

LE
PETIT LIVRE
de la
MÉDECINE
ÉNERGÉTIQUE

DONNA EDEN

avec DONDI DAHLIN

LE
PETIT LIVRE
de la
MÉDECINE
ÉNERGÉTIQUE



Titre original anglais :
The Little Book of Energy Medicine
© 2012 Donna Eden
Jeremy P.Tarcher / Penguin
New York, NY USA

Version française :
Le Petit Livre de la médecine énergétique
Par Donna Eden

© 2014 Ariane Éditions Inc.
1217, av. Bernard O., bureau 101, Outremont, Qc,
Canada H2V 1V7
Téléphone : 514 276-2949, télécopieur : 514 276-4121
Courrier électronique : info@editions-ariane.com
Site Internet : www.editions-ariane.com
Tous droits réservés

Traduction : Louis Royer
Révision linguistique : Monique Riendeau
Graphisme et mise en page : Carl Lemyre
Photographie de la page couverture : Carl Lemyre

Première impression : août 2014
ISBN : 978-2-89626-168-0

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
Bibliothèque nationale de Paris

Diffusion
Québec : Flammarion Québec – 514 277-8807
www.flammarion.qc.ca
France et Belgique : D.G. Diffusion – 05.61.000.999
www.dgdiffusion.com
Suisse : Servidis/Transat – 22.960.95.25
www.servidis.ch

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
Pour l'édition de livres – Gestion SODEC
Imprimé au Canada

*À notre fils/petit-fils Tiernan
et à ses grands-parents paternels,
Rosemary et Albert Devenyns.*

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Qu'est-ce que la médecine énergétique et comment fonctionne-t-elle?	1
Quels sont les bienfaits de la médecine énergétique?	5
Qui peut bénéficier de la médecine énergétique?	6
Tout le monde peut-il utiliser la médecine énergétique?	7
Ce qu'est la médecine énergétique et ce qu'elle n'est pas	8
Par quoi doit-on commencer?	9
Comment utiliser ce livre	10
Les méridiens, les points d'acupression, les chakras et l'aura	11

Exercices énergétiques pour les maladies communes

Les points de tension de l'attache du bras <i>Le système immunitaire</i>	16
L'armure celtique <i>Le renforcement de l'aura</i>	17
L'union du ciel et de la terre <i>L'insomnie</i>	20

L'agrafe de Cook <i>L'anxiété</i>	22
La traction de la couronne <i>Les migraines</i>	24
L'expulsion du venin <i>La colère</i>	26
Le tapotement contre la peur <i>La peur</i>	28
Les quatre pompages de la mémoire <i>La perte de mémoire</i>	30
Les quatre coups <i>Les toxines</i>	32
Les points réflexes de la démarche <i>La fatigue</i>	34
L'apport du ciel <i>La solitude, le désespoir</i>	36
La pression sur les points de quelqu'un <i>La dépression, les « bleus »</i>	38
La pression sur ses propres points <i>Se sentir dépassé</i>	40
(Les maladies neurovasculaires)	
La reconfiguration homolatérale <i>La guérison</i>	42
L'agrafe <i>La panique</i>	44
L'agrafe sur un ami <i>La coordination</i>	46
L'assainissement de la moelle épinière <i>Le système immunitaire</i>	48
La réduction de la flamme <i>La pression sanguine</i>	50
L'instillation de la joie <i>La tension mentale, les bouffées de chaleur</i>	52
Le smoothie du triple réchauffeur <i>La pensée claire</i>	54
La posture de Wayne Cook	56
La fermeture éclair <i>La protection</i>	58

La routine énergétique quotidienne de cinq minutes

En quoi consiste la routine énergétique quotidienne de cinq minutes et quel en est le fonctionnement	63
Les exercices de la routine énergétique quotidienne de cinq minutes	65
Pour aller plus loin	73
Les auteures	75
Les mannequins	78

LE
PETIT LIVRE
de la
MÉDECINE
ÉNERGÉTIQUE

INTRODUCTION

Vous pouvez dès maintenant contrôler davantage votre santé !
Le Petit Livre de la médecine énergétique est un guide facile et amusant fondé sur trente-quatre ans d'expérience où j'ai enseigné aux gens des moyens très simples pour augmenter leur énergie et améliorer leur santé. Vous pouvez ouvrir ce livre tous les jours à n'importe quelle page et vous y trouverez un exercice qui vous aidera à avoir l'esprit clair, à vous sentir mieux et à être plus alerte.

Qu'est-ce que la médecine énergétique et comment fonctionne-t-elle ?

La formule $E = mc^2$ du physicien et prix Nobel Albert Einstein se ramène à un simple concept : seule l'énergie existe. Il y a l'énergie *fluide* (ce que nous appelons normalement « l'énergie ») et l'énergie *coagulée* (la matière). Tout ce qui

existe dans la nature appartient à l'une ou à l'autre. C'est un concept hallucinant ! En effet, l'énergie anime chaque cellule et chaque organe du corps. Elle est la force vitale. Si nous l'avons, nous sommes vivants ; si nous ne l'avons pas, nous ne sommes pas vivants. La relation du corps à cette énergie essentielle de la nature a évolué pendant des millions d'années. L'énergie qui gouverne le fonctionnement du corps dirige le système immunitaire, les hormones et tout le reste qui contribue à nous garder vivants, et cela aussi efficacement qu'un aimant organise de la limaille de fer en motifs distincts. Cette énergie est dotée d'une incroyable intelligence. Elle est beaucoup plus intelligente que notre intellect pour nous garder en santé et pour nous guérir si nous sommes malades. Cela dit, nous pouvons mobiliser notre énergie pour que le corps et l'esprit soient toujours à leur meilleur. C'est ce que fait la médecine énergétique. Elle est la meilleure médecine possible pour notre corps.

En médecine énergétique, l'énergie est à la fois le remède et la patiente. Puisqu'elle est le remède, nous pouvons l'employer en la dirigeant de façon qu'elle nous guérisse de nos maladies et nous redonne le moral. Puisqu'elle est la patiente, nous pouvons restaurer une énergie affaiblie, perturbée ou déséquilibrée, tout en guérissant notre corps.

Le flux énergétique, l'équilibre et l'harmonie peuvent se rétablir et se maintenir dans le corps par les moyens suivants :

- Tapoter, masser ou presser des points énergétiques particuliers sur l'épiderme.
- Pratiquer des exercices ou des postures conçus pour générer le calme et le renouvellement.
- Entourer d'énergie curative un certain espace.

Tout comme il existe divers types de médicaments pharmaceutiques, il y a différents types de médecine énergétique, dont plusieurs relèvent d'anciennes traditions telles que le yoga, le qigong, le shiatsu et l'acupuncture. On a trouvé en Chine des aiguilles d'acupuncture en pierre vieilles de huit mille ans. Le corps d'un homme du néolithique préservé dans une région froide située entre l'Autriche et l'Italie portait sur son épiderme des marques tatouées correspondant aux points d'acupuncture utilisés pour traiter l'arthrite et les problèmes stomacaux révélés par l'analyse de son corps en laboratoire. Les formes modernes de médecine énergétique sont le toucher guérisseur, le toucher thérapeutique, la santé par le toucher, le reiki et la kinésiologie énergétique. L'expression «médecine énergétique» est utilisée depuis les années 1980 et elle est devenue plus récemment une expression à la mode

dans certaines émissions télévisées américaines comme *The Oprah Winfrey Show* et *The Dr. Oz Show*.

La médecine énergétique est à la fois un complément à d'autres approches médicales et un système complet de soins de santé personnels. Elle peut traiter autant les maladies physiques que les troubles émotionnels ou mentaux et promouvoir un bien-être physique optimal. L'énergie – autant l'énergie électromagnétique que les formes d'énergie plus subtiles – constitue l'infrastructure dynamique du corps physique. La santé du corps reflète le flux, l'équilibre et l'harmonie de cette énergie. Quand le corps n'est pas en santé, on peut identifier le désordre énergétique et le traiter.

En fait, les possibilités de la médecine énergétique sont infinies. Avec ce *Petit Livre de la médecine énergétique*, vous...

- apprendrez une routine quotidienne de cinq minutes qui vous maintiendra en forme et rayonnant d'énergie ;
- découvrirez des techniques permettant de contrer les déséquilibres hormonaux causant des bouffées de chaleur, des insomnies ou de l'anxiété ;
- trouverez des exercices faciles à faire pour combattre les affections « courantes » comme la migraine et l'hypertension artérielle ;

- pratiquerez des techniques énergétiques permettant de surmonter les problèmes psychologiques tels que la dépression, les sautes d'humeur, la colère et le stress ;
- serez en mesure d'enseigner à votre famille, à vos amis ou à vos clients des moyens de maintenir ou d'améliorer leur équilibre énergétique ;
- apprendrez à vous protéger des énergies négatives ;
- soutiendrez votre système immunitaire et votre aptitude curative.

Quels sont les bienfaits de la médecine énergétique ?

- Désirez-vous avoir davantage d'énergie ?
- Êtes-vous fatigué de prendre des pilules pour soulager les douleurs quotidiennes ?
- Souhaitez-vous souvent qu'il existe un remède naturel à vos malaises ?
- Avez-vous moins de mémoire qu'auparavant ?
- Êtes-vous plus lent au cours de l'après-midi ?
- Voulez-vous vous réveiller plus en forme pour accomplir votre journée ?

Si vous avez répondu «oui» à l'une ou l'autre de ces questions, la médecine énergétique est faite pour vous! Elle vous permettra de contrôler davantage votre corps et votre vie. Il ne coûte rien d'apprendre les exercices inclus dans ce livre. Ils sont un cadeau que vous pouvez vous faire sans cesse à vous-même.

Qui peut bénéficier de la médecine énergétique?

- Quiconque désire éprouver plus de joie et de vitalité.
- Les gens ordinaires qui n'ont aucune expérience de guérison ou d'autoguérison et qui cherchent des solutions pour obtenir une meilleure santé.
- Les médecins, les infirmières, les masseurs thérapeutiques, les acupuncteurs et les autres praticiens de la santé qui désirent être plus efficaces dans le traitement de leurs clients.

Vous pouvez choisir dès maintenant d'apprendre de simples exercices de médecine énergétique qui mobiliseront votre énergie plutôt que de continuer à endurer ou à soulager par des médicaments la douleur et la fatigue quotidiennes. Les compagnies pharmaceutiques aimeraient bien que vous continuiez à acheter leurs produits car ils font des milliards de dol-

lars avec les gens qui prennent automatiquement un flacon de pilules pour soulager leurs symptômes. Or, ces médicaments ne font pas que soulager vos douleurs. Ils sont nocifs pour le foie, pour les reins et pour les autres organes. De plus, la médecine énergétique est sans danger. Les médicaments ne le sont pas nécessairement et, en fait, ils peuvent nuire à l'aptitude naturelle du corps à s'autoguérir. L'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (U.S. Food and Drug Administration – FDA) rapporte que la mort accidentelle due à des médicaments d'ordonnance est maintenant la quatrième principale cause de décès aux États-Unis. De plus, quand la FDA approuve l'usage public d'un médicament, moins de la moitié des réactions sérieuses à ce médicament sont connues. Vous en êtes les cobayes.

Tout le monde peut-il utiliser la médecine énergétique?

Absolument! Tout le monde peut apprendre à s'en servir! Ce guide vous enseignera des techniques pratiques et directes que vous pourrez utiliser immédiatement. La médecine énergétique est la médecine la plus sûre, la plus naturelle, la plus accessible et la plus abordable qui soit. Elle vous apprend à participer plei-

nement et sciemment à votre propre guérison, au maintien de votre santé et de votre bien-être. Aucun appareil n'est nécessaire. Vous ne vous servirez que de vos mains et de votre énergie pour retrouver le moral et rendre votre vie plus saine et plus heureuse. Vous pouvez commencer dès maintenant en essayant l'un des exercices présentés dans ce livre. Il n'y a aucune raison d'attendre. Faites-en un dès aujourd'hui et vous vous sentirez mieux. Il pourra en être ainsi pour le reste de votre vie.

Ce qu'est la médecine énergétique et ce qu'elle n'est pas

En médecine énergétique, les mots « diagnostic » et « traitement » n'ont pas le même sens qu'en médecine traditionnelle. On ne se concentre pas sur les symptômes ni sur la maladie elle-même, mais plutôt sur la restauration du système énergétique du corps. En médecine énergétique, on « diagnostique » ou évalue le système énergétique plutôt que la maladie. Les symptômes fournissent des indices sur l'endroit du système énergétique qui requiert de l'attention. De même, le traitement ne porte pas sur les symptômes ni sur la maladie, mais sur le système énergétique.

Ces distinctions sont essentielles, non seulement parce qu'il est légal d'apprendre aux gens à garder saine l'énergie de leur corps, mais parce qu'il ne l'est pas de diagnostiquer une maladie ni de la traiter si l'on n'est pas autorisé à le faire. Elles sont essentielles également parce qu'elles démontrent l'existence d'une approche entièrement différente de la santé et de la maladie, une approche centrée sur le fondement énergétique de l'état corporel. Les techniques présentées dans ce livre peuvent être utilisées en combinaison avec des traitements médicaux traditionnels. En général, elles les compléteront, et votre praticien en soins de santé sera sans doute intéressé à savoir quelles autres méthodes vous utilisez.

Par quoi doit-on commencer?

Vous n'avez besoin d'aucun instrument particulier pour commencer à pratiquer la médecine énergétique. Il suffit de désirer être en santé. Beaucoup d'adultes se sentent constamment fatigués. Ce livre vous aidera à stimuler votre système immunitaire, de sorte que les migraines, l'hypertension, la toux, les rhumes et la grippe ne vous abattent plus chaque année.

La médecine préventive est cruciale en cette époque où les frais médicaux ne cessent d'augmenter et où plusieurs

Américains n'ont pas d'assurance maladie. Heureusement, la médecine préventive est assez facile à pratiquer. Il suffit d'entreprendre les exercices présentés dans ce livre et de les faire quotidiennement.

Comment utiliser ce livre

Ce guide est facile à utiliser. Vous pouvez en lire les instructions dans n'importe quel ordre. Il est conçu à la fois pour les gens qui sont prêts à essayer la médecine énergétique et qui veulent commencer sans difficulté, et pour ceux qui l'ont déjà utilisée et qui désirent un simple guide de poche facile à consulter. Nul besoin d'une formation préalable pour tirer profit des exercices présentés ici. Ils sont à la portée de tous et vous en retirerez sans doute les bienfaits presque immédiatement. Selon vos forces et vos difficultés personnelles, certains exercices fonctionneront mieux que d'autres. Si vous désirez davantage d'instructions et d'explications au sujet d'une certaine technique, vous pourrez vous procurer mes ouvrages plus détaillés : *Médecine énergétique : éveiller le guérisseur en vous* et *Médecine énergétique au service de la femme*.