

Mémento d'auto-magnétisme

recommandations, procédés

Le magnétisme animal s'est enrichi au contact de la notion chinoise de chi.

Le fluide des magnétiseurs peut désormais être envisagé sans doute aucun comme *énergie vitale*.

1 Manifester fermement son INTENTION, au besoin à voix haute.

2 Temps de RELAXATION

- _ S'allonger sur une surface dure, tapis au sol.
- _ La pointe de la langue à la racine des incisives supérieures.
- _ Respiration par le nez : la durée Inspir = la durée Expir, respiration abdominale.
- _ Chasser par la pensée, au cours de l'Expir et par le nez, toute crispation, en montant des pieds à la tête, passant progressivement aux jambes, à l'abdomen, au dos, aux bras cou et visage. Procéder lentement, essayant de n'oublier aucune partie du corps.
- _ Se concentrer sur la respiration, laisser les pensées vagabonder mais revenir sans cesse sur la respiration.

3 Temps de NETTOYAGE

_ La pensée ayant le pouvoir de diriger l'énergie, on se fonde sur cette opportunité pour agir. Pour commencer pratiquer mentalement un nettoyage global de tout le corps. S'appuyer sur une image personnelle de nettoyage que l'on rend vivante peut aider à comprendre ce qu'il s'agit de faire. Procéder dans une première étape par longues passes de la tête aux pieds, avec l'idée d'évacuer, de chasser et détruire l'énergie viciée présente.

_ Le simple fait de se maintenir en vie dégrade un peu d'énergie, laissant quelques scories, si l'on peut dire, et s'en débarrasser s'opère par une dépense supplémentaire d'énergie. Le processus s'équilibre et se déroule sans problème en principe mais la maladie, la blessure ou l'inflammation génèrent de bien plus grandes quantités de déchets et le corps se retrouve facilement débordé. Il s'agit de l'aider. Ce pourra être par exemple par un balayage de tout l'avant du corps puis de l'arrière, mais aussi bien procéder plus localement, pour finir il faut avoir travaillé l'ensemble du corps (Important). Ceci peut déjà apporter un certain soulagement. On chasse l'énergie dégradée au cours de l'Expir.

_ Revenir et insister ensuite sur les points douloureux. Il se peut que ces manœuvres suffisent à évacuer un problème quelconque, mais bien souvent un apport d'énergie reste nécessaire afin d'irriguer les zones douloureuses pour les revitaliser.

4 Temps de MAGNÉTISATION

_ Pour se charger en énergie s'obliger à une respiration avec rétention du souffle. Plus longue l'apnée, plus grande l'énergie captée. On peut pratiquer, sans que cela soit obligatoire, un rythme de temps égaux, par exemple compter Inspir=3 ... rétention=3 ... Expir=3 ... pause=3. Il n'est pas nécessaire de respirer à fond.

_ Dans un premier temps, le nettoyage préliminaire effectué, faire quelques passes très fluides de la tête aux pieds, l'idée étant de repérer les zones à travailler, qui ne coïncident pas toujours avec la source de la douleur. Une sensation modifiée en précisera la localisation.

_ Conduire par la pensée au cours de l'Expir l'énergie reçue vers les points douloureux, et/ou les endroits repérés précédemment. Durée, aussi longtemps que l'on peut, couramment de l'ordre de quinze / vingt minutes.

_ Au besoin, si l'impression se fait sentir d'une absence ou d'une faiblesse d'effet, reprendre un balayage local puis recommencer à charger, et ainsi de suite, jusqu'à disparition de la douleur, du moins jusqu'à un certain soulagement. Certains problèmes musculaires peuvent être très longs à céder (plusieurs mois). Ne pas se décourager, petit à petit un certain progrès se fera jour.

_ Dans un cas d'inflammation donner au mouvement un ton d'apaisement, en cas d'atonie au contraire colorer la charge d'un ton d'animation, de force, de vitalité etc. (Important)

5 REMARQUES

_ Donner libre cours à tout mouvement involontaire du corps.(Important)

_ Procéder avec lenteur, légèreté et concentration, *plus forte celle-ci, plus grands les effets.*

_ Ne pas se compliquer la vie par la réflexion, rester simple dans ses représentations mentales.

_ En cours de séance maintenir autant que possible un état de relaxation. Les épaules le cou relâchés, les lèvres ébauchent l'esquisse d'un sourire, les mâchoires non crispées. On peut remonter les genoux de sorte à ce que les lombaires touchent le sol.

_ En principe les passes se pratiquent de haut en bas, de la tête aux pieds, de l'épaule à la main, des hanches aux pieds, sans que ce soit une obligation formelle. La tête se magnétise avec délicatesse, douceur, surtout les yeux.

*

_ Opérer les yeux fermés facilite les perceptions internes et la concentration. Celle-ci se focalise sur la respiration et l'intention. Lorsque l'on conduit l'énergie l'image d'une vague déferlante peut susciter une sensation interne de mouvement.

_ Un organisme en bonne santé ne doit éveiller aucune sensation particulière, bien plutôt un sentiment de transparence au mouvement de l'énergie que vous dirigez. L'impression d'un obstacle, d'un blocage, d'un arrêt, de vide ou de froid, de picotements etc signe une zone à travailler. Dès lors balayage alternant avec charge, jusqu'à libération du passage.

_ L'énergie dans son mouvement naturel peut se diriger d'elle-même vers les endroits en besoin et l'on peut se contenter de cette option. Cependant il y a grand avantage à pratiquer en premier lieu un nettoyage / balayage. De la sorte le travail de magnétisation qui suit est plus efficace, plus économe et plus rapide dans ses effets.

_ Par ailleurs on peut tirer avantage de cette propriété de l'énergie lorsque l'on se trouve dans l'expectative quant à la conduite à tenir, quelle qu'en soit la raison, quel que soit le problème auquel nous soyons confrontés. Faut-il magnétiser ou nettoyer ? Dans cette situation alterner sur tout le corps phases de balayage et phases de charge. Il est possible de fractionner ce travail en plusieurs passes. Une première étape serait, par exemple, d'aller de la tête au thorax, puis de passer à l'abdomen, et descendre ensuite jusqu'aux pieds. Essayer de se tenir à l'écoute de son corps et se laisser guider.

_ On agira de même lorsque, étant en bonne santé, on désire simplement conserver une bonne forme. Pour soutenir un organe affaibli, travailler directement celui-ci. Pratiquer au minimum vingt minutes, tous les jours. Lorsque l'on magnétise un point précis du corps, faire la dernière passe en colorant de bleu (ciel) la charge afin de la fixer localement.

*

_ La santé manifeste une énergie qui circule sans entraves dans le corps. Excès, blocages ou déplétion sont signes de problèmes évidents ou à venir. Ces perturbations laissent des traces dans l'aura. Il est même dit que les problèmes débutent en s'inscrivant en premier lieu dans l'aura. Si l'on se sent des dispositions ne pas hésiter à travailler aussi à ce niveau. Il faut écouter son intuition et son corps, et si des signes sont donnés il faut oser explorer l'aura, le travail consistant dès lors à gommer toute perturbation éventuellement perçue. Procéder avec lenteur et légèreté, déployer son imagination.

_ La perception est très personnelle mais il existe un consensus sur l'image d'une aura, d'un champ d'énergies émanant du corps, en forme de couches s'interpénétrant toutes intimement. A l'image de poupées russes ces couches se présentent unies, régulièrement espacées, cependant que la maladie introduit toutes sortes de distorsions, notamment dans les couches proches du corps. Une couche gonflera ou s'aplatira, par exemple.

_ Même si notre perception reste faible, si peu ou aucune sensation n'apparaissent localement on peut toujours agir par la pensée avec l'idée d'harmoniser son aura. Par exemple faire passer l'énergie d'un côté de l'autre, de droite à gauche, de haut en bas, et vice versa, fera qu'un équilibre souhaitable s'instaurera. Ne pas négliger cette étape qui peut trouver sa place en fin de travail.

*

_ Que la partie du corps à traiter soit accessible aux mains ou non, on peut tenter la pratique qui suit. En premier lieu respirer par les mains pendant trois minutes, soit environ vingt respirations. Mettre alors les mains en vis-à-vis devant soi et sentir l'énergie qui se déploie entre elles. Former en pensée une boule d'énergie dans cet espace. Pour sonder le corps il suffit de mettre en mouvement cette boule, de la tête aux pieds, des pieds à la tête en s'aidant des mains ou en la dirigeant par la pensée. Sensibilité, perception s'accroissent dans le mouvement.

_ Lorsque une partie du corps n'est pas aisément accessible on peut aussi, par exemple, façonner mentalement devant soi, en s'aidant des mains au besoin, une espèce d'avatar, c'est-à-dire une image de son propre corps. Il s'agit en quelque sorte de bâtir un support qui soit aisément manipulable. Le disposer de façon à rendre possible pour les mains toute manœuvre souhaitable.

_ Ce ne sont que des manières de procéder, à chacun de trouver ses préférences, sans compliquer. On peut très bien se passer de l'avatar et déplacer plus simplement par la pensée la boule là où il faut, que ce soit pour la détection ou pour charger, et même se dispenser de boule. Les mains restent un outil très précieux pour leur sensibilité, que ce soit des paumes aussi bien que des doigts, mais aussi très puissant pour la projection, la manipulation de l'énergie.

*

_ La pratique ne nécessite que fort peu de volonté. L'intention ébranle l'énergie que l'on conduit par la pensée. Il est bon de prendre de la distance par rapport à son travail, de se mettre dans la posture de celui qui se regarde agir. Les passes conduisent le chi avec délicatesse, de sorte à pouvoir percevoir toute irrégularité du champ énergétique. Ce qui se manifeste bien souvent par une retenue dans le mouvement initié, douceur et lenteur sont nécessaires pour cela. Être attentif et faire confiance aux réactions de son corps, en tenir le plus grand compte.

_ Lorsque la douleur est intense la pratique devient difficile, mais il faut prendre sur soi pour rester ferme dans sa détermination.

_ Il faut savoir que le magnétisme ne peut pas tout, notamment quant aux problèmes musculaires ou de ligaments. Concernant ces derniers le mouvement (physique) et/ou le massage s'avèrent souvent nécessaires en complément. La pratique qi gong aidera à dépasser les blocages difficiles à lever par simple magnétisme. C'est une très bonne dialectique qui s'instaure là.

_ Intention concentration et confiance suffisent pour agir avec efficacité.

*

Maître Zhu a dit : « La nénergie (sic), en principe, c'est bon »

6 LES PASSES

- _ Les mains effectuent les passes, outil premier du magnétiseur. Dans le travail purement mental il est bon d'en prendre l'image en exemple, au moins dans les débuts. Une fois aguerri la puissance de l'esprit autorise plus de liberté.
- _ Les mains sont relâchées, sans force ni raideur, à l'écoute, ou en projection. Déplacées avec lenteur elles sont susceptibles des perceptions les plus fines. L'énergie, le fluide qu'elles produisent inter-agit constamment avec les champs du corps. La plus ténue des sensations doit être prise en compte comme signe de quelque anomalie.
- _ L'**application** consiste à poser la main entière directement sur le corps. Ne poser que les pouces est une option parfois utile. Elle produit une charge douce et calmante.
- _ L'**imposition** est une application à distance du corps (de quelques cm à plus de vingt cm, voire plus). Énergisante elle peut aussi s'effectuer non pas de la paume mais du bout des doigts réunis, pour une action plus vigoureuse.
- _ Les **passes de dispersion** s'effectuent sur les zones engorgées où la circulation de l'énergie est entravée. On peut mettre quelque vivacité dans ses mouvements.
- _ Les **passes de nettoyage**, qui s'apparentent aux précédentes, peuvent couvrir jusqu'à l'entièreté du corps, elles ciblent l'énergie dégradée qu'il faut évacuer du corps. On les fait en principe à quelques centimètres du corps, mais aussi de plus loin, de haut en bas, les doigts légèrement repliés en coupe pour recueillir les scories et les conduire les glisser hors du corps. Compter sur la nécessité d'une évacuation en plusieurs étapes selon l'importance de la charge à éliminer et / ou le caractère plus ou moins collant de celle-ci. Les bras (ie les mains), les jambes (ie les pieds), sont de bonnes portes de sortie pour l'énergie dégradée.
Cette énergie vicieuse étant susceptible de retourner au corps il faut prendre garde à doubler l'intention d'évacuation de la volonté d'une destruction concomitante de ces déchets. Secouer régulièrement les mains au cours du travail permet, dans cet esprit, de les dés-imprégner en les dégageant de toute nocivité.
- _ Les **passes à grand courant** se pratiquent pour régulariser le fluide sur tout le corps de la tête aux pieds, lentement, d'une seule passe ou en fractionnant celle-ci. Indiquées surtout en fin de séance.

*

- _ Si l'on se sent démuni sur la conduite à tenir pour débiter l'opération des passes il suffit de s'imaginer dans la posture du magnétiseur debout au côté de son propre corps pour initier le travail. Débiter par tester de longues passes lentes de la tête aux pieds afin de se familiariser avec la situation et d'éventuelles sensations.
- _ Il faut bien se pénétrer du fait de la nécessité de prendre le temps qu'il faut pour effectuer les passes. Certains inconvénients cèdent rapidement et c'est heureux, mais bien souvent il faut produire un effort soutenu assez long, en se réservant quelques pauses bien sûr. Nous avons évoqué un minimum de quinze à vingt minutes, soit environ l'espace d'une centaine de respirations, en quotidien. Rien d'extraordinaire à doubler ce temps. Dans des cas d'infection par exemple il peut même être nécessaire de recommencer toutes les heures ou toutes les deux heures car le corps consacre et perd beaucoup d'énergie à sa défense. Le magnétisme vient alors en soutien dans la lutte tout en reconstituant les réserves. La patience sera toujours récompensée.
- _ Le ton que l'on donne à son fluide au cours des passes est fondamental. Il s'agit de l'adapter à toute situation rencontrée. C'est tout le pouvoir de la pensée en acte.
- _ L'eau possède la propriété de dissoudre dans une certaine mesure la charge magnétique. Il est prudent de s'abstenir de son contact pendant "a minima" quelques heures après toute magnétisation. Cependant il est bon et recommandé de se passer les mains et les avant-bras sous l'eau froide en fin de séance afin de se libérer de toute imprégnation résiduelle inhérente à la pratique des passes. Il n'est pas interdit de le faire aussi avant que de débiter.