

Développer son potentiel guérisseur

Formation – Cycle « découverte »



1-A. Objectifs, inspirations.

OBJECTIFS et PUBLIC

Objectif principal : explorer les bases communes, généralistes (= non spécifiques), de ce qui est en œuvre lorsque l'on souhaite développer son aptitude à l'auto-guérison, lors d'une recherche de mieux-être, voire dans la maladie même, ou encore à aider d'autres personnes, par la relation ou au travers d'un soin, de quelle que nature qu'il soit.

Objectifs secondaires :

- poursuivre son chemin vers la santé, vers la paix intérieure...
- Apporter des éléments fondamentaux et d'informations sur les différents types de soins pour éventuellement faire un choix d'approfondissement ou de complément,

Tout public : recherche personnelle, difficulté de santé, soignants, thérapeutes, personnes en relation d'aide...

INSPIRATIONS

Le déclencheur :

Une rencontre, une demande, une synchronicité... tout était là, en suspens.

Le cheminement :

La formation médicale induit un raisonnement très cartésien, dit « scientifique », autrement dit « *si on ne peut pas expliquer, ça ne peut pas marcher* ».

Auprès des personnes âgées, ce raisonnement ne tient pas. Sans un minimum d'attention aux émotions, à l'environnement, à la spiritualité, aucune amélioration de l'état de santé ne peut s'observer.

La naturothérapie m'a invitée à revisiter les connaissances qui étaient entrées dans mon cerveau, en y ajoutant du bon sens, sans exclure aucune piste, aucune hypothèse, même si ce qui est observé ne peut pas être expliqué. C'est une ouverture à ce qui peut s'appeler, d'un point de vue « conventionnel », l'empirique, voire l'irrationnel, et qui est pourtant scientifique.

Les déboires d'une carrière hospitalière en gériatrie ont eu plusieurs avantages, entre autres de permettre la rencontre avec Yves Gineste et Rosette Marescotti, créateurs de la méthodologie qui porte leur nom, dite « **Humanitude** ». Délaisser la blouse blanche et le statut qui va avec pour devenir formateur, réaliser des soins « de base » aux personnes les plus difficiles pour les soignants, monter des projets de recherche et en réaliser quelques-unes... fut un palier salvateur.

En parallèle, je me suis engagée dans un périple dit « de connaissance de soi », à commencer par la pratique de l'aïkido à l'approche de la quarantaine. L'initiation auprès de Richard Moss à ce que j'appelle aujourd'hui un « **travail de conscience** » s'est prolongée par une recherche intérieure qui se poursuit encore et encore.

Ces deux pôles professionnel et personnel ont débouché sur un désir de mettre en place une façon d'accompagner les personnes en difficulté de santé d'une façon qui serait plus adaptée, plus complète, plus cohérente, tenant compte de toutes les dimensions de l'être. C'est ainsi que je suis arrivée à Melvieu, puis à Bosc.

Le désir d'accompagner en santé a toujours été pour moi, proche du désir d'enseigner... c'est d'ailleurs historique (Hippocrate).

1-B. Organisation pratique, règles du jeu, attentes, projets...

Horaires : 13h30 / 18h soit 4h30 en tout, dont une pause.

Lieu : la yourte. On laisse les chaussures dehors, le manteau au porte-manteau

Les toilettes : dans la maison ou dans la nature (PQ et poubelle si besoin)

Programme :

Agencé en 6 modules dont les thèmes sont clairement différents.

A chaque étape, nous pourrons revenir sur l'objectif global du parcours.

J'ai fait le choix de cette chronologie... sachant que tout agit sur tout, et que rien n'est jamais fixé, immobile. Posez vos questions, les réponses s'intégreront dans le contenu...

Il y aura des propositions d'exercices intersessions.

L'idée est d'expérimenter au maximum.

Règles du jeu

Photos / vidéos : usage interne ou public.

Confidentialité : nous constituons un cercle pour la durée de la formation.

Le cercle nous protège, nous nourrit. En dehors de ce cercle :

- on peut parler globalement du contenu, de la forme
- Ne pas citer le nom des participants sans leur accord,
- Ne pas parler de ce que les autres partagent, ou vivent

Dans le cercle, il est plus facile de s'engager avec sincérité lorsque des exercices pratiques sont proposés ;

Mais : si vous ne souhaitez ou ne pouvez pas participer à l'expérience proposée, simplement le dire.

(Règle du Stop : il y a toujours à chaque instant, la possibilité de dire « stop ». Dans ce cas, il est indispensable de le manifester clairement, ce n'est pas un problème. Dans tous les cas le stage ne s'arrête pas là. Un entretien est proposé.)

Engagement

Vos attentes et objectifs :

Avez-vous déjà des projets ?

1-C- La Relation, généralités

Le choix de commencer par ce thème est délibéré : le plus important est la posture individuelle de la personne en recherche ou de l'aidant.

Nous sommes toujours dans la relation : avec notre environnement, avec les êtres qui nous entourent, même si nous faisons le choix de nous isoler.

La relation est un véritable révélateur, un miroir : elle nous indique de quelle manière nous fonctionnons.

D'autre part, la présence, qui joue dans la relation, est déjà en soi un soin, une part importante du soin.

Modélisation : Exemple classique d'une station radio :

- Variables liées à l'émetteur radio : Qualité du matériel d'émission, puissance, timbre, etc.
- Variables liées au récepteur radio : qualité du matériel, déficit sur une fréquence, puissance, réglages...

On ajoute :

- Variables liées à l'information elle-même : les ondes, leur trajet, leur cheminement...

= 3 acteurs

Entre deux personnes « mono-tâches » dans une relation simpliste à sens unique :

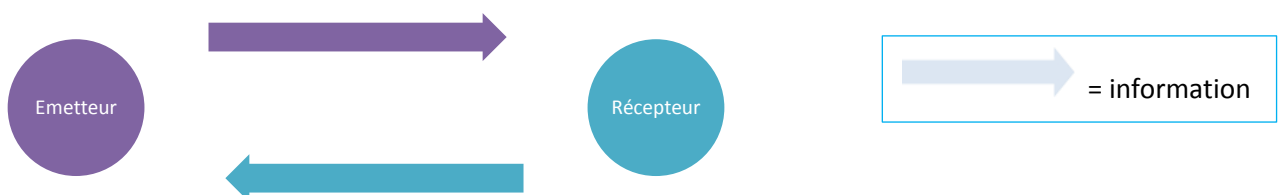
Emetteur -----message-----> Récepteur

- Emetteur : qualité de la diction, puissance de la voix, timbre...
- Récepteur : qualité de l'audition, disponibilité, attention...
- Information : choix du sujet, façon de le traiter ...

La réponse :

Récepteur -----message-----> Emetteur

Cela ne s'arrête pas là : le « feed-back » ou « retour d'information »



- L'émetteur dans le cas de deux personnes face à face est attentif à ce que lui renvoie le récepteur, et peut adapter son attitude, ses paroles. C'est le « feed-back ».

- Le récepteur émet une réponse à ce que dit l'émetteur, il devient à son tour émetteur. Il est à son tour attentif à ce que lui renvoie l'autre = Feed-back. Il ajuste.

Une autre variable : l'auto-feed-back

- L'émetteur est aussi attentif à lui-même, sa posture, sa présentation, l'adéquation de son message... et se corrige
- Le récepteur est également attentif à sa posture, à sa présentation, à son message, peut-être à ses ressentis...

L'information :

- Les premiers mots ...
- L'information a une dimension verbale (les mots, le rythme, le ton...) et non verbale (visuelle, tactile, énergétique, informationnelle...)
- Les messages subissent des ajustements successifs au fil des échanges, ils évoluent en se nourrissant des précédents et de leurs émetteurs... Parfois (souvent ?) le sujet à l'origine de la rencontre est oublié.

La relation :

- Elle est ce qui circule entre deux éléments, deux entités, (intérieur/extérieur ou intérieur/intérieur)
- Devient une entité qui a une sorte d'autonomie, créée par ces deux éléments : elle finit par exister pour son propre compte, comme une sorte d'énergie.
- Elle survit après la rencontre.

En résumé :

La relation est un phénomène complexe, une entité créée par la rencontre d'au moins deux éléments, qui devient autonome.

Les facteurs de complexité sont liés :

- à la personne qui reçoit
- à la personne qui est reçue
- à la relation

Ces éléments sont visibles et invisibles...

La relation entre deux êtres est en soi une entité énergétique créée à partir de leur rencontre.

C'est un bon exemple de ce qui peut se créer dans le non visible

Emanant de deux êtres de chair et d'os, mais pas que...

Concrètement :

- Dans ce trio (toi, moi, la relation), la chose sur laquelle nous pouvons agir est nous-même,
- Si nous ne pouvons pas changer l'autre, il peut changer de lui-même seulement, peut-être suite à un changement dans la relation.
- En agissant sur nous-même, nous influons sur la relation.
- = Lorsque je change, il peut changer, lorsqu'il change, je peux changer :

En pratique :

- **Un facteur fondamental pour la mobilisation d'un potentiel de guérison, que ce soit pour soi ou pour l'autre, est d'avoir une clarté d'esprit, une stabilité, d'être pour soi-même et pour l'autre un repère dans la relation.**

1-D – Ce « JE » qui souhaite aider les autres

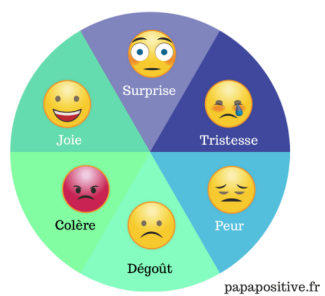
Question : quels sont, à votre avis, les facteurs intervenant dans la relation, qui peuvent être changés ?

Les filtres modifiant la perception que l'on a de l'autre :**La qualité des sens primaires :**

- Vue
- Audition
- Toucher
- Odorat
- Goût

L'émotionnel

- Se manifeste par le ressenti
- Il y a plusieurs types d'émotions, qui peuvent toutes être provoqués par la rencontre, et colorer la relation :



- On peut les classer en 2 catégories, selon qu'elles sont
 - apprivoisées (= reconnues lorsqu'elles se présentent)
 - ou non apprivoisées (on ne les sent pas arrivées ; un ressenti est là mais il n'y a rien qui nous dise : vois comme tu es en colère !)
- une autre façon d'en parler serait de dire que nous sommes identifiés ou non identifiés à nos émotions / ressentis

Le mental

- Une information perçue par les sens est-elle reçue telle quelle ?
 - Notre cerveau construit une image à partir de ce qui est vu par l'œil (nous y reviendrons en étudiant les canaux de perceptivité)

- Le mental fait en sorte que l'on reconnaisse ce qui est vu, en référence à ce qui est déjà connu
- Progressivement, le mental interprète, compare... s'habitue...
- Exemples :



Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière lettres soient à la bonne place. Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout.

- Quelles idées préconçues, (liées à des croyances) surgissent lorsque l'autre paraît : un homme, une femme, un jeune, un vieux, sa présentation....
- L'attention : sur quoi se porte-t-elle ? Un détail de l'autre ? La globalité ?
- Sur un sujet de préoccupation personnelle ???

La question n'est pas pour le moment de se servir de ces informations mais de devenir conscient que notre mental interprète, évalue, classe, se réfugie dans le connu...

Exercice d'écoute ouverte

Les sous-personnalités :

Nous pouvons être présents de plusieurs manières : en tant que personnage, ou par une facette de notre personnalité, ou encore être dans une véritable présence... avec tous les degrés dans la pratique.

Selon plusieurs théories appliquées dans des approches psycho-spirituelles, nous sommes un personnage qui abrite toute une tribu de sous-personnalités, ou de parts.

En résumé : le non forme est devenu chair. Dès le début de l'aventure, l'être en formation est confronté à des situations, face auxquelles il s'organise.

Par exemple nous apprenons très vite que lorsque nous faisons certaines choses nous sommes remarqués, peut-être aimés ; nous apprenons à classer les choses en « bien » ou « mal », à notre façon ; nous construisons progressivement des sous-personnalités.

Elles se mettent en action sans que nous en ayons conscience.

Ce sont comme des masques que nous portons, selon les circonstances.

Nous ne pouvons pas les voir, trop proches de nous... et nous sommes identifiés à cette part de nous.

Dans la rencontre, c'est souvent une sous-personnalité à laquelle nous sommes identifiés qui se présente, qui répond, entretient l'échange, crée cette relation particulière. C'est très différent de la « présence pure », ou d'un élan spontané ... de l'âme...

Est-ce que l'on peut dire que cette sous-personnalité est vraiment « nous » ??

Qui est là dans la relation ? Véritablement ?

1-E- Ce que « Je » offre

Qui est « Je » en réalité ... notre conscience ? Notre enfant intérieur ? L'enseignant ? La personne malade ? ... le sauveur ???

La notion de réalité sera développée plus tard...

Voyons ce qui est le plus réel : ce qui est temporaire ou ce qui est permanent ?

- Notre corps ?
- Nos émotions ?
- Nos pensées ?
- Notre énergie (ou nos vibrations) ?
- Nos sous-personnalités ?
- Notre personnage ?
- Notre énergie vitale ?
- Notre esprit ?
- Notre âme ?
- Notre conscience ?

Voilà qu'apparaissent de nouveaux éléments : esprit, conscience, âme... énergie vitale, (anima en latin ou souffle vital, aom en Inde, pneuma en grèce, roua'h pour le judaïsme, Ki, Chi, Prana, âyus (ayurveda = sciences de la vie)...).

Plusieurs auteurs ou guides spirituels ont décrit ces éléments avec quelques divergences, c'est souvent une question de mots. Il faut prendre un peu de temps pour en parler.

Expérience : essayer d'arrêter de penser.

Essayer de nouveau d'arrêter de penser.

Est-ce qu'il y a quelque chose qui voit s'il y a pensée ou non ?

Ce quelque chose nous allons l'appeler conscience.

Expérience : focaliser sur la respiration.

Observer ce qui se passe au niveau des sensations.

Lorsque notre attention est mobilisée par une tâche, comme ici focaliser sur la respiration, le réseau cérébral du mode par défaut se désactive.

« Ce réseau serait associé à des activités mentales d'introspection, de référence à soi. Il serait également lié à la capacité de construire des simulations mentales basées sur des souvenirs autobiographiques, les expériences présentes, mais également sur des projections dans le futur. »

Donc quand on focalise sur une tâche, en quelque sorte on arrête de penser de façon automatique. Cela permet de laisser apparaître ce que vous avez peut-être ressenti dans l'expérience précédente, le silence, et, au sein du silence, peuvent surgir d'autres éléments comme :

- Des intuitions, des visions,
- Sensations, hyperperceptions
- Impression de champ de conscience élargi
- Surtout et avant tout : sensation de calme, de quiétude, tout en étant bien en éveil.
- Plus profondément, de la joie, une impression d'amour...

Pour s'entraîner, on se sert du corps.

Il y a plusieurs raisons à cela :

- il est toujours avec nous, pas besoin de chercher un accessoire extérieur pour focaliser l'attention.
- Cela permet de s'enraciner
- C'est là que la Vie est perçue
- ...

Méditation E. Tollé

L'énergie qui entre en fonction :

Tout ce que nous avons décrit est vibration. Nous le détaillerons aussi plus tard. En fonction de ce qui se manifeste (dans la relation), les vibrations sont plus ou moins élevées.

Au « Centre de nous-même », nous sommes Amour et Conscience, inaltérables.

Lorsque l'écouter est dans sa stabilité, il est disponible, son champ de conscience est vaste, il peut tout accueillir.

Lorsque l'écouter est dans son centre, aimant, sa vibration est élevée. Il devient un véritable pilier dans la relation. La relation elle-même, qui est aussi énergie, en est chargée.

Plusieurs scientifiques de très haut niveau aboutissent à une conclusion : quelles que soient les recherches, il y a deux forces extrêmement puissantes auxquelles on finit toujours par aboutir : on peut les appeler Amour et Conscience.

De tout temps, la force de guérison a été associée à l'énergie du cœur, énergie d'amour. Ce serait la force la plus puissante dans l'Univers. Cette force est partout, force de Vie. Nous la trouvons dans notre « centre », au calme, en l'absence de pensée, de crispation, d'identification à une sous-personnalité en espoir de glaner un bénéfice quelconque... les mains en sont les prolongements.

Exemple de Léonard Laskow.

Nous avons le pouvoir de la faire grandir par certains exercices méditatifs qui développent les énergies associées :

- Gratitude
- Émerveillement
- Amour bienveillant
- Pure joie
- ...

Expérience : mantra « Merci »

Proposition pour l'intersession : la gratitude, matin et soir et aussi souvent que possible.

- En plus, si possible, noter :
 - o la fréquence de ces moments,
 - o éventuellement ce qui fait que vous n'y pensez pas,
 - o si vous y pensez et que vous ne pouvez pas ressentir la gratitude, ce qui semble vous en empêcher.

Module 2. Lorsqu'un soin est offert...

- Les mains, le cœur, l'état amoureux
- La Présence
- Ce que nous percevons de la réalité
- Les canaux de réceptivité (par où nous percevons le monde)
- L'écoute, la disponibilité (être prêt, ouvert...)
- La réactivité
- Le calme intérieur : à quoi ça sert ? Comment s'y prendre ?



« Laissez la vie tranquille, laissez-la être » ...

Eckhart Tollé

Vue générale du module :

Lorsqu'un soin est offert : notre essence « parfume » le flux universel qui nous traverse.
Sommes-nous sûrs de nos perceptions ? Que nous indiquent-elles ? Comment interprétons-nous cela et vers quelles conséquences cela nous mène ?
Sommes-nous en réactivité ?
Faisons-nous appel à des croyances ? À notre mental ? A notre intuition ? A une impulsion ?
Comment « devenir » le canal que nous sommes déjà ?

⇒ Deux axes

- intensifier cette énergie universelle de guérison
- + désamorcer les éléments qui dévient le flux de cette énergie

Les thèmes abordés :

- Faire grandir en soi l'énergie d'Amour
- Qu'est-ce que la réalité ? Par où percevons-nous le monde ?
- Sommes-nous disponibles, prêts, à être un « tronc creux » ?
 - Conscients de nos filtres ?
 - Présents intensément à l'instant ?

Les mains, le cœur, l'état amoureux

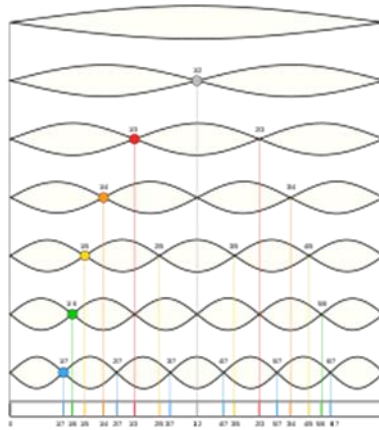
Les médecins les plus avancés dans la recherche aboutissent à une conclusion : dans l'univers, il n'y a que « Amour » et « Conscience » (Christ et Bouddha)

Pour certains, L'Amour est la force invisible la plus puissante de l'Univers, la conscience lui donne une direction (l'intention, l'attention...).

La sensation d'Amour

- Au niveau du corps : c'est une sensation qui détend
- Au niveau émotionnel : « ouvre », met en joie,
- Au niveau mental : « tout » semble possible

- Au niveau énergétique :
 - Associé au chakra du cœur et ses prolongements « maître du cœur » : les paumes des mains (représentations de guérisseurs)
 - ce sont les vibrations les plus hautes, avec lesquelles un maximum de vibrations peuvent entrer en résonance



Notre vibration fondamentale = dans le ventre de notre mère, union du corps, de l'âme et de l'esprit
Plus proche de la fréquence de l'Amour Universel

Ce qu'est l'amour sans condition :

- Sans attente de retour, quel qu'il soit
- Ancré dans la matière, mais neutre, comme coloré par aucune sous-personnalité, c'est-à-dire émanant de notre espace divin, notre « centre »

Voir les 10 barreaux de l'échelle de l'Amour selon JY Leloup

Ce que nous percevons de la réalité dépend de l'endroit d'où nous la percevons :

Nous sommes, de base, de la matière condensée. Celle-ci crée les berges d'un canal, de canaux... dans lesquels circulent des éléments visibles ou audibles ou perçus d'une manière ou d'une autre... ou des forces invisibles... que l'on peut ressentir.

Sans la matière, rien n'aurait de forme, de direction...

Sans les forces invisibles il n'y aurait pas de matière, et donc pas de vie...

Les canaux que nous sommes donnent forme à ce qui nous traverse.

Si nous ne sommes pas un « pur » canal (idéal), ou autrement dit un tronc creux, c'est que la forme que nous sommes ne conditionne pas une circulation fluide des forces (ou énergies)... d'amour...

Pour quelle(s) raison(s) ? Quels sont les freins à la circulation de l'énergie universelle ?

Les éléments qui peuvent influencer cet « endroit » (tout étant lié) :

- l'état du corps physique
 - hydratation, minéraux, éléments fondamentaux...

- la nourriture
- ... ses dimensions subtiles
- la posture
- la qualité et la mise en œuvre des organes des sens
- l'état émotionnel,
- le mental (interprétations, connaissances, croyances, raisonnements, stabilité, contrôle...)
- les énergies internes et celles qui nous entourent
- la perception de notre état
- la conscience...
-
-

Une base (binaire) pour se repérer = se poser la question : « est-ce que je perçois :

- du point de vue de la conscience
- ou du point de vue d'une sous-personnalité, d'une part de moi...
et si c'est le cas, ce qui se joue ici... ??? »

Nous pouvons intensifier la sensation de l'univers en nous ... et nous pouvons progressivement lever les obstacles à sa circulation.

L'écoute, la réactivité, la disponibilité

Pour commencer : revenons sur tout ce qui fait que nous sommes ou non disponibles à ce qui se présente...

Les filtres liés à notre corps physique, à nos sens, à notre disponibilité émotionnelle, mentale... à notre « égo », à notre « être »...

L'écoute ouverte

La non attente

La non intervention

...

Les 17 canaux de réceptivité

- Les 5 sens « de base » :
Vision / audition / odorat / goût / toucher
= la perception elle-même

Pour chacun de ces sens :

- la « double » (vision, audition, odorat, gout, toucher)
- la « clair » (vision, audition, odorat, gout, toucher)

- Le ressenti (« je sens »)
- La perceptivité (« je sais »)

Si l'on observe les 5 sens organiques : nous avons déjà vu qu'ils correspondaient à des fonctions primaires. Ce qui arrive à notre pensée traduit est le résultat d'un travail mental, laissant place à un facteur interprétation.

Prenons la vue pour exemple : observation d'un objet en 3D ; en fait notre œil ne perçoit qu'en 2D, s'il y a une impression de relief, c'est que notre cerveau la construit avec les ombres et le fait d'avoir 2 yeux, 2 capteurs.

Exemple de trompe-l'œil ... on ne sait plus si c'est en 3D ou en 2D...

Ce qui est vu peut nous bernier en fonction de notre façon complexe et individuelle de voir les choses.

Le calme intérieur, la Présence

= la disponibilité à tout ce qui est là présent à l'instant

L'instant présent : la sensation du corps, là maintenant, nous maintient dans l'instant

Il contient « tout »...

Module 3. Les dimensions de l'être selon différents points de vue

Les parties visibles / audibles du spectre

Les éléments : du physique, solide, aux vibrations les plus élevées

Le trio corps / âme / esprit ; les interrelations, le "tout"

Les dimensions "énergétiques", "vibratoires", "subtiles", "spirituelles" de l'être ;
intérieur / extérieur

Les chakras, organes et fonctions liées, symbolique, résonance ...

Les ressentir, les harmoniser

Les corps "subtils"

L'espace de conscience et la personnalité

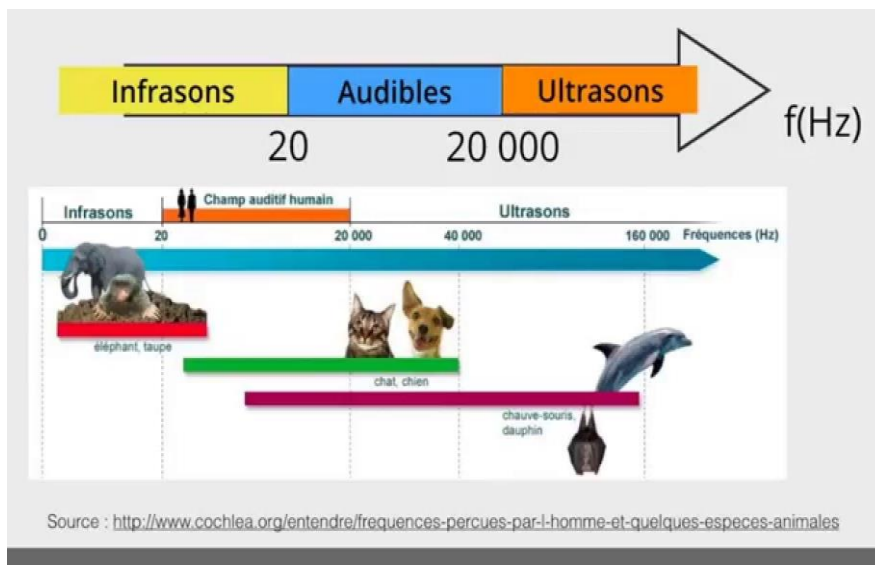
L'identification : au corps, aux émotions, aux pensées...

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

« Laissez la vie tranquille, laissez-la être » ...

Eckhart Tollé

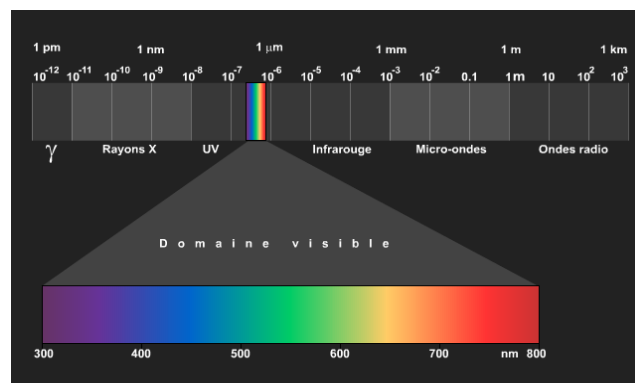
Le spectre auditif



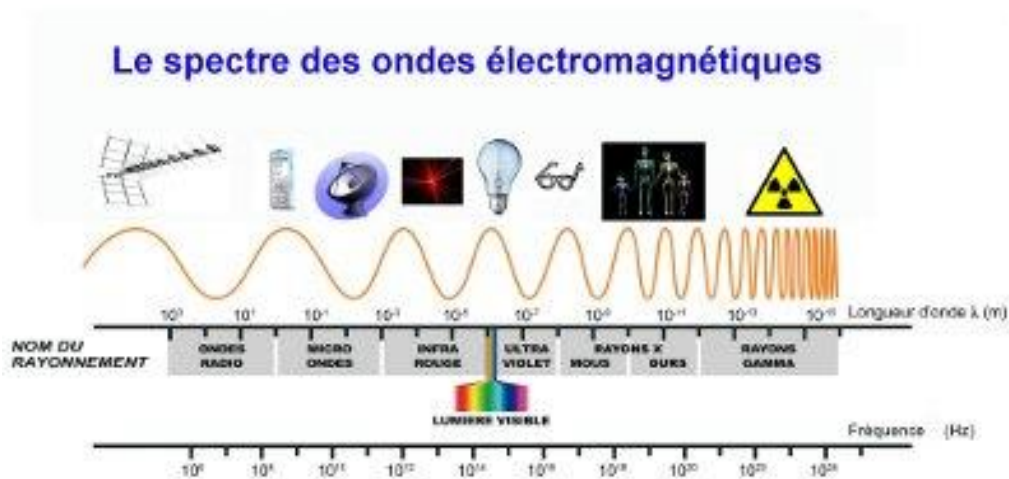
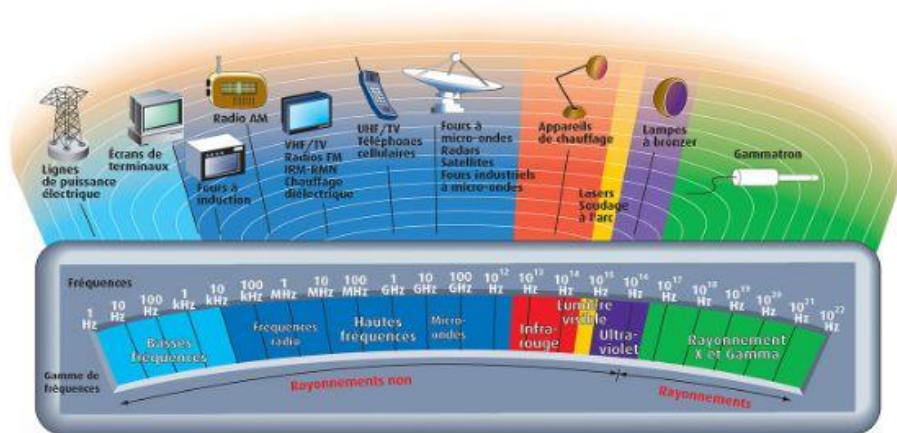
L'expérience du spectre audible

<https://www.youtube.com/watch?v=njdAVofd-AE>

La lumière visible



Les champs électromagnétiques



= Nos capacités sensorielles nous permettent de percevoir qu'une partie infime de ce qui se passe autour de nous.

+ nous avons nos filtres... (déjà aperçus)...

= importance de rester conscients des limites de notre perception...

Les éléments : du plus solide au plus "subtil" (table de Mendeleïv)

Tableau périodique des éléments chimiques

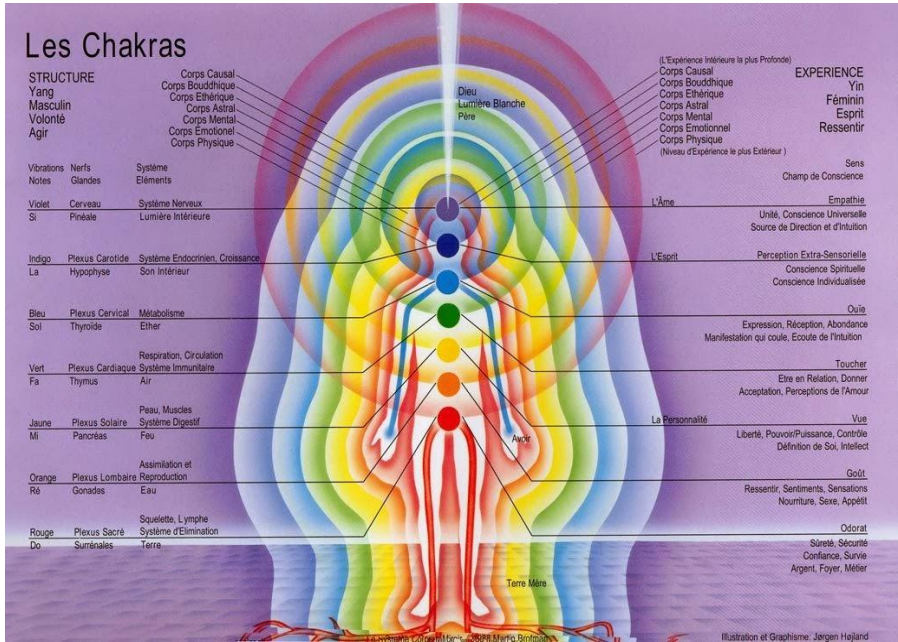
Le tableau périodique des éléments chimiques est présenté avec une légende de classification et des notes explicatives. Les légendes indiquent : métaux alcalins (orange), métaux alcalino-terreux (jaune), autres métaux (vert), métaux de transition (bleu), lanthanides (bleu foncé), actinides (bleu foncé), métalloïdes (vert clair), non-métaux (jaune clair), halogènes (bleu clair), gaz nobles (bleu foncé), et éléments inconnus (gris). Les notes mentionnent la masse atomique, le numéro atomique, le symbole chimique, le nom, la configuration électronique, les états d'oxydation, et des remarques sur les éléments radioactifs et les masses relatives.

Chaque élément de la nature a une certaine densité.
Le minéral, la structure du végétal, les différents composants du vivant

Mais ce qui nous importe ici : c'est que le plus petit des atomes qui compose ce que nous pensons être matière est en fait plein de vide. La matière de l'univers tout entier tiendrait dans une coque de noix... elle serait immensément lourde...
Ce sera vu de façon plus complète dans le module 4

Nous verrons aussi que les chakras suivent aussi une certaine progression, reprise par les outils de médecine dite "quantique".

Les chakras : (prendre les schémas avec circonspection, je n'en ai pas trouvé de parfaitement représentatifs de ce que je souhaite partager)



Principes pour les harmoniser :

- les sons / fréquences auxquels ils correspondent
Les notes de musique et leurs harmoniques
- les couleurs
- la mise en mouvement
- la lumière, l'espace induits par la qualité de l'attention

Fréquences d'harmonisation des chakras principaux : les informations semblent contradictoires...
(Ici ce sont probablement des harmoniques)

- ✕ 1e Chakra - Sexe 194.18 Hz (Terre - Jour)
- ✕ 2e Chakra - Nombriil 210.42 Hz (Lune synodique)
- ✕ 3e Chakra - Plexus solaire 126.22 Hz (Soleil)
- ✕ 4e Chakra - Cœur 136.10 Hz (Terre - année)
- ✕ 5e Chakra - Gorge 141.27 Hz (Mercure)
- ✕ 6e Chakra - Front 221.23 Hz (Vénus)
- ✕ 7e Chakra - Sommet du crâne 172.06 Hz (Année platonique)

1- Base	396 Hz	Do
2- Hara	417 Hz	Ré
3- Plexus solaire	528 Hz	Mi
4- Cœur	693 Hz	Fa
5- Gorge	741 Hz	Sol
6- 3°œil	852 Hz	La
7- couronne	963 Hz	Si

Liens organes et chakras, influence du déséquilibre : chaque élément lié à ces centres énergétiques a une influence sur les autres, que ce soit dans le sens d'une amélioration ou dans le sens de l'apparition ou de l'aggravation d'un déséquilibre.

Méditation Eckhart Tollé : se relier au champ énergétique (découvrir la présence, le corps subtil)

<https://www.youtube.com/watch?v=XZJJDmAaf0Q>

Méditation Eckhart Tollé : le corps subtil

<https://www.youtube.com/watch?v=zERVDs4vstM>

Module 4. Vibration, Résonance, Information...

Le monde est ondes, information...
 La matrice originelle, le champ morphique,
 La pensée, l'intention, les niveaux de conscience
 Le niveau où l'intervention se fait
 La présence, l'Instant Présent, la « connexion », le « tout »
 Les aides, les « guides » (différentes traditions),

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

« Laissez la vie tranquille, laissez-la être » ...

Eckhart Tollé

Le monde est ondes, information :

Nous avons une apparence, les objets ont une apparence solide, une densité, sous nos yeux.

Nous sommes faits de particules en mouvement, séparés par du vide.

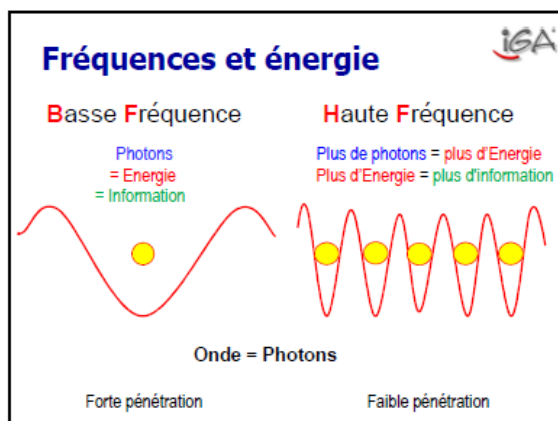
Les objets, les molécules, les sons audibles, la lumière visible, donnent forme au vide (Aziz El Amrani Joutey, l'approche matricielle)

Masaru Emoto a développé des travaux sur la structure de l'eau : ses propriétés se modifient en fonction de l'information qu'elle reçoit.

Le Pr Marc Henry (voir nombreuses vidéos sur youtube) parle des différentes formes de l'eau, de l'eau dans la cellule. Elle donne forme aux protéines, à l'ADN. Il a travaillé avec Jacques Bénévise qui avait parlé de la mémoire de l'eau. Il explique pourquoi et comment l'homéopathie fonctionne.

Le Pr Montagnier explique confidentiellement qu'il a l'espoir d'utiliser ce principe pour tout remède, quel qu'il soit.

La matière est soit onde soit particule, probablement elle est onde et particule... l'onde transporterait l'information.



La matrice originelle, le champ morphique

Référence : The Living Matrix et les nombreux auteurs qui ont fait le lien entre la santé et la physique quantique.

Nous sommes énergie et information. La matière n'est qu'apparence.

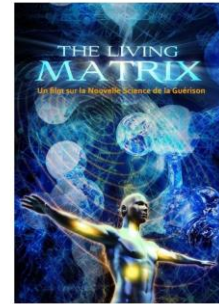
Notre corps fonctionne d'une manière qui *ne peut pas* être expliquée par la biologie et la physique. De nombreuses guérisons restent inexpliquées du point de vue de la science conventionnelle. Elles s'expliquent mieux par les théorie de l'information.

Selon Aziz : la matière est électromagnétique, les champs électriques et magnétiques y sont forts ; plus le champ est information pure, moins les forces électromagnétiques sont présentes.

Toutes nos cellules ont changé mais nous ne semblons pas avoir changé.

Notre champ énergétique contient l'information de la forme. Pour faire simple, *cette information est influencée par les croyances, les pensées, les émotions, le corps lui-même.*

Lors des guérisons, quelles qu'elles soient, le corps retrouve la forme qu'il avait avant le déséquilibre, avec parfois des cicatrices et des mémoires. En fait, on n'est jamais tout à fait pareil, puisqu'on est en évolution constante. Chaque parcelle de notre corps est inscrite dans notre champ morphique, jusque l'ADN.



La pensée, l'intention, les niveaux de conscience

Notre cerveau est une antenne, réceptrice et émettrice. Les informations ne sont pas stockées dans notre corps. Il semble que notre système nerveux serve à capter les informations, à les transmettre à notre organisme, à émettre des pensées, qui se transforment en actions (gestes, actes, relations...). Chacune de nos pensées a un impact sur les champs. Les champs ont un impact sur notre biologie. L'intention donne forme à nos pensées.

Notre champ de conscience peut se définir selon Aziz par son contenu. Il peut être rapproché ou infini. La méditation dite de « pleine conscience » (ce qui est un pléonasme) accompagne le pratiquant à élargir son champ de conscience au tout. Le champ de conscience peut donc être vaste et global, ou rétréci et plus ou moins précis, selon le choix qui est fait.

Lorsque nous sommes identifiés à notre personnage ou à une part de notre personnalité, notre champ de conscience comporte les sensations, émotions, pensées, croyances correspondant à cette partie.

Lorsque nous sommes « conscience », notre champ est vaste et inclue le tout, l'Univers tout entier, y compris notre personnage, ce qui pense, ce qui voit, ce qui est conscient... C'est la conscience consciente d'elle-même.

Dans la méditation de guérison de Eckhart Tollé, si l'attention est portée au corps, à la sensation de Vie qui apparaît, le corps ne peut pas se sentir mal.

Le niveau où l'intervention se fait :

L'information circule par le vide dit « quantique », entre les molécules, au sein même de la matière et à distance, en l'absence de toute matière apparente. Tout retentit sur tout.

Nous pouvons donc intervenir à plusieurs niveaux, à plusieurs catégories de niveau :

- Physique
- Métabolique / dynamique
- Psycho-émotionnel
- Mental / intellectuel
- Energétique
- Par rapport à la notion de causalité : action / réaction
- Psycho-spirituel
- Chemin de vie
- Etc.

Il est souhaitable d'intervenir sur plusieurs niveaux.

Quelques principes peuvent guider le choix du niveau d'intervention, par exemple :

- Si une « cause » ou des facteurs favorisants sont détectés, agir au plus près
- Se reposer sur ce qui est le plus accessible pour la personne, la rejoindre où elle est pour la guider dans une progression (choix du niveau, choix de la méthode...)
- Selon Einstein : « Aucun **problème** ne peut être résolu sans changer le **niveau de conscience** qui l'a engendré »
- à suivre...

La présence, l'Instant Présent, la « connexion », le « tout »

Lorsque nous sommes dans l'instant présent, le passé n'existe plus, le futur n'existe pas encore et lorsqu'il existe il s'appelle le présent. Il n'y a donc que le présent qui existe vraiment. Le futur et le passé sont des espaces où stagnent des histoires que nous ramenons dans notre esprit, au présent. Nous avons le choix de les conserver ou pas, d'en extraire le résultat de l'expérience ou de maintenir les automatismes qui se sont mis en place progressivement depuis le passé.

Le corps nous permet d'être vivants à l'instant. Lorsque nous sommes dans la sensation corporelle, nous ancrons notre champ de conscience dans l'instant présent. C'est ce qu'on peut appeler la Présence.

Lorsque nous sommes présents à l'instant, nous ne sommes pas dirigés par nos pensées. Si elles se présentent, elles sont sans doute au service de quelque chose de plus vaste. Cela laisse une plus grande disponibilité au mystère.

Ce qu'on appelle « connexion » peut être vu comme deux choses distinctes qui cherchent à se mettre en relation. Cela peut induire la sensation d'être séparé. Sommes nous séparés de l'autre ? De l'Univers ? De l'Amour ? De la Conscience ?

Les aides, les « guides » (différentes traditions)

L'homme a toujours ressenti la nécessité de modéliser le monde pour le rendre compréhensible. C'est ainsi qu'il a élaboré des mythes, des légendes, développé des croyances... Ce sont des pointeurs, qui ont leur utilité à un moment donné et pour une durée déterminée par l'évolution des comportements, et donc des pensées.

Ces modèles ont eu leur utilité.

Des personnes se branchent sur des énergies, et ce qui émane d'eux est le résultat de la réalité (l'énergie si l'on peut dire) et du contexte créé (eux-mêmes, les destinataires, leur environnement...). Lorsque la compréhension du fonctionnement de l'Univers évolue, la façon d'entrer en relation avec les champs pouvant favoriser la « guérison » évolue. C'est ainsi que l'on est passé d'une modélisation de type « chamanique » aux techniques de type coaching et à la « pensée positive ». Les pratiques ancestrales de guérison ont leur importance car elles sont globales, et laissent place au mystère. Le danger des techniques contemporaines peut être de penser que nous avons tout compris. Les médecins les plus évolués arrivent à la conclusion qu'il n'existe au final que deux forces qui conserveront leur mystère : l'Amour et la Conscience, qui sont concomitantes, comme l'onde et la particule.

A chacun de trouver son pointeur, et de rester conscient que ce sont des pointeurs.



Module 5. Offrir un soin, pourquoi, pour qui ?

La personne en mouvement, en quête (la demande)
 Sa motivation (ce que la personne est prête à engager, à mobiliser...)
 Le mal-être, le déséquilibre, chez qui il survient, ce qu'il vient questionner
 Accueillir une demande d'aide d'un proche ou d'un consultant
 Les notions de « diagnostic », de « guérison », d'autonomie, de résultat
 Alignement, centrage, ancrage, harmonie, équilibre, acceptation...

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

« *Laissez la vie tranquille, laissez-la être* » ...

Eckhart Tollé

Faisons l'expérience... pour nous-mêmes.

La personne en mouvement, en quête (la demande)

Lorsqu'une demande nous parvient, ou qu'une personne a accepté notre proposition de lui offrir un soin (de quelle que nature que ce soit), il y a mouvement.

De nous-même *et* de la personne.

De nous-même, il y a : qui est là, présent, à cet instant ?

De la personne, il y a une demande, une attente. Ça peut être intéressant de le préciser : est-ce une étape sur un chemin d'évolution ? Un élément de bien-être sans autre objectif ? Une demande urgente d'être soulagé de quelque chose ?

Dans le premier cas, comment la personne place-t-elle cette demande sur son parcours : un outil ponctuel et unique pour l'aider, attend-elle aussi un accompagnement ou des conseils ?
 Autres éventualités (au travers de notre expérience personnelle) :

⇒ Aligner son élan à la demande

Sa motivation (ce que la personne est prête à engager, à mobiliser, à « payer »)

Qui a choisi de faire cette demande ou d'accepter cette proposition ? La personne ? Seule... sous la pression de quelque chose ? de son entourage... ou bien... ?

A un autre niveau : quelle part de la personne a fait ce choix ?

Un résultat est-il attendu ? = Quel est l'objectif ?

⇒ Est-il cohérent avec ce que nous sommes en capacité de proposer ?

Si un accord se fait sur un objectif : comment la personne envisage-t-elle le changement ?

Le mal-être, le déséquilibre, chez qui survient-il, ce qu'il vient questionner

A l'origine nous sommes ... parfaits.

Dans l'enfance, nous nous formons (certains disent avant 7 ans).

Puis nous vivons selon la façon dont nous sommes construits... en oubliant qui nous sommes, au fond de nous-mêmes.

Parfois, notre chemin nous semble dissonant, nous nous sentons tirillés, stressés... avons l'impression d'être embarqués vers une destination que nous n'avons pas souhaitée...

HOZHO = Santé, Beauté, Harmonie...

Lorsqu'un déséquilibre important apparaît, il survient sur un « terrain » qui s'est progressivement constitué, et d'un facteur déclenchant.

Ce facteur est souvent confondu avec « la » cause.

Accueillir une demande d'un proche ou d'un consultant

Disponibilité, présence...

Qui est là, qui accueille cette demande ?

- ⇒ ouverture à ce qu'apporte la personne (= écoute ouverte), sans jugement...
- ⇒ attention portée à ce que nous pouvons projeter de nous-mêmes,
- ⇒ le « senti » est un chemin « juste »
- ⇒ la référence à notre « savoir » reste un outil...
- ⇒ cette situation (la rencontre) se présente, c'est un fait... même si le sens reste mystérieux. Nous sommes tous comme des enfants, sur le chemin de la vie, quelle que soit notre place (thérapeute, consultant)... (= chacun fait de son mieux dans le flux...)
- ⇒ ***Nous ne « guérissons » personne : c'est la personne qui « guérit », éventuellement avec notre aide.***

Les notions de « diagnostic », de « guérison », d'autonomie, de résultat

Prémises de la sémantique générale :

- Une carte n'est pas le territoire qu'elle représente
- Une carte ne représente pas tout le territoire
- Une carte est auto-réflexive

Les mots :

- un mot n'est pas la chose qu'il est censé désigner,
- le mot ne peut être toute la chose,
- le fait de nommer induit un changement de la perception de la chose...

① Le déroulé ci-dessous est réducteur, peut sembler caricatural... il parle de la médecine...

Un consultant / un patient (latin *patiens*, *-entis*, de *pati*, souffrir ; pour certains « souffrir en se taisant ») devient un « malade ». Il présente une maladie, qui porte un nom, qui correspond au « diagnostic », qui, en médecine, se résume à un ou quelques mots.

En entreprise, il peut prendre plusieurs dizaines de pages.

Définitions du mot « diagnostic » (Larousse) :

- Temps de l'acte médical permettant d'identifier la nature et la cause de l'affection dont un patient est atteint.
 - Identification de la nature d'une situation, d'un mal, d'une difficulté, etc., par l'interprétation de signes extérieurs : Diagnostic d'une panne de moteur.
- Nous pouvons observer les différences entre ces deux définitions et ce que cela implique...

Un « diagnostic médical » est élaboré sur la base de signes cliniques (objectifs et subjectifs), et paracliniques (faisant appel aux examens complémentaires). Ces signes sont apparus d'après ce que la personne a évoqué, *parce qu'on les a recherchés*.

Exemple : la maladie d'Alzheimer... la personne présente un certain nombre de signes qui figurent dans une liste « officielle ». Toutes les personnes diagnostiquées ne présentent pas les mêmes signes... la cause n'étant pas identifiée, aucun traitement spécifique n'étant proposé, on peut se demander l'utilité d'émettre un diagnostic...

Un « diagnostic médical » n'est pas la réalité du déséquilibre de la personne. Par exemple, il ne nous informe pas sur :

- Les symptômes que la personne souhaite voir s'atténuer ou disparaître (qu'ils soient en relation ou non avec le « diagnostic »), et qui peuvent être oubliés dans le processus mis en place (puisque l'on est censé avoir identifié la nature et la cause)
- Les éléments qui ont conduit au déséquilibre
- La personne elle-même, son environnement, ses éventuels handicaps
- Ses ressources internes (sa santé) et externes,

On observe qu'un « diagnostic médical » induit, tant chez la personne que chez le thérapeute, de façon plus ou moins consciente, une identification :

- Le thérapeute voit la personne à travers le prisme de la « maladie »...
- De même la personne ... son entourage...
- et cela conditionne l'évolution du déséquilibre (effet « nocebo »).

Paradigme Maladie / Guérison ou Maladie / Santé

La recherche systématique d'un « diagnostic » conditionne inévitablement la forme de pensée du thérapeute : il va poser certaines questions et pas d'autres, rétrécir son champ d'observation. Il s'agit de « trouver ce qu'a la personne », la question de soulager ou d'accompagner un processus passant parfois au second plan.

Cela a un certain intérêt :

- Dans les déséquilibres « aigus », où une relation directe de cause à effet peut être établie, il est nécessaire d'agir de façon focalisée sur l'effet et si possible sur la cause
- Nommer une maladie peut parfois rassurer, stopper l'imagination sur des hypothèses toutes plus effrayantes les unes que les autres
- Cela offre un langage commun, surtout entre professionnels
- Cela permet d'entrer dans le système de reconnaissance, de prise en charge, de remboursement...

⇒ ***Restons conscients des limites des mots et de leur représentation...***

La « guérison » : retour à la case départ ? Disparition des désagréments ? Fin de la « maladie » ? Qu'avons-nous appris de ce cheminement dans le déséquilibre ?

L'autonomie : la capacité de choisir ?

① Ce n'est pas seulement une absence de handicap !

Le résultat : comment le mesurer ?

Alignement, centrage, ancrage, harmonie, équilibre, acceptation...

Visitions notre propre compréhension de ces termes.

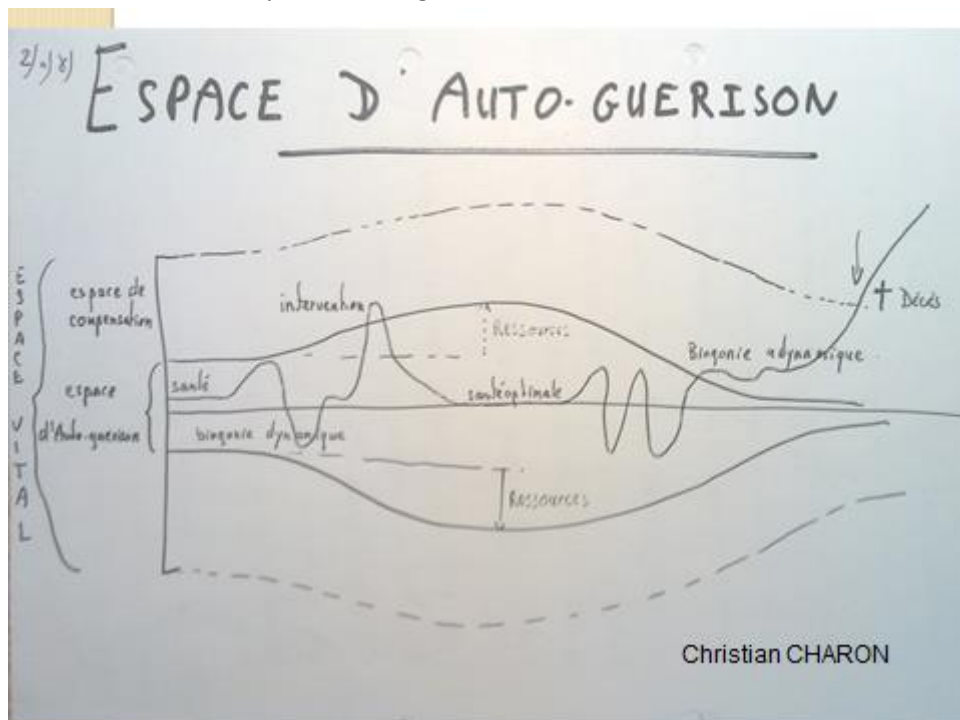
Alignement : les énergies circulent librement ; nos corps subtils sont centrés, nous nous sentons en harmonie

Centrage / centration : trouver et maintenir la sensation de notre nature véritable (se servir de la focalisation)

Ancrage : reliance à la Terre, au corps physique, à la sensation de Présence

Harmonie : le déséquilibre est-il le témoin d'une perte d'harmonie ou d'une recherche d'harmonie dans la vie ?

Equilibre : homéostasie ? Espace d'auto-guérison ?



Acceptation : « guérir » c'est accepter de ne pas « guérir »

Un principe fondamental :

« Laissez la vie tranquille, laissez-la être » ...

Eckhart Tollé