai étudié plusieurs approches de guérison naturelle, en retirant quelque chose de chacune d'entre elles. Cependant, je n'ai jamais été portée à établir des formules. Chaque personne est unique ; chaque client me fait découvrir une voie de guérison que je n'avais jamais parcourue. Il est difficile de nommer mon approche, car j'ai emprunté à plusieurs systèmes et puisé très profondément à même mes propres instincts. J'ai fini par me décider pour le terme « kinésiologie énergétique », qui fait un clin d'œil respectueux à l'endroit du test musculaire, inauguré par la kinésiologie appliquée.

Comme je suis constamment pénétrée par une compréhension nouvelle de l'énergie et de la guérison, j'évolue avec chaque client que je traite. En outre, je chéris et entretiens la certitude que le corps est conçu pour se guérir. Votre corps fonctionne de telle façon que, si vous puisez à même sa force de guérison, celle-ci vous mènera à la santé. Ce n'est pas seulement la personnalité ou l'âme qui veut que le corps se rétablisse. Le corps veut également guérir, et chaque cellule possède une intelligence et une force extraordinaires. Même si nous avons tous parfois besoin d'aide et de direction extérieures, *la guérison est une tâche intérieure.*

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Vous pouvez aborder ce livre de plusieurs façons. Vous pouvez le parcourir seul, pratiquer les techniques avec un ami ou l'utiliser dans le cadre d'un groupe d'étude. En lisant le texte et en expérimentant les exercices, vous développerez une solide vue d'ensemble de la médecine énergétique, dans la mesure où elle peut être pratiquée par un néophyte. Vous pouvez lire ce livre sans faire les exercices et retourner plus tard aux sections qui s'appliquent à vous. Vous pouvez également l'utiliser comme guide de référence. Les professionnels de la santé, de même que les personnes intéressées par l'autoguérison, peuvent parcourir rapidement les chapitres et se référer à la table des matières, aux titres de sections et à l'index pour localiser l'information concernant des sujets précis. Par exemple, si vous achetez ce livre parce que vous souffrez de douleur chronique, vous pouvez

commencer directement par le chapitre sur la douleur (chapitre 10) et consulter au besoin les chapitres précédents. Lorsqu'une technique exige une connaissance précise des chapitres précédents, on vous réfère aux pages pertinentes de ceux-ci.

La première partie, « Éveiller le guérisseur qui dort en vous depuis deux millions d'années », met l'accent sur ma conviction que nous en savons bien plus, instinctivement, à propos des énergies de notre corps que nous en avons conscience ou que nous en profitons généralement. Cette première partie renseigne également sur la façon de maximiser ces énergies. Le premier chapitre traite de certains termes difficiles à saisir qui apparaissent en médecine énergétique – comme énergie, énergie subtile, âme – et propose l'idée qu'on peut apprendre le langage des énergies du corps. Le chapitre 2 présente des techniques d'identification des énergies à l'œuvre à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps. Ce chapitre présente en plus le test énergétique comme méthode d'évaluation de votre « signature énergétique » personnelle. Le test énergétique sert également d'outil afin de déterminer l'impact de l'environnement sur votre champ énergétique. De plus, il vous permet d'adapter à vos besoins les approches décrites dans le reste du livre. Le chapitre 3 propose une « routine énergétique quotidienne » qui peut *débrouiller* et renforcer vos énergies pour votre santé et votre guérison. Il vous montre également comment expérimenter le test d'énergie afin d'évaluer les bienfaits de chacune des méthodes présentées, et se termine par une approche très utile, car elle permet de reprogrammer la réaction de votre corps face au stress.

La deuxième partie, « L'anatomie de votre corps énergétique » expose en détail huit grands systèmes énergétiques. Parce que mon appareil sensoriel traduit des énergies subtiles en images, je vois dans le corps humain un spectre d'énergies qui est souvent plus coloré que le kaléidoscope de fleurs dans un champ au printemps. Au fil des ans, j'ai découvert que je me concentre principalement sur huit schémas ou systèmes énergétiques distincts. Or, les descriptions de chacun de ces systèmes énergétiques existent dans la tradition de plusieurs cultures de guérison. Certaines cultures en reconnaissent plusieurs, d'autres, un ou deux. Les huit systèmes énergétiques comprennent les méridiens, les chakras, l'aura, l'entrelacs celtique, le réseau de base, les cinq rythmes, le triple réchauffeur et les vaisseaux merveilleux. Je ne prétends pas qu'il n'y a que huit systèmes énergétiques dans le corps humain, mais j'affirme que ces huit systèmes nous permettent de tracer systématiquement notre chemin vers une meilleure santé. En gardant ces systèmes énergétiques en santé, on se donne une plus grande force physique et émotionnelle.

La troisième partie, « Rassembler tout cela », explique comment appliquer ce que vous avez appris à ce à quoi votre vie vous confronte. Vous examinerez des façons de répondre plus efficacement aux inévitables maladies de votre corps, de soulager la douleur et de créer des champs énergétiques externes et internes qui maximiseront votre santé et votre bonheur. L'épilogue vous invite à réfléchir aux domaines mystérieux qui peuvent être ouverts par une approche énergétique et démontre comment ces expériences peuvent ouvrir une fenêtre sur le parcours de votre âme.

Tout au long de ce livre, vous trouverez intégrées plus d'une centaine d'approches que j'ai adoptées ou développées après plus de 10 000 séances individuelles de 90 minutes et des centaines de cours. Les techniques d'autotraitement sont particulièrement importantes en médecine énergétique. Même si un bon guérisseur peut, à l'occasion, effectuer une guérison en une séance, une bonne séance énergétique déclenche presque invariablement un processus qui exige un soutien continu pendant un certain temps, s'il y a des schémas de longue date à corriger. À la différence des outils fondamentaux de la médecine conventionnelle (la chirurgie, les médicaments et la radiation), les techniques de médecine énergétique sont plus douces, plus naturelles et moins intrusives. Elles ont davantage tendance à s'intégrer à votre mode de vie plutôt que d'être confinées au cadre du traitement. Les approches présentées ici ont été conçues pour être utilisées même si vous n'avez aucune aptitude particulière à percevoir l'énergie. Leur usage est toutefois une façon naturelle de cultiver ce genre de sensibilité.

Ce livre est le genre de livre où vous êtes invité à utiliser ce qui vous attire. Comme ce manuel couvre huit grands systèmes énergétiques, il est beaucoup trop détaillé pour que vous puissiez vous attendre à maîtriser chaque exercice dès la première lecture. Mais mon intention est directe et sans détour : *ce livre est conçu pour vous permettre de développer votre pouvoir*. Les trois premiers chapitres constituent en soi un cours d'introduction à la médecine énergétique. Après les avoir lus, vous pourriez déposer le livre avec un sentiment d'achèvement. Vous aurez acquis au chapitre 1 une introduction sur la façon dont les énergies peuvent être utilisées avantageusement pour votre santé. Vous aurez aussi saisi au chapitre 2 l'outil inestimable du test énergétique, et finalement, vous aurez maîtrisé, au chapitre 3, une routine de base de cinq minutes vous permettant de garder vos énergies vives et équilibrées. Après ces trois chapitres, vous pourriez aussi continuer la lecture et acquérir de l'information et des habiletés plus avancées.

Vous pouvez également feuilleter le livre et trouver des encadrés « pratiques » concernant divers troubles courants. En général, les clients ne vien-

ment pas me voir pour soigner ces difficultés, mais ce sont des problèmes pratiques qu'ils mentionnent à l'occasion, que ce soit de la prévention d'un rhume à la façon de calmer les enfants pour qu'ils puissent se mettre au lit le soir. Ces encadrés vous réfèrent aux pages précises où sont décrites les techniques suggérées. Si je les présente, c'est en partie parce qu'ils sont très pratiques et en partie parce qu'ils vous proposent des façons d'appliquer les techniques du livre à presque n'importe quel contexte.

Vous trouverez, disséminées à travers le texte, des références à la recherche clinique ou en laboratoire qui soutiennent une grande part des affirmations et déclarations que j'avance dans ce livre. Lorsque je suis entrée dans ce domaine, il y a deux décennies, quiconque offrait une forme de médecine énergétique prenait des risques sur le plan scientifique. Depuis, la documentation scientifique a connu une augmentation phénoménale d'études reliées aux énergies du corps². Bien que ce soit encore un domaine marginal au sein de la médecine (les revues médicales en général n'ont pas encore fait état de certaines recherches, même impressionnantes), la médecine énergétique a atteint une saine adolescence³. Son rite de passage dans la médecine américaine s'est produit en 1992, lorsque les Instituts nationaux de la santé ont établi l'Office de la médecine alternative. Même si de jeunes praticiens de la santé reconnaissent que l'avenir de la médecine énergétique semble prometteur, l'exubérance de ce domaine et son mystérieux paradigme dérangent la vieille garde. Le corpus croissant des recherches dont ce livre rapporte un échantillon fournira, espérons-le, un pont que les sceptiques trouveront pour le moins provocateur.

La médecine énergétique ou Comment équilibrer les énergies de votre corps pour atteindre une santé, une joie et une vitalité optimales propose une approche systématique mais ouverte pour un travail conscient avec vos propres énergies ou celles de vos proches, en vue de cultiver un corps plus sain, un esprit plus clair et une âme plus joyeuse. Le choix de techniques convenant à un livre sur les soins de santé personnels exigeait une série de décisions fondées sur mon propre jugement. En général, je n'ai pas hésité à présenter des techniques puissantes, qui peuvent aider dans le cas de graves problèmes de santé. Ayant enseigné ces techniques à des profanes dans le cadre de centaines de cours, j'ai une bonne idée de l'effet de chacune des méthodes présentées ici sur une grande variété de gens, et j'ai utilisé mon meilleur jugement. À vous d'exercer votre meilleur discernement à mesure que vous avancerez dans le programme. Si vous avez besoin de traitements professionnels, veuillez consulter un praticien de la santé compétent ! Les techniques de ce livre ne feront que compléter les soins que vous recevrez. Mais

tout en insistant sincèrement sur la valeur de l'intervention professionnelle, je ne veux pas atténuer mon message premier et ma profonde conviction que vous pouvez faire beaucoup pour vous soigner. En définitive, c'est vous qui êtes responsable de votre santé, et plus vous en savez et en faites pour vous-même, meilleure sera votre santé. Ce livre présente des outils. Puissent-ils vous servir.

Première partie

Éveiller le guérisseur qui dort en vous depuis deux millions d'années

Sous notre intelligence consciente, une intelligence plus profonde est à l'œuvre : l'intelligence évoluée de l'humanité.

ANTHONY STEVENS, *The Two-Million-Year-Old Self*

Tout est énergie

$$E = mc^2$$

ALBERT EINSTEIN

Votre corps est conçu pour se guérir lui-même. En fait, la capacité d'un corps à se maintenir en santé et à vaincre la maladie figure parmi les prouesses les plus remarquables de la nature. Cependant, vous avez été placé dans un monde qui interfère systématiquement avec cette capacité naturelle et, pour vous épanouir pleinement, vous devez vous engager consciemment envers votre santé.

Ce livre vous montrera comment travailler avec les énergies électromagnétiques et celles plus subtiles qui donnent vie à votre corps. Ces énergies constituent le fondement de votre santé, le carburant et l'atmosphère de votre corps. Vous avez été conçus au sein des champs électromagnétique, gravitationnel et nucléaire de la Terre. Vous avez grandi sous les rayons énergisants du soleil. Vos propres systèmes énergétiques, comme vos méridiens (les voies énergétiques de votre corps) et vos chakras (ses centres énergétiques) émettent de l'énergie électromagnétique et de la lumière¹. Comme vous l'apprendrez, vous êtes également habité et entouré d'énergies si subtiles que nous ignorons encore comment les mesurer. Ce sont ces énergies qui forment l'essentiel de la médecine énergétique.

Même si notre culture fait peu de choses pour nous aider à l'examiner de plus près, tout est *vraiment* énergie. Même la matière, comme le démontre l'élégante formule d'Einstein, est de l'énergie figée. Lorsque vous regardez brûler une bûche dans la cheminée, vous voyez l'énergie figée qu'est la bûche se transformer en énergie rugissante qu'est la flamme. Celle-ci pourrait alors se changer en énergie mécanique, et propulser une locomotive ou faire fonctionner une génératrice. Cette dernière pourrait, à son tour, produire de l'énergie électrique. Peut-être,

comme le croyait Einstein, n'y a-t-il qu'une seule forme d'énergie, un « champ unifié », mais si tel est le cas, cette énergie prend d'innombrables visages.

De nombreuses cultures décrivent une matrice d'énergies subtiles qui soutiennent, forment et animent le corps physique, appelé *qi* ou *chi* en Chine, *prâna* dans la tradition yogique de l'Inde et du Tibet, *yesod* dans la tradition cabalistique juive, *ki* au Japon, *baraka* chez les soufis, *wakan* chez les Lakotas, *orenda* chez les Iroquois, *megbe* chez les pygmées Ituri, et *Esprit saint* dans la tradition chrétienne. C'est bien connu, les énergies subtiles fonctionnent en étroite relation avec les énergies plus denses, ou « figées », du corps matériel.

L'INTELLIGENCE DU CORPS ET SES ÉNERGIES

L'affirmation principale de ce livre repose sur le fait que le corps et ses énergies possèdent une intelligence, et que vous pouvez les entraîner dans un dialogue intelligent qui favorise votre santé². Cela devient assez apparent lorsque vous travaillez dans un contexte de guérison et que vous vous reliez aux énergies qui circulent à travers le corps humain. Souvent, avec un client, je me sens dirigée par les énergies mêmes, comme si une étonnante intelligence avait pris le contrôle de la séance. Je n'ai alors qu'à rester attentive et à suivre le courant.

Dans son livre *The Lives of a Cell*³, le biologiste Lewis Thomas exprime fort joliment son émerveillement devant la capacité d'une simple cellule à faire des choix intelligents. J'ai la même impression à propos de l'énergie. Plus vous examinez de près le ballet de l'énergie et du protoplasme, plus chacun semble intelligent. En fait, on est de plus en plus favorable à l'idée qu'un organe complexe comme le cœur possède une forme de conscience. Dans un livre remarquable, *A Change of Heart (Mon cœur est un autre)*, Claire Sylvia, greffée du cœur, fait état des nombreuses personnes qui, après avoir subi une transplantation, se trouvent soudainement obsédées par les pensées, souvenirs, rêves, goûts et désirs du donneur d'organe⁴. Plus vous travaillez avec les énergies subtiles du corps d'une personne, plus il devient clair que vous êtes en contact et en collaboration avec une force intelligente.

VOIR LES ÉNERGIES SUBTILES

Les énergies des autres ont tendance à me faire vibrer. J'ai parfois l'impression d'être un diapason. Je vois et je sens les énergies des autres sous forme de rythmes et de vibrations, de fréquences et de flux, de secousses et de courants, de tourbillons colorés et de motifs géométriques. Très jeune, j'ai compris que les couleurs, les formes, les mouvements et les textures que je voyais étaient porteurs d'une signification.

En quatrième année, j'ai un jour entendu plusieurs enseignants médire de mon institutrice, madame Proctor, dépréciant son intelligence, la traitant de spécimen excentrique, se demandant comment elle avait bien pu recevoir son diplôme universitaire. J'étais bouleversée et complètement perplexe. Étaient-ils aveugles ? Ce que madame Proctor avait de plus fort, c'était une magnifique énergie jaune pâle, crémeuse, qui émanait de son corps et en disait long sur elle. Je le savais intuitivement : elle était à la fois intelligente et gentille. Elle montrait d'abord une sorte d'innocence, mais il me semblait évident qu'elle était un être évolué, digne de confiance. Ses collègues, comme je le compris plus tard, auraient sans doute trouvé plus facile de la respecter si elle avait eu un comportement plus sophistiqué, au lieu d'être si insouciante et spontanée.

Encore aujourd'hui, mon appréciation des gens est fondée sur les énergies subtiles que je sens et que je vois émaner d'eux, et non sur leurs paroles, leur apparence physique, leur statut social ou leur personnalité. Cette excentricité s'est avérée inestimable dans mon travail. Au fil des ans, j'ai compris non seulement que ce que je vois et sens dans les énergies d'une personne a un sens, mais aussi que je peux utiliser mes mains pour tisser ces énergies afin d'améliorer la santé, la vitalité et la clarté d'esprit d'une personne. La matière suit l'énergie. C'est la loi fondamentale de la médecine énergétique. Lorsque vos énergies sont remplies de vitalité, votre corps l'est aussi.

LES ÉNERGIES SUBTILES DANS LA GUÉRISON

Leah dut se faire porter dans l'escalier qui mène à mon bureau⁵. L'homme qui l'amena me dit qu'elle s'était rendue à la clinique Scripps et à la clinique Mayo, pour y rencontrer un grand nombre de médecins. Leah avait reçu un diagnostic de bronchite, mais personne ne pouvait déterminer pourquoi elle ne réagissait pas aux traitements conventionnels et paraissait mourante. Sa meilleure amie

était décédée juste avant l'apparition de sa maladie et elle était allée voir un psychiatre après qu'un médecin eut l'idée que sa bronchite était peut-être exacerbée par sa peine profonde. Cela ne donna aucun résultat. Elle était réduite à s'agripper à des brindilles, et j'imagine que j'en étais une.

Lorsqu'elle essayait de parler, Leah ne pouvait que respirer bruyamment. Parce qu'elle avait déjà été examinée par les meilleurs médecins, je ne commençai pas par les systèmes évidents, ceux qui concernaient ses poumons. Je me plongeai plutôt dans son système énergétique le plus profond, que j'appelle le réseau de base. Il me semblait que deux des canaux énergétiques de son réseau de base étaient si gravement perturbés qu'ils laissaient à peine circuler sa force vitale. Je touchai les points des deux extrémités de ces motifs énergétiques (l'un près de sa hanche et l'autre à son front), en utilisant mon propre corps comme un câble de survoltage pour en relier les circuits et pour reconstruire le réseau.

Lorsque cette énergie commença à circuler à travers moi, elle me parut d'abord être en dents de scie. Puis, je ne pus plus respirer. Leah me regardait, ne sachant quoi penser de cette guérisseuse alternative, maintenant dans une sorte d'agonie. Cela continua pendant un long moment. En fait, pendant une trentaine de minutes, je cherchai mon souffle en haletant. Au moment où je sentis enfin les énergies s'enclencher dans mon corps, elle haleta, puis respira normalement pour la première fois depuis des mois. Ma respiration revint elle aussi.

Je passai au deuxième blocage de la voie énergétique. Dès que je touchai ses points, je fus traversée par une peine plus profonde que toutes celles que j'avais jamais connues. C'était renversant. Je me mis à pleurer sans m'arrêter, ni me demander comment Leah voyait la situation. Elle me dit plus tard que, n'eût été le fait qu'elle respirait mieux, elle se serait levée de la table et serait sortie aussitôt, à cause de mon manque de professionnalisme. Après un temps qui parut très long, au moment où je sentis les énergies se connecter, *elle* se mit à pleurer d'une manière incontrôlable et forte, semblable à une houle.

Un casse-tête fut instantanément résolu pour elle. Leah et sa meilleure amie avaient fait le tour du monde ensemble. Lorsque son amie avait développé un cancer, Leah avait décidé de partager ce dernier voyage avec elle. Elle avait passé la dernière année de la vie de son amie à s'occuper d'elle. À sa mort, Leah ne pleurait pas tellement sa perte. Au cours de cette dernière année, elles avaient fait ensemble un deuil conscient. Leah avait donc été irritée d'entendre un psychiatre lui assurer que ses problèmes physiques provenaient d'une peine non résolue. Non ! Elle était tombée dans un abîme de désespoir existentiel à la pensée que personne ne serait plus jamais là pour elle, comme elle l'avait été pour son amie.

Dans son subconscient, elle avait démissionné de la vie. Son sentiment de vide et d'isolement s'était enfoui dans ses poumons et manifesté sous forme de bronchite. Une fois son réseau de base rétabli et son système immunitaire rechargé, je ne pouvais qu'espérer le mieux, car elle affrontait une maladie grave. Il y avait quand même du positif : il avait fallu la porter dans l'escalier, et à présent, elle sortait de mon bureau en marchant.

Plusieurs jours plus tard, en arrivant à mon bureau, je trouvai une longue enfilade de cloches tribales guatémaltèques sur ma porte, avec une note de Leah me disant qu'elle se portait de mieux en mieux. Elle sentait également son âme renouvelée et avait une vision de son avenir. Elle voulait étudier la kinésiologie énergétique, puis se rendre au Guatemala, où son amie et elle avaient rêvé de s'établir. Elle en était venue à considérer sa guérison comme un cadeau qui donnait un nouveau but à la vie. Après avoir étudié avec moi, elle déménagea au Guatemala et commença à faire du travail de guérison. Pendant des années, je reçus des cartes d'elle à chaque Noël, avec des récits sur des gens qu'elle avait traités avec succès.

Comment étouffer une maladie dans l'œuf

Si vous commencez tout juste à vous sentir malade, vous pouvez souvent faire disparaître une maladie dès son apparition, grâce à quelques techniques énergétiques bien choisies. L'une ou l'autre des méthodes suivantes conviendra. Les trois premières peuvent s'effectuer sans partenaire (temps : de 5 à 20 minutes) :

1. *Faites l'exercice de séparation du ciel et de la terre (page 279).*
2. *Faites l'agrafe (page 139) et les trois coups (page 82).*
3. *Massez vos points neurolymphatiques pour détoxifier votre corps (page 138).*
4. *Demandez à un ami de vous faire une purge spinale (pages 98-99).*
5. *Demandez à un ami de dégager vos chakras (page 190).*

LE TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE EST UN TRAVAIL DE L'ÂME

Les institutions médicales qui ont traité la bronchite de Leah n'ont pas évalué correctement la façon dont ses symptômes reflétaient la fâcheuse situation de son

âme. Elles ont donc échoué dans leur tentative de l'aider. La maladie et la guérison sont des escales du voyage de l'âme. Toutefois, comme cette dernière n'est pas un concept explicable, la médecine conventionnelle s'est à peine souciée des préoccupations de son âme.

Pour traiter l'âme, les théologiens de la Renaissance faisaient étudier à l'initié l'immensité du ciel nocturne comme métaphore de l'immensité intérieure. C'est un exercice éclairant. L'âme est la source des énergies les plus subtiles de votre être. Et cette énergie subtile donne forme à tout le reste de votre personne, des cellules à votre sentiment d'identité. Si l'esprit, comme on le définit souvent, est l'énergie intelligente et englobante de la création, l'âme est sa manifestation sur le plan personnel. L'Âme et l'Esprit constituent les mystères insondables et essentiels de notre existence. Nous pouvons toutefois en faire l'expérience directe, au moyen des énergies de l'amour, de la contemplation, de la guérison ou de l'expérience mystique. William Collinge, un chercheur en énergies subtiles, décrit l'énergie comme « le pont entre l'Esprit et la matière » : *Einstein a montré par la physique ce que les sages ont enseigné pendant des millénaires : tout, dans notre monde matériel – animé et inanimé – est fait d'énergie, et tout irradie de l'énergie [...] Il conclut qu'on ne peut concevoir la nature dynamique de l'univers en constant déploiement que comme l'œuvre d'une intelligence supérieure et éclairante d'une autre dimension⁶.*

Je crois que l'âme est l'étincelle de l'Esprit qui donne au corps la vie et au cerveau la conscience. Lorsque l'âme s'en va, le cerveau s'éteint, le corps meurt. Le travail avec l'énergie d'une personne consiste à toucher une âme autant qu'un corps. Ironiquement, plus vous pénétrez dans la vie de votre âme personnelle, plus vous vous identifiez pleinement à vos racines dans la vie d'un Esprit intelligent, universel et unifiant. Et mieux votre corps se porte.

Lorsque toutes vos énergies sont harmonisées, votre corps s'épanouit. Et quand votre corps s'épanouit, votre âme a un sol dans lequel elle peut s'épanouir dans le monde. Telles sont les ultimes raisons d'être de la médecine énergétique : préparer le sol et nourrir la floraison.

Comment surmonter le désespoir par le lien spirituel

Chaque fois que vous vous sentez désespéré, seul, profondément malade, souffrant d'une douleur physique ou d'angoisse à cause d'une maladie qui ne veut pas guérir, ou chaque fois que vous vous sentez incapable de trouver les réponses qui vous tracassent, l'exercice suivant peut vous aider. Il peut vous mettre en contact avec la dimension sacrée de votre vie, vous permettre de savoir que vous n'êtes pas seul et vous donner l'étrange réconfort de vous apercevoir que tout ce que vous voyez n'est qu'un aperçu d'un tout.

Si possible, faites cet exercice dans la nature, peut-être sous les étoiles, ou dans un autre endroit qui vous semble sacré. Pour moi, c'est comme une prière. Elle me relie au domaine spirituel. Je l'appelle le jaillissement du Ciel (temps : 2 minutes ou plus) :

- 1. Restez debout, la tête haute. Prenez un moment pour vous enraciner en écartant vos doigts sur vos hanches, en respirant profondément, en ancrant vos pieds au sol et en prenant conscience de votre lien à la Terre, alors que l'énergie s'écoule de vos doigts, le long de vos hanches, vers le sol. Vous vous préparez à effectuer un lien sacré.*
- 2. Respirez profondément, ouvrez grand les bras, et ramenez-les en position de prière devant votre poitrine.*
- 3. Avec une autre profonde respiration, ouvrez grand vos bras, en les soulevant. Regardez le ciel (voir Figure 1). Tendez les bras vers le ciel alors que celui-ci tend les bras vers vous. Expirez. Savourez la certitude que vous n'êtes pas seul dans l'univers et que vous êtes digne de cette bénédiction céleste. Vous sentirez peut-être un picotement, un bourdonnement ou une chaleur dans vos mains. Vous avez invité les énergies de guérison du cosmos.*
- 4. Ramassez cette énergie dans vos bras et ramenez les mains au milieu de la poitrine. Il y a là un tourbillon appelé le jaillissement du Ciel, et le « Ciel » jaillit dans votre cœur avec la guérison, avec une connaissance intuitive de votre vraie nature et de votre essence. Même si vous ne recevez ni conseils ni inspiration, sachez qu'ils se révéleront en temps et lieu.*
- 5. Si une zone précise de votre corps a besoin de guérison, placez vos mains chargées sur cette région et laissez les énergies de guérison la pénétrer.*



Figure 1
LE JAILLISSEMENT DU CIEL

L'ÉQUILIBRE ET SON CONTRAIRE

Les énergies du Soleil et de la Terre pénètrent dans chacune de vos cellules et donnent forme à votre corps énergétique. Ce dernier, à son tour, devient un univers distinct, autorégulateur, une force au sein de votre corps et de l'environnement. Il est en interaction continue avec les énergies qui l'entourent, et met en œuvre ses propres énergies pour vous réchauffer, vous refroidir, vous activer, vous calmer et établir un cycle de réparation et de rajeunissement. De cette exquise alchimie, des énergies s'accumulent, s'intègrent, se dépensent, se transforment, s'harmonisent et s'équilibrent.

L'équilibre est un concept essentiel de la médecine énergétique, tout comme l'homéostasie est le concept central de la biologie. Tous les systèmes tendent vers un équilibre énergétique, un état de stabilité interne et d'harmonie avec les autres énergies. En même temps, chaque effort et chaque interaction avec l'environnement perturbent cet équilibre. Vous vous dirigez toujours vers l'équilibre et vous dérangez toujours cet équilibre en vivant et en vous développant.

Lorsque l'un des systèmes énergétiques de votre corps est en déséquilibre chronique ou lorsque plusieurs systèmes ne sont pas harmonisés, votre corps ne fonctionne pas aussi bien. Votre corps énergétique est toujours en train d'ajuster les énergies qui sont à sa disposition pour rétablir son équilibre. À cause de plusieurs aspects de la vie moderne, votre corps a sans doute une difficulté plus grande que jamais, dans toute l'histoire de l'humanité, à maintenir les équilibres énergétiques les plus susceptibles de le conserver et de le nourrir. Ces facteurs vont de nos stress psychologiques, multiples et hautement raffinés, à notre contact avec l'air pollué, avec les aliments transformés et avec l'énergie électromagnétique artificielle. Ce livre décrira comment cerner précisément les énergies de votre corps qui ont besoin d'équilibre et vous montrera comment les équilibrer en dissolvant les énergies stagnantes, en survoltant celles qui sont faibles et en dégorgeant ou en apaisant celles qui sont en excès.

RÉVEILLER LE GUÉRISSEUR DE DEUX MILLIONS D'ANNÉES QUI DORT EN VOUS

Ayant donné des cours de guérison dans le monde entier, je crois fermement que presque tout le monde peut apprendre à influencer ses énergies afin d'améliorer

sa santé. Vous le pouvez ! La connaissance instinctive de la façon de se guérir était à la portée de vos ancêtres, et elle réside encore au fond de vous.

Les psychologues évolutionnistes ont démontré que les stratégies de survie se transmettent dans notre ADN⁷. Les énergies de guérison sont intégrées à vos tissus et les capacités de guérison sont encodées dans votre psychisme. Pour Carl Jung, la composante archaïque de la psyché humaine constituait « l'homme de deux millions d'années » qui vit en chacun de nous⁸. Il y a deux millions d'années, nos ancêtres, pourvus d'un cerveau à peine plus grand que celui du gorille, se livraient à de nombreuses activités culturelles. Non seulement s'adonnaient-ils « à la chasse, à la construction d'abris, à la fabrication d'outils, au traitement des peaux et à la vie dans des camps de base⁹ », mais ils se guérissaient aussi mutuellement. Pendant la majeure partie de l'histoire de l'humanité, la guérison *naturelle* était la seule solution valable.

Nos ancêtres étaient laissés à eux-mêmes pour leur survie et celle de leur clan. Ils ne pouvaient se rendre à la clinique du quartier pour obtenir un antibiotique ou une transplantation de rein. Ils étaient les seuls responsables de leur santé, ce qui les obligeait à être beaucoup plus finement à l'affût que nous des énergies subtiles. Ils sentaient l'énergie d'un aliment, d'un animal sauvage ou d'un compatriote malade. Ils savaient comment réguler leurs propres énergies afin de maximiser leur force et leur compétence. Ils n'auraient jamais survécu au monde sauvage et brutal d'il y a des millions d'années s'ils n'avaient pas intuitivement compris ce qui était nécessaire pour maintenir, dans un environnement hostile, la structure physique la plus complexe qui ait jamais évolué. Le fait de savoir que vos ancêtres aient su comment se guérir en travaillant avec leurs énergies et que leurs stratégies de survie durement apprises soient profondément intégrées à vos propres besoins, passions et raisonnements devrait renforcer votre confiance en vos propres capacités latentes. Vous n'avez qu'à frapper à la porte pour éveiller le guérisseur de deux millions d'années qui sommeille en vous.

Comment vous débarrasser d'une tension

Ces points traditionnels de la médecine orientale, efficaces pour soigner les maux de tête, sont en usage depuis des milliers d'années (temps : environ une minute) :

- 1. Massez les points traditionnels des maux de tête, dans les creux où votre cou rejoint votre tête, remontez jusqu'au sommet du crâne, et massez tout l'arrière de votre crâne en frottant vigoureusement, dans un mouvement circulaire.*
- 2. Placez les doigts à la base de votre cou, près de la colonne vertébrale. Enfoncez-les à l'arrière de votre cou, en un massage circulaire.*
- 3. En maintenant la pression, traînez vos doigts jusqu'aux côtés du cou.*
- 4. Répétez, en montant un cran plus haut. Rendez-vous jusqu'au sommet de votre cou.*

LE LANGAGE CORPOREL S'APPREND-IL ?

Nos capacités de guérison résident dans nos os ancestraux, nos mains qui guérissent, notre cœur compatissant, et notre cerveau intuitif. Je crois que, petit enfant, nous voyons et sentons les énergies qui entourent les gens, en absorbant innocemment de l'information sur leur santé, leur humeur, leur caractère et leur âme. Mais comme notre culture ne parle pas de ces perceptions, nous ne les renforçons pas. Lorsque nous arrivons à deux ou trois ans, ces capacités s'atrophient, faute d'être utilisées, tout comme l'empathie, qui est une réponse innée, déperira si elle n'est pas reflétée par ceux qui s'occupent de l'enfant.

Néanmoins, j'ai observé de temps à autre cette capacité de voir ou de sentir l'énergie subtile se reconstruire. À l'occasion, quelqu'un commencera même à entendre ou à goûter les énergies subtiles qui palpitent dans tout le corps. Les animaux sont naturellement à l'affût de ces énergies¹⁰, et les humains peuvent cultiver cette capacité. J'ai déjà vu une démonstration d'aveugles, à Java, qui avaient appris à être tellement à l'affût des énergies des objets inanimés qu'ils pouvaient parcourir, d'une façon impeccable, des labyrinthes de tiges de bambou. Ils se déplaçaient avec la précision de chauve-souris naviguant par sonar.

Même si certaines personnes ont davantage d'aptitudes que d'autres pour la guérison (comme d'autres pour les arts, la physique ou l'athlétisme), je n'ai

jamais travaillé avec une personne qui n'avait aucune capacité de guérison. Et j'ai souvent observé des gens qui, dans mes cours, voyaient des champs d'énergie pour la première fois ou qui réalisaient une guérison réussie, révélant ainsi instinctivement une méthode qui ne leur avait jamais été enseignée.

J'ai vu une guérison renversante alors que je donnais un cours devant un groupe nombreux, à San Diego. Au cours de la première demi-heure, un homme assis à l'arrière de la salle a subi une crise cardiaque et est tombé sur le plancher. Je ne pouvais l'atteindre, car les gens s'étaient massés autour de lui. Un médecin assis près de lui l'a rejoint. Il a commencé par lui administrer une réanimation cardiopulmonaire alors qu'on appelait les auxiliaires médicaux. Le médecin était clairement en charge de la situation, mais il n'arrivait pas à faire redémarrer le cœur de l'homme. Avant même l'arrivée des auxiliaires médicaux, je l'ai entendu dire : « C'est fini. » Mon cœur a bondi. À cet instant, alors que je regardais anxieusement se dérouler toute la scène, un garçon d'environ 16 ans a soudainement paru électrisé et s'est rendu jusqu'à l'homme. Le garçon a saisi l'homme par les auriculaires, les a mis entre ses dents et en a mâché les côtés, aux extrémités. L'homme a bondi du plancher et son cœur s'est remis à battre ! Le garçon ignorait que ces points sont précisément situés au bout du méridien du cœur. Il a dit n'avoir aucune idée de ce qui l'avait inspiré à agir.

L'un des tout premiers cours que j'ai donné se déroulait dans une maison de retraite. Un octogénaire avait été paralysé sur tout le côté droit par une attaque quelques mois plus tôt et il était extrêmement déprimé. Il se demandait pourquoi sa vie devait perdurer, se plaignait d'avoir survécu à l'attaque et souhaitait mourir. Ne ressentant plus aucune sensation et ne pouvant pas contrôler son côté droit, il ne pouvait faire les exercices physiques destinés à améliorer la circulation de ses énergies. Cherchant une façon de l'aider, je lui ai demandé de s'asseoir devant un miroir et de *s'imaginer* faire des exercices qui croisent l'énergie de chaque hémisphère cérébral du côté opposé du corps. Je l'ai encouragé à « voir » l'énergie dégager de la lumière, de la couleur, et de la puissance du côté paralysé. Il l'a fait chaque jour pendant plusieurs jours. Les sensations ont commencé à revenir le long de son côté paralysé. On lui avait pourtant dit qu'il n'aurait plus jamais de sensations ni de mouvements de ce côté. À la fin du cours, douze semaines plus tard, il avait assez de mouvement dans la jambe et le bras droits pour commencer à accomplir les exercices, au lieu de seulement les imaginer. Il a été si emballé de voir que son esprit avait réactivé son corps que toute son image de lui-même en fut changée. Son corps et son esprit n'étaient pas seulement en baisse ; son esprit pouvait renforcer son corps. Le simple fait de s'imaginer faire

les exercices avait amélioré son état physique. Cela pouvait redonner l'espoir à quiconque. On n'y trouve pas beaucoup de sens, à moins de comprendre que les énergies subtiles peuvent être influencées par l'esprit.

MESURER LES ÉNERGIES SUBTILES

Au cours des dernières années, les scientifiques ont introduit le terme *énergie subtile* pour décrire des forces auparavant non décelées, mais apparemment intelligentes, dans l'environnement et dans le corps¹¹. Un « pouce vert » est une force qui favorise la croissance des plantes ; la prière est une force qui accélère la guérison de la personne pour laquelle on prie ; les mains d'un guérisseur transmettent une force qui soulage les symptômes d'un patient. Chacune de ces forces est formée d'« énergie subtile ».

Les énergies subtiles, qui semblent exister hors du spectre électromagnétique, fonctionnent dans un domaine qui a, jusqu'à récemment, échappé aux instruments scientifiques, même les plus sensibles. Toutefois, il y a maintenant des appareils sensibles qui peuvent, du moins, capter la contrepartie électromagnétique plus dense des énergies subtiles. Des électrodes attachées aux mains et aux pieds, par exemple, peuvent fournir une évaluation complète de l'énergie de chaque méridien et des organes internes correspondants qu'il nourrit¹². Les changements mesurés dans le flux ionique ou les émissions lumineuses qui émanent des chakras et des méridiens correspondent aux changements énergétiques qui suivent la méditation, l'acupuncture, le qigong et autres approches de guérison énergétique¹³. Ces appareils peuvent même anticiper la maladie. Des changements d'activité des méridiens, par exemple, ont annoncé des changements d'état physique survenus des heures, des jours et parfois même des semaines plus tard¹⁴.

La pensée émet aussi une énergie subtile. William Tiller, avec des collègues de l'Université Stanford, a construit un générateur de conduction gazeuse qui enregistre l'activité des électrons. Il a découvert que par la seule concentration mentale, les gens peuvent augmenter l'activité des électrons à l'intérieur du générateur¹⁵. Des études indépendantes, menées à l'école d'ingénierie de l'Université Princeton, suggèrent aussi que la pensée affecte les énergies subtiles. Cette étude démontre que certains individus pourraient utiliser leur esprit pour influencer des instruments qui génèrent des nombres sur une base aléatoire. En outre, cette étude établit le fait que la présence de groupes organisés impose un degré d'ordre

à la sortie de générateurs de nombres *aléatoires*. Lors de dix rencontres distinctes, allant de rendez-vous d'affaires à des congrès scientifiques ou à des événements religieux, il a été démontré que l'influence était à son maximum lors des périodes où l'attention du groupe était concentrée, lorsque la cohésion du groupe était élevée ou lorsque les membres du groupe partageaient une expérience émotionnelle commune¹⁶. D'autres études ont témoigné de découvertes similaires¹⁷.

Certaines des applications les plus spectaculaires des énergies subtiles à la guérison sont démontrées par des individus qui fournissent des diagnostics médicaux précis à distance. En regardant les énergies d'une personne, je vois souvent si l'énergie retient une maladie en particulier. Certains praticiens n'ont même pas besoin d'être présents. Dans une recherche menée par le neurochirurgien C. Norman Shealy, il est dit que le nom et la date de naissance d'un patient ont été donnés à l'intuitive médicale Caroline Myss, qui n'avait aucun contact avec le patient. Caroline Myss « entrait » par télépathie dans le corps du patient et examinait systématiquement la santé relative de chacun de ses systèmes organiques. Sur un échantillon de 50 patients, le diagnostic clairvoyant de Caroline Myss équivalait au diagnostic médical du Dr Shealy dans 93 pour cent des maladies identifiées. Les affirmations de Caroline Myss étaient précises, allant de la « tumeur maligne au testicule gauche, étendue au rein gauche », à l'« herpès vénérien », et à la « schizophrénie¹⁸ ». Un corpus croissant de preuves suggère que certaines énergies subtiles ont, comme des champs quantiques, un effet « non local », ce qui signifie que leur influence n'est pas affectée par la distance. Ainsi, il y a une explication plausible, en physique, à l'explosion de découvertes scientifiques soutenant l'existence d'une communication télépathique, l'influence de la prière sur la guérison et des tours de force tels que les diagnostics à distance de Caroline Myss¹⁹.

Les gens qui souffrent et se voient comme des victimes de leur propre corps acquièrent un pouvoir lorsqu'ils peuvent diriger des énergies subtiles de façon à influencer leur guérison. Une voie s'ouvre qu'ils sont enclins à suivre, ce qui n'est pas étonnant. Lorsque vous découvrirez que vous pouvez vous aider à aller mieux, à penser et à fonctionner plus efficacement en vous abandonnant aux énergies subtiles qui sont en vous et autour de vous, je crois que vous voudrez cultiver cette capacité. En attendant les technologies de lecture des énergies subtiles, qui sont clairement sur le point d'arriver, tous les outils vraiment nécessaires sont intégrés à votre propre physiologie. Le chapitre suivant, en vous présentant la *test énergétique*, vous montrera comment lire les énergies subtiles sans nécessairement disposer d'équipement particulier ni de perception extrasensorielle.