



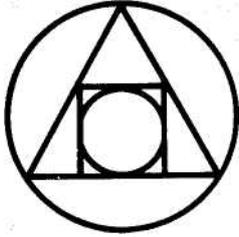
ALPHA INTERNATIONAL

COURS DE SCIENCES PSYCHIQUES

Préliminaire



Leçons 5 - 6 - 7 - 8



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE, NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Cinq

L'application la plus noble et la plus utile du magnétisme animal est sans doute le traitement des maladies.

Les travaux scientifiques du professeur Rocard permettent maintenant d'expliquer comment agit le magnétisme sur la santé. En voici les résultats :

COMMENT AGIT LE MAGNETISME

Le magnétisme agit sur la santé et non sur la maladie. C'est là toute la différence entre la médecine classique et le magnétisme. La médecine officielle cherche à diagnostiquer la maladie, puis après avoir trouvé l'élément responsable (microbe ou dérèglement) prescrit des médicaments pour neutraliser l'agent nocif.

Le magnétisme, lui, agit sur la cause véritable de la présence du microbe ou du dérèglement responsable de la maladie, en apportant de la force vitale à l'organisme, afin que celui-ci supprime lui-même l'élément étranger (dans le cas d'un microbe) ou rétablisse l'équilibre (dans le cas d'un dérèglement).

En effet, le corps humain est une machine complexe qui s'autoguérit sans aide, grâce à sa force vitale. Aucune pommade au monde ne peut cicatrifier la plaie d'un cadavre car il est dépourvu de force vitale. Cela prouve bien que c'est la force vitale qui guérit, à condition toutefois que celle-ci soit bien équilibrée et suffisamment forte. Pour en revenir au microbe, ce n'est pas lui qui est dangereux, mais la baisse du taux de force vitale dans l'organisme qui permet sa prolifération. La plupart des microbes font partie intégrante de notre corps, mais ils ne peuvent se développer que si le taux de force vitale est abaissé.

MAGNETISME THERAPEUTIQUE

Toute maladie, de quelque nature qu'elle soit, a pour cause la baisse de l'intensité de l'ondulation magnétique. Les processus de guérison eux-mêmes, mettent en jeu chaque fois des champs magnétiques qu'il nous est possible de stimuler. Il suffit parfois de quelques passes magnétiques ou d'une imposition des mains pour revitaliser le corps et provoquer une guérison rapide. Même lorsque le mal est incurable, un traitement magnétique ne pourra qu'apporter un soulagement et améliorer l'état général.

Au cas où cela susciterait chez certains une vocation de guérisseur, voici quelques conseils qui s'adressent tout spécialement à eux. Tout d'abord n'encouragez jamais l'abandon d'un traitement médical. Si le magnétisme par lui-même se révèle être un élément curatif très efficace, la prise de médicaments peut être parfois un complément très utile. N'oublions pas que certaines substances chimiques peuvent elles aussi mettre en jeu les processus de reconstruction de l'organisme et sont par conséquent d'une utilité incontestable. Dans cette optique médecins et guérisseurs ne devraient pas se considérer comme concurrents mais plutôt collaborer dans le seul intérêt du malade.

APPLICATION PRATIQUE

Les passes magnétiques transmettent le mouvement vital de l'expérimentateur vers le malade.

En d'autres termes, le magnétisme de la personne la plus énergiquement vibrant s'impose à l'autre. Aussi, n'effectuez le traitement que lorsque vous vous sentez en parfaite santé. Alors, trois à quatre séances de vingt minutes chacune devraient suffire pour assurer le rétablissement du malade.

Comment procéder pour effectuer des passes magnétiques ? Le mouvement à effectuer n'est pas difficile et vient le plus naturellement du monde. Il se décompose en trois temps :

1°) Mettez vos bras le long du corps, les poings étant fermés.

2°) Portez les poings fermés à la naissance des cheveux de votre malade.

3°) Ouvrez les poings et descendez lentement le long du corps.

Les passes doivent être lentes et les mains ne doivent jamais s'éloigner à plus de 3 centimètres de la surface cutanée du patient.

EXERCICE NUMERO QUATRE

L'influence magnétique est d'autant plus efficace que le corps est chargé en vitalité. Pour cela, il vous sera très utile de faire précéder chaque action magnétique d'une inspiration profonde. Retenez ensuite le souffle durant, cinq secondes environ, puis exhalez lentement l'air de vos poumons. Toute magnétisation doit se situer durant la rétention du souffle et l'expiration. Autrement dit, faites précéder chaque action d'une inspiration profonde, et ne passez à la magnétisation proprement dite, qu'au cours du blocage et de l'expiration. En ce qui concerne les passes, il y aura un blocage respiratoire par passe magnétique.

DEUX TYPES DE PASSES MAGNETIQUES

Allons maintenant plus loin dans notre étude du magnétisme, en abordant un point essentiel : il existe 2 types de passes magnétiques : les passes lentes et les passes rapides. Ces deux types de passes ont en pratique des rôles complètement différents :

Les passes lentes (environ 30 secondes sur le trajet de la passe), ont pour rôle de charger l'organisme en magnétisme.

Les passes rapides (environ 5 secondes sur le trajet de la passe) sont destinées à dégager l'organisme.

On peut également distinguer 4 actions générales du magnétisme : charger, dégager, fixer et disperser.

- On charge, quand on effectue des passes très lentes sur une région pour la saturer.

- On dégage, quand on exécute des passes rapides. Ainsi on répartit également le magnétisme dans la région ainsi traitée.

- On fixe, quand on présente les doigts réunis en pointe en face d'un point du corps afin de diriger en profondeur un puissant faisceau de magnétisme.

- On disperse quand on fait des passes rapides et transversales, c'est-à-dire exécutées du milieu du corps vers les côtés. Les mains fermées sont amenées l'une à côté de l'autre sur la verticale médiane, puis on les ouvre et on dirige la droite vers la gauche du sujet, et la gauche vers la droite. De telles passes se font en début de séance pour retirer les énergies usées, et en complément des passes de dégagement en fin de séance pour enlever le trop plein d'énergie.

LE POUVOIR DE L'AMOUR

Tout comme il y a de bons médecins et de mauvais médecins, on rencontre aussi de bons guérisseurs et de mauvais guérisseurs. Sur quoi peut-on se baser pour affirmer

qu'un guérisseur est plus ou moins efficace ? La publicité et le témoignage des prétendus miraculés se révèlent souvent peu fiables. Observez simplement l'intérêt et l'amour que porte le guérisseur envers ses clients. Exerce-t-il à cause de son goût pour l'argent, ou pour apporter un peu de soulagement et de réconfort aux délaissés de la médecine officielle ? Lorsqu'il y a guérison, c'est que cet élément d'amour s'est pleinement exercé. En ce sens, une mère qui caresse avec tout son amour son enfant malade accomplit autant si ce n'est plus que le médecin ou le guérisseur appelé au chevet de celui-ci. Vous pouvez entrevoir ici un autre facteur qui n'est pas de nature magnétique, mais qui intervient certainement dans toute guérison. Il s'agit d'un élément de nature purement psychique. Cette importante question sera traitée dans notre prochaine leçon.

AUTO-TRAITEMENT

Lorsque vous êtes malade ou affaibli, placez vos mains l'une en face de l'autre, en joignant l'extrémité de vos doigts (les paumes de la main ne doivent pas se toucher). Ainsi, vous court-circuitez l'énergie magnétique sortant de vos mains, l'empêchant de s'échapper hors de vous. Elle reste ainsi dans votre corps dont la vitalité s'en trouve accrue.

DEUXIEME PARTIE

Les recherches en matière de biochimie du cerveau accomplissent maintenant des progrès foudroyants grâce à la découverte de substances chimiques qui bloquent la douleur, secrétées par le cerveau. Ces substances sont appelées endorphines. Les endorphines sont la clé qui permet de comprendre la collaboration entre l'esprit et le cerveau pour influencer sur le corps. Mais ce n'est pas tout. Les endorphines agissent aussi comme des messagers du plaisir et influencent donc notre façon de percevoir l'environnement.

Autrement dit, même si les endorphines ne forment qu'une minorité parmi les nombreuses substances biochimiques du corps connues, elles représentent l'une des découvertes les plus révolutionnaires : Elles sont un lien fondamental entre l'esprit et le corps et jouent un rôle très important dans le maintien de notre santé psychique et de notre vie.

Cela signifie que votre corps est capable de produire ses propres anesthésiants, de produire des éléments biochimiques euphorisants qui inondent votre corps en certaines occasions et de produire également l'antidote au stress.

Comment stimuler et maîtriser la sécrétion des endorphines ? Plusieurs choses le permettent. Citons par exemple certains exercices physiques, la maîtrise respiratoire, la visualisation, certains sons, une alimentation particulière, etc... Tous ces moyens de stimuler votre production d'endorphines vous seront progressivement révélés au fur et à mesure de votre formation.

STRUCTURE OCCULTE DU CERVEAU

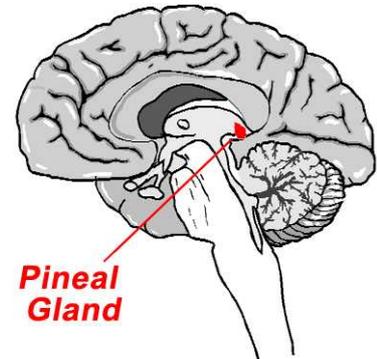
Nous en venons maintenant à l'étude de certaines caractéristiques du cerveau, très intéressantes d'un point de vue parapsychologique.

Notre cerveau a 2 aspects, un aspect psychique (intellectuel) et un aspect spirituel. L'aspect intellectuel est constitué par la partie antérieure du cerveau avec les fameuses circonvolutions frontales. En arrière de ce centre, se trouve un centre spirituel: la glande pinéale, encore appelée épiphyse.

C'est une petite glande de la taille d'un grain de blé qui sécrète une substance appelée *mélatonine*. Sur le plan physiologique la mélatonine permet à notre organisme de se synchroniser avec le cycle jour/nuit et nous prépare au sommeil dès que la clarté diminue. Jusqu'à l'âge de 7 ans la glande pinéale agit aussi sur la croissance et le développement génital. On peut déjà noter ce lien existant entre la spiritualité et la sexualité. Les eunuques, non seulement ne manifestent aucun désir sexuel, mais également aucune aptitude à la spiritualité. Nous reviendrons ultérieurement là-dessus, en particulier lors de l'étude des poltergeists (déplacement d'objets dans une maison dite "hantée"). Après avoir rempli son rôle de croissance, la pinéale se calcifie et ne joue plus aucun rôle sur le plan physique. Son rôle devient alors exclusivement spirituel.

Ce rôle n'est pas encore reconnu par la médecine officielle, pourtant, la neuropathologie est là pour confirmer le rôle spirituel joué par la glande pinéale. En effet, dans le cas de tumeurs affectant cette glande, on observe des désordres psychologiques accompagnés de crises mystiques.

La glande pinéale est pour les sciences occultes un centre psychique (chakra) c'est-à-dire un lien entre le corps et l'esprit.



Le célèbre livre « La Chimie de la Conscience » écrit par Ka Ren précise : « Lorsque la mélatonine entre en scène, l'épiphysse induit alors une cascade de réactions inhibitrices et de synthèses, permettant aux visions et aux perceptions propres au monde de l'astral de surgir dans nos songes (...). Le plus important pic de production apparaît entre 1h et 3h du matin, engendrant notamment une baisse de température du corps. Or, 3h du matin signale justement le moment idéal pour entreprendre une méditation de qualité, propice aux perceptions extrasensorielles et aux phénomènes dits paranormaux. »

Certains exercices psychiques que nous étudierons bientôt, permettent de stimuler cette glande et d'atteindre ainsi des états de conscience particuliers.

Résumé de cette Leçon

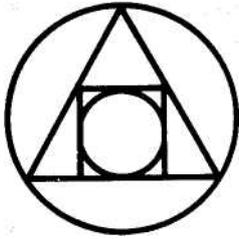
- Le magnétisme peut servir à guérir les maladies.
- Il ne faut jamais abandonner les médicaments lorsqu'on entame un traitement magnétique.
- L'amour constitue le plus grand facteur de guérison.
- Le cerveau est capable de produire des substances chimiques euphorisantes : les endorphines.
- La glande pinéale fait communiquer le cerveau antérieur et le cerveau postérieur. Elle joue un rôle très important dans certains phénomènes parapsychologiques.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE , NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire **Leçon Six**

Nous voici à nouveau réunis pour une nouvelle période d'étude. Vous devez bien comprendre que l'enseignement de l'Association ALPHA n'est pas figé. Il est constamment enrichi par les découvertes réalisées par notre groupe de recherches.

Nous nous tenons également au courant des travaux menés dans le monde entier en matière de parapsychologie. Dès que nous avons connaissance de nouvelles découvertes ou de nouvelles théories explicatives, celles-ci sont aussitôt étudiées et analysées par nos équipes. Après vérification faite, si nous les jugeons valables elles sont introduites dans notre enseignement pour être communiquées à nos membres. Cela permet à notre cours d'être toujours à la pointe, et de tenir compte des plus récents progrès réalisés dans le vaste domaine des sciences psychiques.

Mais reprenons maintenant notre étude sur le magnétisme.

ABSORPTION DU MAGNETISME

Le magnétisme constitue un élément important dans la formation que nous apportons à nos membres, aussi nous allons y consacrer une nouvelle leçon. Le magnétisme animal a deux sources principales :

- une source cosmique condensée dans l'air
- une source terrestre (les aliments et l'énergie tellurique terrestre)

Nous sommes en contact avec le magnétisme terrestre par nos pieds qui nous permettent de capter cette énergie. A ce propos, nous vous déconseillons de porter des chaussures à semelles synthétiques ou en caoutchouc qui font office d'isolant.

Une autre source d'absorption du magnétisme est constituée par la muqueuse buccale et la langue. Ainsi, plus nous mâchons nos aliments, plus nous goûtons à leur saveur, plus nous nous imprégnons de leur magnétisme.

En ce qui concerne le magnétisme cosmique, nous l'absorbons en respirant. Nous verrons dans de futurs niveaux de quelle partie de l'air vient cette énergie. Pour l'instant, contentez-vous de noter le rôle important joué par les terminaisons nerveuses des muqueuses nasales dans l'absorption du magnétisme cosmique (appelé prâna par les orientaux).

Avant d'aller plus loin dans l'étude de cette leçon, nous vous recommandons de relire la leçon 4 consacrée au magnétisme et de bien noter dans votre esprit la polarité magnétique du corps humain. En effet, il est nécessaire d'avoir toujours à l'esprit cette polarité, car c'est de celle-ci dont va dépendre l'efficacité de vos passes magnétiques.

MAGNETISME ET POLARITE

Selon le type de maladie à traiter, on va opposer les pôles de même signe ou au contraire les

pôles de signes différents. L'opposition des pôles de même signe a un effet tonifiant et excitant sur le corps, et un effet sédatif (calmant) sur le psychisme. Par contre, l'opposition de pôles de signes différents exerce un effet sédatif sur le corps et un effet stimulant sur le psychisme. Il s'en suit deux formes d'action thérapeutique aux effets opposés :

- les maladies infectieuses, la fatigue l'épilepsie, la nervosité, l'émotivité, les paralysies, relèvent de l'opposition des pôles magnétiques de même signe;
- les douleurs, les spasmes, les allergies, la dépression, relèvent de l'opposition de pôles magnétiques de signes différents.

MAGNETISME MENTAL

Un autre élément important à connaître dans le magnétisme, est l'aspect mental du phénomène. En effet, le magnétisme est directement placé sous l'influence du psychisme. Le magnétisme possède en réalité 3 composantes :

- la force vitale déjà signalée
- la lumière noire présente au niveau des atomes de notre corps physique (toute une série de leçons sera ultérieurement consacrée à ce phénomène)
- le rayonnement de notre mental

La nature des pensées de l'opérateur au cours de la magnétisation est donc très importante. S'il désire en faisant ses passes magnétiques cicatriser une plaie, celle-ci se refermera rapidement. S'il imagine que son magnétisme se dirige vers tel ou tel organe afin de le vitaliser, l'énergie magnétique suivra là encore le sens du désir qu'il aura imprimé. Voilà pourquoi certains anciens traités occultes parlaient non pas de magnétisme animal, mais de magnétisme mental.

Sur le plan pratique, souvenez-vous toujours de l'importance de vos pensées dans l'action magnétique. Celles-ci permettent de diriger le flux magnétique vers l'endroit visé, simplement en l'imaginant.

CARACTERISTIQUES DU MAGNETISME

Il ressort de récentes expériences menées par notre Association, certaines caractéristiques du magnétisme animal. Voici les principaux points que nous avons découverts :

- le magnétisme manifeste des effets en rapport avec les pensées de l'opérateur
- le magnétisme est perceptible par les personnes entraînées à voir l'aura
- le magnétisme produit chez le sujet des sensations physiques comme par exemple le froid, le chaud, le picotement
- le magnétisme permet de produire sur la matière vivante des effets objectifs : accélération de la croissance d'une plante ou déshydratation d'un morceau de viande
- le magnétisme est susceptible d'influencer le psychisme humain (phénomène du sommeil magnétique)
- le magnétisme peut se développer par des exercices appropriés.

APPLICATION PRATIQUE

Beaucoup de nos membres nous ont demandé de leur indiquer une expérience afin qu'ils puissent par eux-mêmes tester leur influence magnétique. Voici pour répondre à leur attente une expérience très simple allant dans ce sens. En fait, cette expérience est très ancienne et fut mise au point par le comte de Tromelin au siècle dernier. Cette expérience vous permettra de vous faire une idée sur vos possibilités et de noter jour après jour vos progrès.

Enfoncez une épingle de couturière sur une rondelle de liège et disposez au sommet de l'épingle une feuille de papier d'aluminium ménager de 3 centimètres sur 2, en la pliant légèrement en forme de chapeau.

Une fois cela réalisé, et une fois bien assuré qu'il n'y a pas de courant d'air dans la pièce, approchez vos mains du dispositif en faisant une série de respirations profondes avec rétention du souffle. Concentrez-vous sur vos mains en désirant mentalement que votre magnétisme s'extériorise par là. Au bout d'un moment la feuille d'aluminium du dispositif se mettra à tourner. Plus elle tournera rapidement, plus le dégagement magnétique sera important.



PROPRIETES FONDAMENTALES

Ainsi il est maintenant possible d'établir 4 propriétés fondamentales du magnétisme humain:

1. Effet Moteur : L'expérience avec le moteur du comte de Tromelin que nous venons de décrire, constitue un exemple d'effet moteur. C'est cette même propriété qui sera utilisée plus tard au cours d'expériences de psychokinèse.
2. Effet stérilisant et desséchant : Pour tester cette nouvelle propriété, nous vous demandons de vous procurer deux beefsteaks, dont l'un servira de témoin. Disposez-les sur 2 assiettes identiques dans le même placard. Chaque jour, magnétisez l'un des deux morceaux (toujours le même) durant environ 20 minutes. Au bout de 3 jours, vous devez parvenir à dessécher parfaitement le steak qui va se déshydrater sans se putréfier.
3. Effet stimulant des phénomènes vitaux : Cette propriété nous intéresse particulièrement car elle permet de traiter de nombreuses maladies.
4. Effet sur le psychisme : Vous aurez l'occasion de tester cet effet dans nos futurs travaux sur l'hypnose. Sachez dès maintenant que sur une personne suffisamment réceptive, il est possible d'induire le sommeil hypnotique par simple magnétisation. Chose remarquable, la

transe obtenue est alors plus profonde qu'habituellement. Cela peut s'expliquer par l'absence de lutte de la part du sujet, qui tombe alors insensiblement dans le sommeil hypnotique sans même s'en apercevoir. Pour distinguer ce procédé de l'hypnose classique, certains auteurs l'appellent "sommeil magnétique". Dans les temps anciens c'était d'ailleurs la seule technique connue pour induire l'hypnose.

On note généralement pour chaque opérateur une prédisposition pour l'un de ces 4 effets. Au départ, vous devez cultiver l'effet que vous obtenez le plus facilement. Ensuite, une fois les résultats consolidés dans ce premier domaine, passez à l'effet suivant jusqu'à ce que vous le maîtrisiez parfaitement et ainsi de suite.

DEUXIEME PARTIE

Nous aurons l'occasion de revenir dans les niveaux supérieurs, sur cette action psychique du magnétisme. Mais sachez dès maintenant que tous les grands hommes l'ont utilisée. Prenons le cas de Napoléon. Lorsque, général ignoré, il fut envoyé commander l'armée d'Italie, il tomba au milieu de rudes généraux s'appêtant à lui faire un rude accueil. Cependant, dès la première minute de la première entrevue, sans phrases, sans gestes, sans menaces, au premier regard du futur grand homme, ils étaient domptés. Voici le récit de cette entrevue :

"Les généraux de division, entre autres Augereau, sorte de soulard héroïque et grossier, fier de sa haute taille et de sa bravoure, arrivent au quartier général très mal disposés pour le petit parvenu qu'on leur expédie de Paris. Sur la description qu'on leur en a faite, Augereau est injurieux, insubordonné d'avance: un favori de Barras, un général de vendémiaire, un général de rue, regardé comme un ours, parce qu'il est toujours seul à penser, une petite mine, une réputation de mathématicien et de rêveur.



On les introduit et Bonaparte se fait attendre. Il paraît enfin, ceint de son épée, se couvre, explique ses dispositions, leur donne ses ordres et les congédie. Augereau est resté muet; c'est dehors seulement qu'il se ressaisit et retrouve ses jurons ordinaires; il convient avec Masséna, que ce petit b... de général lui a fait peur; il ne peut pas comprendre l'ascendant dont il s'est senti écrasé au premier coup d'oeil."

Plus tard, le général Vandamme, plus brutal et plus énergique encore qu'Augereau, disait à propos de Napoléon au maréchal d'Ornano :

"Mon cher, ce diable d'homme exerce sur moi une fascination dont je ne puis me rendre compte. C'est au point que moi, qui ne crains ni dieu ni diable, quand je l'approche, je suis prêt à trembler comme un enfant, et il me ferait passer par le trou d'une aiguille pour me jeter dans le feu."

Napoléon exerça la même fascination sur tous ceux qui l'approchèrent. Le général Davout disait, parlant du dévouement de Maret et du sien :

"Si l'Empereur nous disait à tous deux : il importe aux intérêts de ma politique de détruire Paris sans que personne en sorte et s'en réchappe, Maret garderait le secret, j'en suis sûr, mais il ne pourrait s'empêcher de le compromettre cependant en faisant sortir sa famille. Eh bien ! moi, de peur de le laisser deviner, j'y laisserais ma femme et mes enfants."

Cet étonnant magnétisme, explique ce merveilleux retour de l'Ile d'Elbe; la conquête immédiate de la France par un homme isolé, luttant contre toutes les forces organisées d'un grand pays, qu'on pouvait croire lassé de sa tyrannie. Il n'eut qu'à regarder les généraux envoyés qui avaient juré de s'emparer de lui. Tous se soumirent sans discussion.

Résumé de cette Leçon

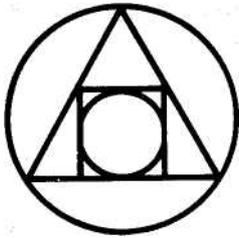
- Le magnétisme animal a 2 sources principales: une source cosmique et une source terrestre.
- L'opposition des pôles de même signe ou de signes différents, procure des effets thérapeutiques opposés.
- Le magnétisme est fortement influencé par nos pensées.
- L'expérience du moteur du comte de Tromelin permet de tester son magnétisme.
- On peut distinguer 4 effets fondamentaux du magnétisme humain : effet moteur, effet stérilisant et desséchant, effet stimulant des phénomènes vitaux, effet sur le psychisme.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE , NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Sept

On parle beaucoup dans les livres d'occultisme de l'aura. Nous avons vu que le corps humain induisait autour de lui un champ magnétique. Cela a pour résultat la formation d'une coque énergétique de forme ovoïde autour de lui. Elle entoure le corps de la tête aux pieds sa largeur pouvant atteindre plus d'un mètre de long et deux mètres de haut.

L'aura humaine se décompose en deux parties: une aura intérieure et une aura extérieure. L'aura intérieure est la plus facilement visible, car elle représente la partie la plus dense de l'aura. Elle fait saillie à quelques centimètres de la peau et suit généralement la ligne du corps. Cette partie de l'aura a été appelée l'éthérique dans les anciens livres de sciences occultes.

Cette notion de nuage énergétique ou "aura" entourant le corps humain, remonte en réalité à de nombreux siècles en arrière. Paracelse écrivit déjà en son temps :

"La force vitale n'est pas enfermée dans l'homme mais elle rayonne autour de lui comme une sphère lumineuse."

Nous possédons de nombreuses représentations de personnages, les montrant entourés d'un halo lumineux. Certaines de ces images sont parfois antérieures au christianisme et à son auréole des saints. Il ne peut donc s'agir d'un symbole indiquant la sainteté. L'extase spirituelle s'accompagne de certains phénomènes physiologiques responsables d'une part de cette odeur suave dégagée par certains mystiques, et d'autre part, rendant visible durant de courts instants l'aura.

EFFET KIRLIAN

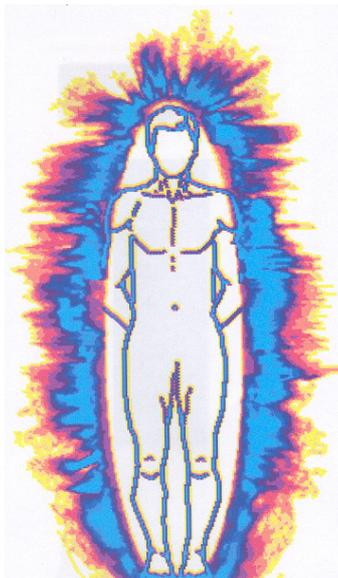
L'aura demeure invisible la plupart du temps, car elle vibre à une fréquence très rapide, ce qui outrepassse les capacités de notre rétine. Pourtant il est possible, si l'on réunit certaines conditions physiques, de rendre partiellement visible l'aura. Pour cela on place le corps que l'on désire observer au milieu d'un champ électrique de haute fréquence. C'est l'effet Kirlian, du nom du savant Soviétique qui inventa ce procédé. A l'aide de cette méthode des photographies ont été prises montrant autour du corps des myriades de lumières scintillantes et de couleurs variables.



Photos kirlian des doigts

Un membre de l'équipe Semyon Davidovitch & Valentina, les continuateurs des Kirlian, nous décrit ce qu'il a pu voir :

"Un spectacle indescriptible! On voit s'allumer des lumières électriques, puis ce sont des flammes ou des couronnes azurées et oranges, de longues traînées violette ou parme, des éclairs aveuglants soudain..."



"Certaines lumières brillent sans fin d'un éclat fixe, d'autres se promènent comme des étoiles filantes. On dirait une sorte de jeu fantastique, ensorcelant, mystérieux, un univers de feu. Ce sont des éclairs, des cratères en éruption dont il ne sort pas une lave brûlante mais une lumière pareille à celle des aurores boréales."

LES COULEURS DE L'AURA

L'étude des couleurs de l'aura est un sujet encore à explorer mais d'une importance énorme dans le domaine de la médecine.

En effet, une maladie avant de se déclarer modifie d'abord les vibrations de l'aura, si bien qu'avant le moment de la mort, l'aura a complètement disparu . D'où la possibilité de diagnostiquer la maladie à partir de l'aspect de l'aura. De même, l'aura varie selon l'état émotionnel. Une violente colère provoque par exemple un véritable orage au sein de l'aura.

A titre indicatif, voici la signification des couleurs les plus souvent rencontrées :

Rouge = agitation, excitation sexuelle, colère, maladie.

Bleu = calme, relaxation-

Vert = joie, sympathie, gentillesse.

Marron = maladie mentale.

Violet = sens du sacré, profondes convictions religieuses.

Doré = spiritualité.

Blanc = haute spiritualité.

Eilsen Garret, présidente de la Fondation de Parapsychologie de New-York apporte son témoignage sur l'aura dans son livre : "Auraness" :

"Je vois toujours les plantes, les animaux et les êtres humains entourés d'une sorte de brouillard lumineux. Celui-ci change de couleur et de consistance selon l'humeur des gens."

PERCEPTION DE L'AURA

Bien que très peu de gens soient capables de voir réellement l'aura, tout le monde cependant

la perçoit. Il y a bien sûr une différence fondamentale entre le terme voir qui signifie recevoir une image précise d'un objet, et percevoir qui a le sens de ressentir la présence de quelque chose sans pour autant en avoir une image visuelle. Par exemple, beaucoup de personnes s'attendent à ce qu'un orage éclate à cause d'une impression de malaise qui les prend dans les heures qui précèdent. Cela s'explique d'ailleurs très bien, car en cas d'orage l'atmosphère se trouve surchargée en électricité avec en particulier de nombreux ions positifs. Les ions positifs sont perçus par l'organisme qui ressent alors cette impression de malaise.

S'il y a quelque chose à laquelle la vie soit particulièrement sensible, c'est bien aux vibrations. Tout le monde perçoit inconsciemment les vibrations de l'aura de son entourage. Ainsi s'expliquent les sentiments d'amitié ou d'antipathie spontanés. N'avez-vous jamais éprouvé cette sensation de bien être étrange aux côtés de quelqu'un que vous rencontriez pourtant pour la première fois et qui devait devenir par la suite votre meilleur ami? Dans le langage quotidien, on dit d'une personne avec laquelle on s'entend merveilleusement bien, qu'on vibre sur la même fréquence ou qu'on est branché sur la même longueur d'onde. Eh bien ces expressions sont très proches de la réalité, car deux personnes ne peuvent se lier d'amitié qu'à condition que les vibrations émises par leurs auras respectives s'harmonisent.

Maintenant que nous comprenons à quoi est due l'aura et que nous venons d'apprendre toutes les conséquences d'une telle découverte, nous allons terminer cette leçon par une série d'exercices pratiques destinés à vous faire voir réellement l'aura. Ils permettent de modifier la sensibilité de la rétine de l'oeil et d'élargir son champ perceptif jusqu'à des fréquences jusque là invisibles.

EXERCICE NUMERO CINQ

Il est plus aisé de voir l'aura lorsque la lumière est faible. Sachant cela, placez-vous dans une pièce obscure et mettez une de vos mains devant une surface de couleur blanche. Et maintenant, fermez à demi vos yeux en regardant dans le vague ; car c'est là le secret, il suffit d'apprendre à regarder différemment. Au bout de quelques instants, vous ne tarderez pas à voir se dessiner autour de vos doigts une sorte de halo de lumière: c'est cela l'aura.

Ne vous désespérez pas si vous n'arrivez pas à voir l'aura dès votre première tentative. Il faut laisser le temps à vos yeux de s'habituer à cette nouvelle façon de voir.

EXERCICE NUMERO SIX

L'endroit choisi pour réaliser cette seconde expérience devra être également faiblement éclairé. L'idéal serait même d'installer une ampoule spéciale produisant une lumière tamisée bleue (le bleu est une couleur dont la longueur d'onde est très proche de celles de l'aura).

Il faut que la personne dont on désire regarder l'aura soit complètement nue car les habits étant eux-mêmes colorés, modifient les vibrations de l'aura. Dans ces conditions vous comprendrez qu'il soit préférable de choisir comme partenaire votre petite amie ou votre épouse si vous êtes marié. Sinon il pourrait y avoir un malentendu quant à vos réelles intentions. Certains préféreraient regarder l'image de leur propre aura devant un miroir; mais dans ce cas, le reflet du miroir risque fort de donner une vision inexacte des véritables couleurs de l'aura. D'ailleurs il n'y a rien de pervers à regarder un corps nu si on est animé de mobiles nobles. Souvenez-vous que Victor Hugo dans un de ses poèmes déclare que le corps d'une femme nue ressemble davantage au "*divin firmament*" que "*la face auguste et jaune d'un évêque*".

Efforcez-vous d'avoir une image globale du corps sans vous attacher aux petits détails. Pour vous aider, fixez un point imaginaire situé légèrement en haut et en arrière de la tête. Ce procédé pratiqué par les astronomes pour voir les étoiles de faible luminosité, permet de former l'image

visuelle au niveau des bâtonnets de la rétine, ces cellules étant particulièrement sensibles à la lumière.

Fermez à demi vos yeux en regardant dans le vague. Vous verrez peut-être alors un halo lumineux entourer la tête de la personne. A ce moment là, la partie est presque gagnée et avec encore un peu d'entraînement, vous parviendrez à contempler l'aura dans toute sa plénitude.

Ne vous découragez pas si vous ne voyez rien au début. Dans le domaine que vous étudiez actuellement, il faut savoir être patient. Ce n'est qu'après de longs efforts et de nombreuses séances de ce genre que vous deviendrez capable d'apercevoir enfin l'aura.

Si vous contemplez régulièrement l'aura d'une personne durant une longue période de temps, pendant 5 ou 10 ans par exemple, vous remarquerez une modification de ses couleurs au fur et à mesure qu'elle progressera sur le sentier de la vie.

Résumé de cette Leçon

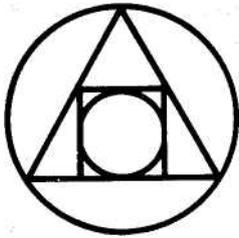
- Le corps humain induit autour de lui une énergie magnétique qui se manifeste en formant l'aura.
- Toute maladie affecte la fréquence vibratoire de l'aura, allant même jusqu'à l'estomper totalement dans certains cas.
- L'aura change de couleur au cours de l'évolution psychique d'une personne.
- Dans certaines conditions particulières et avec un peu d'entraînement il est possible de voir cette aura.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)



ASSOCIATION ALPHA INTERNATIONAL

MOUVEMENT PHILOSOPHIQUE ET SPIRITUALISTE , NON SECTAIRE ET NON RELIGIEUX

Niveau Préliminaire Leçon Huit

Poursuivons notre étude de l'aura et de la force vitale.

L'aura humaine est le reflet de la vitalité d'une personne. Chez une personne fatiguée elle sera complètement éclip­sée par le corps physique, puis avec le repos, elle s'épaissira pour faire saillie à nouveau. Kirlian remarqua que chez une feuille coupée l'aura s'assombrit peu à peu au fur et à mesure que celle-ci se fane , tout comme les lumières d'une ville qui s'éteindraient les unes après les autres. Chez les êtres humains, il est à remarquer que les guérisseurs présentent une aura très forte. Par les passes magnétiques il s'opère un transfert d'énergie vers le malade dont l'aura va s'éclairer au fur et à mesure du traitement. Ce transfert d'énergie explique en particulier cette sensation de picotement souvent éprouvée par le patient.

Dans le 3° livre des "principes mathématiques de la philosophie naturelle" Newton nous parle de cette énergie :

"Ce serait ici le lieu d'ajouter quelque chose sur cet esprit très subtil qui pénètre à travers tous les corps solides et qui est caché dans leur substance: c'est par lui que (...) toutes les sensations sont excitées, et les membres des animaux sont mus quand leur volonté l'ordonne, par les vibrations de cette substance spiritueuse qui se propagent des organes extérieurs des sens par les filets solides des nerfs."

Nous pouvons donc en conclure que dès la fin du 17° siècle, certains scientifiques connaissaient déjà cette énergie, induite par l'esprit et qui circule dans le corps. Comme l'affirmait Newton, cette énergie circule par les nerfs, mais il existe aussi d'autres trajets pour cette énergie. Les acupuncteurs appellent ces trajets "les méridiens énergétiques". Selon la théorie Chinoise, chaque organe produit un certain nombre de signaux caractéristiques de son état de santé. Ces signaux empruntent des canaux pour aller rejoindre l'épiderme où ils s'extériorisent. Il s'agit en fait de trajets de retour pour les énergies usées.

Lorsque ces trajets de retour sont bloqués par des énergies usées, la circulation de la force vitale ne peut plus se faire correctement. L'énergie neuve peut alors être arrêtée en amont de ces méridiens et elle va s'user sans pouvoir accomplir son rôle vitalisant. Au contraire, elle va saturer les organes qu'elle aurait dû vitaliser. Il y aura arrêt de la production d'énergie neuve puisque celle-ci ne peut plus s'écouler.

La production d'énergie nouvelle est donc liée à la bonne circulation de cette énergie. Prenons une comparaison : Imaginez une voie de chemin de fer sur laquelle circulent des trains contenant de la nourriture. Les trains s'arrêtent régulièrement aux différentes gares afin de décharger cette nourriture destinée aux habitants de la région. Si la voie de chemin de fer se bloque en un endroit quelconque du trajet, les trains seront bloqués en pleine campagne sans pouvoir circuler. La nourriture qu'ils transportent va dépérir. La nourriture fraîche entreposée dans la gare de départ va finir par dépérir à son tour. Le paysan n'ayant plus personne pour acheter sa production, ne va plus travailler ses champs. Il n'y aura plus de récolte, d'où arrêt de la production.

AURA ET ACUPUNCTURE

La stimulation des points d'acupuncture permet de dissoudre les blocages énergétiques et de rétablir une bonne circulation de la force vitale, d'où ensuite une meilleure fabrication d'énergie. Cette action est en partie provoquée par l'afflux de sang dans la zone du point d'acupuncture qui va dissoudre et drainer les résidus énergétiques. Il est très intéressant de noter, que ces points d'acupuncture découverts par les Chinois il y a des milliers d'années, correspondent à des endroits de l'aura où la luminosité est plus brillante. L'implantation d'aiguilles à l'intérieur de l'épiderme agit sur un organe en rétablissant la circulation de l'énergie en provenance de cet organe. Ainsi en Chine, il y a des millions d'hommes et de femmes qui se soignent uniquement en implantant des aiguilles sur quelques endroits bien choisis de leur corps.



Les méridiens chinois apparaissent clairement à la caméra à rayon gamma sous l'action d'un traceur radioactif¹

APPLICATION PRATIQUE

Il n'est pas indispensable d'agir sur ces points en les piquant à l'aide d'aiguilles. On peut tout aussi bien les stimuler en les massant. La première opération à effectuer est le repérage des points. Pour cela l'étudiant se rapportera à la planche jointe à cette leçon. Ce repérage doit être précis car un point d'acupuncture n'occupe qu'un tout petit espace (1/2 mm² environ). Mais il est relativement facile de les trouver, la peau présentant une sensibilité plus grande en ces endroits, ce qui rend les points d'acupuncture plus douloureux à la pression. De plus, ils se situent toujours dans les dépressions du relief osseux ou des sillons intermusculaires. La seconde opération, *le massage*, peut se faire en appuyant fortement sur le point avec l'extrémité de l'un des doigts (pouce ou index de préférence) tout en réalisant en même temps un mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre.

Cette pratique permet de soulager un grand nombre de troubles. Dans cette leçon nous nous sommes volontairement limités à ce qui peut intéresser nos étudiants dans la vie de tous les jours. En voici la liste :

- Angoisse - Calme et tranquillité - Energie - Epuisement - Fatigue - Maux de tête - Mémoire - Nervosité - Sommeil - Trac .

¹ A l'Hôpital Necker à Paris ont pu visualiser le parcours des méridiens en injectant un traceur radioactif le long des points d'acupuncture et en observant à l'aide d'une caméra à rayons gamma.

Pour chacune de ces applications nous vous indiquons plusieurs points d'acupuncture. Mais dès que la stimulation de l'un d'eux produit l'effet désiré, il est absolument inutile de stimuler les autres.

Vous pouvez stimuler ces points 2 à 4 fois par jour, pendant 2 à 3 jours, selon les nécessités. Mais si le symptôme que vous essayez de traiter persiste, consultez votre médecin.

Vous ne devez pas non plus utiliser les points dans les cas suivants :

- Traiter une maladie chronique persistante.
- Dans les 4 heures qui suivent l'absorption de médicaments
- Dans la 1/2 heure qui suit un gros repas, un effort physique intense, un bain chaud.
- Si vous êtes sujet aux hémorragies internes provoquées par une stimulation externe comme dans le cas par exemple de l'hémophilie.
- Si le point d'acupuncture se trouve sous une cicatrice, verrue, grain de beauté ou une région enflée ou enflammée.
- Chez les femmes enceintes.

Enfin, si vous êtes atteint d'une profonde fatigue, de pertes de mémoire importantes ou de maux de tête fréquents, vous devez consulter votre médecin. Un symptôme est parfois le signe d'un problème médical sous-jacent !

Maintenant, reportez-vous à la planche jointe à cette leçon, pour la localisation des points et leurs indications. Les unités de mesure pour repérer les points sont la largeur de la main et la largeur du pouce. Chaque emplacement peut varier légèrement d'un individu à un autre. Si vous voulez utiliser cette technique sur quelqu'un d'autre, vous devez vous servir de son pouce et de sa main comme unité de mesure sur son corps. Un dernier conseil: n'oubliez pas que chaque point possède son symétrique exactement au même endroit sur l'autre moitié du corps. Vous devez toujours stimuler les 2 points l'un après l'autre.

DEUXIEME PARTIE

L'exercice indiqué dans la leçon n°6, consistant à dessécher un morceau de viande, a suscité de nombreuses questions de la part de nos membres. Aussi, nous allons y revenir une dernière fois.

Il ressort de l'examen des lettres de nos membres, que certains utilisent une mauvaise technique pour magnétiser la viande. Il nous paraît nécessaire d'expliquer à nouveau la technique à employer, afin que cette expérience marche pour tout le monde.

MOMIFICATION DE LA VIANDE

1. Prenez une fine tranche de viande, et posez-la sur une assiette.
2. Placez ensuite vos deux paumes à 2 ou 3 centimètres de la viande, le bout des doigts légèrement recourbé vers le bas.

3. Maintenez cette position pendant un bon quart d'heure, en vous concentrant et en répétant très fort mentalement : "Je transmets mon énergie à ce morceau de viande pour le momifier et le durcir..."

L'idéal, est d'accomplir cette opération matin et soir. Entre chaque séance, conservez la viande dans un endroit frais et propre, mais pas un réfrigérateur. Au bout de quelques jours, le morceau de viande, sera devenu dur et sec: vous aurez réussi la momification.

EXPLICATION DU PHENOMENE

Le professeur Rocard (père de Michel Rocard), donne une interprétation de ce phénomène de momification. Pour lui, l'explication est la suivante :

"Tout corps vivant contient de l'eau en grande quantité et, dans cette eau, il y a du carbonate de chaux. Ce corps vivant soumis à un champ magnétique, voit alors s'évaporer l'eau qu'il possède, et le carbonate se transforme en bicarbonate, ce qui provoque le durcissement."

Mais il n'y a pas que la viande que vous pouvez ainsi magnétiser, vous pouvez aussi magnétiser de l'eau.

MAGNETISATION DE L'EAU

L'eau magnétisée présente l'avantage de pouvoir être bue quotidiennement pour se régénérer. Pour magnétiser vous-même votre eau :

1. Versez le contenu d'une bouteille dans un saladier de verre
2. Placez vos doigts en pointe (les 5 doigts étant en contact l'un avec l'autre) au-dessus de l'eau, et tournez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant une dizaine de minutes, sans jamais mouiller vos doigts.

Nous vous conseillons, pour l'amélioration de votre état de santé, de boire cette eau que vous aurez magnétisée vous-même 2 fois par jour. Une fois au lever, une autre au coucher. Vous remarquerez peut-être que l'eau magnétisée a un goût légèrement différent du goût de l'eau habituelle. Cela est normal. C'est dû à un changement que votre magnétisme a provoqué, dans l'organisation des molécules d'eau.

MAGNETISATION PAR LE GESTE DU KÂ

Comme vous l'apprendrez plus tard, la connaissance des pouvoirs magnétiques, remonte à l'Egypte ancienne. Les Egyptiens avaient découvert le geste du "kâ". Geste qui permet de recharger en énergie, le sujet de votre choix.

Il consiste à capter l'énergie cosmique universelle, puis à la diriger vers la personne traitée. Pour ce faire : élevez votre paume gauche vers le ciel, et appliquez votre main droite sur la nuque du sujet.

Tel un paratonnerre, votre main gauche va capter l'énergie cosmique et la faire circuler jusqu'à votre main droite, qui transmettra l'énergie captée à votre patient.

Résumé de cette Leçon

- Il est possible, en stimulant des points précis d'acupuncture , de rétablir l'équilibre énergétique de l'aura et ainsi de ramener le malade à l'état de santé.
- Le phénomène de momification s'explique par l'évaporation de l'eau des tissus, et par la transformation du carbonate de chaux en bicarbonate, ce qui entraîne le durcissement.
- Boire un verre d'eau magnétisée deux fois par jour, permet d'améliorer son état de santé.
- Le geste du "kâ" peut être utilisé pour recharger quelqu'un en énergie magnétique.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International

Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

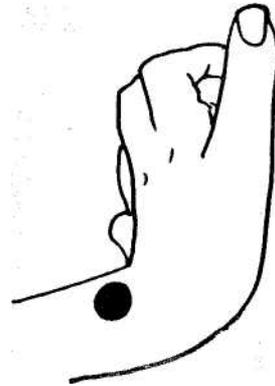
Tous droits réservés (cours déposés)

PLANCHE D'ILLUSTRATION DES POINTS

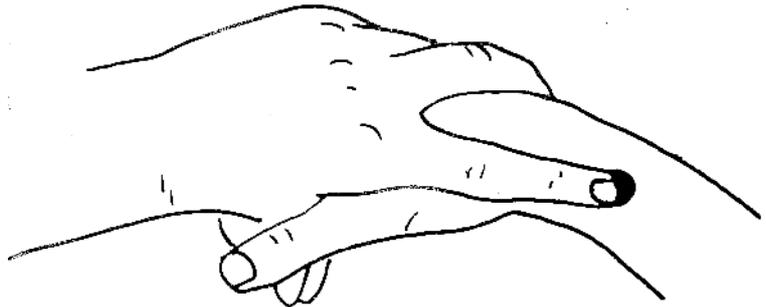
POINT N° 1

Maux de tête - Mémoire

Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve à la largeur de 1/2 de pouce au-dessus.



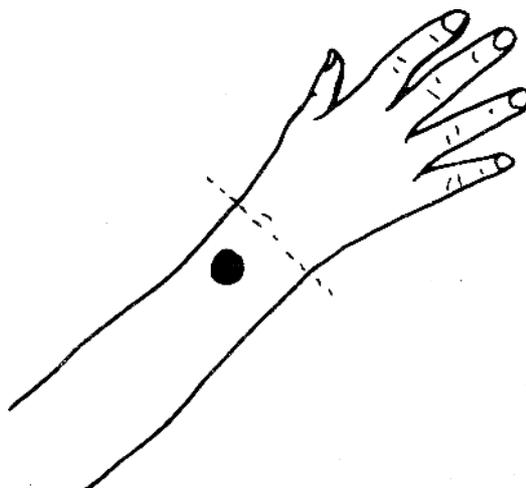
Pour le trouver, vous pouvez pratiquer comme sur le schéma ; le point se trouve sous le bout de votre index dans un petit creux.



POINT N° 2

Maux de tête

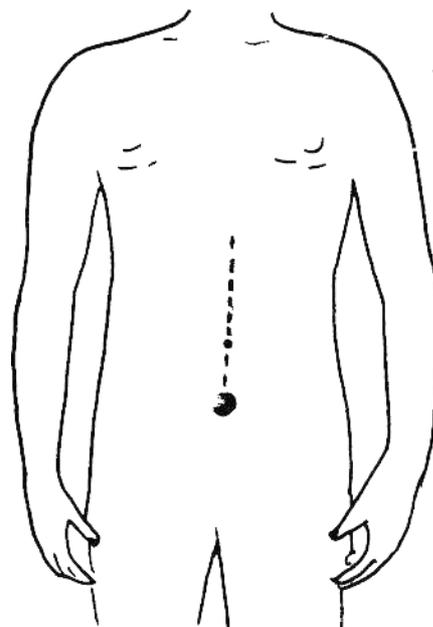
Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve sur le dos de l'avant-bras à 2 largeurs de pouce au-dessus, dans l'axe du médus.



POINT N° 3

Energie

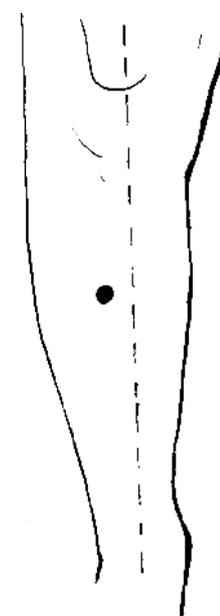
Dans l'axe vertical du nombril à une largeur de main sous ce dernier.



POINT N°4

Energie, fatigue, Maux de tête

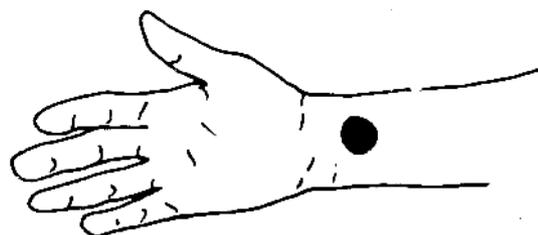
Dans l'axe rotule-cheville, à une largeur de main sous la rotule puis à une largeur de pouce vers l'extérieur de la jambe. Dans le creux formé par le tibia.



POINT N°5

Maux de tête, mémoire

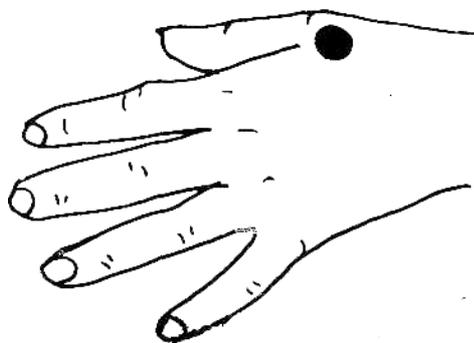
Sur la face intérieure de l'avant-bras, dans l'axe du médus, à 2 largeurs du pouce, au-dessus du pli de flexion du poignet.



POINT N°6

*Maux de tête, calme et tranquillité, Nervosité
(dans ce dernier cas, stimuler en plus le point n°
17)*

Serrez le pouce et l'index, placez votre doigt au
sommet du bourrelet de chair, détendez la main
en laissant votre doigt sur l'emplacement.

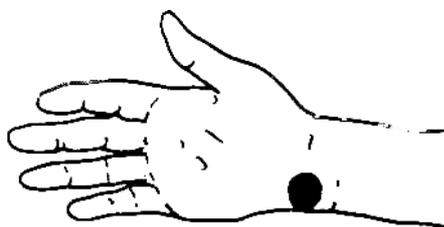


POINT N°7

Angoisse, maux de tête

Sur la face interne du poignet.

Dans l'axe de l'auriculaire,
dans le pli de flexion du poignet.



POINT N°8

Calme, Nervosité

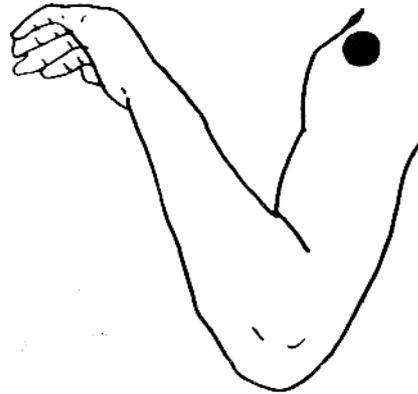
Sur le pied, dans l'axe de la séparation entre le
gros orteil et le second orteil à 2 largeurs de
pouce au-dessus.



POINT N°9

Épuisement et fatigue physique

Sur le sommet des épaules, levez le bras un peu au-dessus du niveau de l'épaule et placez votre doigt dans le creux ainsi formé qui se trouve le plus en avant. Laissez-y votre doigt, abaissez le bras et commencez la stimulation.



POINT N°10

Maux de tête, épuisement physique

Sur le dos de la main, dans l'axe de séparation entre l'auriculaire et l'annulaire à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.



POINT N°11

Maux de tête, sommeil

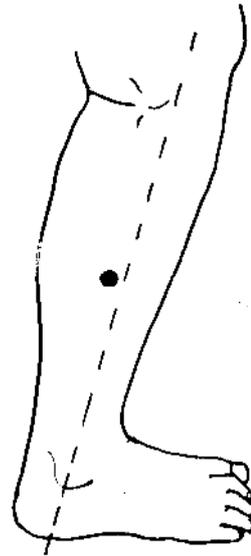
Sur le 4ème orteil, immédiatement après l'ongle légèrement vers l'extérieur.



POINT N° 12

Vitalité.

Sur le bord extérieur de la jambe à 2 largeurs de main et 1 largeur de pouce au-dessus du sommet de l'os de la cheville et légèrement en retrait d'un axe vertical qui partirait de la cheville.



POINT N°13

Sommeil, maux de tête

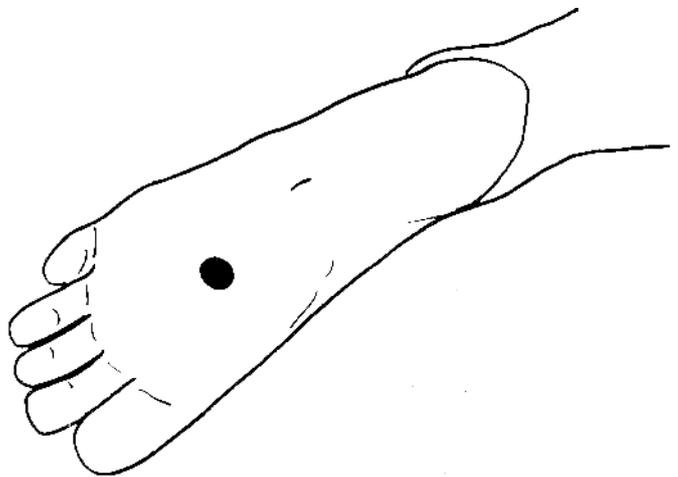
Sur le gros orteil. Juste au-dessus du coin intérieur de l'ongle.



POINT N°14

Angoisse, maux de tête, énergie

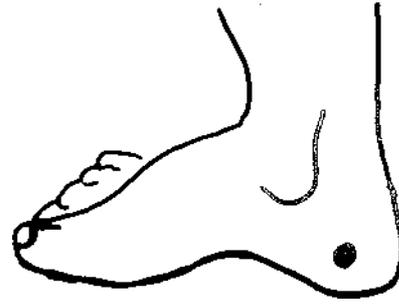
Sur la plante du pied. Au centre du début de la voûte plantaire.



POINT N°15

Angoisse

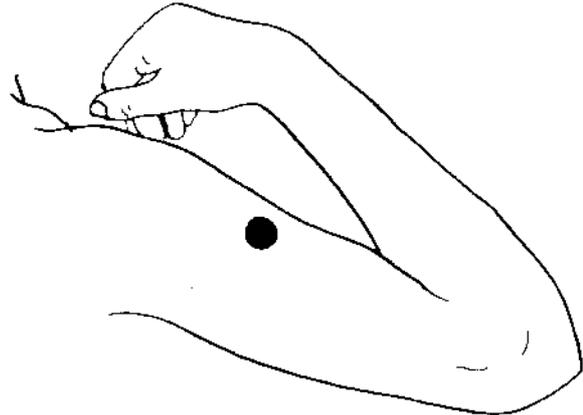
Sur le côté interne du pied. Sur un axe qui part du sommet de l'os de la cheville et qui va jusqu'à l'extrémité du talon. A 2 largeurs de pouce de l'extrémité du talon.



POINT N°16

Mémoire

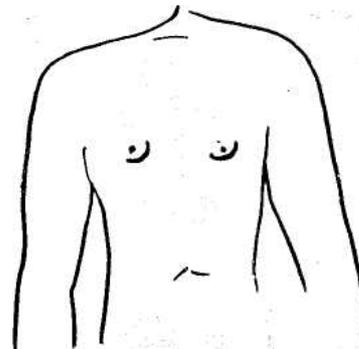
Sur la face extérieure du bras à 2 largeurs de main en dessous du sommet de l'épaule.



POINT N° 17

Fatigue, énergie, épuisement, sommeil

A la hauteur des mamelons, au centre du sternum. Pour les femmes, il est préférable de mesurer en partant de la base du cou, à 2. largeurs de main en dessous.



© copyright 1986 - 2004 Association ALPHA International
Cette leçon ne doit pas être considérée comme vendue en échange de la cotisation. Elle reste la propriété pleine et entière de l'Association ALPHA International qui la prête à ses membres pour consultation. En cas d'exclusion elle sera renvoyée à l'Association sur simple demande. Les leçons sont exclusivement réservées à l'information des membres. Elles ne doivent être ni données, ni prêtées, ni vendues. Toute faute commise à cet égard entraînerait l'exclusion du contrevenant qui ferait l'objet de poursuites judiciaires.

Tous droits réservés (cours déposés)