EYROLLES PRATIQUE
Bien-être

Nathalie Julien
Préface de Michel Odoul

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

OUTILS, TECHNIQUES et EXERCICES de MAGNÉTISME et de MÉDITATION pour retrouver l'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR

EYROLLES

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

Le magnétisme est une thérapeutique énergétique ancestrale qui soulage et qui guérit. Longtemps cantonnée au cercle ésotérique, elle sort de l'ombre en tant que méthode de soin alternatif de plus en plus reconnue. Le guérisseur, par l'action de ses mains (mais aussi avec l'aide du souffle, de la pensée, du regard et surtout de son intention), stimule l'ensemble du système énergétique du receveur afin qu'il retrouve son énergie intérieure. Faisant la synthèse des différentes traditions (chamanique, chinoise, indienne...), ce guide présente les techniques à mettre en œuvre au quotidien, seul ou à deux, grâce à de nombreuses propositions de massage, de méditation et de visualisation.

■ Tradition indienne ■ Tradition chinoise ■ Tradition chamanique

© Nathalie Julien

NATHALIE JULIEN est scientifique de formation. Elle a longtemps pratiqué et enseigné les arts martiaux. Elle s'est ensuite orientée vers le massage et le toucher énergétique. Praticienne certifiée de shiatsu et de reiki, elle s'est formée à de nombreuses autres techniques qu'elle utilise depuis plus de dix ans dans la relation d'aide par le toucher. Elle anime également des ateliers autour du toucher conscient et du bien-être. Elle est déjà l'auteur du livre *Le massage,* dans la collection Eyrolles pratique.

www.editions-eyrolles.com

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

Nathalie Julien

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

Outils, techniques et exercices de magnétisme et de méditation pour retrouver l'équilibre intérieur

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56760-1

SOMMAIRE

Préface **13**

Avant-propos **15**

Introduction **19**

Partie 1 Les énergies de l'homme **23**

Chapitre 1 Fondements scientifiques **25**

Approche physique de l'énergie 25

Qu'est-ce que l'énergie ? *26*

Les ondes ou vibrations *27*

Les corpuscules ou quanta *28*

Les énergies de l'univers 29

Énergies cosmiques *30*

Énergies telluriques *30*

Les énergies dans le corps humain 32

Les énergies du vivant *32*

Dans le corps humain *35*

La guérison énergétique *37*

Chapitre 2 Le chamanisme **41**

Cosmologie chamanique 42

La matrice *42*

Les trois mondes *42*

L'axe central *43*

La science de l'extase 44

Les états modifiés de conscience *44*

Les capacités transpersonnelles *45*

Les esprits *45*

Le rôle du chaman *46*

© Groupe Eyrolles

Chapitre 3 La médecine traditionnelle chinoise 49
Cosmologie chinoise.....49
Le yin et le yang 50
Le chi ou ki 51
Les cinq éléments 51
Vision du corps humain 53
Les méridiens 54
Le point d'acupuncture 56
Les déséquilibres 56
Les tandien 57

Chapitre 4 L'Inde et les corps énergétiques 59
Cosmologie indienne 59
Le prana 59
Les cinq éléments 60
Vision du corps humain 60
Les nadis 60
La kundalini 61
Les chakras 62
Les corps énergétiques 66

Partie 2 Méthodes et techniques 71

Chapitre 5 Un peu d'histoire... 73
Une pratique ancestrale.....73
Dès l'aube de l'humanité... 74
Et une pratique universelle 74
Des symboles identiques 76
L'Asie 77
En Inde 77
En Chine 78
L'Antiquité 79
En Égypte ancienne 79
En Grèce 80
À Rome 81
Dans la culture chrétienne 81

© Groupe Eyrolles

Jésus et l'imposition des mains 81
Auréoles et auras 82
Évolution en Occident 83
L'interdiction de l'Église 83
Paracelse et l'iliaster 84
Mesmer et le magnétisme animal 84
Reichenbach et l'odyle 86
Reich et l'orgone 86
De nos jours 87
La reconnaissance aux États-Unis 88
Des controverses scientifiques en France 88
Les tendances 90

Chapitre 6 Les pratiques 91

Guérison spirituelle 92
Guérisseurs philippins 92
Quantum Touch 93
Reiki 93
Toucher énergétique 96
EFT et psychologie énergétique 96
Jin Shin Do® 97
Kinésiologie 97
Magnétisme 98
Polarité 100
Réflexologie 101
Somatothérapie et transpersonnel 101
Toucher thérapeutique 102
Médecines énergétiques 103
Chamanisme 104
Do-in 106
Massage ayurvédique 106
Massage chinois 106
Massage thaïlandais 107
Pranathérapie 107
Shiatsu 108

© Groupe Eyrolles

Chapitre 7 Les différentes techniques 109
La prise de contact..... 110
L'effleurage..... 110
La friction..... 111
Les applications ou appositions..... 112
La polarité 112
Les réactions..... 113
Les impositions..... 114
L'imposition palmaire 114
L'imposition digitale 115
Le tapotement..... 116
Les passes..... 116
Les passes longitudinales..... 117
Les passes transversales..... 118
Les souffles..... 118
Le souffle chaud 118
Le souffle froid 119

Partie 3 À vous de jouer ! 121

Chapitre 8 Les conditions..... 123
Indications..... 124
Les effets..... 124
La fréquence des séances 125
La durée des séances 125
Le lieu..... 126
Le matériel..... 127
La séance..... 127
La préparation..... 127
Le déroulement de la séance 131
Après une séance..... 133
Une hygiène de vie..... 133
L'eau magnétisée..... 135
L'éthique..... 135
Choisir de toucher..... 135
Être présent 136

© Groupe Eyrolles

Avoir une intention claire *137*
Ma guérison m'appartient *137*
Reconnaître ses limites *138*
Rester simple *139*

Chapitre 9 Travailler sur soi 141
Les outils de base 142
La respiration *142*
La visualisation *143*
Mesurer son énergie *143*
Exercer sa sensibilité *145*
Le processus de guérison 148
Nettoyer *149*
Éliminer les blocages *150*
Stimuler son énergie *155*
Harmoniser *157*

Chapitre 10 Travailler avec une personne 159
Affiner les perceptions 160
Scruter l'énergie *160*
Les sensations *161*
La respiration *161*
Les techniques de base 162
Apaiser *162*
Nettoyer *163*
Stimuler *164*
Harmoniser *165*
Les séquences complètes 165
La séquence courte *165*
La séquence longue *167*
Lancez-vous ! *169*

Bibliographie 171

© Groupe Eyrolles

Merci à tous ceux qui m'ont blessée, car c'est grâce à eux
que je peux aujourd'hui partager tout ce que j'ai appris
en traversant la souffrance…

© Groupe Eyrolles

PRÉFACE

Guérir par l'énergie ! Voilà une injonction forte, n'est-ce pas ? C'est du moins ce qui m'est venu à l'esprit lorsque Nathalie Julien m'a demandé de bien vouloir préfacer son ouvrage. Je connais assez bien le domaine des médecines dites alternatives et Dieu sait si l'on y rencontre le pire et le meilleur. Alors écrire un livre sur la question de la guérison par l'énergie, voilà une sacrée gageure. Le pari est réussi : ce livre est nécessaire, fondateur et indispensable. En effet, son auteur nous offre à travers lui un voyage précis, clair et rassurant dans un domaine où le flou peut parfois régner : l'énergie.

C'est la première véritable synthèse des approches dites énergétiques à être publiée et elle est réussie car vulgarisante au sens noble du terme. La formation initiale de son auteur n'est sans doute pas étrangère à la précision de l'écriture et du propos. Un cerveau gauche bien formaté associé à une longue pratique des arts martiaux donnent à Nathalie Julien une rigueur et une acuité sans pareilles. Les exigences d'une nécessaire rationalité et du travail de polissage de l'être pour atteindre à l'efficacité des armes construisent et épurent l'esprit. Précision, synthèse, clarté et également humilité qualifient cet ouvrage dans lequel aucune approche ni technique n'est jugée ou critiquée. Le propos ne tombe jamais dans la tentation ou le piège de l'opposition ou du jugement, il expose, explique, informe. C'est ce qui le rend accessible à tous.

La première partie de l'ouvrage est magistrale dans son exposition précise et didactique des fondements scientifiques et humains du concept d'énergie. Il emporte la conviction et à lui seul vaut l'achat de l'ouvrage. Il repose, rassure, tranquillise par la cohérence qu'il met en exergue. La suite du texte en devient

© Groupe Eyrolles

lisible intellectuellement, pour ne pas dire « audible », acceptable philosophiquement. C'est la force de l'écriture concise de Nathalie Julien qui rend le propos aussi neutre et non prosélyte. Mais c'est sans doute aussi parce que son intérêt pour la question est né de sa propre aventure de vie où la maladie fut une parenthèse interpellante et bouleversante. Comme bien souvent, la rencontre de l'épreuve et de ce que l'individu en fait conduit à des métamorphoses et à des réveils de l'âme incroyables. Et c'est manifestement ce que l'auteur a vécu.

On dit d'ailleurs, dans les philosophies orientales, que l'expérience est la mère de la connaissance qui ainsi dépasse le simple savoir. Alors que le savoir énonce, la connaissance explique. Alors que le savoir nomme, la connaissance comprend. *De facto*, la troisième partie de l'ouvrage s'inscrit dans ce principe et vient le nourrir. Grâce à de nombreux exercices, clairement expliqués et facilement réalisables, le lecteur peut s'autoriser l'expérience, le vécu, le ressenti de l'énergie. Il peut ainsi s'approprier quelques outils « d'hygiène énergétique » qui lui permettront, non plus de « guérir », mais de maintenir son état de santé. Une bien belle perspective, non ?

Michel Odoul

Auteur de *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*
et fondateur de l'Institut Français de Shiatsu

© Groupe Eyrolles

AVANT-PROPOS

Chaque guérisseur a sa légende personnelle, l'histoire qui l'a mené à développer sa pratique. Je vais donc vous livrer les grandes lignes de mon chemin de guérison. L'énergie a toujours fait partie de ma vie. Enfant, les bois étaient mon seul refuge contre la maltraitance. Instinctivement, j'y ai développé un rapport particulier avec les arbres et les animaux, similaire aux pratiques chamaniques. L'adolescence fut aussi douloureuse et, après plusieurs violences et abus sexuels et un avortement, j'ai décidé d'apprendre à me battre pour ne plus subir. La colère est devenue mon moteur. J'ai poussé mes études d'électronique jusqu'à une thèse sur le transfert de puissance dans les antennes hyperfréquences. J'ai quitté les bois de mon enfance pour m'installer en Bretagne et je suis devenue enseignant-chercheur. Avec l'enseignement, j'ai pris goût à transmettre ce que j'avais appris ; avec la recherche, à découvrir de nouvelles idées et les valider par l'expérimentation. J'ai aussi pratiqué les arts martiaux du sabre pendant près de vingt ans, avec un 4e dan de kendo et un 1er dan de iaïdo, et j'ai enseigné le kendo pendant quinze ans. Cela m'a amenée à la méditation. En parallèle, je menais des recherches sur l'optimisation de la consommation dans les appareils électroniques comme les téléphones, les ordinateurs… Cela a abouti à une deuxième thèse et un poste de professeur des universités. J'étais donc ce qu'on appelle résiliente. Devenir mère fut une immense joie, mais a rouvert les vieilles blessures ; j'ai ressenti un profond besoin de guérir de mon histoire afin d'alléger l'héritage de mes enfants. La première conséquence fut un divorce… C'est un long et fascinant parcours qui a alors commencé, car, en commençant à me guérir, je me suis rendu compte que j'avais le pouvoir d'aider les autres. En posant la main sur quelqu'un, je pouvais ressentir sa douleur et la soula-

© Groupe Eyrolles

ger. Je me suis donc mise à pratiquer le magnétisme, mais il arrivait que, le lendemain, je sois épuisée ou malade. J'ai donc cherché d'autres pratiques, à la fois pour me guérir et pouvoir aider les autres sans en pâtir. Mais la vie m'apporta une nouvelle épreuve : alors que je subissais du harcèlement moral au travail, mon compagnon de l'époque bascula dans l'alcool. Tous mes repères s'effondrèrent et je connus ce que saint Jean de la Croix appelle la « nuit obscure de l'âme ». C'est de ces profondeurs que je suis revenue grâce aux techniques que je partage avec vous : la méditation, la sophrologie, le magnétisme, le reiki, le massage sous différentes formes et notamment le shiatsu, le yoga et diverses pratiques énergétiques. Plus je guérissais, plus j'arrivais à aider les autres efficacement. À présent, je vous rassure, ma vie va très bien ! Je continue à me former, à apprendre et à transmettre, je suis en paix avec mon histoire et, si je vous la confie, c'est pour témoigner de l'efficacité de ces techniques.

Je ne les ai pas inventées, certaines viennent des plus anciennes traditions, mais je les ai toutes testées. Je ne vous vends pas une nouvelle méthode, tout au plus une nouvelle approche. Je ne vous vends pas non plus une recette miracle, car, ne nous le cachons pas, guérir profondément prend du temps. Mais je vous garantis que si vous faites ces exercices régulièrement, vous verrez en vous une transformation. Une sentence zen dit que, pour atteindre l'éveil, il faut une grande foi, un grand doute et une grande détermination. Pour guérir, il faut croire en sa guérison, sentir qu'elle est possible et que l'on peut guérir de beaucoup de choses, comme le montre mon histoire. Pour guérir, il faut également douter de nos croyances limitantes, des schémas de pensée imprimés dès l'enfance, et aussi de certains discours, les nôtres comme ceux des autres. Enfin, pour guérir, il faut une grande détermination, une juste discipline et une constance. Les outils que je vous propose sont simples, généralement rapides, gratuits, et ils ne demandent pas de connaissances particulières. Ils sont donc accessibles à tout le monde ; la seule condition est

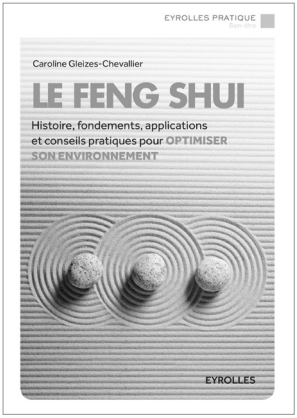
© Groupe Eyrolles

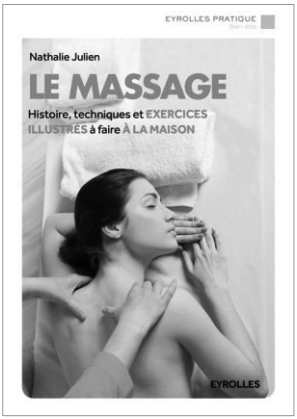
de les pratiquer chaque jour. La meilleure approche est de choisir un exercice simple qui vous intéresse. Faites-le tous les jours pendant une semaine, car si certains procurent un soulagement immédiat, d'autres donnent leurs résultats sur le long terme. Au bout d'une semaine, demandez-vous sincèrement si cet exercice vous apporte quelque chose. Conservez-le si c'est le cas, et passez à un autre exercice. Au bout de quelques mois, vous connaîtrez les techniques qui vous conviennent le mieux, vous les aurez combinées ou adaptées et vous aurez pris l'habitude de les pratiquer dans diverses conditions : un trajet en voiture ou en transport en commun, la queue au supermarché, une réunion ennuyeuse… Ce que je vous propose, c'est de prendre votre santé et votre bien-être en main, de retrouver votre pouvoir intérieur, d'apprendre à connaître votre corps et son fonctionnement pour savoir identifier les déséquilibres et y remédier. Car si tout est énergie, nous ne pouvons que devenir conscients de l'impact de notre mode de vie, de nos pensées, de nos actions et de nos paroles.

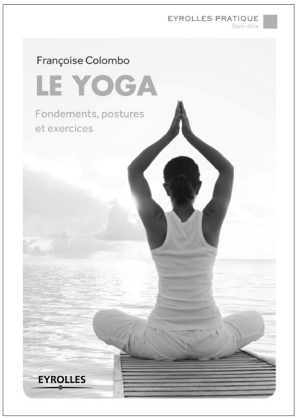
Bien sûr, ce que je présente ici est limité par ma propre vision d'un sujet infiniment vaste qu'il faudrait plusieurs vies pour explorer. J'espère d'ailleurs que cette vision continuera à évoluer en fonction de ma pratique et des échanges. Pour les aspects plus théoriques, j'ai lu plus de six cents documents sur ce sujet en français et en anglais ; je vous en livre une synthèse afin de vous guider dans cet univers pléthorique. J'ai choisi de me focaliser sur les similitudes entre les pratiques plutôt que sur leurs divergences. Cela m'a amenée parfois à simplifier les concepts, mais j'ai souhaité vous donner les pistes majeures pour que vous choisissiez par la suite dans quelle direction vous désirez approfondir votre démarche. La bibliographie vous fournit une liste d'ouvrages de référence dans les différents domaines abordés.

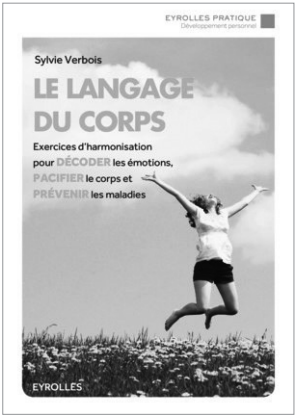
© Groupe Eyrolles

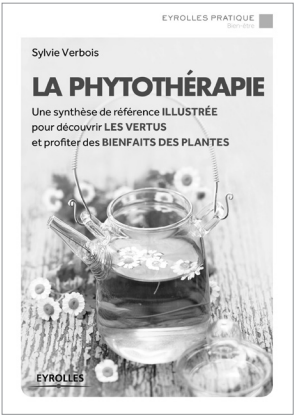
Dans la même collection








EYROLLES PRATIQUE
Développement personnel
Sylvie Verbois
LE LANGAGE DU CORPS
Exercices d'harmonisation pour DÉCODER les émotions, PACIFIER le corps et PRÉVENIR les maladies
EYROLLES


EYROLLES PRATIQUE
Bien-être
Sylvie Verbois
LA PHYTOTHÉRAPIE
Une synthèse de référence ILLUSTRÉE pour découvrir LES VERTUS et profiter des BIENFAITS DES PLANTES
EYROLLES

EYROLLES PRATIQUE
Bien-être
Nelly Grosjean
LES HUILES ESSENTIELLES
Se soigner par L'AROMATHÉRAPIE
EYROLLES

EYROLLES PRATIQUE
Bien-être
Docteur Dominique-Jean Sayous
L'HOMÉOPATHIE
Tous les remèdes pour GUÉRIR EN DOUCEUR les MAUX DU QUOTIDIEN
EYROLLES