

Nathalie Julien

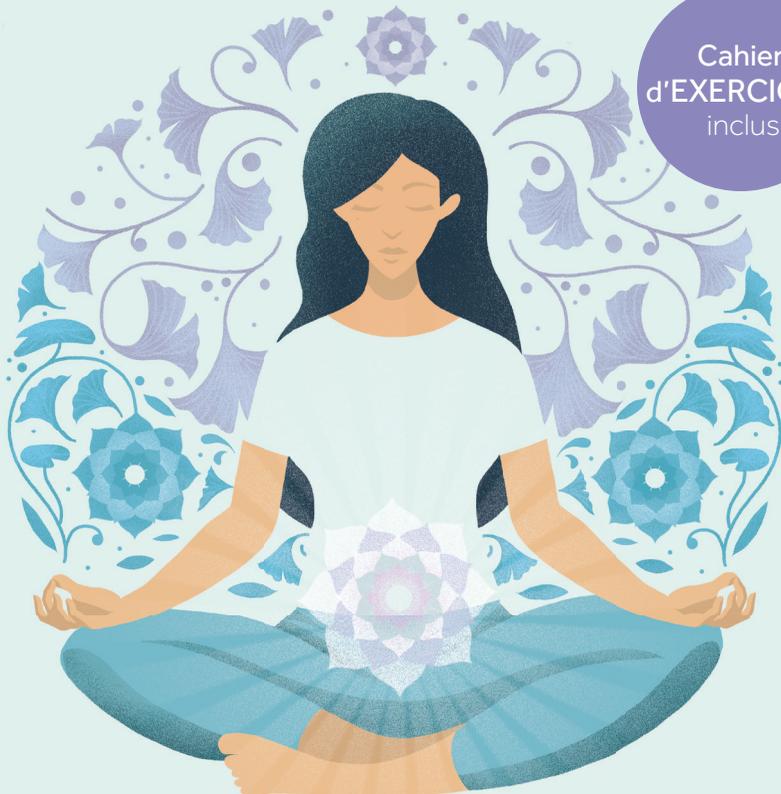
Préface de Michel Odoul

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

OUTILS, TECHNIQUES et EXERCICES

de MAGNÉTISME et de MÉDITATION

pour retrouver l'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR



Cahier
d'EXERCICES
inclus

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.

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

Nathalie Julien

GUÉRIR PAR L'ÉNERGIE

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

Deuxième édition 2018

EYROLLES



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

*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...*

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, 2018
ISBN : 978-2-212-57040-3

SOMMAIRE

Préface	11
Avant-propos	13
Introduction	17
Partie 1 Les énergies de l'homme	21
Chapitre 1 Fondements scientifiques	23
Approche physique de l'énergie	23
<i>Qu'est-ce que l'énergie ?</i>	24
<i>Les ondes ou vibrations</i>	25
<i>Les corpuscules ou quanta</i>	26
Les énergies de l'univers	27
<i>Énergies cosmiques</i>	28
<i>Énergies telluriques</i>	28
Les énergies dans le corps humain	30
<i>Les énergies du vivant</i>	30
<i>Dans le corps humain</i>	33
<i>La guérison énergétique</i>	35
Chapitre 2 Le chamanisme	39
Cosmologie chamanique	40
<i>La matrice</i>	40
<i>Les trois mondes</i>	40
<i>L'axe central</i>	41
La science de l'extase	42
<i>Les états modifiés de conscience</i>	42
<i>Les capacités transpersonnelles</i>	43
<i>Les esprits</i>	43
<i>Le rôle du chaman</i>	44

Chapitre 3 La médecine traditionnelle chinoise	47
Cosmologie chinoise.....	47
<i>Le yin et le yang</i>	48
<i>Le chi ou ki</i>	49
<i>Les cinq éléments</i>	49
Vision du corps humain.....	51
<i>Les méridiens</i>	52
<i>Le point d'acupuncture</i>	54
<i>Les déséquilibres</i>	54
<i>Les tandien</i>	55
Chapitre 4 L'Inde et les corps énergétiques	57
Cosmologie indienne.....	57
<i>Le prana</i>	57
<i>Les cinq éléments</i>	58
Vision du corps humain.....	58
<i>Les nadis</i>	58
<i>La kundalini</i>	59
<i>Les chakras</i>	60
<i>Les corps énergétiques</i>	64

Partie 2 Méthodes et techniques.....69

Chapitre 5 Un peu d'histoire.....	71
Une pratique ancestrale.....	71
<i>Dès l'aube de l'humanité</i>	72
<i>Et une pratique universelle</i>	72
<i>Des symboles identiques</i>	74
L'Asie.....	75
<i>En Inde</i>	75
<i>En Chine</i>	76
L'Antiquité.....	77
<i>En Égypte ancienne</i>	77
<i>En Grèce</i>	78
<i>À Rome</i>	79
Dans la culture chrétienne.....	79

<i>Jésus et l'imposition des mains</i>	79
<i>Auréoles et auras</i>	80
Évolution en Occident	81
<i>L'interdiction de l'Église</i>	81
<i>Paracelse et l'iliaster</i>	82
<i>Mesmer et le magnétisme animal</i>	82
<i>Reichenbach et l'odyle</i>	84
<i>Reich et l'orgone</i>	84
De nos jours	85
<i>La reconnaissance aux États-Unis</i>	86
<i>Des controverses scientifiques en France</i>	86
Les tendances	88

Chapitre 6 Les pratiques 89

Guérison spirituelle	90
<i>Guérisseurs philippins</i>	90
<i>Quantum Touch</i>	91
<i>Reiki</i>	91
Toucher énergétique	94
<i>EFT et psychologie énergétique</i>	94
<i>Jin Shin Do®</i>	95
<i>Kinésiologie</i>	95
<i>Magnétisme</i>	96
<i>Polarité</i>	98
<i>Réflexologie</i>	99
<i>Somatothérapie et transpersonnel</i>	99
<i>Toucher thérapeutique</i>	100
Médecines énergétiques	101
<i>Chamanisme</i>	102
<i>Do-in</i>	104
<i>Massage ayurvédique</i>	104
<i>Massage chinois</i>	104
<i>Massage thaïlandais</i>	105
<i>Pranathérapie</i>	105
<i>Shiatsu</i>	106

Chapitre 7 Les différentes techniques	107
La prise de contact	108
L'effleurage	108
La friction	109
Les applications ou appositions	110
<i>La polarité</i>	110
<i>Les réactions</i>	111
Les impositions	112
<i>L'imposition palmaire</i>	112
<i>L'imposition digitale</i>	113
Le tapotement	114
Les passes	114
<i>Les passes longitudinales</i>	115
<i>Les passes transversales</i>	116
Les souffles	116
<i>Le souffle chaud</i>	116
<i>Le souffle froid</i>	117

Partie 3 À vous de jouer !

119

Chapitre 8 Les conditions	121
Indications	122
<i>Les effets</i>	122
<i>La fréquence des séances</i>	123
<i>La durée des séances</i>	123
Le lieu	124
Le matériel	125
La séance	125
<i>La préparation</i>	125
<i>Le déroulement de la séance</i>	129
<i>Après une séance</i>	131
Une hygiène de vie	131
<i>L'eau magnétisée</i>	133
L'éthique	133
<i>Choisir de toucher</i>	133
<i>Être présent</i>	134

<i>Avoir une intention claire</i>	135
<i>Ma guérison m'appartient</i>	135
<i>Reconnaître ses limites</i>	136
<i>Rester simple</i>	137
Chapitre 9 Travailler sur soi	139
Les outils de base	140
<i>La respiration</i>	140
<i>La visualisation</i>	141
<i>Mesurer son énergie</i>	141
<i>Exercer sa sensibilité</i>	143
Le processus de guérison	146
<i>Nettoyer</i>	147
<i>Éliminer les blocages</i>	148
<i>Stimuler son énergie</i>	153
<i>Harmoniser</i>	155
Chapitre 10 Travailler avec une personne	157
Affiner les perceptions	158
<i>Scruter l'énergie</i>	158
<i>Les sensations</i>	159
<i>La respiration</i>	159
Les techniques de base	160
<i>Apaiser</i>	160
<i>Nettoyer</i>	161
<i>Stimuler</i>	162
<i>Harmoniser</i>	163
Les séquences complètes	163
<i>La séquence courte</i>	163
<i>La séquence longue</i>	165
Chapitre 11 Pratiquer une séquence complète	167
Connaître son énergie	168
<i>Sentir ses rythmes</i>	168
<i>S'observer</i>	171
Trouver sa place	173
<i>S'ancrer</i>	173

<i>S'aligner</i>	175
<i>Se centrer</i>	175
Gérer ses émotions.....	176
<i>Pas de panique !</i>	176
<i>Libérer les tensions</i>	178
Se nettoyer	180
<i>Nettoyage de la poitrine</i>	180
<i>Nettoyage du ventre</i>	184
<i>Nettoyage global</i>	186
Stimuler par le mouvement	187
<i>Mouvements du bassin</i>	187
<i>Mouvements des bras</i>	188
<i>Bouger l'ensemble du corps</i>	188
<i>Lancez-vous !</i>	189

Bibliographie	191
----------------------------	------------

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

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

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 4^e dan de kendo et un 1^{er} dan de iaido, 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-

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

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.

Ce livre fait suite à un premier écrit sur le massage¹ dans lequel on trouve de nombreuses informations sur le toucher physique, ses bienfaits, la main et la peau. Je ne reviens donc pas sur ces notions : je me focalise ici sur la dimension énergétique du toucher.

Avertissement

Les informations et conseils mentionnés dans cet ouvrage ne le sont qu'à titre indicatif et ne constituent pas une démarche de diagnostic ou de traitement. Les techniques qui vous sont proposées ne prétendent en aucun cas remplacer l'ordonnance d'un médecin ou tout traitement médical mais ont pour but d'apporter un confort et une approche complémentaire à la médecine. En cas de pathologie déclarée, il est indispensable de consulter votre médecin.

1. *Le Massage*, Eyrolles, 2016.

INTRODUCTION

*« Il y a plus de choses dans le ciel et sur la terre, Horatio,
que n'en rêve votre philosophie. »*

William Shakespeare

De tout temps, l'être humain a utilisé l'énergie pour se soigner. Mais les sociétés occidentales se sont éloignées de cette connaissance. En effet, l'Occident a fondé son raisonnement sur une approche analytique, qui consiste à découper un problème complexe pour le résoudre. Cela a abouti à une hyperspécialisation de la médecine occidentale qui, tout en donnant de très nombreux résultats, est en train d'atteindre certaines limites en restant coupée d'une vision globale de l'être en souffrance. En se focalisant sur les symptômes d'une maladie, on en oublie le pouvoir de guérison de l'individu. On sait pourtant que l'effet placebo atteint jusqu'à 60 % d'efficacité, et cela même lorsque le patient sait qu'il reçoit un traitement sans effet ! Cela veut dire que le fait même d'être pris en charge, écouté, accueilli par un professionnel suffit à résoudre bien des maux. C'est donc la confiance que le patient met dans le praticien et dans sa capacité à guérir qui contribue le plus fortement à l'efficacité du traitement. À l'inverse existe l'effet nocebo, où des patients diagnostiqués à tort peuvent développer la maladie qu'on leur a prédite et qu'ils n'avaient pas avant le verdict. Enfin, on ne peut plus nier l'importance des maladies iatrogènes causées par les traitements, dont le nombre atteint en France une hospitalisation sur dix, et des maladies nosocomiales, contractées durant l'hospitalisation, ce qui représenterait au total plus de 7 000 décès par an...

Loin de renier les progrès de la médecine occidentale, il devient nécessaire de la compléter par une approche globale, individualisée et replaçant la personne au centre de son processus de guérison. Dans cette vision, la maladie n'est plus vue seulement comme un dysfonctionnement (j'ai une maladie) mais comme un déséquilibre dans notre relation avec nous-mêmes et avec le monde (je suis malade). D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé plaide depuis quarante ans pour une collaboration intelligente entre les services de santé médicaux et l'univers des praticiens traditionnels.

Chaque pratique repose sur une vision du monde et les interactions de l'homme avec son environnement. Depuis des millénaires, on retrouve dans toutes les traditions la notion d'une énergie universelle. Il est remarquable également de constater que toutes les cultures ont défini l'homme sous 3 dimensions – le corps, le cœur et l'esprit –, bien avant que les neurosciences divisent le cerveau en reptilien, limbique et néocortex, gérant respectivement la motricité, les émotions et la pensée. Cette triade se retrouve également dans de nombreuses traditions spirituelles comme le taoïsme avec le ciel, l'homme et la terre, chez les Chrétiens avec la Sainte-Trinité composée du Père, du Fils et du Saint-Esprit, mais aussi chez Freud avec le ça, le moi et le surmoi ou encore en science avec la composition de la matière en électron, proton et neutron.

Les similitudes entre les différents systèmes vont même plus loin. Cette triade correspond souvent à un équilibre obtenu en transcendant la dualité entre féminin et masculin, ou yin et yang, autour d'un canal central qui est l'arbre de vie. De plus, on décrit souvent 5 éléments composant l'équilibre énergétique de l'univers et de l'homme, et les 7 corps énergétiques chez l'homme. Ces 7 degrés communs aux traditions mystiques se retrouvent dans les couleurs, dans les notes de musique. Enfin, on exécute souvent les techniques selon un rythme de 3, 6, 9, 12, 24, 36 fois.

Il serait facile de se perdre dans les différences entre ces diverses représentations du monde et du corps humain, mais il me semble important de se rappeler cette formule de Gregory Bateson : « *La carte n'est pas le territoire.* » Face à une réalité que nous avons du mal à comprendre et à modéliser, non seulement les différents systèmes ne sont pas exclusifs, mais ils peuvent utilement coexister, comme plusieurs modèles superposés d'une même réalité. Tout l'art du praticien sera alors de savoir naviguer dans ces différents systèmes, tout en en percevant les limites, en fonction des besoins du moment.

On pourra ainsi voir les pratiques énergétiques comme des interfaces entre le physique et le psychique, complétant de façon efficace les pratiques actuellement couramment admises par notre société dite civilisée. Non pas comme une pratique magique, car les études prouvant l'efficacité de ces techniques sont en train de se multiplier, mais comme une façon d'accompagner l'individu sur le chemin de sa guérison, de son unité et de son équilibre. Dans ce voyage, aucune pratique ne pourra se revendiquer plus efficace qu'une autre ; ce seront la qualité d'être du praticien et l'adhésion du malade à son processus de guérison qui feront la différence. La pratique est seulement le support le mieux adapté pour que le praticien puisse intervenir auprès du malade, le meilleur canal à son intention.

Je vous invite donc à faire ce voyage dans un univers où il nous reste tant à découvrir. Pour cela, j'ai choisi de diviser cet ouvrage en trois parties. La première se centre sur les principales représentations de l'énergie qui nous entoure : tout d'abord la vision scientifique, complétée des travaux validant l'efficacité des pratiques énergétiques, puis la vision chamanique, celle de nos ancêtres, ensuite celle qui nous vient de la Chine et enfin celle qui nous vient de l'Inde.

Dans la deuxième partie, nous commencerons à étudier les différentes méthodes et pratiques avec des exercices courts qui vous permettront de découvrir et de tester.

La troisième partie précise l'ensemble des conditions de votre pratique à travers des conseils, des recommandations, puis des exercices plus complets pour travailler aussi bien sur soi que sur quelqu'un d'autre. À chaque fois, j'ai choisi de vous proposer des exercices simples, faciles à réaliser au quotidien, et certains exercices plus approfondis, qui vont plus loin dans la pratique et le ressenti.