Votre livre, "Laissez les choses se faire naturellement", est une excellente tentative pour éduquer le patient ou le patient potentiel à propos de certains des nouveaux concepts de guérison et de maintien de la santé, en particulier en ce qui concerne les aspects naturels et énergétiques de la santé. Le corps a été créé pour être un organisme auto-guérisseur et autoperpétué. Tout ce dont le corps a besoin peut être trouvé dans l'expression organisée de la force vitale telle qu'elle se manifeste à travers les systèmes de survie du corps. Ce qu'il a fallu, c'est la connaissance pour libérer cette force de guérison. Ces connaissances ont été acquises dans de nombreuses disciplines, tant anciennes que modernes.

Votre description de la manière dont ces énergies sont appliquées au corps pour permettre l'expression optimale de la santé est claire et pertinente dans la crise sanitaire actuelle. Comme de plus en plus de personnes recherchent des thérapies alternatives au modèle médical, ces thérapies doivent être connues et comprises du public. Je pense que "Laissez les choses se faire naturellement" y parvient. Cela aborde les différentes thérapies alternatives qui fonctionnent et répond au besoin du public de connaître et de comprendre au moins quelque chose à leur sujet afin qu'ils puissent participer à leur propre rétablissement.

Je recommande à tous les patients et futurs patients de lire ce livre important.

Dr. Carl A. Ferreri D.C. Ph.C. S.K.

In las le Ferrer

Techniques pratiques pour guérir le corps, le mental et l'esprit

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C. S.K.

Titre original : « Let it Flow »
Traduit de l'anglais par Benjamin Jaume

Table des matières

Introduction UN MODÈLE POUR LA SANTÉ HOLISTIQUE ET LES SOINS DE SANTÉ
Chapitre 1 UN CHEMIN VERS LA SOURCE
<u>Chapitre 2</u> MON APPROCHE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE EN UTILISANT LA TRIADE DE LA SANTÉ 17
<u>Chapitre 3</u> LE CORPS PHYSIQUE
<u>Chapitre 4</u> LE CORPS ÉMOTIONNEL
<u>Chapitre 5</u> LE CORPS CHIMIQUE 69
<u>Chapitre 6</u> EXERCICE, YOGA, MÉDITATION ET PRIÈRE
Chapitre 7 RACCORD ENTRE L'ENSEMBLE
<u>Chapitre 8</u> LE MODÈLE DE SANTÉ MONDIAL
RÉFÉRENCES, BIBLIOGRAPHIES ET RECOMMANDATIONS DE LECTURE

"Je veux connaître les pensées de Dieu, le reste n'est que détails." Albert Einstein

INTRODUCTION

UN MODÈLE POUR LA SANTÉ HOLISTIQUE ET LES SOINS DE SANTÉ



Les gens me demandent souvent "Que faites-vous durant vos traitements?" et je constate que peu importe ce que je dis ou la façon dont je l'explique, l'individu ne peut pas vraiment comprendre la vraie nature de ce que je fais par les seuls mots. C'est une question d'expérience aussi bien que de technique. La vérité est que j'ai appris plus d'une demi-douzaine de techniques qui traitent des aspects physiques, émotionnels, chimiques et spirituels du corps et je les utilise toutes dans ma pratique. Chaque personne est comme un livre qui doit être lu sur les quatre niveaux si je veux vraiment l'aider. Si un ou plusieurs de ces niveaux ne sont pas pris en considération, seule une partie du problème sera corrigée et le déséquilibre de santé peut persister.

Malheureusement, on ne parvient pas aujourd'hui à reconnaître et à traiter de concert toutes les facettes de l'individu. En conséquence, de nombreux problèmes de santé persistent et sont finalement qualifiés de "chroniques". Cela se traduit généralement soit par l'absence de traitement pendant des années et des années en vain, soit par la suppression des symptômes. Dans ce dernier cas, le médecin et le patient se réjouissent du succès apparent du traitement, mais au fil du temps, parfois après plusieurs années, le problème réapparaît soudainement sans raison évidente et le traitement initial devient inefficace.

Pourquoi les symptômes refont-ils surface ? Parce que la cause profonde n'a pas été traitée la première fois. Le corps a été retiré de l'harmonie avec son environnement et nous demande d'y prêter attention, nous disant qu'il y a plus encore à faire pour permettre une véritable guérison.

Ce livre est une tentative de donner au lecteur une compréhension théorique plutôt que technique des différentes techniques que j'intègre dans ma pratique de guérison. Je n'expliquerai pas comment les différentes conditions sont corrigées, mais plutôt pourquoi elles sont présentes et quels en sont les effets. Les aspects techniques sont réservés à un autre forum, séminaire ou présentation.

Dans le passé, les gens se souciaient de faire corriger rapidement un problème plutôt que de comprendre comment il était causé. Aujourd'hui, cependant, les gens ont commencé à s'éduquer. Ils recherchent des soignants qui les éclairent sur le fonctionnement du corps, de l'esprit et de l'âme et les aident à cocréer le bien-être en euxmêmes. C'est l'une des raisons pour lesquelles je n'utilise jamais le mot "guérison". Un patient qui demande à un médecin ou à un praticien de santé de le guérir, c'est donner son pouvoir et abdiquer sa propre responsabilité. Je crois que le corps a une intelligence innée qui sait exactement comment rester en équilibre avec lui-même et son environnement. Le pouvoir qui a créé le corps est le pouvoir qui guérit le corps - nous devrions l'écouter et faire confiance à son intelligence infinie pour nous guider. Lorsque nous n'écoutons pas cette intelligence, nous nous déséquilibrons et bloquons son flux. La façon de rétablir l'équilibre et la santé du corps est simplement de le laisser faire à nouveau. C'est là que se trouve le véritable remède.

Mon intention en écrivant ce livre est d'expliquer comment les problèmes de santé - dont beaucoup ont été qualifiés de chroniques, d'héréditaires ou d'incurables - peuvent en fait être traités et souvent corrigés en à peine quelques séances. Il est important de noter que les procédures pratiques que j'utilise pour débloquer

l'énergie se font sans l'aide de médicaments, drogues ou tout autres substances étrangères. Enseignées par différents professeurs dans le monde entier, beaucoup de ces techniques, bien qu'elles semblent paraître assez récente ou à la pointe du progrès selon les normes actuelles, sont en fait profondément enracinées dans des systèmes, des philosophies et des doctrines du passé qui sont admirées depuis longtemps.

Je suis éternellement reconnaissant envers mes professeurs et maîtres, et conformément à leur esprit original, je continue à combiner leurs connaissances et leurs techniques avec mes propres découvertes et inspirations. En appliquant les principes et les pratiques décrits dans ce livre, j'envisage un nouveau modèle de soins de santé à échelle internationale qui intègre nombre de ces percés et progrès à des techniques et des connaissances ancestrales.

Le system de santé constitue l'un des fardeaux financiers les plus critiques de tout pays, mais en utilisant ces méthodes, j'ai la certitude qu'un système de santé et de bien-être plus rentable peut être mis en place. Il permettrait d'éliminer les traitements et les tests inutiles, et d'éviter de consacrer du temps et de l'argent à des thérapies qui ne peuvent devenir efficaces qu'après l'application d'autres techniques.

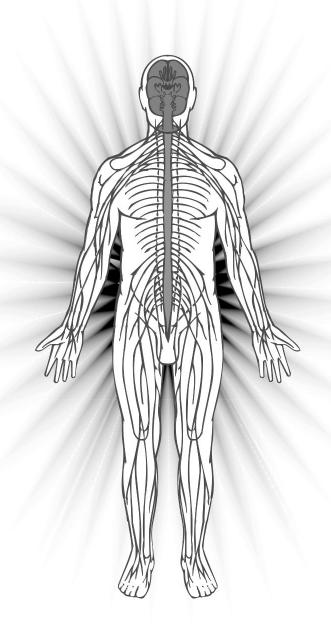
Certaines des méthodes décrites ici ont été prouvées par des faits scientifiques, tandis que d'autres ne le sont pas encore. Cela ne signifie pas que ces dernières doivent être ignorées ou rejetées. Cela signifie simplement que le soutien financier ou la volonté des entreprises d'examiner bon nombre de ces méthodes dites "alternatives" n'est pas

Introduction

encore disponible. En attendant, ces méthodes doivent avoir une chance équitable d'être considérées et j'invite tous les lecteurs qui sont en mesure de tester, de rechercher, de financer, de promouvoir et de mettre en œuvre les méthodes abordées dans ce livre à me contacter via l'adresse de l'éditeur, de mon site web, www.drsheel.com ou à l'adresse email info@drsheel.com.

CHAPITRE 1

UN CHEMIN VERS LA SOURCE



« Le système nerveux control et coordonne tous les organes et structures, et relie l'individu à son environnement » Grey's Anatomy, 13^{ième} édition

Quand j'étais petit garçon, j'avais pour habitude de marcher sur les traces de mon père. Il s'est blessé à la suite d'un coup violent sur la colonne vertébrale de nombreuses années auparavant, et souffrait de douleurs et raideurs dorsales. Lorsqu'il rentrait du travail le soir, il avait pour habitude de s'allongeait au sol et de demander à ma sœur ou moi de lui masser le dos. Étant plus âgée et plus forte, ma sœur utilisait ses mains, mais j'étais beaucoup plus petit alors je me tenais debout sur lui et travaillais son dos avec mes pieds, comme le font certains masseurs en Asie. Avec le temps et le départ de ma sœur à l'université, alors j'ai pris complètement en charge les tâches de massage et, vers l'âge de 11 ou 12 ans, mes mains ont finalement développés une sensibilité très fine pour les muscles de sa nuque et de son dos. Je pouvais en fait sentir les points de tension où mon père avait mal, et ajuster ma focalisation avec précision.

Ce fut le début de mon voyage dans les arts de guérison et de ma fascination durable pour les techniques permettant de soulager la douleur physique, émotionnel et spirituel. Ces premières graines ont été profondément semées et après avoir obtenu un diplôme de sciences générales à l'université du Manitoba, j'ai suivi un deuxième cursus à l'université de chiropractie Palmer de Darvenport (Iowa, USA), l'école fondatrice de la chiropractie. Depuis l'obtention de mon doctorat en chiropractie, j'ai continué à étendre mon savoir en

apprenant de nombreuses techniques différentes, et étudié avec plusieurs grands instructeurs, ici et en Inde.

Contrairement aux médecins qui apprennent la la biochimie en profondeur, pathologie et chiropraticiens en apprennent énormément sur neurologie et la technique. La pratique de la chiropractie, qui a débutée vers 1895, porte sur la structure du corps humain, en particulier la colonne vertébrale et sa relation avec le **fonctionnement** du système nerveux. Il examine ce qui interfère avec le lien entre cadre et fonction, sur ce qui entrave le flux d'énergie. Ma formation de chiropracteur m'a appris la science, l'art et la philosophie du traitement des maladies sans l'utilisation de drogue ou de médicaments. Elle m'a également montré le désir et la capacité inhérente du corps à et à survivre maintenir l'équilibre avec son environnement.

Sur le plan physique, le système nerveux agit comme un ordinateur complexe qui reçoit, assemble, met stock et traite des corrélation, informations conformément à un programme. C'est un récepteur, un régulateur et un émetteur majeur des forces vitales vers et depuis le corps, et il est responsable de presque toutes les fonctions de celui-ci. Il y a nombre de chemins et circuits au long duquel « l'électricité » circule et dirige des centaines de fonctions (ou programmes) qui opèrent dans le corps à tout moment : tout, de la régulation de la pression artérielle et le taux de sucre dans le sang, aux processus de digestion, circulation et de pensée. C'est absolument fascinant de penser tout ce que notre corps fait pour nous chaque jour - encore plus si on imagine cela sur une année, ou même une vie entière.

Comme tout système fonctionnel qui a des milliers de pièces mobiles, les frictions, les cassures et l'usure sont inévitables, et comme le dit un vieux proverbe : il vaut mieux prévenir que guérir. Même le plus sophistiqué des ordinateurs a besoin de maintenance. Ses circuits doivent être testés, ajustés et corrigés par un technicien qualifié qui comprends le schéma de construction de la machine. Un tel expert peut parcourir rapidement et efficacement les circuits, en testant tous les point dans l'ordre, diagnostiquer les parties qui posent problème et réparer les défauts mineurs ou « fusibles grillés » avant que cela n'entraîne une panne du système. Cela permet non seulement d'assurer des performances optimales du système, mais aussi de réduire les coûts.

Aujourd'hui, grâce aux récentes découvertes de la Kinésiologie Appliquée et de la kinésiologie spécialisée, il est possible de faire exactement la même chose sur le corps humain : diagnostiquer et vérifier le système nerveux. Les circuits du corps peuvent être systématiquement testés et les petits problèmes de fonctionnement peuvent être corrigés avant même qu'ils ne deviennent des préoccupations majeures ou des conditions chroniques. Les économies potentielles en termes de coûts médicaux, sans même parler de souffrance humaine, sont ahurissantes.

Les racines de cette nouvelle technique remontent à 1964 quand le Dr. George Goodheart, chiropracteur provenant du Michigan (USA), découvrit et ensuite commença à rechercher et développer les principes et les de la Kinésiologie Appliquée. Mélange pratiques biofeedback, acuponcture éclectique de chinoise, libération du émotionnel, stress massage neurolymphatique et manipulation énergétique, la Kinésiologie Appliquée est une thérapie naturelle puissante dont peut bénéficier tout un chacun.

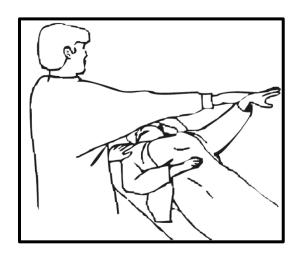
Il traite le corps comme une machine complexe et s'intéresse spécifiquement au lien entre le système nerveux et les fonctions du corps. C'est un outil de bien-être idéal, non invasif et, peut-être le point le plus important, il n'implique pas de corrections fréquentes et systématiques de la colonne vertébrale, comme c'est le cas chez la plupart des grands cabinets de chiropratique traditionnel. Il s'agit plutôt de petits frottements ou de légères pressions sur des parties du corps en particulier. Moins la force utilisée est importante, plus les résultats sont spectaculaires dans la plupart des cas.

Des recherches récentes, ainsi que plusieurs méthodes de santé ancestrales et éprouvées telles que l'acuponcture, ont révélés que chaque organe du corps à une connexion neurologique spécifique à un muscle, un segment rachidien, un méridien acuponctural et une panoplie de glandes lymphatiques correspondants. Par exemple, le foie est un organe qui est en grande partie responsable de la filtration du sang et de sa propreté. Il a une connexion neurologique avec les muscles pectoraux situés à l'avant de la poitrine qui font bouger les bras. La région de la colonne vertébrale qui transmet les impulsions nerveuses entre le cerveau et le foie se trouvent dans la région du milieu du dos ou du milieu du thorax. Il existe des canaux spécifiques de flux énergétique - appelés **méridiens** en acupuncture - et l'un d'entre eux affecte la fonction hépatique. Il existe des glandes dans le corps appelées glandes lymphatiques qui servent de système de drainage pour le corps, et qui transportent les

protéines, les hormones et les graisses vers toutes les cellules. Chaque organe a également une connexion énergétique avec une glande lymphatique spécifique, d'où le terme de **réflexe neuro-lymphatique**.

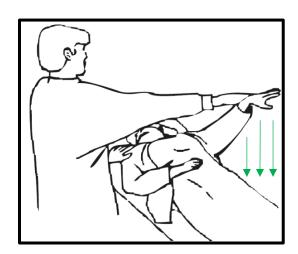
Tous les éléments mentionnés ci-dessus agissent comme des disjoncteurs ou des interrupteurs qui peuvent être désactivés en cas de surcharge du système. Lorsque l'on apporte des corrections aux systèmes du corps par le biais de la Kinésiologie Appliquée, il faut vérifier le bon fonctionnement de toutes ces voies. Si ce n'est pas le cas, elles peuvent être corrigées pour que l'énergie dispose d'un conduit clair le long duquel elle peut transmettre des messages.

Comment est-il possible de déterminer quels "circuits" fonctionnent correctement ? Cela se fait par un processus appelé "test musculaire manuel" ou "test de réponse musculaire". Il s'agit d'un médecin ou d'un thérapeute qui demande à un patient de tenir un muscle particulier, son bras par exemple, dans une certaine position. Le thérapeute applique alors une légère force sur ce muscle et demande au patient de résister.



Ce simple exercice révèle non seulement l'intégrité du muscle du bras, mais aussi celle du système nerveux qui l'alimente. Si le patient peut offrir une résistance solide, alors ce "circuit" est dégagé et cette voie nerveusemuscle peut alors être utilisée comme indicateur pour refléter l'intégrité des autres voies du corps.

Le thérapeute peut désormais toucher systématiquement certains points clés du corps du patient (ou demander au patient de les toucher soi-même) pendant que le test de résistance musculaire du bras est répété. Si le muscle du patient offre une résistance, l'énergie circule correctement. Si les points testés ne fonctionnent pas correctement, une chose curieuse est observée à la fois par le thérapeute et par le patient : quelle que soit la force avec laquelle le patient essaie de résister, il ne peut pas faire fonctionner le muscle comme il le souhaite.



Ce phénomène suscite souvent le scepticisme, même chez les plus ouverts d'esprit, mais une simple démonstration suffit pour qu'un nouveau patient soit convaincu de son authenticité. La technique fonctionne principalement sur le champ électrique humain, il faut

Page 13

donc en faire l'expérience pour vraiment y croire. Ce qui est encore plus intrigant, et gratifiant, c'est qu'une fois la correction appropriée est effectuée, les points peuvent être testés à nouveau et le muscle montrera toute sa force. (Le terme "test musculaire" est en fait quelque peu trompeur car un thérapeute ne teste pas la force du muscle, mais plutôt l'intégrité du circuit en question. Le muscle n'est qu'un indicateur, tout comme la minuscule ampoule qui s'allume ou s'éteint dans le testeur de circuit d'un électricien).

Depuis la découverte de la Kinésiologie Appliquée (KA) et du test musculaire au milieu des années 60, les kinésiologues du monde entier ont mis en corrélation leurs découvertes et ont étonnamment remarqué des modèles récurrents pour différents états de santé. Les patients souffrant de toutes sortes de problèmes, de la raideur du cou à la mauvaise fonction vésicale en passant par les troubles de l'apprentissage, peuvent désormais avoir leurs "circuits" vérifiés et corrigés - et être étonnés de constater qu'ils sont soulagés du jour au lendemain de maladies chroniques de longue date. Plus important encore, il est possible pour les kinésiologues de vérifier les circuits des enfants et de corriger les problèmes avant qu'ils ne se transforment en symptômes.

Voilà qui est vraiment préventif en matière de soins de santé.

CHAPITRE 2

MON APPROCHE DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE EN UTILISANT LA TRIADE DE LA SANTÉ



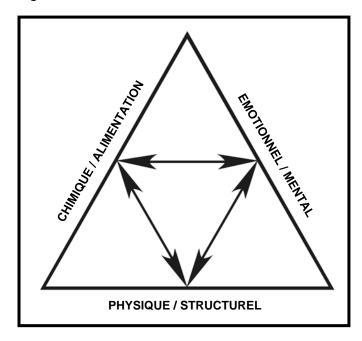
« Ayez une vue d'ensemble et tout le reste suivra »

B.J. Palmer, pionnier de la chiropratique

À son niveau le plus fondamental et le plus primitif, la vie dépend de la survie dans la jungle. Les individus qui s'adaptent leur environnement à survivront prospéreront grâce à la sélection naturelle. Idéalement, leur corps fonctionnera à un niveau optimal, en équilibre avec l'environnement et dans un état d'homéostasie efficace. Avec un peu de chance, ils se conformeront également à la définition de la santé telle que décrite dans le dictionnaire Webster, qui est "un état optimal de bienêtre physique, mental et social, et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité". Cependant, si une personne ne fonctionne pas ou ne se sent pas bien physiquement, elle ne sera pas dans un état d'équilibre physiologique et cela aura un effet négatif sur la clarté de ses pensées et de ses actions. Ses relations avec sa famille, la société et son environnement commenceront également à souffrir - en d'autres termes, elle ne pourra pas survivre aussi bien dans la jungle.

Lorsque vous examinez la "jungle" d'un point de vue moderne ou même historique, il n'y a que trois grandes catégories de facteurs de stress qui nous affectent. Il s'agit des facteurs structurels, chimiques et émotionnels - c'est pourquoi je suis un modèle appelé la Triade de la Santé. En d'autres termes, la Triade de la Santé examine ces trois grands domaines d'influence extérieure qui alimentent nos ordinateurs humains et affectent notre façon de penser, de ressentir et d'agir.

Lorsqu'elles sont en équilibre, ces forces forment un triangle équilatéral comme on le voit ci-dessous.



Cependant, chaque fois qu'une personne est en mauvaise santé, l'une de ces variables est hors de contrôle. Dans le cas d'un problème de santé grave ou chronique, deux, voire les trois, peuvent être faussés et contribuer à la situation de mauvaise santé. Un exemple simple serait le cas d'un athlète qui tire un muscle au milieu du dos, ce qui entraîne un spasme qui désaligne la cinquième vertèbre thoracique (une vertèbre du milieu du dos). Le nerf qui passe par cet endroit est en partie responsable de l'alimentation vers le foie en énergie ou en puissance. L'irritation et les blessures dans cette région peuvent compromettre la fonction hépatique du foie, qui consiste notamment à nettoyer le sang des toxines ou des impuretés. En d'autres termes, cette blessure au dos peut maintenant avoir pour conséquence que le patient ne peut plus tolérer certains aliments - comme la caféine ou les crustacés - et devient progressivement plus toxique car il ne peut pas les éliminer correctement.

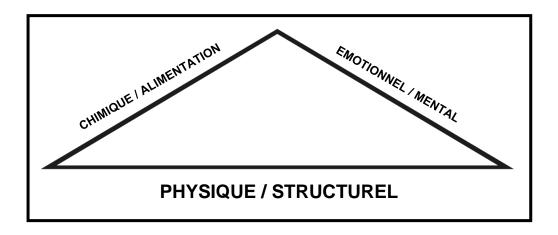
Cet exemple peut également fonctionner dans l'autre sens, car les voies nerveuses sont des voies à double sens. Une personne qui boit trop de café (une toxine du sang) ou qui mange trop de crustacés peut exercer un stress excessif sur son foie, ce qui entraîne une augmentation ou une hyperactivité de la voie provenant du foie allant vers la moelle épinière et au cerveau. Il peut en résulter une faiblesse au niveau de la cinquième vertèbre thoracique, qui entraîne alors un mal de dos chronique. J'ai vu de nombreux patients qui ont consulté inutilement une pléthore de professionnels de la santé pour soigner leur mal de dos, alors que la solution était aussi simple que de réduire leur consommation de café ou d'adapter leur régime alimentaire. J'ai également vu de nombreux patients dont les sensibilités alimentaires ont disparu lorsque leur problème de dos a été corrigé.

Pour corriger la cause d'un déséquilibre, les trois facteurs - structurel, chimique et émotionnel - doivent être pris en compte afin que les efforts thérapeutiques puissent être ciblés sur la cause sous-jacente d'un problème. C'est là toute la beauté de la Kinésiologie Appliquée et spécialisée. Ses techniques me permettent d'évaluer l'état d'équilibre de la triade, de tracer le problème à sa racine précise et d'aider le corps à se réparer lui-même. Il est vital de comprendre qu'un symptôme physique peut avoir une cause émotionnelle ou chimique, ou vice versa. En fin de compte : Si le facteur principal n'est pas traité, la maladie persistera ou même s'aggravera, ce qui nécessitera des traitements répétés qui sont coûteux et longs pour le patient, sans parler de leur inefficacité à long terme.

LES ASPECTS DE LA TRIADE DE LA SANTÉ

Physique / structurel

Le côté physique du triangle a trait aux bosses et aux coups, en commençant par les forces naturelles de l'accouchement et en continuant par les accidents, les chutes et les blessures sportives normales que nous connaissons tous dans la vie quotidienne. Ceux-ci peuvent désorganiser l'alignement physique et le fonctionnement du corps, représenté par le côté structurel du triangle. Lorsqu'une personne subit un affront structurel - peut-être a-t-elle glissé et chuté sur un trottoir glacé ou subi un coup du lapin dans un accident de voiture - le côté "physique" du triangle peut être déséquilibré. Cela peut alors créer une tension émotionnelle et une sensibilité alimentaire accrue, qui compensent ces deux côtés du triangle.



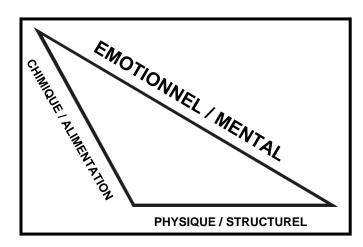
Comme la cause du déséquilibre était physique, le traitement devrait comporter des corrections physiques des nerfs, des muscles, des os, des articulations et des organes par des stratégies telles que la massothérapie, la

chiropratique, l'acupuncture, la thérapie craniosacrale, etc.

Émotionnel/mental

Tout stress émotionnel ancien non résolu - divorce, abus, traumatisme dans l'enfance, etc. - peut affecter le côté "émotionnel" du triangle. De tels traumatismes, même lorsque les individus pensent les avoir été traités, peuvent rester stockés énergétiquement dans le corps et peuvent tirer le triangle, sans parler du corps, hors d'alignement et d'harmonie.

Les bouleversements émotionnels peuvent avoir des effets physiques profonds sur le corps. Il suffit de penser à une personne qui a une très petite estime de soi, à la façon dont sa posture peut devenir avachie, ou alors si on imagine une personne avec de l'anxiété chronique et développe une éruption cutanée lorsque celle-ci est sous pression. Les conséquences peuvent également être observées sur le côté chimique du triangle, en termes de baisse des niveaux d'énergie ou de capacité réduite à métaboliser les nutriments. Par exemple, un anxieux chronique peut perdre l'appétit ou présenter des irrégularités.

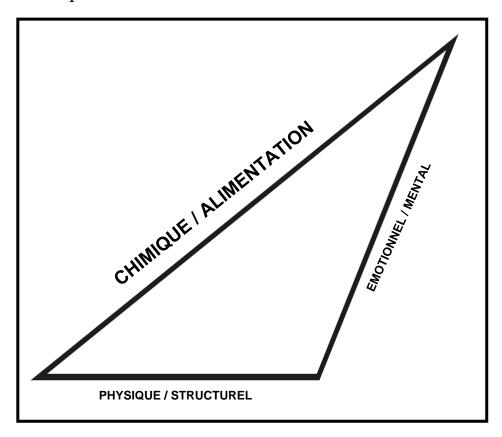


Le stress émotionnel peut saper l'énergie d'une personne au point qu'elle reste bloquée dans ses vieux schémas de pensée malgré son désir de changer et de passer à autre chose. Jusqu'à récemment, la psychologie, la psychiatrie et les consultations étaient les traitements standard pour des problèmes émotionnels. Bien que ces thérapies soient très efficaces, les souvenirs ou les traumatismes qui sont restés enfermés subconscient sont souvent difficiles d'accès pour le conscient (c'est-à-dire les thérapies par la parole) et il faut de nombreuses séances ou des années pour les dissoudre et les résoudre. De nouvelles techniques ont cependant été développées, qui utilisent des tests de réponse musculaire accéder très efficacement et rapidement traumatisme émotionnel et le débloquer de l'endroit où il a été stocké dans le corps.

Chimique

Du côté chimique de l'équation, une surconsommation de substances toxiques telles que la caféine, l'alcool, les drogues nicotine, la médicaments, ou un manque de nutriments essentiels, de vitamines et de minéraux peuvent avoir un impact sur les côtés physique et émotionnel du triangle. Une mauvaise alimentation peut fatiguer les organes et les systèmes qui alimentent et maintiennent le corps.

Avec une diminution de l'énergie, il est clair qu'un individu se sente plus sensible émotionnellement, moins attentif mentalement, moins à même de se confronter aux stress quotidiens de la vie.



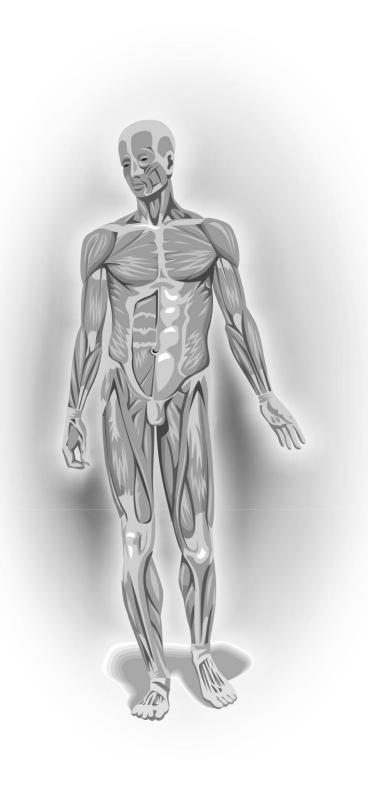
Les déséquilibres chimiques sont corrigés en éliminant les aliments nocifs, en modifiant l'alimentation par le jeûne et la purification du système, ou en introduisant des vitamines, des minéraux ou des herbes. Les modifications du régime alimentaire sont en grande partie de la responsabilité de chaque individu. Chaque personne est maître de ce qu'elle mange, boit et fume. Ma responsabilité consiste à utiliser des méthodes de kinésiologie pour identifier les facteurs de stress ou les substances nocives particulières qui doivent être éliminés, et les positives à ajouter.

Il existe une multitude de techniques spécialisées qui se sont développées à partir de la Kinésiologie Appliquée, donnant ainsi naissance au terme de Kinésiologie Spécialisée. Certaines s'occupent de la détection et de la correction de "défauts" émotionnels, tandis que d'autres traitent de problèmes physiques ou chimiques. Je continue à suivre une formation avancée sur les techniques qui traitent des trois côtés de la Triade de la Santé afin d'améliorer mes capacités et mon efficacité. Cette approche évite le piège de devoir administrer une multitude de traitements pour un même problème, encore et encore. Lorsque le bon traitement est déterminé et appliqué la première ou la deuxième fois, le problème ne devrait pas revenir et, d'après mes années d'expérience, il ne revient pas, à moins bien sûr qu'il y ait un nouveau traumatisme.

Il est essentiel de bien comprendre ces concepts avant de passer aux chapitres suivants, qui décrivent les principes qui derrière les techniques que j'utilise et la manière dont elles sont intégrées.

CHAPITRE 3

LE CORPS PHYSIQUE



« Vous êtes ce que tu es »

Frank Zappa

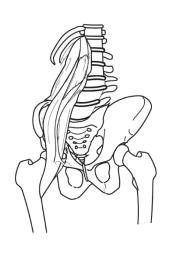
Un large éventail de techniques peut être utilisé pour traiter le corps physique. Certaines concernent le fonctionnement des os et des articulations, d'autres les muscles et les tissus mous, et d'autres encore le traitement ou le nettoyage des différents organes du corps.

Comme indiqué dans le Chapitre 1, le système nerveux contrôle le corps qui, à son tour, commande aux muscles de s'activer ou de se désactiver. Il va donc de soi que lorsqu'un muscle a des spasmes, le système nerveux lui a ordonné de le faire pour une raison spécifique et raisonnée. Le corps essaie généralement de nous avertir qu'il y a un désalignement structurel quelque part qui pourrait entraîner des dommages importants si le corps est poussé trop loin, en faisant du sport par exemple, ou en effectuant un travail physique difficile. Tant que le désalignement n'est pas corrigé, le système nerveux reste armé et le muscle reste en spasme.

Le système nerveux nous avertit qu'il faut prendre soin de quelque chose tout en protégeant le corps contre les dommages jusqu'à ce que la réparation soit faite. Voici un exemple de son fonctionnement : Un joggeur développe un déséquilibre dans le bas de sa colonne vertébrale. Comme il n'y a pas de douleur à cet endroit, le joggeur ne se rend pas immédiatement compte qu'il a un problème. Pourtant, lorsqu'il va courir, le désalignement l'amène à exercer une plus grande force d'un côté du corps que de l'autre. Cela peut entraîner des dommages structurels majeurs à la hanche, au genou ou à la cheville de ce côté du corps, donc son corps se met en mode

d'alerte. Les structures et les nerfs irrités dans le bas du dos envoient à son cerveau une alerte rouge l'avertissant de dommages potentiels et son cerveau réagit en provoquant un resserrement ou un spasme d'un muscle dans le bas du dos et la hanche. Cela empêche le joggeur de dépasser le seuil où il pourrait se blesser gravement et avoir des résultats dévastateurs. Pour utiliser l'analogie d'un système électrique : plutôt que de surcharger l'appareil et de le brûler, une maison est câblée de telle sorte qu'un fusible sera grillé ou le disjoncteur coupé. Ce joggeur a, en effet, fait sauter un fusible pour protéger son corps. C'est pourquoi la prise de relaxants musculaires est souvent contraire à la sagesse et au raisonnement du corps.

Un muscle qui continue à avoir des spasmes peut causer de graves problèmes qui vont au-delà de la blessure ou de la tension initiale. Il peut modifier l'alignement des os auxquels il est attaché, et créer une friction accrue et une dégénérescence des surfaces articulaires, c'est pourquoi ces mises en garde doivent être prises au sérieux et leurs causes corrigées dès que possible. Ne vous fiez pas au symptôme de la douleur pour savoir si vous avez un problème de santé ou non.





Page 29

Lors du traitement d'une telle blessure, un thérapeute peut s'occuper de la composante musculaire ou de la composante osseuse et articulaire. Si le problème est corrigé et qu'il ne revient pas, il a probablement été corrigé. Ce que j'ai commencé à observer dans mes premières années de pratique, cependant, c'est que de nombreuses personnes continuaient à revenir avec le même désalignement de la hanche ou du bas du dos. Ils essayaient différents exercices, modifiaient alimentation, changeaient de chaussures, portaient attention à ne pas s'assoir les jambes croisées, ou même cessaient d'effectuer les activités qu'ils aimaient faire de peur que ce ne soit la cause de leur problème récurrent. Je croyais, comme on me l'a enseigné à l'école de chiropratique, que le système nerveux et l'intelligence qui le traverse ont un désir inné de nous maintenir en bonne santé si on leur permet de le faire. Par conséquent, si un problème persiste et nécessite un traitement continu, que ce soit par le biais de thérapies classiques ou "alternatives", la cause n'a pas vraiment été corrigée. Avant d'essayer de modifier les variables externes dans la vie d'un patient, je veux m'assurer que les fusibles internes, qui font fonctionner son ordinateur, fonctionnent à leur plein potentiel. Je pense que si l'intégrité du système nerveux n'est pas examinée et corrigée comme une modalité primaire, la plupart des problèmes de santé resteront non résolus. Je pense également que c'est l'une des principales raisons pour lesquelles de nombreuses maladies sont traitées de manière inappropriée ou qualifiées de chroniques. Cela explique aussi pourquoi notre système de santé prend souvent en charge le besoin de nombreux traitements ou médicaments sur une longue période.

Le même principe s'applique aux conditions qui impliquent les organes. Le fonctionnement des organes augmente (devient hyper) ou diminue (devient hypo) en fonction de commandes spécifiques du système nerveux. Une glande thyroïde, par exemple, ne décide pas toute seule de refuser fonction sa et de. devenir hypothyroïdienne. Elle reçoit l'instruction de le faire pour une raison particulière, par l'ordinateur maître, et le remède au problème consiste donc à découvrir pourquoi système réagi de cette nerveux a Malheureusement, de nombreuses maladies et problèmes de santé ont des noms à consonance impressionnante, en revanche, nous n'avons pas investi un temps aussi impressionnant pour comprendre pourquoi le corps décide soudainement de mettre en péril le fonctionnement de certains de ses organes vitaux.

On peut maintenant commencer à apprécier la valeur de la kinésiologie appliquée et d'autres techniques de kinésiologie en fournissant des outils de diagnostic qui peuvent nous aider à identifier et à comprendre rapidement la fonction, et le dysfonctionnement, du corps.

La technique d'organisation neurale (N.O.T.) est l'une des techniques les plus puissantes qui m'ont été enseignées jusqu'à présent. C'est le système principal que j'utilise pour évaluer et traiter le corps physique et je l'utilise en même temps que les techniques chiropratiques traditionnelles et les thérapies musculaires que j'ai apprises pendant ma formation doctorale. N.O.T a été développé par le Dr Carl Ferreri, un chiropracteur de Brooklyn, New York (USA), qui a été l'un des premiers kinésiologues chiropracteurs à utiliser les tests musculaires pour le diagnostic, la correction et la

réévaluation continue des maladie et problèmes de santé. Également formé à l'acupuncture, à la thérapie craniosacrale et à d'autres arts de guérison, le Dr Ferreri est bien équipé pour connaître les circuits du corps et continue de travailler dans ce domaine.

J'ai rencontré le Dr Ferreri pour la première fois au cours de ma deuxième année à l'école de chiropratique. À cette époque, en 1988, ses théories dépassaient largement ce qu'enseignaient les professeurs de chiropratique traditionnels. J'ai assisté à sa conférence et j'ai été fasciné non seulement par ses théories, mais aussi par son approche. Je ne préconise pas trop de techniques ou de thérapies à mes patients à moins d'en avoir fait moi-même l'expérience. J'ai reçu un traitement du Dr Ferreri au cours de ce séminaire le temps d'un week-end, et je dois admettre qu'il a apporté un changement significatif à mon corps. Ce qui est encore plus impressionnant, c'est que la maladie n'est jamais revenue à cette date. De nombreux autres médecins de différentes disciplines ont dit que je n'avais pas de problème ou qu'il s'agissait d'une maladie dégénérative chronique. Il m'a été quelque peu difficile de poursuivre ma formation chiropratique traditionnelle, car elle me semblait limitée dans ses techniques. J'ai un grand respect pour la chiropratique et je me considérerai toujours comme en étant un, cependant, je pense que la politique et les soins de santé peuvent être une combinaison aveuglante. Malheureusement, ce sont les patients et le public qui souffrent lorsque ceux qui détiennent le pouvoir mais aussi la diffusion des connaissances refuse de rechercher la vérité.

Après avoir obtenu mon diplôme en 1990, j'ai travaillé pendant quelques années à Victoria, en

Colombie-Britannique (Canada), pour développer mes compétences de chiropraticien, mais une fois mon cabinet établi, j'ai trouvé un nombre remarquable de patients qui n'obtenaient pas de résultats durables. En 1992, je me suis donc souvenu de l'incroyable conférence que j'avais entendue et j'ai commencé à étudier les travaux du Dr Ferreri. Au cours des trois ou quatre années suivantes, j'ai participé à une quinzaine de séminaires à New York, Los Angeles et San Francisco pour étudier avec lui. Je suis devenu un praticien certifié en 1994 et je suis maintenant un instructeur certifié, l'un des rares au Canada.

Le principe de base de la philosophie chiropratique est que tous les problèmes de santé impliquent un certain niveau d'interférence ou de désorganisation du système nerveux. Par conséquent, l'un des traitements les plus logiques et les plus **fondamentales** consiste à réorganiser le système nerveux et à supprimer toute interférence énergétique. Pour reprendre l'analogie électrique : Si un appareil ne fonctionne pas, nous ne le remplaçons pas immédiatement, nous vérifions d'abord la prise et la source d'alimentation pour voir si l'énergie circule.

Dans les années 1960, le Dr Ferreri travaillait comme chiropracteur traditionnel, traitant de nombreux cas typiques de maux de tête, de cou, de mâchoire et de dos. Il a ensuite commencé à utiliser la kinésiologie appliquée. Il a connu un succès stupéfiant avec des problèmes de santé qui semblaient impliquer une désorganisation encore plus profonde du système nerveux - comme les allergies, les troubles de l'apprentissage (TDA/TDAH), l'épilepsie, la paralysie cérébrale, les problèmes hormonaux et de fertilité. Il était pourtant curieux de savoir pourquoi certaines personnes réagissaient

immédiatement et de façon permanente aux traitements, tandis que d'autres ne tenaient la correction que pendant une brève période, parfois juste une question de jours ou de semaines. Il pensait que si un problème de santé était corrigé, il devait le rester et ne pas nécessiter de nouveaux traitements - à moins, bien sûr, qu'il y ait un nouveau traumatisme - car au niveau neurologique primitif, un problème de santé qui n'est pas immédiatement résolu peut entraîner la mort.

En cherchant des réponses parmi 25 ans de notes cliniques, le Dr Ferreri a commencé à observer des modèles qui se répétaient, propres à chaque problème de santé. Par exemple, il a découvert que les adultes et les enfants ayant des difficultés d'apprentissage ont toujours présenté une séquence particulière de désalignements des os crâniens (qui sont très faciles à corriger en douceur, avec des résultats spectaculaires). Chez les personnes qui urine au lit et celles qui ont des difficultés à retenir leur urine, par exemple, il y avait toujours un désalignement spécifique des mâchoires, un blocage des méridiens d'acupuncture et une faiblesse du diaphragme.

En utilisant des procédures de test musculaire, le Dr Ferreri a commencé à corriger uniquement les défauts qui étaient constamment présents pour chaque problème de santé donné, et ce faisant, il a constaté que les résultats étaient beaucoup plus précis et durables. En appliquant ses vastes connaissances de plusieurs disciplines, il a trouvé un ordre et un fonctionnement récurrent dans le système nerveux, une sorte de schéma électrique. Cette révélation étant manquante dans chacune des disciplines, mais il l'a trouvé en distillant le meilleur de chaque technique, en se basant toujours sur le corps. Si un problème de santé revenait ou si un circuit corrigé était à nouveau "grillé" lors d'un traitement ultérieur, le Dr Ferreri en déduisait que le corps le dirigeait vers l'implication d'un circuit plus dominant qui devait être corrigé en amont.

Grâce à des tests musculaires et aux travaux profondément intuitifs de pionniers tels que le Dr Ferreri, nous pouvons maintenant démontrer l'existence de "programmes" linéaires et séquentiels qui régissent les fonctions primitives du corps humain, tout comme des programmes logiques et rationnels régissent les rouages complexes des ordinateurs. En fait, la reproductibilité et la précision des protocoles de la technique d'organisation neuronale (N.O.T.) sont telles que si les réflexes sont stimulés dans un ordre inverse (à des fins de démonstration), le problème de santé **refait son apparition**! Il est clair que lorsque l'on parle au corps de manière intelligente, et dans un langage qu'il peut comprendre, la réponse est rapide et fiable.

LES PRINCIPES DE LA TECHNIQUE D'ORGANISATION NEURALE (N.O.T.)

Le Dr Ferreri a baptisé sa méthode révolutionnaire "Technique d'organisation neuronale" parce qu'elle organise le système nerveux humain de manière intelligente et spécifique, afin qu'il puisse fonctionner comme il a été conçu, c'est-à-dire au maximum de ses capacités, et non pas à un niveau de douleur minime ou "supportable". Mieux encore, la méthode pratique est efficace pour traiter les états symptomatiques ou asymptomatiques.

Il y a très peu de conjectures dans la technique d'organisation neuronale (N.O.T.) et le traitement implique des corrections très spécifiques effectuées dans un ordre précis, il y a donc un début et une fin. Contrairement à d'autres traitements qui peuvent nécessiter des années et des années de corrections, cette méthodologie n'exige qu'une à trois séances sur une période de quelques jours. Il y a un taux élevé de répétabilité et de reproductibilité, sans parler d'un taux de réussite élevé pour la plupart des problèmes de santé.

Sur le plan scientifique, le principe directeur de N.O.T. est que pour comprendre les fonctions physiologiques de base, nous devons nous pencher sur nos origines primitives. Après tout, nous avons été créés pour exister et survivre dans un environnement hostile. Par conséquent, les outils dont nous avons besoin pour survivre - à l'exception des matières premières telles que la nourriture, l'air et l'eau - doivent être trouvés dans le corps lui-même. Nos corps sont conçus pour être des mécanismes d'auto-guérissons, d'autorégulation et

d'auto-entretiens destinés à réparer et à remplacer leurs propres tissus. Ces mécanismes sont innés, intégrés et entièrement automatiques dès le début de la vie. Pourtant, les stress physiques du monde moderne, les traumatismes émotionnels, une mauvaise alimentation et un mode de vie sédentaire peuvent perturber ces fonctions automatiques et innées.

N.O.T. est la clé qui permet de débloquer et de comprendre pourquoi beaucoup de ces mécanismes autonomes tombent en panne.

Les systèmes de survie humaine ont été nommés pour leurs rôles principaux : Alimentation, Combattre/Fuir et Reproduction. Ces trois fonctions sont des systèmes de survie externes que les êtres humains utilisent pour leur existence. La survie interne est régie par le Système Limbique, qui combine les systèmes immunitaires, de réparation, de croissance et de reproduction cellulaire que l'on trouve dans le corps. Ensemble, ces deux systèmes créent une force de vie cohésive. Je vais vous expliquer en détail :

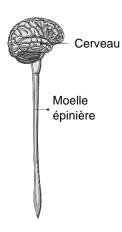
ALIMENTATION / DIGESTION

Dès sa naissance, l'être humain sait comment absorber la nourriture, la digérer et en éliminer les déchets. Il existe des circuits qui impliquent la sécrétion d'acides et d'enzymes digestifs, ainsi que des circuits musculaires impliqués dans la déglutition, le déplacement des aliments le long de la voie digestive et leur élimination. Tout cela est automatique et inné.

La désorganisation dans ces systèmes peut entraîner des symptômes d'hypo ou d'hyperacidité, l'incapacité à décomposer et à absorber la nourriture et les nutriments, la constipation ou la diarrhée, des gaz et des ballonnements. La colique est l'un des diagnostics les plus courants chez les nourrissons lorsque l'irritabilité digestive est évidente, mais c'est l'un des premiers signes de désorganisation neurale selon la philosophie N.O.T.

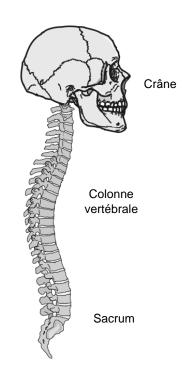
COMBAT / FUITE OU MÉCANISME DE DÉFENSE

Ce mécanisme implique le contrôle de l'équilibre structurel et de la tension de la musculature, des ligaments et des os - les éléments physiques qui protègent le corps contre les menaces potentielles. Le système nerveux central comprend le cerveau et la moelle épinière.



La nature a enveloppé cet "ordinateur maître" dans une membrane protectrice à trois couches, collectivement appelées "méninges". Comme un ballon scellé, il est rempli de liquide céphalorachidien, un liquide qui agit non seulement comme un amortisseur pour amortir le cerveau et la moelle épinière lorsque nous bougeons, mais aussi pour fournir des nutriments au système nerveux, ce qui donne de l'énergie électrolytique. Pour protéger le système nerveux central, la nature a encapsulé les nerfs mous avec un crâne, colonne vertébrale et coccyx osseux durs.

Le crâne est composé de 29 qui bougent s'articulent les uns avec les autres pendant la respiration. colonne vertébrale La composée de 24 os empilés les uns sur les autres pour protéger la délicate moelle épinière qui câble est comme gros un toutes les transportant informations du cerveau au corps, et vice-versa. À la base de la colonne vertébrale se trouve le sacrum, composé de 5 os soudés entre eux.

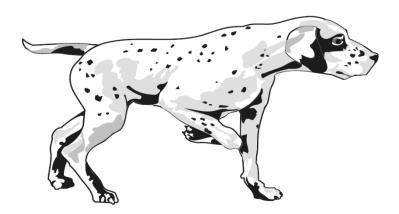


Les méninges sont attachées à l'intérieur du crâne et à l'intérieur des trois premières vertèbres du cou. À partir de là, les méninges flottent librement le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'attachement de celles-ci au sacrum et au coccyx au bas de la colonne vertébrale.

Lorsqu'un animal est dans son état de repos normal, l'action de la respiration provoque le mouvement des os crâniens, des trois vertèbres supérieures, du sacrum et du coccyx. Les méninges, qui sont attachées aux structures mentionnées précédemment, sont ensuite tirées en même temps que les os se déplacent. Cette action de compression fait circuler ou pomper le liquide céphalorachidien à l'intérieur des méninges. Cette pompe, appelée pompe respiratoire craniosacrale, est le moyen naturel de maintenir les fluides en mouvement et de nourrir le système nerveux central.

Lorsqu'un animal se prépare au combat, il passe en mode de défense ou en mode armé. Il ne peut pas laisser le cerveau et la moelle épinière se balancer à l'intérieur du crâne et de la colonne vertébrale pendant un combat, car cela pourrait endommager ou meurtrir les nerfs souples et délicats. Pour verrouiller le système, l'animal serre automatiquement sa mâchoire et lance sa queue en l'air.

Lorsque la mâchoire est serrée, tous les os du crâne sont coincés ensemble, ce qui les empêche de bouger. En même temps, à l'intérieur du crâne, les méninges resserrent et ancrent le cerveau de sorte qu'il ne puisse pas se déplacer et subir une blessure. À l'autre extrémité de la colonne vertébrale, la tension sur le coccyx fait que les méninges tirent la moelle épinière vers l'intérieur de la colonne, limitant ainsi les mouvements et les dommages sur ces structures. C'est la façon dont la nature défend les structures les plus importantes du corps et protège la forteresse contre les attaques.



Lorsque la bataille est terminée ou qu'un prédateur a été évité, un animal sauvage s'apaise très vite. Ses réflexes vertébraux, ses tensions, sa respiration et son métabolisme reviennent à la normale. Respirer rapidement, haleter, crier, rugir, pleurer et courir sont, d'ailleurs, les principaux moyens par lesquels les animaux, notamment les humains, réinitialisent leur système nerveux et quitter leur mode de défense. C'est pourquoi les parents devraient permettre à leurs enfants de pleurer pendant quelques minutes après une chute ou une blessure, ou de courir et de crier pour brûler l'excès d'adrénaline. Je crois qu'il est intéressant de noter que c'est la raison pour laquelle les exercices de respiration dans les régimes de santé tels que le yoga pranayama sont si utiles : la respiration profonde aide à pomper le liquide céphalorachidien et à réinitialiser les structures de la colonne vertébrale et du crâne, ce qui permet de rétablir un flux d'énergie optimal.

Pour l'homme, ces situations de combat/fuite se produisent lorsqu'il sort du canal de naissance, tombe et joue lorsqu'il est enfant, pratique un sport à l'âge adulte, ou lorsqu'il est impliqué dans un accident de voiture, etc. Mais aujourd'hui les gens se mettent aussi en mode de défense de différentes manières : en buvant trop de café ou d'alcool, en travaillant de longues heures à des postes stressants ou tout simplement en ne faisant pas d'exercice et en ne respirant pas correctement. Le point crucial est que, de plus en plus souvent, ces « interrupteurs » naturels de réinitialisation ne sont pas activés et les gens se retrouvent bloqués dans des postures et des états défensifs.

Dans mon cabinet, je vois de plus en plus de patients avec des systèmes de défense désorganisés qui impliquent toutes sortes de douleurs à la tête, à la mâchoire, au cou, au dos, aux hanches, aux jambes et aux bras. Ils ont des difficultés à maintenir leur tête droite, ils ont de graves tensions musculaires, des spasmes et des crampes - tout

cela parce que leur corps est bloqué en mode de défense semi-permanent ou permanent.

REPRODUCTION / ENDOCRINE

Pour qu'une espèce survive, elle doit se reproduire. Non seulement le système de reproduction comporte des circuits qui régulent la libido et l'activité sexuelle, mais il implique également d'autres fonctions contrôlées par les hormones. Les glandes du corps qui produisent et sécrètent des hormones sont connues sous le nom de glandes endocrines. Elles envoient des substances chimiques spécifiques qui contrôlent et régulent le niveau de sucre dans le sang, la façon dont la nourriture est métabolisée, la pression artérielle, la rapidité ou la lenteur de la croissance, et même la quantité de sueur et de chaleur produite par un individu.

La désorganisation de ce système peut prendre la forme d'un déséquilibre de la pression artérielle (vertiges en se levant trop vite ou épuisement après un effort mineur), ou de la glycémie (hypo ou hyperglycémie et éventuellement diabète). Le dysfonctionnement de la thyroïde et des surrénales peut se traduire par une prise ou une perte de poids rapide, des mains et des pieds chauds ou froids, ou des sautes d'humeur et des instabilités émotionnelles.

De nombreuses femmes se plaignent de crampes ou de règles douloureuses, de règles irrégulières, d'un flux important ou minime, de douleurs lors des rapports sexuels, d'un manque de désir sexuel et de difficultés à tomber enceinte ou à accoucher. Tous ces éléments indiquent que quelque chose est désorganisé dans le fonctionnement du système hormonal. Le corps ne produit tout simplement pas la quantité d'hormones adéquate. Jusqu'à présent, la solution la plus courante consistait à introduire chimiquement des hormones plutôt que de chercher à savoir pourquoi le corps ne parvenait pas à produire ces substances chimiques vitales. J'ai récemment traité une femme qui se plaignait d'une libido très faible. Après une réorganisation neurale, elle m'a appelé pour me dire qu'elle se sentait beaucoup mieux et que son mari voulait que je sache que le traitement en valait chaque centime.

Les hommes sont généralement les derniers à admettre qu'ils souffrent d'un quelconque dysfonctionnement sexuel, mais il est intéressant de noter la façon dont les gens accourent vers un médicament comme le Viagra lorsqu'il fait son apparition sur le marché.

LE SYSTÈME LIMBIQUE

Le système limbique est un système interne qui combine les systèmes immunitaires, de réparation, de croissance et de reproduction cellulaire. Le système immunitaire comprend des cellules qui luttent contre les matières étrangères telles que la poussière, le pollen, les virus et les polluants. Le système de réparation restaure les tissus endommagés tandis que les systèmes de croissance et de reproduction maintiennent et remplacent les tissus vieillis ou usés.

Les faiblesses du système limbique peuvent entraîner des allergies, des sensibilités, voire des problèmes de santé chroniques et dégénératifs qui ne

peuvent pas être corrigées ou "soignées" par la médecine. Le cancer est un exemple parfait de système qui a perdu totalement le contrôle et s'est désorganisé de façon à ce qu'il ne distingue plus les cellules normales des cellules anormales. Tout le chaos peut aboutir à un corps où les cellules commencent à se diviser et à se multiplier de manière incontrôlée. La science a montré que nous avons tous des cellules "cancéreuses" dans notre corps, mais que dans des conditions normales, d'autres cellules les surveillent et les détruisent dès qu'elles se comportent mal. Elles sont ensuite évacuées du corps, ne laissant derrière elles que les bonnes cellules.

Lorsque le système limbique est spécifiquement réactivé, en utilisant les protocoles N.O.T., le corps d'un individu anciennement "désorganisé" peut "se réveiller" et commencer à éliminer ces tissus anormaux en quelques jours ou semaines.

Les allergies indiquent un autre type de désorganisation, où le corps a perdu sa capacité à reconnaître et à accepter une substance normale dans l'environnement. Par exemple, lorsque l'on est exposé pour la première fois au pain, le corps produit des cellules qui reconnaissent la molécule de pain comme une substance utilisable. Il digère le pain, utilise son énergie et crée un "fichier de reconnaissance" qui est stocké dans le cerveau. La prochaine fois que le pain touche la langue, le corps se dirige directement vers le cerveau et vérifie dans son « armoire à fichiers » s'il reconnaît la substance. Si c'est le cas, l'organisme accepte le pain comme un "ami" et commence le processus normal de digestion.

Dans un système nerveux désorganisé, cependant, c'est comme si les fichiers étaient mélangés ou ne pouvaient même pas être stockés. Le cerveau croit maintenant que la substance est inconnue ou qu'elle est mortelle puisqu'il n'a aucun souvenir d'y avoir déjà été exposé auparavant. Pour des raisons de survie, il rejette la substance en éternuant, en mouillant les yeux, en toussant, en vomissant, en ayant la diarrhée ou en réagissant par la peau avec des démangeaisons et des éruptions cutanées. Il est très regrettable que l'on ait accordé autant d'attention au soulagement des symptômes - en prenant des médicaments qui arrêtent la toux, assèchent les sinus ou bloquent la diarrhée, par exemple - alors que ce sont précisément les stratégies de santé que le corps utilise pour essayer de se guérir lui-même. C'est aussi un parfait exemple de la façon dont nous travaillons parfois à contrecourant du corps et ne parvenons pas à honorer sa sagesse parce que nous sommes trop paresseux ou ineptes à voir au-delà des symptômes évidents.

Au lieu d'éviter les aliments ou les symptômes inconfortables, nous devrions écouter ce que nous dit notre corps et le reprogrammer pour qu'il coexiste avec l'environnement comme la nature l'a prévu.

LES PRINCIPES DE N.O.T.

Dans un système nerveux organisé, la défense du corps,

les circuits digestif et reproductif sont en équilibre.

Combat/Fuite ----- Digestion ----- Reproduction

Le corps est prêt à entrer dans n'importe quel programme à tout moment, en fonction de ce qui est le plus nécessaire à ce moment-là. Lorsque le corps est en manque d'énergie, par exemple, il attribue plus de puissance dans les systèmes dédiés à l'alimentation et réduit l'énergie des systèmes de combat/fuite et des systèmes de reproduction.



Lorsque le processus digestif a été satisfait l'estomac est plein et/ou l'élimination est terminée - les circuits dédiés à l'alimentation ralentissent et l'énergie des systèmes de combat/fuite et de reproduction est rétablie à son état normal. Tout au long de la journée, nous entrons et sortons de ces trois états, en fonction de ce que la "jungle de la vie" exige à ce moment-là - du moins, c'est ce qui se passe dans un état d'être organisé normal et sain. Dans un désorganisé, cependant, état les systèmes déséquilibrés et une personne est coincée dans l'un ou l'autre de ces modes, généralement en mode défense. Aujourd'hui, l'animal humain ne peut pas survivre efficacement dans la "jungle" de la vie, et les bases d'une mauvaise santé ont été jetées.

Au travers d'essais et d'erreurs, le Dr Ferreri a découvert que le système de combat/fuite était généralement le principal déclencheur de la désorganisation neurale. Cela signifie qu'à un certain moment dans sa vie, éventuellement après une chute ou un traumatisme, un individu passe en mode de défense.

La force ou la gravité de la désorganisation neurale était trop importante pour que le corps puisse se réorganiser par la suite, de sorte que le système nerveux restait bloqué en mode défense, comme un boxeur, toujours préparé pour le coup suivant. Cela peut expliquer pourquoi tant de personnes se plaignent de tensions dans la tête, la mâchoire, le cou et le bas du dos.

D'après mon expérience de traitement de plus de 8 000 cas dans le monde entier, ces blessures surviennent généralement au cours des 5 à 10 premières années de la vie. C'est l'aspect le plus stupéfiant et le plus important à comprendre, car la plupart des problèmes de santé n'apparaissent de manière symptomatique que des semaines ou, plus probablement, des décennies plus tard. À un âge précoce, nous faisons tous des chutes importantes ou bien nous cognons la tête. C'est une réalité de la vie.

Grâce à des tests musculaires, un praticien peut tester l'intégrité du système nerveux, indépendamment de ce que le patient ou ses parents peuvent se souvenir de la blessure initiale. Mieux encore, pourquoi ne pas faire vérifier les circuits immédiatement après une chute ou un accident ? Si elle ne fonctionne pas correctement, la fonction peut être corrigée immédiatement, sans attendre l'apparition des symptômes. C'est pourquoi il est si important de faire examiner les enfants le plus tôt possible dans la vie et pourquoi il est également important de fonder la recherche sur les causes des maladies et des inconforts, et non sur les symptômes.

Des recherches ont montré que la majorité des cas de Paralysie Cérébrale, de Trouble de Déficit de l'Attention et

de Trisomie 21 – des problèmes de santé qui impliquent toutes une désorganisation neurale importante - ont également un système immunitaire faible. Ils présentent des symptômes tels que des rhumes fréquents, des éruptions cutanées, des sensibilités alimentaires, etc. Si ces études avaient été menées sur des personnes dont le système nerveux a d'abord été réorganisé, les résultats des recherches auraient peut-être été complètement différents.

S'il n'est pas rapidement corrigé, le corps reste bloqué en mode défense, l'énergie qui circule vers les systèmes digestif et reproductif est sacrifiée, et, éventuellement, ces systèmes commenceront par montrer des signes et des symptômes de dysfonctionnement.



Il est important de comprendre que lorsqu'un corps est bloqué en mode défense, il va demander plus d'énergie et va la voler aux circuits digestifs et reproducteurs. À un niveau primitif, l'animal humain, comme tout autre animal confronté à une menace imminente, se défendra évidemment avant de prendre le temps de manger ou de procréer. C'est pourquoi, lorsque l'on tente de stimuler les systèmes digestif ou reproductif, il est vital de désarmer le système de défense <u>en premier lieu</u>. Travailler dans un autre ordre reviendrait à manipuler le corps contre sa propre intelligence, et n'entraînerait qu'une correction à court terme.

LE FACTEUR "PAR RAPPORT À"

Certaines personnes ont des maux de tête pendant la journée alors que d'autres se plaignent de maux de tête la nuit. Il a été découvert que le système nerveux doit toujours être testé "par rapport à" la façon dont il se souvient du traumatisme. Si la blessure est survenue la nuit, le corps présentera des faiblesses (désorganisation neurale) la nuit. La nuit, ou "par rapport à l'obscurité ", est le moment où le système nerveux se met en défense et, par la suite, réduit son flux d'énergie vers les circuits digestif et reproductif. Si le kinésiologue teste les circuits lorsque les lumières sont allumées, le corps ne montrera aucune faiblesse. Cependant, lorsque les lumières sont éteintes, les circuits montreront le défaut. La correction doit donc être faite dans le noir, au sens propre comme au sens figuré. Après des années de recherche clinique, il a été constaté que le corps réagit à un ordre verbal du praticien de "il fait sombre", plutôt que de devoir réellement éteindre les lumières.

Je pense que le phénomène "par rapport à" est d'une importance majeure et est l'une des raisons pour lesquelles de nombreuses thérapies ne parviennent pas à afficher des taux de réussite élevés. Si nous voulons aider le corps à retrouver son équilibre et un flux d'énergie optimal, nous devons lui parler de la même manière dont il pense. À maintes reprises, j'ai vu des victimes d'accidents de voiture qui montraient une organisation complète de leur système nerveux lorsqu'elles étaient allongées sur la table de traitement, mais lorsque les mêmes tests étaient répétés en position assise, tous leurs circuits montraient des faiblesses. Cela est dû au fait que la personne était en position assise au moment de l'impact/désorganisation

neurale et que le corps n'est plus complètement en sécurité dans cette position. L'individu n'a pas d'autre choix que de se défendre, jusqu'à ce qu'il soit remis à zéro. Ses plaintes de douleur et d'incapacité à s'asseoir confortablement persisteront jusqu'à ce qu'elle soit intelligemment désarmée.

Un bon médecin ou thérapeute doit être un bon détective et penser comme le corps d'un patient. Les possibilités de savoir combien de facteurs "par rapport à" existent sont infinies, mais une fois que les circuits les plus courants sont réinitialisés (yeux ouverts et fermés, dans la lumière et l'obscurité), le corps peut généralement éliminer de nombreuses autres combinaisons par luimême.

COMMENT ET POURQUOI

En utilisant le système d'indication de la force musculaire intacte (le "test musculaire"), les procédures N.O.T. peuvent déterminer les "fusibles grillés" dans les systèmes de survie de base. Il peut corriger la défaillance de chaque système, de sorte que le patient revienne au point mort (pour faire l'analogie à un embrayage de voiture) et ne soit plus bloqué sur une petite vitesse ou sur une grande vitesse, en surrégime et en usure. Les systèmes défensif, digestif et reproductif retrouvent leur fonction normale, et l'individu peut à nouveau fonctionner en équilibre, sans problèmes chroniques.

Les gens ne devraient jamais croire qu'ils doivent "juste vivre avec". Chaque maladie a une cause et un effet qui se manifestent par le biais du système nerveux alors il est toujours possible de faire quelque chose. Aucune

maladie n'est incurable. Nous n'en savons peut-être pas encore assez, mais nous devons continuer à chercher des réponses. C'est l'objet de la technique d'organisation neurale. Notre devise est « IT IS N.O.T. IMPOSSIBLE ». Les lettres « N.O.T. » signifiant le mot « not », qui représente la négation. Donc en français :

« CE N'EST PAS IMPOSSIBLE »

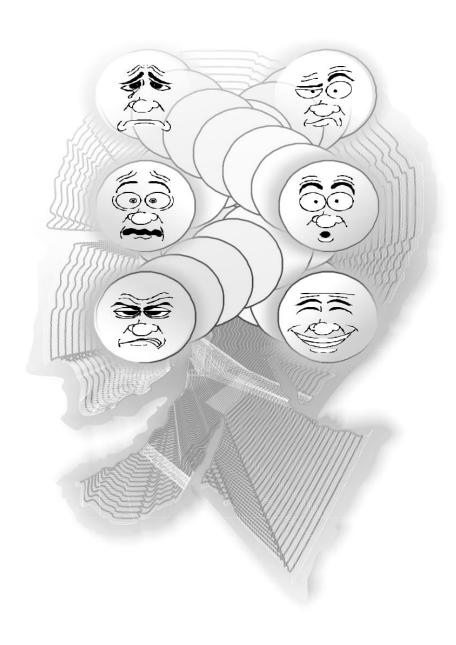
Pour plus d'informations, vous pouvez entrer en contact avec un praticien près de chez vous. Une liste complète de tous les praticiens dans le monde est accessible sur le site <u>www.neuralorganizationtechnique.net</u>

Cliquez sur le lien pour accéder directement à la liste, ou accédez à la rubrique « Find à local practitioner » (en français : « Trouver un praticien près de chez vous ») depuis la page d'accueil. Enfin, sélectionnez votre pays.

Page 51

CHAPITRE 4

LE CORPS ÉMOTIONNEL



"Vous êtes ce que vous pensez et ressentez."

Auteur inconnu

Après mes deux premières années d'étude et de pratique de la N.O.T. sur mes patients, j'ai constaté qu'il m'arrivait de faire une correction et que le test musculaire montrait toujours une faiblesse. Je réessayais la correction, mais quelle que soit la technique physique utilisée, le circuit ne retrouvait pas une force normale.

Il y a un dicton qui dit que "quand l'élève est prêt, le professeur arrive" et ce fut le cas avec moi. Mon professeur suivant était le Dr Scott Walker, un chiropracteur d'Encinitas, en Californie (USA), et le fondateur de la Technique Neuro-Émotionnelle (N.E.T.®). J'ai commencé à étudier ses techniques, les ai incorporées dans ma pratique en 1993 et j'ai continué à suivre ses séminaires pendant les deux ou trois années suivantes.

Des recherches ont démontré que certains messagers chimiques, appelés neuropeptides, sont créés dans le cerveau et voyagent dans tout le corps chaque fois que nous ressentons une émotion. La puissance et l'influence des neuropeptides peuvent être constatées lorsqu'une personne est effrayée par un serpent, par exemple. Le corps peut se tétaniser, une vague de nausée peut se propager à l'estomac, ou des perles de sueur peuvent commencer à couler sur le dos de la personne. Même le son du hochet d'un serpent ou l'image d'un serpent peut provoquer une réaction physique chez certains sujets. Très souvent, les gens rejettent ces réactions comme des phobies et acceptent que rien ne peut être fait pour les changer. Ils poursuivent leur vie, mais sont à jamais

fébriles et craignent les serpents lorsqu'ils sont à l'extérieur.

La bonne nouvelle, c'est que cela n'a pas besoin d'arriver. Il est désormais possible de modifier les schémas de réactions du corps et d'éliminer ces réflexes négatifs rapidement et facilement. C'est précisément ce qu'est N.E.T.®. En réinitialisant l'ordinateur "émotionnel" du corps, nous pouvons débloquer les anciens sabotages, les peurs et les schémas de réponse qui nous enchaînent au passé. C'est très important car la peur de la souffrance peut souvent être pire que la souffrance elle-même.

Il existe actuellement un certain nombre de techniques différentes qui s'intéressent à la composante neuro-émotionnelle du bien-être humain. Elles ont chacune leur propre stratégie pour localiser les anciens schémas de réponse et réinitialiser le corps pour en permettre de nouveaux et plus désirables. Il est important de comprendre la théorie de base.

Lorsque l'on ressent une émotion pour la première fois, par exemple le baiser d'une mère, le corps sécrète des substances neurochimiques via le système nerveux et le résultat de cette réaction chimique est que l'on se "sente bien". Un schéma positif de stimulation-réponse est alors créé. À l'avenir, chaque fois qu'une personne pensera à être embrassée ou verra l'image d'une femme embrassant un enfant, le cerveau vérifiera son « armoire à fichiers », trouvera le fichier existant qui y correspond dans le système nerveux et la réponse du cerveau et du corps sera de se « sentir bien », aimé, accepté, etc.

Inversement, lorsqu'un père explose de rage envers son fils de trois ans pour avoir frappé sa petite sœur, il peut en résulter une réaction défensive, un peu comme celle dont il a été question au chapitre précédent. Si l'expérience est très stressante sur le plan émotionnel et physique, le corps peut ne pas être capable de se remettre en place ou de se défaire de la charge émotionnelle liée à l'événement. L'enfant va alors forger une réaction de stimulation-réponse entre le corps et l'esprit que le Dr Walker a appelé un Complexe Neuro-Émotionnel ou NEC. Dans cet exemple, le NEC créé sera lié à la manière dont l'enfant réagira à la colère ou à la critique d'un mâle. À partir de ce moment, chaque fois qu'un homme se met en colère ou le critique, il réagit comme il a été précédemment programmé : de manière défensive. Bien sûr, cela peut se manifester de différentes manières : comme se sentir combatif, écrasée, fermée, effrayée, anxieux ou une grande variété d'autres émotions selon la personnalité de la personne. Cela peut également entraîner des contractions physiques telles que les épaules tendues, la mâchoire et les poings serrés. Même si une personne ne le comprend pas consciemment, chaque fois qu'un homme dirige sa colère contre elle - il peut s'agir maintenant d'un professeur ou d'un employeur - le cerveau envoie un message au corps en disant "Je n'aime pas ça, ça ne me fait pas sentir bien, ça fait remonter en moi de vieux sentiments mauvais, c'est une menace pour moi". Le corps se met en mode défense. Nous devons nous rappeler que la raison pour laquelle ces émotions sont stockées dans le subconscient est que la personne peut ainsi surmonter le traumatisme. C'est une réaction de survie. L'événement est douloureux, effrayant ou laid, donc la réponse est de cacher le sentiment au plus profond de soi et de continuer à vivre.

De tels schémas primitifs de stimulation-réponse ont probablement existé chez les êtres humains tout au long de l'évolution, mais la science moderne prouve maintenant ce que les Chinois observaient il y a des milliers d'années : Le "chi" ou l'énergie (la composante chimique) de certaines émotions se connecte à certains organes, voies ou méridiens du corps et y est stockée.

La colère, par exemple, est censée être stockée dans le méridien du foie, et le foie est un organe qui a une multitude de fonctions physiques dans le corps humain. Largement responsable du filtrage des impuretés dans le sang, il contribue à maintenir le système immunitaire en bon état et, avec le pancréas, il est un régulateur du taux de sucre dans le sang. Lorsque le foie est affaibli, il peut provoquer des déséquilibres dans le taux de sucre présent dans le sang (hypoglycémie) qui entraînent une mauvaise santé si une personne ne mange pas pendant une courte période. Cela peut entraîner une faiblesse du système immunitaire et provoquer des rhumes et des infections récurrents, ainsi qu'une sensation de fatigue générale. Cela peut également se traduire par des douleurs au milieu du dos et à l'épaule droite, ces zones du corps étant spécifiquement liées au foie.

J'ai soigné un homme de 40 ans qui souffrait à l'épaule droite depuis quelques années et aucune thérapie physique ne lui a apporté de soulagement. Son corps indiquait que la cause de la douleur était liée à une émotion, j'ai donc abordé son cas d'un point de vue émotionnel, afin de corriger correctement le problème de santé. Sa douleur à l'épaule s'est dissipée dans les dix minutes qui ont suivi le traitement et n'est jamais revenue.

Je pense que ces programmes sont implantés en tant que mécanismes de réponse primitifs au combat/fuite. Le corps pense : "Il y a trop de choses à faire faire tout de suite, et il y a d'autres choses dont il faut que je m'occupe, alors je vais stocker cette énergie quelque part et continuer à vivre." Je pense aussi que ces réactions précoces sont stockées parce que les parents ne parlent pas à leurs enfants ou ne s'excusent pas après une réaction émotionnelle intense. En parlant des choses et en apprenant à pardonner et à oublier, nous apprenons à guérir et à laisser les choses derrière. Sans une formation en amont sur la manière de libérer la colère et d'autres sentiments stressants, les bouleversements émotionnels commencent à s'accumuler année après année jusqu'à ce que nous transportions une grande quantité de bagages négatifs.

Les kinésiologues peuvent utiliser des tests musculaires pour savoir si le corps retient l'angoisse émotionnelle. Nous pouvons accéder à ces schémas de pensée et croyances subconscients, et réinitialiser la réponse du corps afin que ces schémas cessent d'empêcher les gens de vivre la vie qu'ils veulent mener.

Une façon d'accéder au "programme" est de demander à un patient de penser à la douleur et de voir si un muscle s'affaiblit. Si c'est le cas, on lui demande alors de toucher deux points d'énergie situés sur le devant du front, qui sont liés au circuit émotionnel. Si un muscle faible devient fort alors que la personne est en contact avec ces points et pense à la douleur (c'est-à-dire qu'un changement s'est produit), cela indique une composante neuro-émotionnelle. Si le muscle reste faible, cela indique l'absence de composante émotionnelle à ce moment-là et

le praticien peut continuer à rechercher une cause physique ou chimique. Cela élimine les devinettes pour le médecin et le patient, permet d'économiser des traitements inutiles, du temps et de l'argent - et fait appel à la sagesse naturelle du corps.

Une fois qu'une composante émotionnelle est identifiée, comment un guérisseur peut-il découvrir quel est le problème et procéder à son éradication ? Un processus verbal, développé par N.E.T.®, est joué entre le médecin et le subconscient du patient en utilisant le test de réponse musculaire. Le corps répond à une question verbale par une réponse "non concluante" ou "concluante" fournie par un muscle qui reste fort ou qui s'affaiblit. Cela peut amener certains lecteurs à lever les sourcils et douter, mais le processus doit être vécu pour être vraiment compris.

Un praticien expérimenté développe l'art de poser les bonnes questions, de réduire le champ des possibles, de se concentrer sur le problème et d'aider le patient à interpréter les réponses. Il est important de noter que lorsque cette technique est utilisée, le patient est toujours pleinement conscient et assiste le praticien, et non dans un état hypnotique quelconque. Le patient ne répond consciemment à aucune question, mais il laisse son corps parler pour lui grâce à un test de réponse musculaire.

Voici le type de dialogue qui pourrait avoir lieu lorsque je pratique cette technique, en utilisant notre exemple précédent du père qui a explosé de colère contre son fils de trois ans. L'enfant testé, devenu adulte, se plaint de problèmes à l'épaule droite. Je pense que cela pourrait avoir une composante émotionnelle, c'est pourquoi je

travaille dans ce "programme" : Souvenez-vous, je parle à voix haute à son corps et il se concentre sur le maintien de la force musculaire plutôt que d'écouter la question et de deviner la réponse.

Dr : « Cette douleur est-elle liée à un événe	ment?»
Test - le m	uscle reste fort
(signifiant "non cond	cluant" ou NC)
Dr : « Ou à une personne ? »	
Test - le mu	ıscle s'affaiblit
(signifiant "co	ncluant" ou C)
Dr : « Une femme ? »	Fort - « NC »
Dr : « Un homme ? »	Faible - « C »
Dr : « Un membre de la famille ? »	Faible - « C »
Dr : « Votre frère ? »	Fort - « NC »
Dr : « Votre père ? »	Faible – « C »
Dr : « Vous, votre père et n'importe qui d'a	utre?»
, 1 1	Fort - « NC »
Dr : « Seulement vous et votre père ? »	Faible – « C »
Dr : « Cela a-t-il à voir avec vous en tant qu	'adulte »
	Fort - « NC »
Dr : « Ou vous en tant qu'enfant ? »	
1	Faible – « C »
	_
Dr : « Vous, entre la conception et la naissa	_
	nce ? » Fort – « NC »
Dr : « Vous, entre la conception et la naissa	nce ? » Fort – « NC »
Dr : « Vous, entre la conception et la naissa	nce?» Fort - « NC » Faible - « C »
Dr : « Vous, entre la conception et la naissa Dr : « Vous, entre la naissance et cinq ans ?	nce?» Fort - « NC » Faible - « C »
Dr : « Vous, entre la conception et la naissa Dr : « Vous, entre la naissance et cinq ans ?	nce?» Fort - « NC » Faible - « C »
Dr : « Vous, entre la conception et la naissa Dr : « Vous, entre la naissance et cinq ans ? Dr : « Vous, entre la naissance et un an ? »	rce?» Fort - « NC » Faible - « C » Fort - « NC »

La technique ressemble à un jeu de 20 questions, ou à un jeu de devinette, que beaucoup d'entre nous avons joué étant enfants, où nous déduisions la réponse en réduisant constamment l'éventail des options. Ce processus se joue cependant à un niveau profond, où le praticien communique littéralement avec le subconscient et ne suppose rien. Le raisonnement de l'esprit est mis de côté en étant contourné et le corps donne les réponses quant à ce qu'il détient comme charge négative ou positive. À ce stade de notre exemple, nous avons localisé ce que le Dr Walker appelle une "sauvegarde à un moment donné" de ce que le corps a stocké, et à quel moment. Le corps de l'homme indique que la douleur à l'épaule droite a une composante neuro-émotionnelle liée à un incident survenu lorsqu'il avait 3 ou 4 ans et impliquant lui et son père.

À ce stade, le médecin ne sait pas quelle est l'émotion en cause. La médecine chinoise, la chiropratique et la kinésiologie appliquée ont découvert qu'il existe des points réflexes spécifiques à chaque organe du corps et qu'ils peuvent indiquer une implication dans des « sauvegardes à un moment donné » particulières. Ainsi, en reprenant le même exemple, le point du foie peut montrer une implication lorsqu'il est testé alors que les points des autres organes n'en montreraient pas.

Puisque nous savons que le méridien du foie contient les émotions de colère et de ressentiment, le médecin poserait la supposition suivante :

Dr : « L'émotion impliquée est-elle du Fort – « NC » ressentiment »

Dr : « De la haine ? »	Fort - « NC »
Dr : « De la colère ? »	Faible - « C »
Dr · « S'agit-il de vous en colère	envers votre père ? »

Dr : « S'agit-il de vous en colère envers votre père ? »

Fort - « NC »

Dr : « S'agit-il de votre père en colère contre vous ? »

Faible - « C »

A ce stade, le médecin peut demander au patient s'il se souvient d'une situation où son père était en colère contre lui vers l'âge de 3 ou 4 ans. Parfois, le patient est au courant d'un événement ou en a une vague idée. Il est de la responsabilité du médecin et du patient de ne rien supposer et de laisser le corps révéler ce à quoi il s'accroche. Le corps ne ment jamais et il se souvient de tout. Si le patient dit : « C'est probablement parce que j'ai renversé mon lait à table », alors nous devons faire un test musculaire pendant qu'il retient cette pensée. Si le circuit testé est fort, alors cet événement n'est pas un facteur de stress et n'est pas l'événement que nous recherchons. En revanche, s'il s'affaiblit, nous savons que nous avons touché la cible et que cette pensée a toujours un effet d'affaiblissement sur le corps. Même si le patient ne se souvient pas d'un événement, nous pouvons toujours enlever le blocage car le corps révèle simplement ses secrets en s'affaiblissant (perte d'énergie) chaque fois qu'il retient une charge négative.

Nous devons survivre dans la jungle et si quelque chose nous stresse trop brusquement, trop violemment ou trop longtemps, nous l'enterrons et passons à l'événement suivant. Encore et encore, ces bouleversements émotionnels sont stockés dans notre subconscient et notre corps, jusqu'au jour où ils surchargent les circuits de l'ordinateur. C'est alors que nous avons une panne émotionnelle ou physique inexpliquée.

Lorsque nous sortons de l'enfance et que nous commençons à mieux comprendre ce monde, nous avons tous certaines idiosyncrasies qui semblent nous empêcher de devenir ce que nous voulons vraiment être. De nombreuses personnes consultent des psychiatres ou des psychologues dans le but de reconnaître et de changer les schémas récurrents. Cette thérapie par la parole est souvent importante et valorisante car elle permet aux individus, grâce à des professionnels formés, de se comprendre et de trouver des solutions. L'inconvénient que même Si les émotions peuvent intellectuellement évacuées, le stress reste souvent **enfermé dans le corps** à un niveau primitif et le patient a encore des réactions négative au niveau des intestins liées à ses problèmes.

Malheureusement, certains patients passent des années à enquêter sans trouver de réponses. Alors, vers quoi se tourne une personne qui ne se souvient pas de l'événement initial qui a causé son schéma de croyance négative ou sa position défensive permanente ? Les tests de réponse musculaire sont la clé pour débloquer ces réponses passées car ils fournissent un retour d'information immédiat et précis.

Une fois identifié, il existe de nombreuses façons de supprimer ou de déconnecter une réaction négative du corps et de l'esprit. Certains thérapeutes font des des ajustements vertébraux ou frottent points d'acupuncture, d'autres utilisent des techniques de respiration ou demandent aux patients de faire certains mouvements des yeux. Mon expérience dans le désamorçage de telles réponses consiste à inciter les patients à s'accrocher à la sensation particulière au moment de la correction. Même s'ils ne se souviennent pas de l'événement, ils peuvent garder l'émotion dans leur esprit pendant que l'expérience est "nettoyée". Ceux qui maîtrisent l'informatique savent qu'il est facile d'appuyer sur la touche "supprimer", l'important étant d'avoir les bonnes informations à l'écran.

Lorsqu'on utilise cette technique, il est important de souligner que nous n'effaçons pas les souvenirs ou ne faisons pas de lavage de cerveau aux gens. Nous désarmons ou arrêtons simplement la réponse négative du cerveau au corps qui était basée sur un événement précédemment appris, afin que la personne puisse répondre à de nouveaux événements d'une manière nouvelle et ouverte, non seulement mentalement mais aussi physiquement. Ils peuvent vivre dans le présent et commencer physiquement à réagir aux événements basés sur le moment présent, et non sur quelque chose du passé.

Une fois la correction effectuée, le médecin peut à nouveau tester la zone de douleur et voir si la réponse musculaire est encore faible. Si c'est le cas, et que les points émotionnels du front le confirment, alors un autre événement émotionnel est présent et doit être traité. Si le test musculaire reste faible, cela indique qu'il n'y a pas

d'autre événement émotionnel mais éventuellement un facteur des deux autres côtés de la triade de la santé, à savoir les facteurs physiques ou chimiques.

Beaucoup de personnes qui viennent à mon cabinet ne se plaignent pas d'une douleur ou d'un symptôme particulier, mais simplement de se sentir "coincé" dans la vie. Elles ont des difficultés dans leurs relations, ou des obstacles pour suivre un régime, arrêter de fumer, etc. ou elles souffrent de phobies. Avec ces personnes, nous pouvons accéder au programme en leur demandant de faire des déclarations verbales et de voir ensuite si leur corps reste fort pendant la déclaration.

Par exemple, on pourrait demander à quelqu'un de faire une déclaration : "Je suis d'accord pour arrêter de fumer", mais lorsque je teste un muscle pendant qu'ils le disent, le muscle s'affaiblit, ce qui indique qu'ils ne sont pas d'accord avec cette déclaration. Si un contact sur les centres émotionnels le rend fort, je commence alors la même procédure que celle décrite plus haut. Il est important d'utiliser les bons mots lorsque l'on accède aux fichiers du cerveau / corps. "Je suis d'accord pour arrêter de fumer" est un concept différent de "C'est bon pour moi d'arrêter de fumer". Le premier peut nous ramener à des problèmes antérieurs liés à un manque d'estime de soi et de respect de soi, et au désir de la personne de prendre soin d'elle-même. Le second peut traiter de questions liées à la moralité et à la perception du public (c'est-à-dire que fumer est mauvais). Étant donné s'agit d'un programme du-cerveau-au-corps défectueux - en d'autres termes, "je n'accorde pas de valeur à mon corps ou à moi-même" - toute tentative consciente de l'apprécier en arrêtant de fumer, en faisant de l'exercice

ou en suivant un régime va échouer parce qu'elle contredit ce que la réponse subconsciente du-cerveau-au-corps est programmée pour faire.

Le corps suivra toujours la programmation de l'esprit. Cela peut aider à expliquer pourquoi certaines personnes suivent en fait le bon régime alimentaire ou s'inscrivent au meilleur programme du monde pour s'arrêter de fumer, mais le problème s'aggrave. Nous appelons cela du "sabotage émotionnel".

Si le problème est correctement et définitivement résolu, la réponse musculaire restera forte, indiquant que la personne est maintenant en accord avec la pensée, non seulement dans l'esprit, mais aussi dans le corps. Le Dr Walker appelle cela la "congruence émotionnelle". Cela ne signifie pas nécessairement qu'une personne cessera de fumer immédiatement après un traitement, mais qu'un obstacle psychologique important aura été éliminé. Le corps est désormais capable de supporter ce nouveau schéma de pensée.

Le but de cette technique est d'aider les gens à devenir émotionnellement en phase avec tous les aspects possibles de leur existence, que ce soit physiquement, matériellement, romantiquement ou spirituellement. J'encourage tout le monde à faire appel aux services d'un praticien qualifié dans ce domaine, car nous avons tous connu des "bouleversements" émotionnels dans notre vie et nous conservons probablement une énergie négative et néfaste quelque part dans notre corps. Nous devons également abandonner le sentiment que si nous avons un problème, nous sommes faibles ou imparfaits.

Comme le dit le proverbe, "ce sont des choses qui arrivent". Mais les gens ont maintenant le choix. Ils n'ont plus besoin de porter ces "choses" avec eux, car il existe des techniques puissantes qui permettent de les éliminer. J'insiste sur le fait que les gens ne doivent pas attendre qu'un problème fasse surface, ni être paranoïaques sur le fait que chaque petite crise pourrait leur crée du stress et des problèmes. Consultez de temps en temps un praticien pour des soins préventifs, et vivez la vie du mieux que vous pouvez.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Technique neuroémotionnelle Dr. Scott Walker 500, 2e rue Encinitas, Californie 92024 Téléphone : 619-944-1030

Site web: www.netmindbody.com

CHAPITRE 5

LE CORPS CHIMIQUE



« Vous êtes ce que vous mangez » Victor Hugo Lindlahr

De nos jours, il y a beaucoup de confusion au sujet de l'alimentation et je sympathise avec ceux qui sont déconcertés par toutes les informations contradictoires et la hausse du nombre de publicité contradictoire. Je pense que la confusion vient du fait que la plupart des recherches sur les régimes alimentaires sont menées sur des personnes dont le système nerveux est désorganisé au départ. C'est pourquoi certains régimes alimentaires fonctionnent pour certaines personnes et pas pour d'autres, pourquoi certaines personnes trouvent un régime alimentaire efficace pour traiter une maladie alors que d'autres n'y trouvent aucun soulagement. Bien sûr, les résultats sont contradictoires lorsqu'il n'y a pas de cohérence au départ.

Dans ce chapitre, je ne présente pas un autre régime miracle. Je propose quelques lignes directrices de base que j'ai apprises au fil des ans, et dont les patients ont rapporté qu'elles étaient très bénéfiques, surtout après que leur système nerveux ait été réorganisé. En étudiant de nombreux livres sur la médecine chinoise, l'approche ayurvédique de l'Inde ancienne et la nutrition de style occidental, j'en ai conclu que nous devrions écouter notre corps et découvrir ce qui fonctionne vraiment pour nous.

Je recommande aux gens de suivre ce modèle holistique de soins de santé: premièrement, réorganiser le système nerveux pour le libérer des interférences physiques et émotionnelles. Ensuite, vient le nettoyage et le travail pour une meilleure élimination. Ensuite, nous devons travailler à l'amélioration de l'alimentation, qui

inclut une meilleure prise de conscience de l'équilibre du pH; et enfin, notre objectif doit être de calmer le système, de réduire le stress et de maintenir l'équilibre dans tout ce que nous faisons.

Pour en revenir à la triade de la santé, il est évident que l'aspect nutritionnel ou chimique de notre existence est, pour la plupart, sous notre propre contrôle. Nous décidons de ce que nous voulons manger, boire, inhaler, injecter ou frotter sur notre corps. Il est donc de la plus haute importance que nous nous éduquions et que nous assumions la responsabilité des choix que nous faisons. Pour chaque matière première ou stimulus auquel le corps est soumis, pour chaque morceau de malbouffe que nous consommons ou chaque vaccin que nous recevons, il y a une réponse physique et probablement une réponse émotionnelle. Il se peut que nous ne soyons pas en mesure de contrôler absolument tout ce que nous ingérons ou respirons, car des choses comme la pollution de l'air et les aliments génétiquement modifiés (OGM) peuvent être hors de notre contrôle à l'heure actuelle. Mais il est important de faire les meilleurs choix possibles, tout en devenant les défenseurs d'une meilleure qualité de l'eau, de l'air et des aliments dans nos régions.

NETTOYER LE CORPS PAR UN JEÛNE RÉGULIER

Je trouve étonnant que nous reconnaissions tous la nécessité de changer l'huile de nos voitures, mais que peu de gens font un nettoyage complet et régulier de leur propre appareil digestif. Quand avez-vous cessé de manger pour la dernière fois pendant 24 heures ? Peut-être

quand vous avez eu la grippe ou un mauvais rhume. Lorsque cela s'est produit, la sagesse du corps vous a dit qu'il était encombré et qu'il avait besoin d'attention et de repos. C'est le concept de base du jeûne.

Même un petit jeûne de 24 heures permet au système digestif de faire une pause. L'idée n'est pas de forcer le corps à perdre du poids, mais plutôt de lui permettre de se reposer et de se rattraper périodiquement afin qu'il ne s'encombre pas au point de ne plus fonctionner. Si vous convenez qu'il vaut mieux prévenir chaque jour plutôt que de guérir, vous pouvez contrecarrer bon nombre des effets négatifs l'alimentation et du mode de vie modernes. Chaque nuit, lorsque nous dormons et ne mangeons pas pendant 10 heures ou plus, nous faisons un mini jeûne. Avant de rompre votre jeûne (dé-jeuner) et de manger le matin, il est utile de nettoyer vos canalisations avec le jus d'un demi citron dans un verre d'eau chaude. C'est une façon très douce d'éliminer les toxines qui se sont logées dans le tube digestif. Cela peut sembler être un petit changement de mode de vie, mais cela peut être un grand pas dans la bonne direction.

Le concept de jeûne existe depuis des siècles et est un principe majeur de nombreuses religions du monde. Certaines personnes jeûnent un jour par semaine, trois jours par mois ou dix jours deux fois par an dans le cadre de leur régime de santé. Le jeûne peut également être utilisé comme une stratégie par les personnes atteintes de maladies mortelles et j'ai connu des personnes qui jeûnaient pendant 30, 60 ou 90 jours, en ne consommant que de l'eau et des jus pendant cette période. Il faut toujours consulter un professionnel de la santé (naturopathe, gastroentérologue, etc.) avant de s'engager dans un jeûne de longue durée, car celui-ci doit se faire dans des situations contrôlées et surveillées. Il existe de nombreux centres de santé dans le monde qui se spécialisent dans ces traitements et de nombreux ouvrages très pertinents sur le sujet.

Une fois, j'ai jeûné pendant dix jours, et ce fut une expérience fascinante. Après deux jours, mon corps était fatigué, mais après le quatrième jour, avec seulement de l'eau et du jus de citron, j'avais une énergie sans limite. J'ai réussi à travailler très efficacement sur les patients toute la journée, et pendant les nuits, j'ai fait des rêves très intenses pendant lesquels j'ai senti mon esprit se purifier également. J'ai perdu un peu de poids, bien que cela n'ait pas été ma motivation première, mais surtout j'ai appris l'énorme attachement psychologique que nous avons à la nourriture. Partout où je regardais pendant mon jeûne, je remarquais des publicités pour des frites, des boissons gazeuses, des sucreries et de la malbouffe. Lorsque j'ai arrêté le jeûne, j'étais beaucoup plus attentif aux aliments que je mettais dans ma bouche : c'était comme une renaissance de ma relation avec la nourriture. J'ai aussi commencé à faire mes courses différemment, en bordure des magasins, où se trouvent tous les produits frais, au lieu de descendre les allées du milieu où sont empilées toutes les boîtes et les aliments transformés. J'ai progressivement repris du poids, mais certains kilos ne sont jamais revenus et j'aime à penser que ce sont ceux qui étaient remplis de toxines et de graisse.

Pendant un jeûne, beaucoup de gens disent avoir des selles qui paraissent noires comme du goudron. Pensez à un tuyau enduit de boue et vous comprendrez ce

que la boue noire représente dans le corps des gens. Tout comme un tuyau d'évacuation se bouche et doit être nettoyé périodiquement, il en est de même avec l'intestin, sinon les résultats peuvent être des problèmes de malabsorption, d'obésité, du syndrome du côlon irritable, des colites et même des ulcères. Une digestion bouchée peut également entraîner des éruptions cutanées, de l'acné, de l'eczéma, du psoriasis, des affections pulmonaires et des bronchites. C'est tout à fait logique quand on pense que si l'on bloque le tuyau d'échappement d'une voiture, les fumées et les toxines sortiront par la carrosserie de la voiture.

Il est extrêmement important qu'après un jeûne, on fasse un "lavage des tuyaux" des débris délogés, sinon cette boue détachée sera simplement réabsorbée dans le système. C'est pourquoi, pendant quelques jours après un jeûne, il est sage de ne manger que des soupes légères et des jus. Souvent, les gens arrêtent le jeûne trop tôt parce qu'ils ne se sentent pas bien et commencent à avoir des maux de tête ou des fièvres légères. C'est souvent le signe que le corps commence à peine à déloger les vieux débris toxiques dans le sang et que le jeûne fait son effet. Même si l'on ne se sent pas très bien à ce moment-là, c'est le moment de persister et de continuer le jeûne.

RESTER PROCHE DE LA NATURE, MANGER DES ALIMENTS LOCAUX EN FONCTION DE LEURS SAISON CORRESPONDANTE

Une fois la purification effectuée, il est important de commencer à manger aussi bien que possible. Ma pratique de la guérison m'a appris que la majorité de notre alimentation doit provenir de produits locaux, car si vous mangez des aliments cultivés près de chez vous, ils peuvent être consommés dans leur meilleur état, les plus mûrs et les plus récemment cueillis. Lorsque nous mangeons des aliments qui sont cueillis avant qu'ils ne soient mûrs, qui sont pulvérisés avec des fongicides pour qu'ils ne s'abîment pas, transportés par camion sur des centaines ou des milliers de kilomètres, et stockés ou réfrigérés pendant des jours ou des semaines, nous sacrifions évidemment leur fraîcheur et leurs bienfaits. Pour aller plus loin dans cette philosophie, il existe maintenant de nombreuses possibilités d'acheter des aliments à des agriculteurs biologiques locaux sur une base contractuelle et tout au long de l'année. Cela favorise non seulement une alimentation saine dans nos foyers, mais aussi un nouveau mouvement d'amélioration de la vie dans nos communautés.

Arrêtez d'acheter de la nourriture toutes les deux semaines et essayez d'acheter tous les jours ou tous les deux jours ce qui est le plus frais et le plus attrayant. C'est une pratique courante dans des pays comme la France et l'Italie, où de nombreux gastronomes et puristes de l'alimentation sont si pointilleux qu'ils ne mangent que les fromages, les fruits, les légumes et les herbes produits dans leur propre région. En Toscane, par exemple, de nombreux fromages sont crus et non transformés, ce qui signifie qu'ils doivent être consommés dans les deux ou trois jours, sinon ils deviennent immangeables. Aller à l'épicerie tous les jours peut sembler irréaliste pour certains, mais nous devrions en principe nous efforcer d'atteindre cet objectif, et de nombreux producteurs bio livrent désormais à domicile. En outre, passer quelques

minutes supplémentaires à faire les courses chaque jour peut, en retour, signifier moins de jours passés au lit avec la grippe ou un rhume.

Des études d'après-guerre menées dans le sud de l'Angleterre ont fait apparaître de curieuses découvertes liées à ce type de philosophie de retour à la nature. Après la Seconde Guerre mondiale, les scientifiques étaient désireux d'étudier les effets délétères du rationnement sur les Londoniens épuisés qui avaient également été soumis au stress supplémentaire des bombardements et à la peur des attaques. Les scientifiques ont été stupéfaits de constater que l'incidence de maladies telles que l'hypertension, le diabète et les maladies cardiaques avait en fait chuté pendant la guerre. Ils ont découvert que le rationnement de produits tels que le beurre et le sucre, associé à la consommation accrue de légumes de saison comme le chou, les navets et les panais, avait un effet marqué sur la santé générale et la robustesse de la population. Les personnes qui, par nécessité absolue, creusaient leur pelouse pour planter des légumes ont constaté une amélioration de leur santé et de leur longévité.

Il existe d'autres raisons convaincantes de manger localement, et l'une d'entre elles est liée aux cycles naturels de la vie. À certaines périodes de l'année, la nature produit des aliments qui nous aident à garder notre énergie pendant cette saison. Lorsque les jours sont plus courts, les champs de cultures locales inclus des légumes-racines ainsi que des pommes et des poires, qui peuvent être conservés naturellement pendant de nombreux mois dans le froid à venir. Les fruits comme le raisin, qui mûrissent à l'automne, sont des nettoyants digestifs idéaux pour

l'hiver à venir. À la fin de l'été, il est sain de faire une petite cure de désintoxication intestinale avec un régime court à base de raisins. Il en va de même au printemps, où les baies fraîches aident à nettoyer l'énergie de l'hiver et à nous préparer aux jours plus longs à venir.

Je ne suggère pas aux gens de passer d'un mode de vie à l'autre, mais nous pouvons tous nous efforcer de modifier progressivement notre alimentation dans ce sens. Encore une fois, j'invite les gens à observer comment leur corps se sent lorsqu'ils mangent des aliments frais, de saison et locaux - et à prendre ensuite leurs propres décisions. Faites attention à ce que vous mangez, goûtez vos aliments et appréciez-les. Si vous n'appréciez pas vraiment quelque chose, si ce café et cette pâtisserie à 10 heures du matin ne sont qu'une vieille habitude, arrêtez-la. Essayez de reprendre conscience du goût et analysez si vous mangez par plaisir ou simplement par routine subconsciente. Mangez pour vivre, ne vivez pas pour manger.

J'encourage les gens à boire six à huit verres d'eau fraîche pure (pas du robinet) par jour, et à prendre une bonne multivitamine et un bon multiminéral. Comme les piles, nous sommes composés de produits chimiques et d'eau. Pour que la batterie fonctionne au mieux, nous devons réapprovisionner nos produits chimiques et notre eau avec la meilleure qualité que nous puissions trouver.

L'une des pires habitudes de santé que beaucoup de gens ont est de boire du café à jeun, dès le matin. Mon expérience clinique m'a montré que le café figure en bonne place, avec l'alcool et la nicotine, parmi les principales causes de problèmes de santé dans notre société. Je ne

suggère pas de nous débarrasser complètement (enfin, peut-être que si), mais la plupart de mes patients constatent une grande amélioration de leur santé après avoir éliminé ou réduit radicalement leur consommation de café. Lorsqu'ils arrêtent le café, les patients signalent des symptômes de sevrage tels que des maux de tête pendant deux ou trois jours (il en est de même pour les héroïnomanes), mais au bout de plusieurs jours, ils sentent leur énergie remonter et disent qu'ils ne se sont jamais sentis aussi bien ni autant revitalisé. Soit dit en passant, combien de personnes se disent fauchées et parviennent pourtant à trouver 3 euros par jour pour un expresso ou un cappuccino. Cela représente 1 000 euros par an, et beaucoup de personnes boivent bien plus qu'un café par jour. Si une personne aime vraiment le goût du café, elle devrait le considérer comme un plaisir à déguster quelques fois par mois, comme un dessert spécial.

ESSAYER DE COMBINER LES ALIMENTS

Une modification du régime alimentaire qui est très efficace pour la plupart des gens est basée sur le concept de combinaisons d'aliments. Certains aliments, lorsqu'ils sont mélangés, ont des effets positifs sur l'organisme car ils facilitent la digestion, tandis que d'autres combinaisons peuvent ralentir la digestion et priver ainsi l'organisme de l'énergie nécessaire à ses fonctions quotidiennes. Les deux livres que je recommande vivement sont « Le régime "Fit for life" » de Harvey & Marilyn Diamond et « Eating Alive » du Dr Jonn Matsen (seulement disponible en anglais jusqu'à présent). Le premier offre une explication approfondie du concept de combinaison d'aliments,

tandis que le second est excellent pour les laïcs qui veulent comprendre le processus physiologique de la digestion et comment nettoyer le corps.

La théorie de la combinaison des aliments est basée sur le principe que les différents aliments nécessitent des durées de digestion différentes et ne devraient donc pas être consommés ensemble si l'on vise une santé et une digestion optimales. Les protéines sont les aliments les plus longs à digérer, et un steak peut prendre plusieurs heures. Les fruits, en revanche, se digèrent très rapidement, souvent en quelques minutes. Lorsque les fruits et le steak sont consommés ensemble, ils créent une indigestion car la viande a besoin d'une enzyme appelée pepsine pour être digérée correctement, et la plupart des acides de fruits détruisent cette enzyme. Lorsqu'ils sont consommés avec de la viande, les fruits commencent à fermenter, ce qui provoque des gaz et une indigestion des acides. Il existe de nombreux livres très intéressants sur le sujet et ils valent la peine d'être lus.

SOYEZ ATTENTIF A L'ÉQUILIBRE DE VOTRE PH, EFFORCEZ-VOUS DE SUIVRE UN REGIME ALCALIN

Une fois que le corps a été nettoyé par le jeûne, et qu'une personne a commencé à manger des aliments frais, cultivés localement, dans des combinaisons correctes, il est bon de prendre conscience d'un principe simple de la chimie corporelle.

En chimie, il existe un système de mesure appelé échelle de pH. Elle s'étend de 0 (acide) à 14 (basique ou alcalin). Le pH optimal du sang se situe entre 7,37 et 7,41. Si le pH du sang d'une personne sort de cette fourchette très étroite, elle peut rapidement tomber malade et tomber dans le coma. Les reins, considérés comme l'un des organes les plus importants de la médecine chinoise, régulent et surveillent le pH, le maintenant à tout moment dans une fourchette optimale. C'est un processus phénoménal qui se poursuit à chaque seconde de notre vie, un équilibre entre le yin et le yang pour assurer que la "batterie" a la bonne charge.

Le corps fonctionne plus efficacement et semble rester jeune lorsque le régime alimentaire est plus alcalin. Cela se produit lorsque le régime alimentaire est composé principalement de fruits, de noix, de céréales complètes et de légumes. Lorsque le régime alimentaire est plus acide, le processus de vieillissement et de dégénérescence est accéléré. Un environnement acide dans le corps est favorisé par l'ingestion de produits d'origine animale comme la viande, le lait, les œufs et le fromage, mais aussi la caféine, le sucre blanc, les produits à base de farine blanche, l'alcool, les sodas, les aliments transformés, les aliments en conserve et la nicotine. Maintenir l'équilibre acido-basique dans la bonne fourchette est la théorie qui est derrière de nombreux régimes alimentaires combinant des aliments.

LA RÉACTION DE COMBAT OU DE FUITE

La plupart des patients que je vois semblent faibles et épuisés. La vérité est qu'ils sont faibles et épuisés en partie parce que le régime alimentaire occidental typique favorise une fourchette de pH qui est très déséquilibrée du côté acide, mais aussi en raison de modes de vie stressants.

Comme expliqué au chapitre 3, le corps produit l'hormone d'adrénaline dans les situations de combat/fuite. Elle est appelée hormone de rupture car une petite quantité produit une énorme réaction dans le corps. Dans la nature, l'adrénaline est rarement libérée, pour donner aux animaux l'énorme poussée de vitesse nécessaire pour éviter un prédateur ou pour attaquer leur proie.

Je crois que de nombreux problèmes surgissent dans notre société parce que beaucoup de gens sont physiquement et émotionnellement coincés en mode de défense en permanence. Cela signifie que leurs glandes surrénales libèrent un flux constant d'adrénaline (hyperrénaline), ce qui fait que le corps produit un excès de chaleur, de transpiration et d'énergie. Dans des circonstances normales, le corps produit de la chaleur et du métabolisme par l'intermédiaire de la glande thyroïde, et de l'énergie par le mécanisme insuline/glycérine sanguine régulé par le pancréas.

Le corps ne veut jamais gaspiller d'énergie, donc lorsque la chaleur et l'énergie supplémentaires sont produites par une glande surrénale trop active, le corps rejette les jauges de la thyroïde (hypothyroïdie) et de l'insuline (hypoglycémie) pour équilibrer les choses.

<u>Normal</u>	Surrénale	Thyroïde	Pancréas
<u>Déséquilibré</u>	Surrénale	↓ Thyroïde	↓ Pancréas

N'oubliez pas que les blessures qui bloque un individu à rester en mode de défense se produisent au cours des cinq premières années de sa vie. Il en résulte une augmentation de l'activité surrénalienne. Un enfant en état d'hyper-adrénalisme développera des symptômes d'hypoglycémie (faible taux de sucre dans le sang) au cours de ses premières années et cela entraînera des envies de glucides et de sucres tels que le pain, les pâtes, les bonbons, les boissons gazeuses - tout ce qui lui permettra de « planer » temporairement pour compenser diminution de sa production de pancréas/insuline. En vieillissant, ils passent à des stimulants pour adultes comme la caféine, les pâtisseries et le chocolat. (Ne vous méprenez pas, j'adore le chocolat, mais à doses modérées).

De nombreux parents d'enfants étiquetés comme "hyperactifs" ou souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA) peuvent déjà dire que je décris leur fils ou leur fille. La solution pour ces enfants n'est pas la Ritalin (Prozac pour enfants) et d'autres médicaments qui

anesthésient l'esprit, mais les approches non invasives de la N.O.T. qui peuvent aider intelligemment et systématiquement à réorganiser et à débarrasser le système nerveux de ces états hyper ou hypoactifs. La N.O.T. peut réduire les glandes surrénales (en désarmant le mode de défense) et permettre au corps de restaurer l'énergie et de fonctionner à nouveau avec les mécanismes de la thyroïde et de l'insuline. La triste réalité est que la plupart d'entre nous sont dans cet état, puisque la plupart d'entre nous ont fait des chutes ou des accidents qui ont déclenché le processus de désorganisation neurale, et donc le passage en mode de défense.

Si cette désorganisation n'est pas corrigée et que les glandes surrénales sont obligées de faire plus de travail que prévu, elles finiront par se fatiguer ou s'arrêter de fonctionner. J'ai récemment traité une patiente à qui on avait dit pendant huit ans qu'elle souffrait du Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) et de Fibromyalgie. On lui hypothyroïdie diagnostiqué une une hypoglycémie pour lesquelles elle avait pris médicaments, et elle avait également suivi divers régimes alimentaires qui n'avaient entraîné que très peu de changements, voire même qui avaient ajouté plus de toxicité à son corps. Elle ne pouvait rien faire d'autre que s'asseoir. Se lever l'a épuisée. Elle a déclaré qu'elle avait toujours été fatiguée depuis son enfance et qu'elle était souvent malade d'un rhume ou d'un autre.

Lorsque je l'ai vue, j'ai fait un nettoyage neurologique et émotionnel, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, et j'ai découvert qu'elle avait une blessure au crâne et qu'elle était coincée en mode de défense depuis l'âge de cinq ans environ. Elle avait réussi

à vivre avec d'une manière ou d'une autre, mais c'était toujours une lutte. À 37 ans, sa santé a commencé à décliner et lorsque je l'ai traitée à 49 ans, elle était chroniquement fatiguée, avec des douleurs musculaires continues, de l'hypoglycémie et des envies de sucreries et de féculents. Ses glandes surrénales ont fait tout le travail, si bien qu'au lieu de durer 80 ans, elles se sont effondrées de fatigue lorsqu'elle a eu à peine la moitié de cet âge. Après trois séances de N.O.T. sur une période de deux semaines, elle est retournée travailler dans son jardin et a signalé qu'elle fonctionnait à un niveau qu'elle n'avait pas ressenti depuis plus de 40 ans.

Lorsque l'on utilise les techniques N.O.T., ce genre de témoignage n'est pas rare, et pourtant je ne fais jamais la promotion de N.O.T. comme une solution miracle. Je la considère cependant comme une technique très puissante, qui devrait faire l'objet d'une plus grande attention à un niveau international et certainement être utilisée comme première étape de toute modalité de guérison.

Il est dommage de classer les patients dans des syndromes, des maladies ou des états de santé avant de s'intéresser à la désorganisation neurale. Bien trop souvent, les scientifiques passent un temps précieux à rechercher des virus ou des bactéries comme causes de maladies, au lieu d'examiner la possibilité de causes individuelles plus profondes et la façon dont elles affectent l'ensemble. Beaucoup de patients que j'ai vus - en particulier ceux qui ont des blessures à la naissance ou dans la petite enfance - ont passé les 10 à 25 premières années de leur vie coincé dans l'hyper-adrénalisme (défense). Lorsque la glande surrénale finit par brûler et entrer en état de fatigue, rien ne semble aider ces

personnes à maintenir leur énergie quotidienne, même pas la caféine ou le sucre. Ils sont chroniquement fatigués, endoloris de partout, généralement épuisés et déprimés.

Lorsque je travaille sur un nouveau patient, mon approche consiste toujours à **toujours** utiliser d'abord les protocoles de traitement N.O.T. pour éliminer toute variable neuro-physique. Je vérifie ensuite autant de variables neuro-émotionnelles que possible - et je les réinitialise. Il est même possible d'utiliser des tests musculaires pour savoir si une personne est réactive à une substance chimique particulière ou si elle bénéficie d'un produit alimentaire particulier. Par exemple, on peut placer un grain de café sur la langue et ensuite tester un muscle. Si le muscle s'affaiblit, cela indique que la caféine est un facteur de stress pour cette personne, à ce moment-là précis.

Cette forme de test peut être utilisée non seulement pour les aliments, mais aussi pour les vitamines, les médicaments, les herbes et les remèdes homéopathiques qui sont ingérés pour réhabiliter le corps. Parfois, il y a des surprises, comme lorsqu'un patient découvre qu'une vitamine ou un complément particulier qu'il prend ne lui fait aucun bien finalement. Il se peut que le dosage soit trop élevé pour lui, ou que la combinaison des produits ne soit pas équilibrée. C'est un autre domaine où les tests de réponse musculaire ont une grande valeur et peuvent être utilisés comme un outil pour obtenir un retour d'information de la part du corps.

CHAPITRE 6

EXERCICE, YOGA, MÉDITATION ET PRIÈRE



"Faites de l'exercice en vous amusant, et exercer votre amusement"

Dr. Sheel Tangri

Lorsqu'il s'agit d'exercice, ma philosophie de base est "utilisez-le ou perdez-le". J'encourage les gens à bouger, danser, jouer, rire, étudier, pratiquer le yoga et faire de longues promenades. Tout ce qu'ils trouvent divertissant et amusant est ce qu'ils devraient faire - parce qu'ils y prendront plaisir et, je l'espère, le feront régulièrement. Aspirez toujours à rendre votre vie et celle des autres aussi amusante que possible. Faites des choses qui profitent à votre bien-être ainsi qu'à celui des autres. L'essentiel est de rester actif, de continuer à bouger, d'essayer de nouvelles choses, d'éteindre la télévision et d'y ALLER.

Personne ne peut atteindre son plein potentiel si son système nerveux est désorganisé, et ce, qu'il s'agisse d'un athlète ou d'un employé de bureau, d'un adolescent ou d'un octogénaire. Mais pour les athlètes en particulier, la désorganisation est l'une des principales raisons pour lesquelles tant de blessures sportives surviennent. La solution logique consiste à réorganiser le système nerveux avant de commencer un nouveau programme d'exercice, quel que soit l'âge ou l'état de santé.

De même, comment peut-on méditer efficacement et calmer l'esprit s'il est bloqué par la défense ou alourdi par un vieux bagage émotionnel ? Le nettoyage du système nerveux est l'une des principales thérapies du retour au bien-être.

EXERCICE ET ÉTIREMENTS

Avant de commencer un nouveau programme d'exercices, il est sage de vérifier que la neurologie correctement. Si, fonctionne par exemple, l'approvisionnement en nerfs est entravé ou déséquilibré d'un côté du corps, quel est l'intérêt de faire des pompes ou des exercices abdominaux supplémentaires ? Le muscle ne deviendra pas plus fort tant que la puissance est restaurée! Le surmenage d'un système nerveux désorganisé est non seulement inefficace, mais il peut aussi endommager l'organisme. J'ai travaillé sur des athlètes et des amateurs en tout genre - des golfeurs et des haltérophiles, en passant par des coureurs de fond - et plus de 80% d'entre eux ont signalé une augmentation spectaculaire de leurs fonctions et de leurs performances après N.O.T.

Les étirements sont un aspect important de l'exercice physique qui est souvent négligé. C'est utile avant l'exercice car ça prépare les muscles, les os et les ligaments au mouvement. **Après** l'exercice, c'est tout aussi important car ça détend les muscles et les aide à rester souples et élastiques. Après un match de tennis difficile, par exemple, si vous arrêtez de jouer et que vous prenez immédiatement la voiture pour rentrer chez vous, vos muscles resteront dans un état de tension plus élevé que la normale. Cette contraction prolongée peut provoquer une raideur dans les 12 heures qui suivent, et éventuellement entraver la performance lors du match suivant ou entraîner une blessure.

MEDITATION

La méditation est un véritable atout dans le monde très occupé d'aujourd'hui. Beaucoup de gens pensent que c'est quelque chose de métaphysique et de mystique, quelque chose qui dépasse leurs capacités. Ce n'est pas le cas. La vie peut être une méditation lorsque vous pratiquez l'art d'être présent, la capacité de vivre dans l'instant. J'entends par là voir, sentir, entendre, goûter et ressentir réellement ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi. Il existe aussi une autre forme de méditation où l'on s'assoit quelques minutes le matin ou le soir, ou les deux, pour calmer l'esprit, ralentir la respiration et renforcer la paix intérieure. Prenez quelques minutes le matin, avant même d'ouvrir les yeux ou de sortir du lit, pour reconnaître ce que vous avez, ce que vous voulez, ce que vous ressentez, ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans votre vie. Vous n'avez pas besoin d'avoir une réponse sur le moment, prenez simplement le temps d'observer vos pensées. Ne jugez pas vos pensées, et ne vous jugez pas vous-même. Laissez faire.

Il existe de nombreux livres qui expliquent les différentes formes de méditation et les différentes techniques de relaxation, allant de la mise en place de l'attention sur la respiration, à l'utilisation d'un mantra, en passant par la visualisation. Personnellement, je pratique la Méditation Transcendantale qui est l'une des techniques les plus étudiées et les plus recherchées de son genre. Il a été démontré qu'elle réduit la pression sanguine, le risque de crise cardiaque et le stress. En lisant et en essayant différentes sortes de méditation, un individu peut trouver celle qui lui convient le mieux. Il est alors très bénéfique

de méditer régulièrement et d'intégrer cette pratique dans un régime de santé, tout comme l'exercice physique.

YOGA

Le yoga est un autre élément d'un mode de vie sain, et un moyen efficace d'aider à garder le corps et l'esprit souples. Basé sur des techniques dont les racines remontent à 5 000 ans dans l'Inde ancienne, le yoga combine des mouvements et des poses physiques avec la méditation et la respiration contrôlée. La fusion des trois permet de resserrer les liens entre le corps et l'esprit et d'accroître la relaxation et la prise de conscience. Il va sans dire qu'il augmente également la force, l'équilibre, l'énergie, la flexibilité et renforce le système immunitaire. Quelques minutes de yoga, pratiquées le matin et/ou le soir, peuvent avoir un impact puissant sur la santé physique et l'état d'esprit.

LES INVOCATIONS QUOTIDIENNES

Au fil des ans, j'ai appris à apprécier le pouvoir incroyable que le mental exerce sur le corps - et pour aller plus loin, l'influence que l'esprit exerce sur le mental et le corps. Il y a des années, j'ai commencé à encourager les patients à animer leur conscience spirituelle, leur permettant de créer et de rendre possible des changements dans leur vie. Une fois débarrassé des anciennes énergies et des schémas de pensée limitatifs, par les différents moyens évoqués précédemment, l'être humain est un réceptacle prêt à recevoir ce qui lui revient de droit dès sa naissance.

Quand j'avais environ cinq ans, j'avais un puzzle préféré, un petit tableau avec des petits carrés qui glissaient tout autour. Au milieu, il y avait une image de deux mains en prière, tandis que sur les bords, il y avait des pièces qui pouvaient être manipulées et qui, lorsqu'elles étaient correctement organisées, permettaient d'épeler le message : "Demandez et il vous sera donné." Faire ce puzzle encore et encore a impressionné mon esprit supérieur avec cette vérité fondamentale et je suis extrêmement reconnaissant de cette première leçon profonde. Je l'ai transmise à de nombreuses autres personnes.

Tout ce que nous désirons dans la vie - qu'il s'agisse d'une meilleure santé, de relations ou d'un emploi - est à notre portée si nous le demandons d'abord à notre moi supérieur. Malheureusement, la plupart d'entre nous ne le demandent pas, de sorte que les portes nous restent fermées, ou si elles sont ouvertes, nous pouvons éventuellement avoir peur ou ne pas savoir par lesquelles passer. J'invite les gens à réfléchir pleinement et profondément à ce qu'ils demandent, et pourquoi, puis à se détacher du résultat. Imaginez que vous avez envoyé une lettre par la poste : envoyez la pensée, puis faites confiance à sa livraison. Cette technique est très efficace lorsqu'une personne ne devient pas obsédée par le résultat ou n'éprouve pas de ressentiment à son égard. C'est aussi un moyen d'aider à aligner le corps sur le Soi supérieur, car en faisant cela, nous vivifions la connexion corpsesprit. En demandant la fin de notre douleur ou de notre maladie, et en demandant d'en comprendre la cause, nous apprenons les leçons de la vie et commençons à comprendre notre propre vérité.

Cela m'amène au sujet de la prière. Lorsque la plupart des gens prient, ils demandent à leur puissance supérieure de leur donner quelque chose. Je pense que la prière devrait également viser à demander le retrait de tout ce qui les empêche de recevoir ce qu'ils demandent. Nous devrions demander à notre puissance supérieure de dissoudre les blocages ou les attitudes qui nous empêchent d'atteindre notre potentiel. Lorsque je demande la guérison, je suggère que les patients demandent l'élimination de tout ce qui entrave leur santé, que ce soit physique, émotionnel, chimique ou spirituel. Il peut s'agir de quelque chose qu'ils ont créé ou contribué à créer, comme des problèmes avec une mère ou un père, ou peut-être des blessures ou des ressentiments passés. Il n'est nécessaire de les réponses pas trouver immédiatement, mais il est plus important de les demander avec intention. Les gens peuvent demander des conseils et des éclaircissements afin de pouvoir enfin annuler tout schéma récurrent négatif et mettre fin à la danse néfaste qu'ils ont subie.

Beaucoup de gens sont coincés dans des relations malsaines, qu'ils reprochent aux autres. Au lieu d'être des victimes, elles devraient concentrer leur attention sur ce qu'elles souhaitent faire disparaître. On peut demander de supprimer ou de guérir les émotions qui font que la personne se sente victimisée. Ensuite, tout comme après le jeûne, nous mangeons des aliments nourrissants, une personne peut commencer à se concentrer sur ce qu'elle désire dans une relation et faire en sorte que cela se produise. Je me demande toujours : qu'est-ce que je dois apprendre de tout cela ? Qu'est-ce que j'ai fait pour créer ou permettre cette situation qui cause le désaccord ? Lorsque vous **obtenez** ce que vous avez demandé,

n'oubliez pas de remercier l'univers et vous-même - parce que vous êtes cocréateurs.

Nous existons à de nombreux niveaux. Le plus évident est le niveau physique, mais gardez à l'esprit qu'il y a aussi des niveaux émotionnels et spirituels. Au fur et à mesure que nous continuons notre existence, nous rencontrons des expériences et des émotions uniques. Certaines dont nous souhaitons nous souvenir et que nous savourons, d'autres que nous préférons laisser passer. Nous voulons nous souvenir de celles qui incarnent des leçons qui peuvent nous aider. Les rêves, par exemple, peuvent contenir des messages profonds de notre moi supérieur dont nous pourrions tirer profit même si nous ne pouvons pas les comprendre complètement à ce moment-là.

En même temps, de nombreuses expériences ne sont plus utiles ni bénéfiques, et certaines nous freinent en fait par la peur ou l'anxiété. Sur le plan physique, notre corps fonctionne comme un ordinateur qui collecte et stocke des informations. Un ordinateur tombe en panne s'il est surchargé d'informations, il en va de même pour le corps qui devient léthargique et alourdi. De nombreuses expériences sont "coincées" en nous parce que nous devons continuer à vivre, à travailler, à être des parents efficaces, etc. Cela signifie que nous n'avons peut-être pas eu le temps de faire le deuil d'un ami décédé ou de réfléchir à une situation blessante. Le cerveau n'a peut-être pas le temps de traiter l'expérience d'un seul coup, de sorte que le corps la conserve pour référence ultérieure. Périodiquement, nous devrions vérifier nos fichiers, y réfléchir et ensuite décharger ceux qui ne sont plus bénéfiques, souhaitables ou vitaux.

Le concept important est ici : "L'ancien doit sortir, le nouveau peut entrer." Cela ne signifie pas qu'il faille éviter la vérité sur nous-mêmes et sur les autres, ou détourner les questions sans les examiner. L'idée est d'aider le corps à se débarrasser des obstructions qui peuvent être devenues des obstacles sur les problèmes et les tensions sur lesquelles on souhaite travailler. J'invite les gens à tirer profit des Techniques d'Organisation Neuronale Neuro-Émotionnelle, lire à des livres sur développement personnel, à consulter des conseillers ou des thérapeutes, à discuter de leurs sentiments et opinions avec d'autres personnes et à prendre le temps d'être seuls et en silence. C'est ainsi que nous commençons à décharger puis à comprendre les autres et nous-mêmes. À mesure que nous devenons plus clairs et plus légers, notre vie commence à changer sur les plans physique, émotionnel et spirituel.

Vous trouverez ci-dessous une prière d'autopurification que j'ai créée pour les patients. Ils ont tous fait état de changements spectaculaires dans leur vie lorsqu'ils l'ont utilisée. Fermez les yeux, prenez une grande respiration et lorsque vous vous sentez centré et détendu, commencez à répéter la phrase ci-dessous. N'oubliez pas que ce n'est pas tant la formulation spécifique qui est importante, mais l'intention qui compte (c'est-à-dire l'ancien doit sortir, le nouveau peut entrer.) et j'ai souligné les éléments clés pour mettre l'accent sur ce que nous essayons d'accomplir ici:

"A <u>tous les niveaux</u> de mon être, je souhaite libérer la <u>cause</u> de toutes les énergies que je peux abriter pour <u>quelque raison que ce soit</u> et qui ne servent pas l'évolution

de mon moi supérieur. Je <u>me</u> pardonne et pardonne <u>à tout</u> <u>le monde</u> pour tout, <u>maintenant et pour toujours</u>."

Vous pouvez aller aussi loin que votre volonté vous le permet avec cette invocation, en gardant à l'esprit que les quatre points suivants sont la clé de la cocréation avec votre puissance supérieure :

- 1. Pour clarifier "à tous les niveaux de votre être", vous devez abandonner votre conception personnelle de ce qui peut être à l'origine de votre douleur, de votre état de santé ou de votre situation. Cela libère votre esprit supérieur qui peut ainsi revenir à l'événement source.
- 2. Cette demande peut fonctionner sur les plans spirituel, émotionnel, physique et chimique pour dégager tout ce qui doit être libéré si vous l'autorisez. Par exemple, si vous avez une douleur à l'épaule, avez-vous l'intention d'éliminer la douleur uniquement sur le plan physique, ou êtes-vous prêt à explorer l'émotion qui peut se cacher derrière la douleur ? Je vous conseille de ne pas limiter votre guérison à une croyance erronée dans la cause profonde.
- 3. Soyez prêt à pardonner à tous les participants y compris à vous-même. Par exemple, vous pouvez avoir un problème de confiance. Vous pouvez vous accrocher à de vieux schémas de peur basés sur un événement antérieur où votre partenaire n'était pas digne de confiance. Ouvrez votre canal autour des questions de confiance et de relations et, une fois que vous avez fait cela, demandez à en éliminer toutes

les causes - pour toujours. Ensuite, visualisez et laissez le corps ressentir ce que serait une relation dans laquelle vous seriez complètement en confiance. Demandez ce que vous voulez vraiment, puis **reconnaissez-le** quand c'est arrivé, et franchissez cette porte ouverte.

4. Rendre les changements permanents. Votre intention doit être de régler cette question particulière dans le passé, le présent et l'avenir, afin de ne plus jamais avoir à la traiter. Examinez honnêtement les problèmes, libérez le négatif, et ayez **la ferme intention** que ce soit permanent, c'est-à-dire maintenant et pour toujours.

Cette technique peut être adaptée à toute situation. Par exemple, si vous avez des difficultés à trouver un partenaire digne de confiance, votre conscience a identifié une source de déséquilibre dans votre vie. Pour en changer, il suffit simplement de suivre l'invocation, en demandant spécifiquement de dégager ce qui cause votre attirance vers des partenaires peu fiables.

Si une douleur vous dérange, essayez de toucher le point de douleur, faites l'invocation et demandez à en libérer la cause. Soyez patient et faites attention à ce que vous demandez, car il y a de fortes chances que vous la receviez, et généralement assez rapidement. Lorsqu'elle se manifeste, il peut survenir des émotions que vous n'aviez jamais envisagées auparavant. C'est généralement une bénédiction déguisée pour vous aider à guérir et à aller de l'avant, alors n'ayez pas peur. Recevez ce qui vient avec de l'amour, même si cela ne vous fait pas plaisir pour le

moment et gardez à l'esprit que c'est la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante.

N'oubliez pas que vous créez toutes les situations de votre vie, alors au lieu de blâmer le monde extérieur et les autres pour votre malheur ou votre insatisfaction, prenez vos responsabilités et faites-en sorte qu'elles changent. Très important : n'essayez pas de changer les autres, car ils sont responsables d'eux-mêmes. Demandez plutôt de libérer les énergies que vous portez et qui vous font réagir négativement à leur égard. Défaire quelque chose signifie que ce n'est plus une déclaration de qui vous voulez être.

Sur le plan positif, n'ayez pas honte de demander des choses que vous aimeriez, comme un corps sain, des amis heureux qui vous aiment, la sécurité pour votre famille et un emploi épanouissant. N'ayez pas peur de demander quoi que ce soit à l'univers. C'est le pouvoir de la cocréation. Lorsque vous demandez quelque chose, demandez également à être libéré de tout schéma de pensée ou système de croyance qui vous empêche de recevoir ce que vous venez de demander. J'encourage fréquemment les gens à méditer sur cette phrase : "Nous sommes des êtres spirituels ayant une expérience humaine ainsi que des êtres humains ayant une expérience spirituelle."

Au fil des ans, j'ai pu non seulement détecter les champs d'énergie humaine ou "auras", mais aussi corriger les déséquilibres qu'ils contiennent. La manière dont je le fais dépasse la portée de ce livre, cependant, je vous assure qu'il n'y a rien de mystique là-dedans. Nous sommes tous capables de changer nos champs d'énergie en une fraction de seconde et aider les autres à soigner leurs champs

d'énergie également. Le Reiki, le toucher thérapeutique, la guérison pranique, l'imposition des mains et toute une série d'autres techniques abordent le concept de guérison par l'équilibrage du champ énergétique humain.

Lorsque j'aide à éclaircir le "complexe" neuroémotionnel d'un patient, je constate fréquemment que son corps énergétique change également, et ces changements sont souvent cohérents et prévisibles pour différents états émotionnels. Après avoir apporté une correction au corps physique ou émotionnel, je peux sentir des changements immédiats dans le corps énergétique ou l'aura. Pour vérifier ce que je ressens, je peux utiliser un test musculaire en tenant ma main de 15 à 20 centimètres audessus du corps du patient et percevoir s'il y a une faible réponse musculaire. Les scientifiques utilisent des équipements de haute technologie pour valider la présence de champs d'énergie humains, mais je pense qu'un jour, grâce à des tests scientifiques supplémentaires, il sera démontré que les procédures de test musculaire peuvent également être un outil utilisé pour vérifier la présence de champs d'énergie humains. Cela impliquerait recherches supplémentaires. J'ai certainement rencontré de nombreuses personnes qui peuvent voir des auras et qui ont vérifié ces effets en me regardant effectuer un traitement. De même, j'ai de nombreux patients qui n'ont jamais entendu parlé de champs d'énergie humaine et qui peuvent pourtant sentir immédiatement ce que j'exécute, à leur grande surprise.

Un patient en particulier a une capacité remarquable. C'est une dame formidable et une mère merveilleuse qui a veillé à ce que toute sa famille vienne me voir avant qu'elle ne cherche elle-même à se faire

soigner. Elle n'avait aucune connaissance des auras ou du travail corporel énergique, si ce n'est qu'elle avait été légèrement initiée à mon travail par sa famille. Sans aucune explication de ce que j'allais faire, j'ai commencé le traitement et en moins d'une minute, à ma grande surprise, elle s'est mise à sourire et à dire : "Oh mon Dieu". Je lui ai demandé ce qui se passait et elle a rapporté avoir vu de grandes vagues de couleur tourbillonner autour de son corps. Alors que je déplaçais mes mains au-dessus des zones spécifiques de son corps que je traitais, ses yeux sont restés fermés. Elle a dit : "Oh, c'est bleu autour de mes jambes, maintenant c'est vert au-dessus de ma poitrine..." Puis, lorsque j'ai mis mes mains sur sa tête, elle a immédiatement répondu : "Maintenant, ma tête est verte. Oh, ça devient violet sur mon visage.". Je l'ai vue quatre ou cinq fois au cours des trois ou quatre dernières années et chaque fois elle a une expérience sensorielle similaire. Elle dit qu'elle ne voit pas d'auras à d'autres moments, mais qu'elle est toujours étonnée par l'effet semblable à celui de l'aurore boréale qu'elle ressent pendant les traitements. Cela ajoute certainement de la crédibilité à l'adage selon lequel nous sommes des "êtres de lumière" et au fait que de nombreuses personnes peuvent réellement voir cette réalité.

Il est temps que nous nous éveillions à nos sens supérieurs et que nous les respections, car si les champs d'énergie humains existent, alors d'autres champs d'énergie peuvent sûrement agir sur eux. Nous sommes constamment bombardés de forces invisibles provenant des ordinateurs, des micro-ondes, des téléphones portables, des fils de transmission aériens et bien d'autres choses encore, et ces influences extérieures peuvent interférer avec nos propres énergies. Nous devrions

examiner leur impact et les considérer comme une variable dans les soins de santé aujourd'hui. Cela devient certainement de plus en plus évident, car la théorie du tout (ou théorie du champ unifié, de l'anglais « Unified Field theory ») de la physique moderne nous informe maintenant que toute matière - qu'elle soit vivante ou inanimée - est composée de particules qui vibrent à des fréquences différentes.

CHAPITRE 7

RACCORD ENTRE L'ENSEMBLE



"La connaissance est un point unique, mais les imbéciles l'ont multipliée."

Dicton soufi

Maintenant que j'ai expliqué les différentes techniques et approches que j'utilise, je peux décrire ce qui se passe réellement pendant une session.

L'utilisation des protocoles N.O.T. comme modèle de traitement signifie que j'ai un début et une fin à chacune de mes séances. Je vérifie le corps **par rapport à** la lumière, à l'obscurité, aux yeux ouverts et fermés, assis, debout, etc. et lorsqu'un circuit particulier montre une faiblesse, je demande au corps si la cause est physique, émotionnelle ou chimique. Le corps réagit en conséquence et j'utilise alors la technique appropriée pour nettoyer et revérifier le circuit concerné. Cela me permet de déterminer directement l'origine du problème, sans avoir à effectuer des corrections inutiles. Cela fait également appel à la sagesse du corps pour me guider, ce qui augmente la précision.

Par exemple, il existe un programme dans le corps qui est appelé "réflexe crânien" en langage N.O.T. Sa fonction est de maintenir ou de redresser la tête sur le corps en stimulant les muscles avant et arrière. Si une personne a reçu un coup à la tête, ce circuit peut devenir désorganisé et provoquer un état que nous

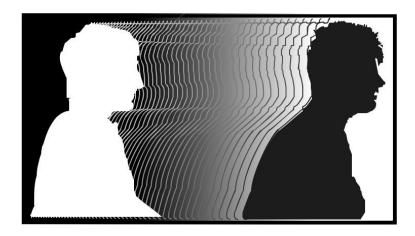


appelons "complexe de lésions crâniennes". Dans ce cas, le corps perd sa capacité à maintenir la tête haute et se met en mode de défense pour se protéger contre l'éventualité d'un autre coup. Imaginez une tente sans quatre lignes de force en l'ancrant à des piquets dans le sol : c'est ce que font les deux ensembles de muscles situés à l'avant et à l'arrière des épaules lorsqu'ils travaillent correctement pour soutenir la tête.

À un niveau primitif, la tête doit être maintenue en l'air pour que le corps puisse se défendre lui-même, mais dans le monde d'aujourd'hui, la survie est plus complexe. Cela peut signifier être assis toute la journée dans des réunions ou tenir la tête haute pour que les yeux et le cerveau puissent interagir avec un ordinateur.

Lorsqu'il existe un complexe de blessure crânienne, le corps perd sa capacité à maintenir la tête correctement en place. L'animal ne peut pas survivre avec la tête tombant au sol car il a besoin de voir ce qui se trouve devant lui, en particulier les prédateurs qui viennent vers lui. Tant que ce problème n'est pas corrigé à proprement parler, la sagesse innée du corps tente de trouver un moyen compensatoire pour maintenir la tête en haut. Le cerveau commande plus d'énergie aux muscles du cou et des épaules à **l'arrière** du corps qu'à l'avant. Ils deviennent hypertoniques, tandis que la musculature frontale, qui comprend les muscles de la poitrine qui aident à la muscles abdominaux, respiration et les hypotonique. Avec le temps, les muscles dorsaux finissent par faire le plus gros du travail et commencent naturellement à se fatiguer et à se nouer. Cela entraîne une tension au niveau du cou et des épaules, ce qui rend

difficile pour l'individu de se tenir droit avec les épaules en arrière.



La base du cou, qui subit la plus grande partie de la tension, devient de plus en plus rigide et inflexible à mesure que ses muscles tentent de porter et de soutenir le crâne lourd plus haut. Souvent, si les muscles seuls ne parviennent pas à soutenir la nuque, le corps commence à déposer du calcium dans la zone instable, ce que l'on peut éventuellement voir sur des radiographies au rayon X. Ce processus d'accumulation de calcium prend généralement plusieurs années avant de devenir évident. Le cou s'affaisse vers l'avant, une bosse se développe à sa base, et l'on peut éventuellement diagnostiquer à cette personne une arthrose. Peu de gens regardent au-delà de ce diagnostic pour savoir pourquoi il existe une dégénérescence dite arthritique du cou, ou pourquoi le corps a choisi de s'adapter de cette manière. C'est parce que la physiologie réagit sagement et de la meilleure façon possible pour solidifier une zone instable. Un patient peut être rassuré avec le diagnostic lorsqu'il apprend qu'il souffre d'arthrite du cou parce que sa mère a eu le même problème. Pourtant, plutôt que d'imputer la maladie à la génétique, il est bien plus exact de déduire que la mère a pu avoir des blessures crâniennes

similaires dans son enfance - comme la plupart d'entre nous. Nous ne devrions pas supposer que la génétique est la coupable tant que nous n'avons pas éliminé les autres possibilités par des tests musculaires. Il est important de comprendre que nous devrions tester les fonctions corporelles, et non pas simplement suivre la trace des symptômes. S'il n'y a pas de défaut de blessure crânienne, nous pouvons alors poursuivre les recherches.

Des muscles des épaules surmenés et des muscles avant faibles peuvent entraîner une force abdominale faible (muscles du ventre). Le bas du dos, sans le soutien de muscles abdominaux forts, s'affaiblit alors en raison de ce manque de soutien de ce corset musculaire naturel. L'intestin grêle et le gros intestin peuvent commencer à s'affaisser à l'intérieur du corps, ce qui entraîne des troubles digestifs et une diminution des fonctions. Cela a un effet domino sur les organes et systèmes les plus bas du corps, à savoir la vessie, la prostate (chez l'homme) et l'utérus (chez la femme). L'augmentation du poids supporté par le haut peut entraîner des problèmes de rétention d'urine ou des règles douloureuses chez les femmes, alors que chez les hommes, la prostate peut devenir plus volumineuse ou gonflée.

Ces symptômes peuvent prendre 40 ans pour se manifester progressivement, mais ils sont tous dus à un traumatisme crânien. Comme un pull dont le fil est lâche, les boucles commencent à se défaire lentement au fil du temps, jusqu'à ce qu'un jour le vêtement soit à peine capable de faire son travail. Faut-il attendre que les problèmes s'aggravent ou faut-il consulter un Kinésiologue Spécialisé ou une personne spécialisée en N.O.T. pour une vérification des systèmes immédiatement

après un traumatisme ? Cette dernière solution est certainement la plus logique. J'ai vu des hommes et des femmes souffrant de troubles vésicaux et urinaires, ainsi que de prolapsus d'organes, qui ont cherché des réponses chirurgicales qui n'ont pas été efficaces. Pourtant, ils se sont sentis beaucoup mieux et ont constaté une amélioration des fonctions intestinales et vésicales quelques jours seulement après les traitements N.O.T. Pourquoi ? Une fois l'intégrité neurologique réparée, les bons messages peuvent parvenir à tous les ensembles de muscles et de circuits - même après une intervention chirurgicale. Les athlètes déclarent qu'ils peuvent faire moins de redressements assis (ou « sit-ups », exercices abdominaux) pour obtenir les mêmes résultats et constater une amélioration spectaculaire de l'efficacité des exercices.

Mes observations m'ont amené à croire que le corps stocke les circuits émotionnels en même temps qu'avec les circuits physiques, et qu'ils sont en corrélation dans la symbolique de notre langage. Par exemple, les émotions d'inquiétude, de manque de contrôle et d'une faible estime de soi font généralement surface lors de la correction d'un complexe de blessure crânienne. Nous reconnaissons généralement cette relation lorsque nous parlons de personnes ayant des problèmes émotionnels qui "portent le poids du monde sur leurs épaules", qui sont incapables de "garder la tête haute" ou qui ont besoin de "se soulager d'une lourdeur". Parfois, il me suffit juste de corriger la composante émotionnelle pour que la correction physique se produise, et vice-versa, bien que le plus souvent, les deux corrections émotionnelles et physiques doivent être effectuées avant que le trouble ne disparaisse. En interrogeant le corps, je peux déterminer ce qui est venu en premier - le traumatisme émotionnel ou physique - mais le plus important est que la **cause** soit corrigée et que le problème de santé ne revienne pas.

Un autre exemple de ce type de liens émotionnelsphysiques concerne le corps énergétique. Je vois couramment des femmes qui ont des problèmes liés aux cycles menstruels : flux lourds ou légers, crampes, fréquence irrégulière et kystes utérins. De nombreuses femmes souffrent également d'une forme de lombalgie (douleur en bas du dos), ainsi que d'irritations ou d'une faiblesse au niveau de la partie gauche du cou ou de l'épaule qui est souvent mal diagnostiquée comme un syndrome du canal carpien, une bursite et une tendinite. véritable cause peut provenir du système qui reproducteur/endocrinien, connexion a une neurologique avec le muscle pectoral principal gauche, principal stabilisateur de l'épaule gauche. Un déséquilibre des circuits féminin/masculin ou reproducteur peut entraîner un bras, un cou ou une épaule gauche douloureux ou restreint, c'est pourquoi, lorsque quelqu'un présente ces symptômes, j'examine toujours le système reproducteur.

Ce que je trouverai communément comme étant la cause principale des symptômes menstruels sont le rejet subconscient par la femme de son énergie ou de son essence féminine. Cela peut se produire pour plusieurs raisons émotionnelles, notamment l'abus, la violation, ou le rejet sexuel. L'une des sources de rejet que je découvre couramment se produit au début de la vie, lorsque le fœtus ou le nouveau-né féminin sent que l'un de ses parents espère un enfant mâle. Ce sentiment d'être "mal aimé" ou "non désiré" est stocké dans l'utérus et les ovaires

chez la femme, et dans la prostate et les testicules chez l'homme.

J'ai récemment soigné une femme de 35 ans qui, lorsque je lui ai demandé de faire la déclaration "Les femmes sont voulues" ou "Les femmes sont désirables", a révélé par un test musculaire qu'elle n'y croyait pas à un profond - bien qu'elle pensait y croire consciemment. D'autres tests ont permis de remonter jusqu'au premier "événement" survenu dans l'utérus, lorsqu'elle a senti qu'elle n'était pas acceptée quoi qu'il advienne, sans condition au regard de son sexe. Cela ne signifie pas que ses parents espéraient un garçon tout le temps qu'elle était dans l'utérus, ni que ses parents ne l'ont pas acceptée et aimée dès sa naissance. Il n'en reste pas moins que sa neurologie a fait sauter "une petite fusible" à ce moment précis où sa mère ou son père, ou les deux, ont brièvement réfléchi : "Ce serait bien si nous avions un garçon.". Pour le système nerveux de certaines personnes, cette affirmation peut devenir une "réalité émotionnelle" (c'est-à-dire qu'ils font sauter un "fusible") alors que dans d'autres cas, l'individu la laisse aller. Chaque personne réagit différemment et a des sensibilités différentes, cependant, un circuit faible indique qu'il s'agit d'une réalité émotionnelle pour ce corps. Je ne suggère pas que les parents ne doivent jamais avoir une pensée négative à l'égard d'un enfant, ni que nous devenions paranoïaques ou coupables de nos sentiments et de nos pensées. Je dis que nous devrions libérer l'énergie et remettre les pendules à l'heure. Nous le faisons en énonçant notre intention, comme lorsque énonçons la prière du chapitre précédent. Parlez à votre bébé lorsqu'il est dans le ventre de sa mère ou lorsqu'il vient de naître, et faites-lui part de votre amour total. Certains peuvent ne pas y croire, mais je suis convaincu que nous communiquons à un niveau bien plus élevé que celui que nous nous attribuons.

La fille qui porte ce message négatif peut consciemment penser qu'elle est heureuse d'être une femme, mais inconsciemment elle peut avoir des doutes. Si son corps physique n'est pas en accord à 100 % avec son corps émotionnel, alors chaque fois qu'elle essaie d'exprimer sa féminité, comme lorsqu'elle a ses règles, il y a une résistance subconsciente. Une telle incongruité peut interférer avec le fonctionnement de divers organes – dans ce cas l'utérus - qui, avec le temps, peut présenter des signes de dysharmonie, comme des règles douloureuses. C'est comme si l'utérus disait "Fais attention. Je suis blessé. Je te montre quelque chose de toi-même qui n'est pas harmonieux". La même idée générale s'applique à la condition masculine. Lorsque je constate dysfonctionnement de la "masculinité" - un problème de prostate ou de libido - j'étudie la possibilité de déséquilibres profonds liés à l'essence masculine.

Chez tous les gens, il y a un centre situé énergétiquement au-dessus de la région pelvienne. Il stocke notre pouvoir masculin et féminin - que chacun d'entre nous avons, dans une certaine mesure. S'il y a un déséquilibre entre les deux aspects, l'énergie qui circule de haut en bas par rapport au noyau central de la personne sera déformée ou "décentrée". Une autre façon de voir les choses est de penser que la personne ne peut pas se tenir entièrement sur ses deux pieds. Il peut y avoir des signes et des symptômes d'un déséquilibre répété du sacrum et de la colonne lombaire que les thérapies traditionnelles ont du mal à corriger. Dans ce cas, non seulement je corrigerais la cause émotionnelle, mais je pourrais aussi

nettoyer le champ énergétique au-dessus du noyau homme-femme et effectuer une correction subtile du sacrum ou de la colonne lombaire. C'est un exemple parfait de guérison physique, émotionnelle, et spirituelle ou énergétique qui se fait en une seule fois.

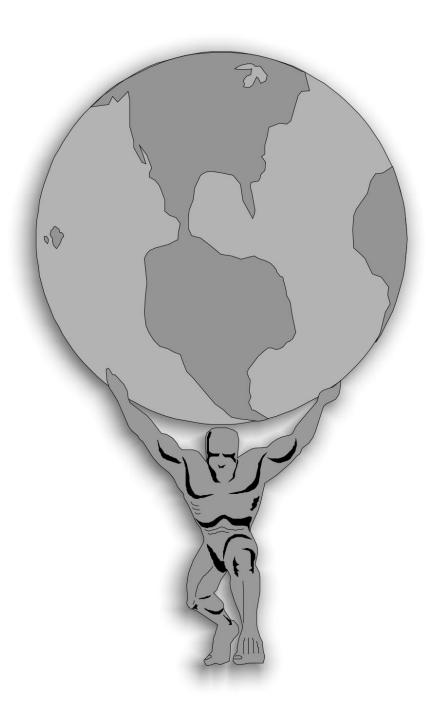
Je peux également encourager ces patients à lire des livres ou à bénéficier d'une aide professionnelle en matière d'émotions, en particulier pour ce qui est d'honorer les aspects masculins et féminins de leur être, si cela fait défaut. Le patient peut encore avoir besoin de soins chiropratiques pour aider à stabiliser la région pelvienne, ou d'une thérapie musculaire pour relâcher les muscles qui gardent inconsciemment cette région depuis des années.

Une incongruité similaire entre le mental et le corps est également évidente chez les personnes qui souffrent de graves troubles alimentaires. Lorsque les jeunes femmes anorexiques se regardent dans le miroir, elles ne voient pas leur corps tel qu'il est réellement. Elles regardent peutêtre un reflet osseux dangereusement mince, mais ce qu'elles voient, c'est une personne affreusement grosse et en surpoids. Je n'ai jamais besoin de demander à ces femmes si elles éprouvent de l'amour propre - il suffit de les mettre devant un miroir pour provoquer une baisse significative de leur énergie, qui se vérifie par une faible réponse musculaire. Même si elles ont suivi une psychothérapie intensive et qu'elles ont consciemment l'impression de pouvoir s'aimer et s'accepter, leur corps raconte une autre histoire. Cette incongruité entre le mental et le corps a rendu leur rétablissement difficile et démoralisant dans le passé, mais cela change maintenant avec des techniques telles que N.O.T. et N.E.T.®. Il est intéressant de noter que ce problème pourrait sembler limité à l'anorexie, puisque cette maladie est liée à l'acceptation de soi, mais mes observations ont révélé que c'est beaucoup plus fréquent que cela. La vérité est que la plupart d'entre nous présenteront des réactions musculaires faibles lorsque nous nous regardons dans un miroir, et cela parce que le cœur du problème derrière de nombreuses maladies est le manque d'amour de soi.

Chaque personne est comme un nouveau livre pour moi - unique et fascinant en raison de ses expériences de vie. Cependant, des thèmes communs émergent de temps en temps et semblent être les fils conducteurs qui nous mènent à une compréhension plus profonde. Ces personnes me donnent un aperçu des liens impressionnants qui existent entre le corps, le mental et l'esprit. Les êtres humains sont complexes et pourtant simples, comme toutes les grandes machines.

CHAPITRE 8

LE MODÈLE DE SANTÉ MONDIAL



"Une nouvelle Idée est d'abord déclarée ridicule, puis réduite au rang de trivial, jusqu'à ce qu'elle devienne finalement ce que tout le monde connaît."

William James

L'intention de ce livre est de présenter un modèle de santé et de bien-être efficace pour chaque personne et chaque discipline. Cela peut sembler un défi de taille, mais je pense que c'est tout à fait possible si un praticien de santé base ses traitements et ses techniques sur les véritables fondements de la santé.

En faisant des recherches récemment dans la section santé et bien-être d'une grande librairie, j'ai été ravi de voir combien de livres ont été écrits sur le rôle que joue le bien-être émotionnel dans la vie de chacun. Il existe des livres sur la modification de la façon dont on mange, pense, dort, prie et perçoit la vie. Il y a des livres sur les exercices, le yoga, le Qi Gong, le Tai Chi, le stretching et l'athlétisme. Tout aussi importants sont les livres sur les chakras, le corps spirituel, l'âme, les vies antérieures et les enseignements métaphysiques ou spirituels supérieurs.

Tous ces livres assiste les gens à s'aider eux-mêmes, mais je me demande comment une personne peut efficacement faire de l'exercice ou atteindre des performances optimales si son système nerveux est désorganisé et le maintien en déséquilibre ? Comment une personne peut-elle modifier son alimentation pour atteindre un état de santé souhaité lorsque le système nerveux qui contrôle sa fonction digestive est en désordre ? Comment peut-on réussir à faire des affirmations et avancer émotionnellement et spirituellement si son

système nerveux est toujours bloqué par des événements passés qui inhibent le flux de la vie ? De la même manière, comment peut-on dissoudre efficacement un déséquilibre de l'aura et de ses chakras si le corps physique est bloqué dans une désorganisation neurale ?

La pratique de la réorganisation physique du système nerveux d'une personne est la variable essentielle qui doit être sérieusement prise en compte avant de pouvoir affirmer la cohérence et l'authenticité d'une quelconque recherche.

Les techniques et les théories présentées dans ce livre sont toutes liées les unes aux autres à un certain niveau. Mon espoir est de voir un jour un système de soins de santé basé sur un modèle qui intègre ces différents systèmes de manière logique et systématique, guidé par la sagesse du corps.

Par exemple, si un patient se casse une jambe, la première chose à faire est de poser et de plâtrer la jambe. Mais il est important de travailler à rebours dans notre réflexion si nous voulons traiter la personne dans son ensemble. Le système nerveux dispose de plusieurs "interrupteurs de sécurité" qui alertent le cerveau lorsque la peau, les muscles et enfin les os risquent d'être déchirés ou cassés. Si l'on étire un muscle au-delà de sa portée normale, le cerveau coupe immédiatement l'alimentation du nerf pour éviter de graves dommages à ce muscle. Si vous avez déjà soulevé quelque chose de trop lourd, vous savez ce que je veux dire. Quelque chose en vous vous fait arrêter de soulever l'objet ou même vous dit de le laisser tomber. Ces circuits seront presque toujours "en défaut" après qu'un os soit cassé, car pour que la cassure se

produise, la force traumatique devait être si forte et si rapide qu'elle ferait sauter tous les disjoncteurs de sécurité en premier, en quelques millisecondes.

En gardant cela à l'esprit, la prochaine étape logique pour assurer une récupération rapide et efficace, après la préparation et la pose d'un plâtre sur l'os cassé, serait d'effectuer les procédures N.O.T. Cela permet de réactiver et de rétablir les réflexes primitifs qui maintiennent la tête, les épaules, le bassin, les hanches, les genoux et les chevilles alignés pour maintenir une posture correcte. L'étape suivante consisterait à effectuer une rééducation des tissus mous et des massages pour briser le tissu ajustements cicatriciel. Quelques Chiropratiques pourraient être nécessaires pour réaligner la structure et mobiliser les articulations, suivi de l'enseignement d'exercices à faire à la maison, pour renforcer les muscles. De tels exercices peuvent même améliorer le tonus musculaire antérieur et, comme un mauvais tonus peut avoir été la raison première de la fracture, il s'agit d'un élément essentiel de la réadaptation.

Si les réflexes du système nerveux **ne sont pas** corrigés après une chute ou une blessure grave, le scénario suivant est typique : premièrement, le corps doit compenser tout déséquilibre ou désalignement. Cela signifie généralement que le bassin, le genou, la cheville et le pied d'un côté du corps commencent à subir des contraintes excessives. Deuxièmement, la réparation des tissus est entravée parce que le corps est pressé de retrouver son équilibre. Des tissus de moindre qualité (c'est-à-dire des tissus cicatriciels) s'accumulent parce que le corps réagit de cette manière en cas d'urgence. (Si le corps était immédiatement rééquilibré et donc ne subissait

pas de stress excessif, il guérirait progressivement et correctement). Une accumulation excessive de tissu cicatriciel peut causer des problèmes à l'avenir. Étant un tissu non élastique, il peut restreindre l'amplitude de mouvement, la flexibilité et provoquer des raideurs, des douleurs et peut-être même conduire à d'autres accidents et à des problèmes de santé dégénératifs.

Le problème de l'excès de couches de tissu cicatriciel peut parfois être réparé plus tard, mais il nécessite de nombreuses séances de thérapies des tissus mous parfois douloureuses, des thérapies sur les points sensibles et un long travail pratique pour briser les tissus. Tout cela peut être évité en effectuant un travail d'équilibrage correct immédiatement après l'accident, suivi d'une rééducation efficace pour s'assurer que le tissu cicatriciel est réduit au minimum et que le tissu élastique primaire est recréé à la place.

J'ai vu de nombreux patients qui ont vécu ce scénario. Ils ont eu un accident ou se sont fracturé un os qui a guéri, mais d'autres problèmes ont commencé à apparaître en peu de temps. Ils ont dû d'innombrables séances de physiothérapie, qui n'ont jamais complètement rétabli l'amplitude des mouvements car leur bassin et le bas de leur dos étaient encore mal Ils alignés. ont vu des chiropraticiens, massothérapeutes et de nombreux autres praticiens de santé conventionnels et complémentaires, en vain. Peu importe le nombre d'ajustements effectués, juste après être descendu de la table du thérapeute et s'être remis debout, leur bassin a commencé à se désaligner. Ils n'ont peut-être pas senti les symptômes revenir immédiatement, mais en peu de temps, ils ont senti que leur pelvis était de nouveau

"désaxé". Pourquoi ? Parce que les réflexes du système nerveux étaient encore désorganisés et désactivés, ce qui a provoqué une réaction du corps de cette façon! Ces patients reçoivent généralement des doses infinies d'analgésiques ou d'anti-inflammatoires qui ne font que masquer le problème. Pire encore, les médicaments irritent considérablement le système digestif et produisent d'autres problèmes dans l'organisme. Ils ne vont pas beaucoup mieux avec le temps, et constatent qu'ils n'ont plus la même utilisation de leur jambe et de leur corps même si l'os cassé a guéri. Cela peut éventuellement interférer avec leur capacité à travailler et ils peuvent être amenés à changer de travail, ce qui stresse toute la famille et peut conduire le patient à se sentir déprimé et émotionnellement fatigué. Donc ils s'en remettent aux médecins pour des antidépresseurs, et l'histoire continue.

Il est évident que le scénario ci-dessus ne se produit pas dans tous les cas de jambe cassée, mais j'ai travaillé sur suffisamment de personnes dans le monde entier pour savoir que c'est trop fréquent. Il n'est pas nécessaire d'avoir un os cassé ou un problème structurel pour que ce genre de scénario commence à jouer dans la vie d'une personne. Si un patient souffre de dyslexie, de déséquilibres hormonaux ou même de problèmes digestifs, ce genre d'événements peut commencer à affecter la vie de quelqu'un à tous les niveaux. D'abord en interférant avec leur fonction, puis avec leur famille, leur travail, leur estime de soi et finalement leur état mental.

Nous en payons tous le prix.

Non seulement cela affecte de manière significative la vie d'une personne, mais aussi celle de son entourage. Cela cause des souffrances inutiles. Cela coûte au système des sommes d'argent incroyables parce que nous avons de nombreuses affections accepté comme "chroniques" et irréparables alors qu'elles peuvent clairement être corrigées. Une fois qu'un problème de santé est qualifié de chronique, cela semble soudainement justifier un grand nombre d'autres traitements pour le corriger ou le gérer. Je conteste ce mode de pensée car j'ai vu des problèmes de santé étiquetés soi-disant chroniques changer en quelques minutes ou quelques heures grâce aux méthodes décrites dans ce livre. Les prestataires de soins de santé sont soit paresseux soit ignorants s'ils prétendent que leur modalité est la seule solution au problème. Le pire, c'est lorsqu'ils affirment qu'ils ne peuvent pas soigner le problème, alors rien ne le peut, et qu'ils disent ensuite à leurs patients d'apprendre à vivre avec. Cette attitude est non seulement arrogante, mais aussi très défaitiste. Ce que je préfère dire aux patients, c'est que chaque jour nous accumulons de plus en plus de connaissances et de points de vue, et que lorsque les la professionnels de santé et les praticiens complémentaires travaillent ensemble, nous pouvons résoudre bon nombre des problèmes qui sont des fléaux pour notre société.

Nous devons continuer à poser des questions afin de pouvoir percer les mystères du corps et de sa relation avec l'univers dans lequel nous vivons. Nous devons cesser d'ignorer les réponses qui se trouvent dans le corps humain lui-même, ainsi que les moyens de corriger ces problèmes.

Il faut rendre hommage aux pionniers de la Chiropratique et de la Kinésiologie Appliquée qui ont eu

la sagesse et l'humilité de laisser le corps être le Maître-Docteur. Ils ont utilisé leur connaissance du système nerveux et de sa relation avec la physiologie pour débloquer les techniques puissantes et profondes décrites dans ce livre. Le pouvoir qui a créé le corps est le pouvoir qui guérit le corps - nous devrions l'écouter et avoir confiance en son intelligence infinie pour nous guider.

J'appelle tous les prestataires et organismes de soins de santé, les gouvernements, les compagnies d'assurance et tous les centres de bien-être et hôpitaux à ouvrir leur esprit et les fonds de recherche à l'étude de ces techniques innovantes et efficaces. Le travail d'écrit dans ce livre ne nécessite pas plus d'une à quatre séances de traitement, et une fois les corrections apportées, elles sont durables c'est-à-dire que l'intégrité neurologique restera en place à moins qu'il n'y ait un nouveau traumatisme. Il est puissant, répétable et reproductible sur tout le monde et son rapport coût-efficacité dépasse tout ce que j'ai pu étudier ou lire jusqu'à présent. Il s'agit de circuits et de réflexes primitifs et innés qui existent chez tous les humains et animaux. L'état émotionnel, le bien-être spirituel, le régime alimentaire, l'exercice physique, etc. seront toujours des variables dans tout profil de bien-être, mais 10 ans d'expérience clinique dans le traitement de plus de 8 000 personnes dans le monde entier m'ont montré l'efficacité de ce programme.

Il faut donner à ce travail une chance de faire ses preuves et de montrer son efficacité. Le système actuel est incontrôlable et doit être modifié. Je suis disponible pour présenter des conférences et mener des projets de recherche, ainsi que de consulter avec les gouvernements, les groupes et les agences afin que nous puissions

Chapitre 8

restructurer notre système de soins de santé actuel. C'est à nous qu'il appartient de créer l'avenir.

Namaste.

Informations & contact www.drsheel.com

RÉFÉRENCES, BIBLIOGRAPHIE et RECOMMANDATIONS DE LECTURE



Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed. Baltimore, MD.: Williams and Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn and Robert I. Macey and Esmail Meisami. The Physiology Coloring Book. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn and Lawrence M. Elson. The Anatomy Coloring Book. New York, N.Y.: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Applied Kinesiology: Synopsis. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Touch for Health. Pasadena, California: T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon. Making the Brain/Body Connection, 2nd ed. West Vancouver. B.C. Kinetic Publishing Corporation, 1998.

Upledger, J. E., and Uredevoogd, J. D., Craniosacral Therapy. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Review of Gross Anatomy, 5th ed. New York, N.Y.: Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai and Twomey, Lance T. Clinical Anatomy of the Lumbar Spine. New York, N. Y.: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion.. New York, N. Y.: Scribner, 1997.

Diamond, Harvey and Marilyn. Fit for Life. New York, N. Y.: Warner Books, 1985.

Matsen, John. Eating Alive: Prevention Through Good Digestion. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA.: W. B. Saunders Company, 1986.

Chopra, Deepak. Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine. New York, N. Y.: Bantam Books, 1989.

Brennan, Barbara Ann. Light Emerging: The Journey of Personal Healing. New York, N. Y.: Bantam Books, 1993.

Brennan, Barbara Ann. Hands of Light: A guide to Healing Through the Human Energy Field. New York, N. Y.: Bantam Books, 1987.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life. Santa Monica, CA.: Hay House, 1982.

Hay, Louise L. Heal Your Body. Carson, CA.: Hay House, 1988.

Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S., and Callander, R. Pathology Illustrated, 2nd edition. United Kingdom: Churchill Livingstone, 1986.

Ferreri, Carl A. N.O.T. Technique Manual of Basic Philosophy and Concepts.

Beinfield, Harriet and Korngold, Efrem. Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine. New York: Ballantine Books, 1991.

Callahan, R. and Callahan, J. Thought Field Therapy and Training: treatment and theory. Thought Field Training Centre, Indian Wells. CA. 92210. 1996
Craig. G. and Fowlie, A. Emotional Freedom Techniques. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.

Gallo, Fred. Energy Psychology. CRC Press, Bocca Raton, FL. 1998.

Burrows, Stanley. The Master Cleanser. Reno, NV: Burroughts Books, 1976.

Chopra, Deepak. The Seven Spiritual Laws of Success. Amber-Allen Publishing, (some date missing here, need city and state) 1994.

Myss, Caroline. Anatomy of the Spirit.. New York, N.Y.: Crown Publishers. Inc., 1996.

Newton, Michael. Journey of Souls. 5th ed.. St. Paul, MN.: Llewellyn Publications, 1994.

Tolle, Eckhart. The Power of Now. Vancouver, B.C.: Namaste Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Two cases of spinal manipulation performed while the patient contemplated an associated stress event: the effect of the manipulation/contemplation on serum cholesterol levels

in hypercholesterolemic subjects. Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B., A Preliminary Inquiry into Manual Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects Exposed to Threatening Stimuli, JMPT, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. New York, N.Y.: G.P. Putnams Sons,1996.